



Årgang 23 - Blad nr. 3 - December 2024



**½ maraton lufthavnen rundt og  
10 km i strandparken**

## December

**Torsdag den 5. december kl. 17.00:** 15 km gåtur med start og slut hos Grethe - mere inde i bladet.

**Tirsdag den 10. december kl. 14.00:** Motionsklubben byder på gløgg og æbleskiver i klubhuset efter gang.

**Tirsdag den 10. december kl. 19.00:** Motionsklubben byder på gløgg og æbleskiver i klubhuset efter løb.

## Januar

**Onsdag den 1. januar kl. 14.00:** Nytårgåtur—ca. 5 km med start fra klubhuset.

## Februar

**Fredag den 7. februar kl. 18.30:** Banko på Tårnby Skole, Sneserevej—Teatersalen.

## Marts

**Søndag den 2. marts kl. 10.00:** Fastelavnsfest for alle—børn, børnebørn og barnlige sjæle er velkomne. Der er tøndeslagning, kaffe, te, varm kakao og fastelavnsboller. Præmier til bedst udklædte—børn og voksne.

**Fredag den 14. marts kl. 18.30:** Generalforsamling på Tårnby Skole, Sneserevej—Teatersalen. Hvem der ønsker genvalg, kommer på vores hjemmeside først i 2025.

## April

**Søndag den 13. april:** Motionsbingo med start mellem kl. 10.00 og 11.00. Start på den sydlige P-plads i Kongelunden. 5 bingo-plader for 40 kr. Åbent for alle.

**Fredag den 25.-30. april:** Løberegise til Madrid. Arrangør Per Petersen.

Andre aktiviteter som ikke er nævnt her, vil blive hængt op nede i klubben og beskrevet på Facebook.



**Bemærk! Der er 4 timers parkering på Amager Strandvej, så husk at sætte p-skiven!!!**

**Medlemskontingentet for 2025**

**Nu er det tid til at betale kontingent for 2025**

**Husk navn**

Alm. medlemskab: 200,- kr.  
Pensionister: 67 år og derover: 175,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

**Gironr.: 73 + xxxxxxx + 82401547**

**Indmeldelse i klubben:**

Indbetaling via netbank på vores giro. Skriv navn, adresse, fødselsdag, år, telefonnummer samt mail adresse.

## ***En hilsen fra formanden***

Nu går vi snart ind i 2025 - et skelsættende år for mig og klubben. Jeg skal til at være pensionist i klubben, da jeg træder tilbage som formand på vores generalforsamling i marts - efter 35 år posten. Der skal derfor vælges en ny formand, så mød op og giv jeres stemme til en ny formand.

Jeg ser tilbage på 35 år med mange spændene oplevelser. I de år har jeg mødt mange spændende mennesker, unge som gamle og alle har været med til at gøre mine år i klubben som frivillig meget givende.

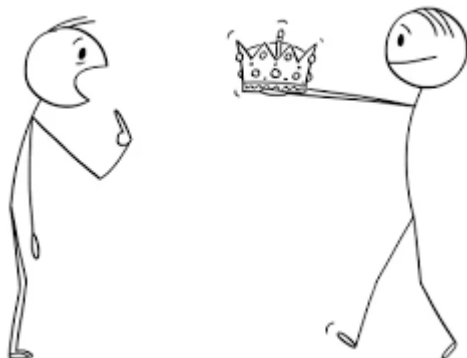
Husk at en klub ikke kan fungerer uden frivillige, så når bestyrelsen rækker hånden ud om hjælp til forskellige arrangementer, så meld ind og hjælp hvor I kan.

I år 2025 har vi givet tilsagn om at være frivillige til to koncerter - Grøn koncert i juli en dag, og til Ed Sheeran i august 4 dage, der skal bruges 12 frivillige hver dag. Der bliver lagt lister op nede i klubben i januar. Meld jer på og få nogle spændene dage og vær med til at tjene penge til klubben, som vi så kan bruge på jer.

I skrivende stund har vi lige afholdt vores store årlige løb. Det var en stor oplevelse, at der for første gang var udsolgt og mange glade hjælpere - en stor tak skal lyde fra mig og resten af bestyrelsen.

I mit nye otium vil jeg stadig fungere som frivillig hjælp hvor jeg kan, til løb og andet hvor der er brug for mig.

Grethe



# **Banko den 7. februar 2025 kl. 18.30**

Teatersalen på Tårnby skole, Snesevej 10, Kastrup



Kom og spil med. Vi hygger med banko, kaffe, te og kage.



Entré 20 kr.

En bankoplade for 15 kr.

5 bankoplader for 50 kr.

---

## **Udlejning af Sommerhus ved Vesterhavet**

Beliggende i Ferring, (Bovbjerg)  
200 meter til havet, 15 km fra Lemvig.  
Huset er på 40 kvm.

Der er også et helt nyt anneks på 12,5 kvm.

Annekset har 4 sovepladser, 1 køjeseng og 1 dobbeltseng.

I huset er der dobbelt seng i soveværelset og sovesofa i stuen.

Toilet og brusebad.

Køkkenet:

El kogeplader + ovn + mikroovn, køleskab med lille fryser samt opvaskemaskine.

Husdyr ikke tilladt.

Pris pr. uge 1000,- kr. lavsæson + elforbrug.

Pris pr. uge 1500,- kr. mellem sæson (mdr. juni og august) + elforbrug.

Pris pr. uge 2000,- kr. højsæson + elforbrug.



Skriv eller ring til:

Nanna Ørum Pedersen

[nanna.oerum.pedersen@gmail.com](mailto:nanna.oerum.pedersen@gmail.com)

telefon: 61 65 19 29

# **Indkaldelse til generalforsamling**

Fredag den 14. marts 2025 kl. 18,30  
I teatersalen på Tårnbyskole, Sneserevej

Dagsorden iflg. vedtægterne

Valg af dirigent

1. Bestyrelsens beretning
2. Kassererens fremlæggelse af regnskabet til godkendelse
3. Behandling af indkomne forslag
4. Fastsættelse af kontingent samt deltagergebyr for særlige aktiviteter
5. Valg af bestyrelse

- |    |                                   |                  |
|----|-----------------------------------|------------------|
| a. | Formand Grethe Kristensen         | på valg ulige år |
| b. | Næstformand Annelise Larsen       | på valg lige år  |
| c. | Kasserer Birgit Hansen            | på valg lige år  |
| d. | Bestyrelsesmedlem Claus Larsen    | på valg lige år  |
| e. | Bestyrelsesmedlem Per Brogaard    | på valg ulige år |
| f. | Bestyrelsesmedlem Bente Overholdt | på valg lige år  |
| g. | Bestyrelsesmedlem Hannibal Hass   | på valg ulige år |
| h. | Valg af revisor Susanne Nilsson   | på valg hvert år |

6. Eventuelt

Vel mødt til alle

Bestyrelsen

Regnskabet for 2024 bliver lagt op på vores hjemmeside ca. to uger før generalforsamlingen.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde **senest en uge før generalforsamlingen**.

Motionsklubben giver lidt mad og drikke denne aften, tilmelding er derfor påkrævet **senest torsdag den 6. marts 2025**. Kontakt formanden eller se opslag nede i klubben.

Hvem der ønsker genvalg i bestyrelsen kommer op på vores hjemmeside først i 2025.

Hilsen Bestyrelsen

# Gå-gruppen

En glad efterårshilsen fra vores lille gruppe i motionsklubben!

Vi er mellem 10 og 20 personer (i vores bedste alder), der to gange om ugen (tirsdag og torsdag) mødes i klubben klokken ca. 13. Så går vi i samlet flok eller enkeltvis en gåtur på ca. 1 time.

Vi må ikke glemme, at vores klubhus ligger i smørhullet! Man bliver simpelthen så glad i låget af en gåtur langs Amager strand - først passerer man "Sneglen", herefter sandstranden med udsigt ud over Øresund.

Fortsætter man over de to broklapper, står man på strandpromenaden og kan se langs vandet, så langt øjet rækker.

Man kan også vælge at følge "kanalen" og nyde de aktive kajakroere, som fortsætter under broen og når ud i den skønne lagune. Her drives et utal af forskellige fugle, hvis man har interesse for det. Området bliver også flittigt brugt af kitesurfere.

Herudover består Amager Strandpark af et utal af grønne områder, græsplæner, bakker m.v., et stort tag selv bord for Amager Motionsklub.

Efter nu at have beskrevet de dejlige omgivelser, vil jeg vende tilbage til vores klubhus, som ikke syner af meget, men er en utrolig vigtig base for klubbens trivsel.



Her samles vi efter gåturen, tidligere var det løbetur og masser af motion, nu er det mere til kaffemik med hjemmebagt kage. Rigtig hyggeligt - alle bidrager.

Hele sommeren har vi kunnet sidde udenfor og nyde vejret og ikke mindst fællesskabet. Her kan vi alle komme til orde og alt bliver drøftet stort som småt.



En gang imellem aftaler vi at holde ostegilde. Så skillinger vi sammen til køb af vin og lækre oste - så er der bare fest.

Det har været lykken for mig, at være med i motionsklubben og håber og ønsker den fortsat må bestå efter samme koncept: Alle skal have råd til at dyrke motion, unge som gamle.

Alle skal have råd til at være med. Vi skal have et kontingent alle kan betale og det har vi i Motionsklubben Amager.

Solskinshilsen fra gågængereren!

Ole Rasmussen

## Fastelavn den 2. marts kl. 10.00

Fastelavnsfest for alle – børn, børnebørn og barnlige sjæle er velkomne. Der er tøndeslagning, kaffe, te, varm kakao og fastelavnsboller. Præmier til bedst udklædte-børn og voksne.



## Oktoberfest den 4. oktober

Der var desværre ikke så mange der havde lyst til at hygge sammen med os i år. Udklædt eller ej er det altid en dejlig aften med god øl (og vin og vand til dem der ikke drikker øl), mad og kage til kaffen. Der er altid fællessang og lidt "sjov og ballade".

Håber at flere vil melde sig til i 2025.

Pia P.



# ***1/2 maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken***

Der blev i år sat tilmeldingsrekord med 810 tilmeldte, hvilket betød at vi måtte melde alt udsolgt. Der var 560 der gennemførte 1/2 maraton og 110 gennemførte 10 km.

I år prøvede vi vores nye koncept af, med at løberne selv skulle have kopper med til væskedepoterne. Der blev taget godt imod det "grønne" tiltag og det fungerede fint med opfyldningerne ved depoterne.

Endnu et godt løb er vel overstået. Tak til alle der hjalp med at stable dette på benene.

Pia P.







# Göteborg trail run den 7. september

Efter at ungerne var afleveret hos svigermor for weekenden, gik det med toget mod Göteborg. Vi (mig og fru, Anne) tjekkede ind på 1. klasse i Øresundstoget; til kun en svensk 50'er ekstra pr. person. En flot og lidt lang tog-tur på ca. 4 timer.

I Göteborg tog vi sporvognen til vores hotel i bydelen Kyiberg. Efter indtjekning på vores værelse, var vi rundt og se stedet og området.

Hotellet er et kæmpestort sportskompleks, med mere end man kan forestille sig. Hotellet ligger på de 3 øverste etager af sportskomplekset. I "kælderen" er der træningscenter, som var inkluderet i vores hotelpris. Ud over træningscenter er der også indendørs skibakke! Med en konstant temperatur på minus 4 grader.

I stueetagen ligger hotellets reception og restaurant, hvor vi havde inkluderet morgenmad. Endvidere ligger der to mindre boldbaner, en KÆMPE hal med plads til flere boldkampe på en gang. Mens vi var der, var der et stort håndboldstævne. På 1. sal er der konferencelokaler og træningscenteret har også flere lokaler deroppe.

Udenfor komplekset er der et utal af boldbaner; et slag på tasken vil jeg gætte på 15-20 boldbaner. Hertil kommer et beachvolleycenter ved siden af med en god del baner også.

Hotellet ligger lige op til skoven og nærmeste Lidl og ICA, ligger ca. 1 km væk. Der er et kæmpe stisystem omkring området og følger man det finder man udover de nævnte boldbaner; en kæmpe legeplads, en junglegym hvor man har brugt træer fra skoven til vægtstænger, battleropes ind i klipperne osv. Længere ude af stisystemet er der også en stor OCR-bane. Med mulighed for diverse forhindringer som armgang i monkeybars, kæder og hjul. Der er forhindringer der skal klatres på og over, balancébomme osv.

Om aftenen gik vi en aftentur og fandt en lille hyggelig restaurant, hvor vi fik en virkelig lækker pastaret begge 2. Mætte og spændte på lørdagens prøvelser gik vi tilbage til hotellet. Aftenen sluttede med face time med ungerne, som hyggede sig gevaldigt hos mormor.

Lørdag stod vi op og fik en lækker morgenmad, og vores morgenkaffe. Efter morgenmaden gik vi en lille tur i området og hen for at hente vores startnummer. Selv om man prøver, at sige sit startnummer på svensk ender det altid i engelsk, ha, ha, ha. Sjovt, hvor svært vi har ved at forstå svensken og vice versa. Men de er super



søde og slår gerne over i engelsk for, at lette kommunikationen begge veje.



Nå, men jeg fik hentet startnummer 850 til 22K og Anne fik startnummer 299 til 9K.

Tilbage på værelset for, at slappe og få fyldt væske på tanken. Spændingen begyndte at melde sig; "hvad har vi meldt os til?", "bliver det hårdt?", "har vi trænet nok?", "hvor varmt bliver det?" osv.

Da klokken blev 11 begav vi os til startområdet. Vejret; lettere overskyet og omkring 23C. Ved startområdet skulle der lige tisses af en sidste gang. Så var det racebriefing; en teknisk hård rute for jer på 22K, husk at tage det stille og roligt i varmen, tag hensyn til andre på stierne og vær opmærksom på andre trafikanter, de steder hvor der skal krydses veje.

Til lyden af svensk rockmusik blev jeg sendt afsted på mine 22K. Lå bagerst i feltet; helt som jeg godt kan lide det i starten. Stille og roligt kom jeg lidt længere frem i feltet og fandt min egen pace. Ben, hovedet og ikke mindst maven var i racemode, så det var bare at løbe og nyde ruten. I starten løb vi stille og roligt og en forholdsvis stor flok sammen. Ret hurtigt kom de første stigninger og der kom mere spredning på feltet. Selv om vi var mange, var folk meget stille, så man kunne virkelig høre skoven og alle lydene; fedt. Herhjemme kommer man nogle gange til, at ligge sammen med nogen som knevrer derudaf om job osv. Og da jeg aldrig løber med musik, podcast el. lign. til trail, fordi jeg gerne vil høre skoven, kan det være ret irriterende at ligge sammen med nogle sludrechatoller.

Ude i sporet kørte det bare og jeg nød turen. Vi løb i almindelig skovbund med varierende stigninger i starten og et par kilometer på asfalt langs vejen. Efterhånden kom der flere og flere klipper og mere udfordrende terræn. På et tidspunkt gik det stejlt nedad og vi havde reb til at holde i, for at kunne holde balancen. Omkring de 10K blev stierne krydret med små vandløb og tilhørende mudder. Jeg lænede mig op ad min erfa-



ring fra Danmark med ikke, at undgå vand og mudder, da man bruger for meget energi på det og man alligevel får våde sko på et tidspunkt. Det gik også strygende, indtil jeg løb igennem et større mudret stykke på sporet. Lige pludselig sugede mudret min ene sko af. Jeg stoppede op og kiggede ned i mudret for, at finde min sko. "Hvor fanden var den hende?!"

Jeg ledte i mudderhullet, som var fuldt af spor fra alle de andre løbere. Lige pludselig kunne jeg skimte kanten af min sko nede i mudret. Jeg fik det hevet op; den sad godt fast. Det var lige før det var som skoven sagde; "det er min sko nu". Fik hældt mudderet ud af skoen og spændt skoen fast på foden igen. Afsted videre i sporet.

Omkring det her tidspunkt var solen brændt igennem og temperaturen steg stille og roligt op til omkring 27C.

Igennem skovbunden og nyde turen, hvad var det der kom der? Trapper i midten af skoven; fedt, dejligt med lidt afveksling. Lige så stille udviklede sig sporet sig med flere og flere klipper med dertil hørende stigninger. Ind i mellem havde vi drops ved siden sporet på 5-10 m, så skulle man lige overveje sit fodfæste og fart. Samtidig kom der også nogle rigtig lækre udsigtspunkter, hvor man virkelig kunne se langt og nyde synet inden man løb videre i sporet.

Ved depotet 15,5K fik jeg en god kop cola i min medbragte kop. Det gav lige et godt boost. Ellers havde jeg løbet på min egen væske (elektrolyttilblanding) hele turen.

Efter de 18K begyndte jeg, at kunne mærke at jeg havde løbet i udfordrende terræn. Her begyndte der også at komme flere rødder i sporet, som man skulle navigere omkring. Og hvis man tænkte, at nu er det bare at løbe tilbage til mål og holde pæcen, så kunne man tro om igen. For nu havde arrangørerne langt ruten, så vi skulle op ad klipperne. Her gik det op med stigninger hvor man skulle løfte benene helt op til hoftehøjde, for at komme op af klipperne. Et enkelt sted var det så stejlt, at vi havde et tov at støtte os til. Så forestil dig hvordan det er, at have 18K i benene og de stille og roligt syrer til og så skal du lave høje benløft gentagne gange for, at komme op af klipperne i sporet. Som en svensk pige sagde, da vi fulgtes op over klipperne: "jovisst, det är styggt"

Systemtjek:

Benene OK, jo kunne godt mærke havde jeg havde løbet langt i udfordrende terræn.

Hovedet; mentalt var jeg stadig på, med godt humør og overskud til, at nyde turen.



Maven; ingen problemer, ingen sult på trods af, at jeg ikke havde spist siden morgenmaden. Energidrikken fungerede fint, uden at forårsage maveproblemer.

I et mere stille og roligt tempo kom jeg tættere og tættere på mål. Ved depot 20,5K blev der lige loadet med en kop energidrik. Lige så stille begyndte nedstigningen på et spor med rigtigt mange rødder. Kunne mærke, at mit højre knæ ikke var så glad for det. Så tempoet blev indstillet efter det. Fik deja vu til Bornholmerturen sidste år hvor venstre knæ sagde stop, fordi jeg løb videre selv om det drillede lidt. Det resulterede den gang i et delvist over revet ledbånd i venstre knæ og en dertil hørende skadespause på over 3 måneder. Jeg tog derfor ingen chancer denne gang, også fordi der lå flere løb i kalenderen, som jeg ville være rigtig ked af at misse.

Nu kunne jeg fornemme målmrådet i det fjerne, det gav lige lidt ekstra energi. Hvad står der på skiltet? 800 m! Fedt, så giver jeg den gas det sidste.

I mål blev jeg modtaget af fru, fedt. Medaljen om halsen (medalje med øloplukker i, fed detalje), fuck jeg er smadret, væske, væske.... Fedt; jeg har gennemført mit første internationale trailløb.

Sjovt, at prøve at løbe trail i Sverige. Göteborg Trailrun var rigtig godt arrangeret, sporet var rigtig godt markeret. Minebånd hele vejen og ved steder hvor sporet delte sig eller der evt. kunne være tvivl, var det tydeligt markeret med et skilt med "Stop" på den forkerte rute. Man kunne løbe 9K, 22K, 33K og 45K. På dele af sporet deltes man om ruten, når ruten delte sig i forskellige distancer var det meget tydeligt markeret.

Svenskerne er meget anderledes i deres væremåde end danskerne, når de løber trail. Svenskerne løber ikke og råber, at der kommer rødder eller ligende som man gør i DK. Og med få undtagelser, så snakker de heller ikke meget i sporet. Selv i store grupper var der helt stille, hvilket var det en oplevelse i sig selv.

Resten af lørdagen blev brugt på, at slappe af rehydrere og fordøje oplevelserne i sporet. En god burger til aftensmad og hygge med Anne. Høre om hendes 9K; hun havde også haft en supertur i sporet.

Søndag stod vi tidligt op og tog toget tilbage til DK.



Hannibal  
International trailrunner

# Julegåtur - 15 km

Torsdag den 5. december kl. 17.

Turen starter fra Kongedybs Allé 11 (hos Grethe) kl. 17 præcis og varer ca. 3½ time.

Kom og gå med - det er en hyggelig tur, med Lars Jensen som guide, igennem den juleudsmykkede by og retur. Grethe serverer kaffe, te og æbleskiver efter turen.

Husk at tage lidt proviant med til turen. Klubben giver en lille skarp til at varme sig på.

Turen gennemføres kun ved mindst 5 tilmeldte. Tilmeldingsliste ligger i klubben.



**Holmbladsgade 27,  
2300 København S  
TLF: 3257 8979  
[www.amarcykelservice.dk](http://www.amarcykelservice.dk)**

# MOTIONSKLUBBEN AMAGER

## Træningstøj m.v.



Vores nye vinter/overgangs jakke.

Pris: 850,- kr.

Hænger i klubben.

# AMA'R SPORT

Kan købes  
- Hos Grethe  
- Butik: Ama´r Sport, Amagerbrogade 165  
- Online: [amagersport.dk](http://amagersport.dk)

## *Julegløgg i klubben*

Tirsdag den 10. december kl.14 og kl. 19 for gå/løbere.

Motionsklubben byder på gløgg og æbleskiver i klubhuset, hvor vi ønsker hinanden god jul og godt nytår.



**Husk!**

Nytårs gåtur søndag den 1. januar 2023 kl. 14.00 hvor vi ønsker alle et godt nytår og får en enkelt til halsen.

Jule og Nytårs hilsen fra bestyrelsen.



# Motionsbingo

**Søndag den 13. april 2025**

Nyd en dejlig søndag i den forårsklædte skov mens du får motion, socialt samvær og spænding. Tag familie og venner med.

Alt dette får du, når **Motionsklubben Amager** indbyder til det traditionsrige motionsbingo i Kongelundskoven.

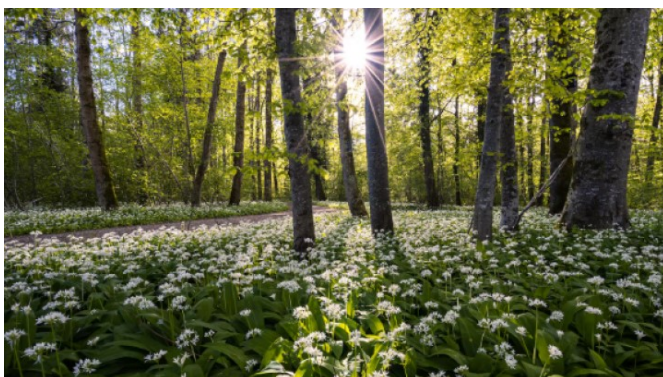
Der er start mellem kl.10 og 11.00  
på Kongelundens sydlige parkeringsplads.

Bingopladerne koster 40 kr. for 5 stk.  
og kan kun købes ved start. Gerne på MobilePay.

Der er selvfølgelig præmier ved fuld plade.  
Hvis lykkens gudinde ikke smiler til dig, har du under alle omstændigheder haft en begivenhedsrig dag.

Vel mødt

Bestyrelsen







Kristoffer Brændgaard - Sportsterapeut,  
sportsmassør og personlig træner

For mig handler sportsmassage, sportsterapi  
og personlig træning om at gøre en forskel  
og give dig mulighed for at være den bedste  
udgave af dig selv.

Jeg brænder for at forebygge skader og  
give den enkelte person mere overskud og  
velvære i hverdagen.

Tidsbestilling på tlf. 32 55 13 10

Braendgaard-Care@outlook.com

Sundhedshuset Tårnby, Kiropraktisk klinik,  
Kamillevej 4, 2770 Kastrup

[www.braendgaard-care.dk](http://www.braendgaard-care.dk)

## Behandlinger

30 min. massage 261,14 kr.

45 min. massage 406,14 kr.

60 min. massage 506,15 kr.

Asa Laser M6 (pr. behandl.) 555,00 kr.  
Pris v/6 beh.(499,- pr. gang) 2.994,00 kr.



# Stort & småt



## Tillykke

70 år

Marianne Vinding 11. januar  
John Hofby 4. marts  
Ida Rankilde 6. april

60 år

Jette Baade 23. februar  
Kirstine Brink 25. februar

50 år

Carsten Gjødesen 13. januar  
Jacob Nissen 18. marts

40 år

Morten Hvid-Andersen 14. oktober

Også et stort tillykke til dem, som jeg ingen data har på.



Klubbens politik angående billeder som tages under klubbens arrangementer og løb, er at vi følger datatilsynets regler:

**"Billeder, der som udgangspunkt kan offentliggøres uden samtykke er billeder optaget under en fritidsklub eller forenings udfoldelse af aktiviteter"**

Ud fra ovenstående kan der være billeder som tages under klubbens arrangementer og løb, som findes på Facebook, Instagram eller andre sociale medier.

Derudover kan billederne også bruges i klubbladet eller til artikler som promoverer klubben i forbindelse med løb som fx Lufthavnen Rundt. Disse billeder kan fx findes under DGI, lokalaviser eller lignende.

Der kan læses mere på: <https://www.datatilsynet.dk/hvad-siger-reglerne/vejledning/internet-medier-og-apps-/billeder-paa-internetet>

**Blad:**

Tekst og billeder sendes til Pia Petersen på [ma@motionsklubbenamager.dk](mailto:ma@motionsklubbenamager.dk)

**Hjemmeside:**

Tekst og billeder sendes til Charlotte Knudsen på [cknudsen@motionsklubbenamager.dk](mailto:cknudsen@motionsklubbenamager.dk)

Blad 1 kommer primo maj

Blad 2 kommer primo september

Blad 3 kommer primo december

Næste klubblad udkommer primo maj 2025. Deadline for næste blad er den 15. april 2025.

Husk at sende dit indlæg til på Pia Petersen på [ma@motionsklubbenamager.dk](mailto:ma@motionsklubbenamager.dk)

Følg med på klubbens hjemmeside [www.motionsklubbenamager.dk](http://www.motionsklubbenamager.dk)

Vi er medlem af DGI, DFIF, DAF, og KFS.

# Bestyrelsen

## Formand:

**Grethe Kristensen**

Kongedybs Allé 11

2300 København S

Tlf.: 30 29 42 55

Mail: grethe.kristensen@webspeed.dk

## Næstformand:

**Annelise Larsen**

Greisvej 1

2300 København S

Tlf.: 41 43 92 31

Mail: hetlund@hotmail.dk

## Kasserer:

**Birgit Hansen**

Lyngborgvej 27

2770 Kastrup

Tlf.: 27 24 35 06

Mail: birgit1954@outlook.dk

## Bestyrelse:

**Bente Brogaard**

Tornholmsager 51, st. -3

2770 Kastrup

Tlf.: 40 33 02 24

## Per Brogaard

Tornholmsager 51, st. -3

2770 Kastrup

Tlf.: 60 16 35 20

Mail: perb2300@hotmail.com

## Hannibal Hass

Ungarnsgade 56, 1.

2300 København S

Tlf.: 24 23 73 97

Mail: susscrofa87@hotmail.com

## Claus Larsen

Capellas Alle 34

2770 Kastrup

Tlf.: 28 86 81 96

Mail: mka\_lob@proton.me

# Træningstider

## Løb og gang

Tirsdag og torsdag med opvarmning

kl. 17.50

Søndag kl. 10.00

Alle dage fra klubhuset på Amager

Strandvej 341 ved Kastrup Havn.

## Gåture

tirsdag og torsdag kl. 13.00 og kl.

18.00.

## Svømning

Onsdag kl. 14.00 til 15.30 i Korsvejens

skoles svømmehal i Kastrup.

Kun efter aftale med formanden.

## Gymnastik

Onsdage ca. 23 lektioner,

starter den første onsdag i oktober,

slutter sidst i marts.

Der kan være nogle ændringer hvis TG

selv skal bruge salen til eksaminer.

Gymnastik er på Tårnby Gymnasium,

Tøjn Allé i drengesalen.

Motionsgymnastik er kl. 18.15 - 19.30

Brugerbetaling kr. 200,- + medlemskab.

Kontakt formanden for tilmelding.

## Funktionel Outdoor

Hver tirsdag kl. 17.00. Kom frisk - Lise

og Karen underviser. Kører hele året.

## Cykelfællesskab for seniorer 50+

Fælles cykeltur hver onsdag kl. 10.00

fra Sundby Idrætspark på Englandsvej.

## Ris og ros m.m.

Klubben har en postkasse i klubhuset,

hvor vi meget gerne vil have forslag til

nye tiltag og ris og (helst) ros.



**Motionsklubben Amager ønsker alle medlemmer og deres kære en rigtig glædelig jul og et godt nytår.**



**V**  *Gunnar Madsen*  
**VINHANDEL.DK**

Prags Boulevard 49, B7, København S  
Tlf. 3295 1809 - [amager@vinhandel.dk](mailto:amager@vinhandel.dk)

Medlemmer får 10 % ved køb i butikken.