

Nr. 2 2018
maj/juni

Følg Strejferne på Facebook



RE
T
I
N



VANDREUGE

i uge 24 (11-6, 12-6, 13-6, 14-6 og 16-6)
KOM og vær med



Kom til

LADYWALK

i Nakskov

Vi ses
den 28. maj



Medlemsblad for
VF STREJFERNE



TEAMJK
TRANSPORT A/S

Tlf. 20 80 63 26

Højevej 13, 4900 Nakskov, www.teamjk.dk

Indhold

Leder	3
Gåturens to motionszoner	4
Vandreuge & Grill	6
Træningsture	7
Torsdagsstur	7
Formiddagsstur	8
Gave	8
Bustur til Bakken	9
'Randersturen 2018	9
De tre broers vandring	10
Sund mad	11
Morsdags travetur	12
Min gå app	12
Greve Strand Vandring	13
Strejferne på Facebook	13
Grin	13
Arrangementoversigt.....	14

Bestyrelse og Telefonliste

Formand:

Palle Larsen, Heesvej 37
4900, Nakskov, Tlf. 42 17 68 03
Mail: palle@strejferne.dk

Næstformand:

Lone Jensen, Hvidestensmarken 4
4900 Nakskov, Tlf., 54 94 81 28
Mail: lokajensen@mail.dk

Kasserer:

Susanne Larsen, Heesvej 37
4900 Nakskov, Tlf. 60 45 48 92
Mail: susl@youmail.dk

Bestyrelsesmedlem:

Karin Jensen, Hvidestensmarken 4
4900 Nakskov, Tlf. 54 94 81 28
Mail: lokajensen@mail.dk

Bestyrelsesmedlem:

Gitte Rantzau, Tornskadevej 119
4900 Nakskov
Mail: gitterantzau@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Keld Pedersen, Nakskov Landevej
4970 Rødby, tlf. 54 60 80 65

Bestyrelsesmedlem

Susanne Nielsen, Sundtoften 380
4800 Nykøbing F. tlf. 30 30 99 85
mail: ksn1958@live.dk

Best. Suppleant: Helle Pedersen

Revisor: Helle Hansen & Viva Jensen

Revisor Suppleant: Inge-lise Andersen

Husudvalg: Pia Ruberg, Palle Larsen

Klublokale: Klostergade 24, 4900 Nakskov

Strejferne er tilsluttet:
DMF, IVV og Lolland Sportsråd

LOLLANDS
STØRSTE UDVALG
I URE OG SMYKKER

HUSK
• BATTERISKEJER SAMME DAG
• STORT UDVALG I REMME OG LANKER
• VI GRAVERER I NÆSTEN ALT

SEIKO
SPECIALIST

**Byens
Ure & Guld**

Sondergade | Nakskov | 54920231 |

Deadline
for Næste Blad
15 juni. 2018

Leder

V/Palle Larsen

Så står sommeren og banker på døren. og der er forhåbentlig mange af jer der er ude og trave i den skønne natur.

Vi er lige kommet hjem fra Randers, hvor vi var 17 Strejferer der var ude og gå Nørrevangsmarchen, vi havde en rigtig god tur.

Der er rigtig mange af jer der allerede nu har reserveret Billet til Højrebyrevyen, det er dejligt interessen for vores jubilæumsgave er stor.

Jeg vil da også opfordre jer til at deltage i nogle af de lokale klubbers arrangementer. Man kunne jo ringe rundt og spørger om der var andre der skulle/ville med og om man skulle køre sammen. Det er altid hyggeligere når man er flere afsted.

Som i kan se her i bladet, forsøger vi igen at lave tur til bakken, så tilmeld jer allerede i dag. Vi skulle gerne være omkring 18 deltagere

for at turen bliver til noget. Har du fået tilmeldt dig på Ladywalk, Nakskovs store vandreevent, hvor vi kan se at tilmeldigerne allerede er begyndt at strømme ind.

Fremtiden og hvordan får vi unge til at interessere sig for gangsport, får vi ikke løst dette, dør vandresporten simpelthen. vi spørger os selv om Skal vores glæde i at gå i den danske natur blive mere konkurrence præget eller arrangeres anderledes, jeg spørger jer kære medlemmer?

Hvad er jeres ønsker ?
Meld tilbage til os, hvad I har på hjertet det kunne være flere busture, hvis økonomien kan bære det, flere træningsture, flere klubafgifter og hvad skal der laves der og ikke mindst vil der komme nogen af jer. Og var der nogen af jer der kunne påtage jer en opgave i foreningen.

Vi i bestyrelsen er meget åbne for nye ideer.

Vi er allerede igang med planlægningen af jubilæums året, hvor der efter planen, gerne skulle være en rød tråd igennem hele året, fors-

te juliæums ting er som I allerede har set, Højrebyrevyen den 2. November i år. og så skulle der eller ske noget resten af året frem til selve jubilæums afslutningen den 7. September 2019. Vi håber i vil bakke op om disse arrangementer vi har planer om at lave for jer.

Til sidst vil jer ønsker jer en rigtig god sommer, håber vi ses på nogle af sommerens vandrearangementer.

**Fyld din
bil op
Når du skal
på
vandreture**



**Det er altid sjovere at
have vennerne med
på vandreturen**

Kom På Strejfernes Motionsture

Gåturens to motionszoner

Vil du gerne gå mere, hurtigere eller 'hårdere', så læs med her. Vi guider dig gennem gåturen, så du nemt kan afgøre, hvor langt du vil gå. Er du til hyggegåture, motionsgang

GRØN ZONE - HYGGE Transportgang

Allernederst i hierarkiet finder du de gåture, du får alene ved at transportere dig på dine konvolutter fra bilen og ind i supermarkedet eller fra dit skrivebord og over til kollegaens.

Det giver det: Al bevægelse er sundere og mere styrkende for kroppen end inaktivitet. Når du går, bærer du din egen kropsvægt, og det er en slags træning i sig selv. Både celler, fordøjelse, muskler, kredsløb, led og knogler nyder godt af transportgang.

Giv den lidt ekstra: Du kan nemt skrue op for transportgangen. Gå et par stoppesteder i stedet for at

køre med bussen eller parker konsekvent i den fjerne ende af parkeringspladsen, så strækningen på fødder bliver længere.

Social gang

Når du tager på en timelang shoppetur med en god veninde eller går en god lang søndagstur med din bedre halvdel, er der tale om social gang.

Det giver det: Det er ikke, fordi det giver sved på panden eller syre i benene, men fordelene ved social gang er, at den som regel munder ud i en længere gåtur, end du ellers ville have taget, hvis du var alene.

Giv den lidt ekstra: Du kan skrue op for din socialgang ved fx at gøre det til en vane at tage længerevarende telefonsamtaler med venner, familie eller forretningsforbindelser med udenfor, så du får gået dig en god tur, mens du taler, i stedet for at sidde.

GUL ZONE - MOTION Motionsgang

Længere traveture, hvor du nyder naturen - fx med din hund - er en angform, du sagtens kan kalde motion. Motionsgang er typisk der, hvor du sætter dig et mål om at gå i en halv, en hel eller halvanden time.

Det giver det: Tempoet for din gang er stadig roligt og afslappende. Pulsen er ikke oppe, og du mærker heller ikke syre i benene, men en god lang travetur er alligevel med til at øge din forbrænding og gavne dine muskler, sener og led.

Giv den lidt ekstra: Sæt tempoet op, så du ikke bare spadserer af sted men faktisk får travet godt igennem.

'Armgang'

En måde at forvandle dine gåture til decideret motions-ture, er at sætte arme på. Det vil sige svinge mere med dem, end du egentlig synes er naturligt.

FRISØR HJØRNET

V/ Dorte Holm
H. Christoffersensvej 3, 4960 Holeby
Telefon 54 60 61 68
Åbent hele ugen

Glade fødder

Helle Køser's Fodpleje

Østergade 8 - 4970 Rødby

24 46 55 03

www.hellekoser.dk

Det giver det: Ved at svinge endnu mere bevidst med armene, får du motioneret dine mave- og rygmuskler. Aktive arme øger også din forbrænding.

Giv den lidt ekstra: Det anslås, at svingende armbevægelser under gåturen øger pulsen med alt fra 1-10 procent. Så svinger du armene meget kraftigt og hurtigt, kan du altså komme op på en noget højere puls.

Bakkegang

Bakker er endnu en måde at intensivere dine gåture på. Når du vælger ruten for din gåtur, så læg den op ad en eller flere bakker. Fordelen ved bakker er, at du kan se målet lige foran dig. Og bagfter går det jo nedad igen. Det er en gulerod i sig selv.

Det giver det: Du skal ikke have gået særligt langt op ad en bakke, før du kan mærke pulsen gå kraftigt op. Desuden træner du dine hofte- og lårmuskler ved gang op ad stigninger.

Giv den lidt ekstra: Er bak-

ken ikke lang nok til, at du bliver træt undervejs, så sæt farten op.

Trappegang

En meget effektiv vej til at øge intensiteten på din gåtur, er at tage turen op af en trappe. Og turen ned af trappen er også træning, da dine muskler bliver brugt til at bremse din fart på vej ned.

Det giver det: En tur op af en trappe øger din puls kraftigt og styrker især dine muskler omkring fodled, knæ og hofter - herunder dine ballemuskler.

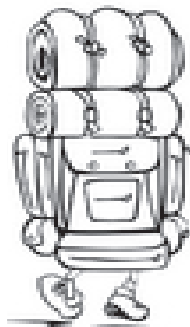
Giv den lidt ekstra: Med trappegang skal du være lidt forsigtig med at 'trappe' alt for hurtigt op. Det kan være en stor belastning for sener, muskler og led at tage trapperne. Med tiden kan du øge træningen ved at tage to og dernæst tre trin ad gangen. Eller prøv fx at gå 10 skridt op, så fem ned, så 10 op igen osv.

Vægtgang

Vil du intensivere din gåtur jævnt under hele turen, kan du tilføje ekstra vægt til din

egen kropsvægt, fx ved at tage en rygsæk på og putte vægt i den.

Husk at spænde rygsækken tæt til roppen, så du bærer vægten korrekt.



Det giver det: Der er delte meninger om effekten af øget vægt under gåturen. Hvis vægten gør, at du går langsommere, end du ellers vi have gjort, er der intet af hente. Holder du samme tempo med vægt på, vil det øge belastningen på musklerne og forbrændingen.

Giv den lidt ekstra: Du skal passe på med at øge vægten alt for meget, når du går. Øget vægt kan udsætte dine led for uheldsmæssig belastning. Sæt i stedet tempoet på din gang op.



DAUGBJERG ^A/_S
KONTOR- OG PAPIRCENTER

Axeltorv 5 · 4900 Nakskov · Tlf. 54 92 24 22 · Fax 54 92 00 44
E-mail: info@daugbjerg-as.dk · www.daugbjerg-as.dk



VANDREUGE

i uge 24 (11-6, 12-6, 13-6, 14-6 og 16-6)

Strejferne inviterer til vandreuge, hvor vi går en lille tur med jer, Turen varighed er på cirka 1 timen.

Bemærk der er forskellige startsteder, så i denne uge så vi får set rigtig meget af Nakskov og dens natur.

Vi slutter af med Grill aften Lørdag, og vi håber at vejret er med os, der bliver slået telt op, så vi kan sidde i tørvej, hvis det skulle blive regnvej

Mandag den 11. juni 2018

Start: Cirkuspladsen
v/ Legepladsen
Starttid: Kl. 17,00

Onsdag den 13. juni 2018

Start: P-pladsen
v/skovcentret
Starttid: Kl. 17,00

Lørdag den 16. juni 2018

Start: Heesvej 37, Nakskov
Starttid: Kl. 16,00

Tirsdag den 12. juni 2018

Start: Lindevej 50
Starttid: Kl. 17,00

Torsdag den 14. juni 2018

Start: Lienlund, Rødbyvej
Starttid: Kl. 17,00

Grillen Startes kl. 17,30

Efter vandreturen, lørdag, bliver der tændt op i Grillen, og vi griller vores medbragte Grill-mad.

Vi sørger for at der er lidt tilbehør til jeres grillmad i form af salat og lidt kartoffesalat.

Der kan købe lidt drikke vare i teltet.

Du kan tilmelde dig til en af bestyrelsesmedlemmer når vi er ude og gå





Mandagsture Træningsture

Start fra Strejfernes, Klublokale
Klostergade 24, 4900 Nakskov

Der gå's i et moderat tempo så alle kan følge med.

Måned/Dato	Tid	Turleder
07 maj		Hjælpermøde
14 maj	17,00	Lone & Karin
04 Juni	17,00	Lone & Karin
Uge 24		Vandreuge
18 juni	17,00	Lone & Karin
25 juni	17,00	Lone & Karin

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

Torsdagstur

Start fra Strejfernes, Klublokale
Klostergade 24, 4900 Nakskov

Vi går en tur på cirka en times tid

Måned/Dato	Tid	Turleder
03 maj	17,00	Susanne
24 maj	17,00	Susanne
31 maj	17,00	Susanne
07 juni	17,00	Susanne
uge 24		Vandreuge
28 juni	17,00	Susanne

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

Vi ønsker jer en rigtig god ferie



LADYWALK STØTTER I 2018



ELSK HJERTET
HJERTEFORENINGEN

Torsdag

Formiddagstur

Dato:	Startsted:	Starttid:
03 Maj	Lindevej 50	kl. 9,30
24 Maj	Heesvej 37	kl. 9,30
31 Maj	Lindevej 50	kl. 9,30
07 juni	Lindevej 50	kl. 9,30
uge 24	Vandreuge	
28 juni	Heesvej 37	kl. 9,30

Alle Ture Starter kl. 9,30



Kom og vær med på vores formiddagsture, hvor vi går cirka 1 time. i et tempo så alle kan følge med.

Bemærk Der startes fra forskellige steder, for at være sikker på hvor vi starter fra tjek på hjemmesiden, Ændringer kan forkomme. www.strejferne.dk



Jubilæumsgave Gave

Til jer medlemmer
Kom med til Højreby Revyen 2018
Fredag den 2. november kl. 18,00

I anledning af Strejfernes 40 års jubilæum har vi fundet en gave til alle jer medlemmer, vi inviterer jer til Revy med spisning.

Du tilmelder dig hos Palle 42176803 eller mail: Palle@strejferne.dk så får du tilsendt dine billetter til forestillingen.

Hvad koster det:
DET ER GRATIS

(max 2 billetter pr. husstand/medlemskab)



Få videofilmet din næste fest

Gode minder er værd at gemme



42 17 68 03



ANDERS THOMNS

MURERMESTER

byg garanti

Tlf. 21 40 77 20

Sletten 7, 4900 Nakskov

følg Strejferne på www.strejferne.dk

Randerstur 2018

Strejferne var på bustur til Randers, hvor vi besøgte Elvis museet og dagen efter var vi på Nørrevangsmarchen.

De fleste af os valgte 9 km. ruten, som gik langs Gudenåen, en rigtig flot tur og en rigtig dejlig natur og prikken over I'et var at det var rigtig flot solskinsvej.

Startstedet lige midt inde i skove, med rigtigt idylisk hus som startsted. Vi startede med at få morgenkaffe og rundstykker.

Formanden for MK Nørrevang, Jørgen Jørgensen åbnede ,marche, med at fortælle om de forskellige ruter og ønskede alle gængerne en rigtig god tur.

Så var det ellers afsted og direkte langs digerene ved gudenåen, og se det rige fugleliv samt nyde det gode vejr og naturen, rigtig flot tur.

Da vi kom i mål, fik smagt på deres dejlige mad inden vi skulle hjem.

Vi fik at vide der var ca. 107 deltagere

Bustur til Bakken Søndag den 22 juli 2018

Tag med Strejferne til bakken, hvor vi skal gå julemærkemarch i juli, samtidig er der julemands kongres på bakken og mon ikke at vi vil se en julemand eller to.

pris for turen vil blive

kr. 230,-
som dækker: bus tur/retur samt startgebyr til årets vandrearangement.
ønsker man også medalje tillægges kr- 35,-

Vi skulle gerne have din tilmelding senest de 4 juli for at vi kan nå at tilmelde som et hold.

Vi kører fra Nakskov.
kl. 7,30 Præcis fra
(Midlerkampsvej 18)
Så kom i godt tid

Højmølle Kro
kl. 8,15

forventet ankomst på Bakken kl. 10,00, hvor vi indskrifter os til start på årets vandring på bakken.

Afgang fra Bakken bliver kl. 18,00, er vejret dårligt kører vi tidligere hjem

Vi beder jer tilmelde jer denne tur senest den 4 juli til middag, så vi kan nå at bestille startkort til alle.

Efter denne dato må man bestille startkort på startstedet

Tilmeld på tlf. 60454892, Susanne



Tag med Strejferne på bustur



DE 3 BROERS VANDRING

19.maj - 20. maj - 21 maj 2018

Distancer: Lørdag søndag 20, 30 & 40 km.
Mandag 10, 20 & 30 km.

Overnatning: Nr. Vedby Skole, Vigevej 4, 4840 Nr. Alslev

Start alle dage kl. 8,00:

Startsted lørdag: Saks København Torv (bus fra Nr. Vedby kl. 7,30)

Startsted søndag: Gåsetårnskolen, Afd. Marienberg,
4700 Vordingborg

Bus fra Nr. Vedby kl. 7,30

Startsted mandag: Nr. Vedby Skole. 4840 Nr. Alslev



lørdag og søndag: bus fra Nr. Vedby kl. 7.30.

Bustransport begge dag 30,- kr.

Mål alle dage: Nr. Vedby Skole

Alle skal være i mål senest kl. 17.00.

Mandag senest kl. 16,00



Startgebyr pr. dag:	deltagergebyr incl. stempler	20,00 kr.
	deltagergebyr incl. diplom	25,00 kr.
	deltagergebyr incl. bjælke	25,00 kr.

Deltagere: De 3 Broers Vandring er åben for alle interesserede.
Deltagelse sker på eget ansvar.

Ønsker du ikke at gå alle 3 dage, er du velkommen til at deltage 1 eller 2 dage.

Arrangør: FODSLAW STORSTRØM

Reparation af alle glasskader




Alt i vinduer, døre og glarmester arbejde

Termoruder Autoruder **J.D. glas**

Klostergade 13, Nakskov Tlf. 54 92 64 56 www.idolas.dk

DAHL

A/S

AUT. EL- & VVS-INSTALLATØR



Perlestikkergade 23A, 4900 Nakskov, Tlf. 54 92 20 01
Mail: sra@dahl-as.dk www.dahl-as.dk

Sund Mad

BAGT TORSK MED SENNEPSDRESSING



500 g rensed torskefilet uden skind
10 g smør
2 tsk fintrevet citronskal (usprøjtet)
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
50 g grofthakkede hasselnøddekerner
Sød sennepsdressing
250 g Kvark 0,3%
2 spsk sød fransk sennep eller ravigottesauce
3 spsk vand
½ tsk groft salt
15 g smør
6 persillerødder i stave (ca. 400 g)
2 spsk friskpresset citronsaft
2 uskrællede pærer i både, fx clara frijs (ca. 200 g)
2 spsk hakkede friske timianblade
½ tsk groft salt
100 g rensede babyspinatblade

Tilbehør

240 g groft brød

Del torskefileten i 8 lige store stykker og læg dem på en plade med bagepapir. Fordel små smørklatter på fiskestykkerne og drys med citronskal, salt og peber. Kom de hakkede nødder i et lille ovnfast fad og stil dem ved siden af fisken. Bag fisk og nødder midt i ovnen.

Sød sennepsdressing

Vend kvark, sennep, vand og salt sammen og stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Smag til.

Lad smørret smelte i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits persillerødderne i ca. 4 min. Tilsæt citronsaft, pærer, timian og salt og steg i yderligere ca. 1 min. Anret persillerødder og pærer i et fad på en bund af spinatblade og drys med de ristede hasselnødder. Server sammen med sennepsdressing, den bagte fisk og brød.

Bagetid

Sæt fisk og nødder i en kold ovn. Indstil på 225° og bag i ca. 12 min. - traditionel ovn.



Vi holder af mad

Havnegade 69, 4900 Nakskov, Tlf, 54 92 02 22

Morsdagstravetur

i Dyrehaven Søndag d. 13. maj 2015



Start/Mål: Klampenborg S-station
(P-plads)

Starttid: 10,00 - 11,00
Alle skal være i mål
kl. 13,00

Distancer: 5 og 11 km
(Ruterne ikke afmærket)

Startgebyr: kr. 20,00

Arrangør: Gladsaxe Gangsport

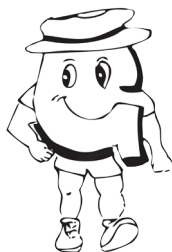
Oplysninger: Ivar Maibom
Tlf. 38 34 74 72

Der er rasteplads ved start/mål

Tag Mor med på Bakken gå en vandretur inden I går ind på Bakken og nyder de mange forlystelser derinde.

Vi kan varmt anbefale Gladsaxe Gangsports Morsdagstravetur. Du kommer til at gå i særdeles Natur skønne områder i og omkring Dyrhavsbakken.

Det er en oplevelse værd.



Min gå app

Med denne app kan du bl.a. følge dine gåture, invitere dine venner til at gå med, oprette firmahold, dele dine oplevelser med andre og deltage i udfordringer.

Allerede nu ligger der en udfordring klar, nemlig Ladywalk udfordringen.

Alle gåturene kan deles med billeder og tekst samt anmeldes via appens smileys, hvis man har lyst til det.

Man kan se sin gåtur på et kort, se både antal skridt, kilometer og total tid, man har gået, samt hvor mange gåture man har været på.

Derudover er det muligt, at holde pause undervejs på gåturen ved at trykke Pause gåtur, og du kan altid genoptage turen ved at trykke Genoptag gåtur.

Som inspiration til en tur, er alle Hjertestier og Ladywalk-ruter lagt ind, som der frit kan vælges mellem.

Appen udvikles og vedligeholdes af Hjerteforeningen. Appen er blevet til med økonomisk støtte fra Ladywalk.

Når du downloader appen, har du taget det første skridt mod et sundere og mere aktivt liv ved at blive en del af Min Gå App fællesskabet.

OPEL 
SÜHLER NAKSKOV
Alt under et tag
Tlf. 54 92 40 20

Opel i Nakskov

v/ Johnny Sühler
J. Sühler Aps
Rjukanvej 1
4900 Nakskov



DIN LOKALE XL-BYG 

XL
BYG

TRÆLASTKOMPAGNIET

TORBEN CHRISTENSEN · RØDBYVEJ 87 · 4900 NAKSKOV

TLF. 5492 2711

vvs - va - stål - værktøj -luftarter



HATTEN

hatten.dk

A/S P. Hatten & co

Sandvikenvej 1. 4900 Nakskov, Tlf. 54 92 18 11

www.hatten.dk

GREVE STRAND Vandring

Søndag den 10. juni 2018

Startsted: Aktivhuset. Olsbæk Strandvej 3
2670 Greve.
Gode parkeringsforhold

Distancer: Ca. 6 - 10—16 og 20 km.
Alle ruter er opmærkede.

Starttid: 6 og 10 km. kl. 0900—1200
16 og 20 km kl. 0900—1000
Alle skal være i mål senest kl. 1500

Rast: Ved start og mål.
Salg af kaffe/te og morgenbrød.
Vand, øl og smørrebrød.



Betaling med MobilePay er mulig.

Startgebyr: Diplom, rutekort og diverse stempler kr.20.
Børn under 12 år ifølge med en voksen er gratis.

Tilmelding: Ved start. Alle er velkomne.



Stempel: EVG—Greve Gangsport's stempel.

facebook 

Nu kan du følge Strejferne på Facebook.

Vi har fået lavet en gruppe, hvor du kan fortælle om dine ture med Strejferne og andre motionsoplevelse.

**Gruppen hedder:
Vandreforeningen
Strejferne**

GRIN

En tigger gik op til den velklædte dame, der shoppede i Magasin og sagde: -- Jeg har ikke spist noget i fire dage!

Hun kiggede på ham og svarede: - Bare jeg havde din viljestyrke!



Ladywalk i Nakskov den 28. maj

Tilmeld dig i dag på ladywalk.dk



Arrangementsoversigt 2018

- 48. Møn March** 05 og 06-05-2018 **Morsdagstravetur i Dyrehaven** 13-05-2018
Møn København Evg
Start/Mål: Magleby Præstegård 4791 Borre
Starttid: 7,00 - 13,00
Distance: 5, 10, 20, 30 og 40 km
Arrangør: Klinterotterne
Oplysning: Peter Klenz Larsen 55814112
email pklenz@mail.dk
- 44. int Postmarch** 06-05-2018 **De tre Børers vandring** 19, 20 og 21-05-2018
Jylland IVV Sjælland IVV
Start/Mål: Kragelundskolen 8270 Højbjerg
Starttid: kl. 7.00-12.00
Distance: 6, 11, 16, 30 og 40 km
Arrangør: Postens Marchforening
Oplysning: Ivan Mejlgård 86228047
email e.b.l@mail.dk
- Vandring ved Vestvolden** 10-05-2018
København EVG
Start/Mål: Tinderhøj Skole "Festsalen"
2610 Rødovre
Starttid: kl. 8.00 - 12.00
Distance: 6, 10, 16, 20 og 30
Arrangør: Rødovre Gangforening
Oplysning: Finn Christensen 21439011
email fac@privat.dk
- Mutter Grib-vandring** 12-05-2018
Sjælland IVV
Start/Mål: Hillerødsholmskolen 3400 Hillerød
Starttid: kl. 9.00 - 12.00
Distance: 7, 14 og 21
Arrangør: Gribskovens hårde kerne
Oplysning: Henrik Pedersen 22353658
email henrikpedersen48@yahoo.dk
- Ladywalk** 28-05-2018
Lolland Falster
Start/Mål: Lienlund 4900 Nakskov
Starttid: 18,30
Distance: 7, 12 km.
Arrangør: VF Strejferne
Oplysning: Palle Larsen 42176803
email palle@strejferne.dk
- Euraudax 100 km.** 02-06-2018
København IVV
Start/Mål: Boesagerskolen 2765 Smørum
Starttid: kl. 06.00 Special Arrangement
Distance: 100 km (Ført vandring med 6 km/t)
Arrangør: Walking.DK
Oplysning: Connie Fehrend 44652224
email connie@walking.dk

Du kan nå at forny dit medlemskab endnu

Det koster kun 120,- pr. år
ring på 60454892 og meld dig ind

Ny cykel fra

Fri BikeShop
Tårsvej 57 • Nakskov • Tlf. 54 92 10 14

Arrangementsoversigt 2018

Odins Bro Vandring 03-06- **45. Fødselsdagstur i Gribskov** 07-07-2018
2018 Sjælland IVV
Fyn Start/Mål: Enghavehus - Kernehuset
IVV Start/Mål: 3400 Hillerød
Start/Mål: Søhusskolen 5270 Odense N
Starttid: 8.00 - 11.00
Distance: 5, 10, 16, 21 og 32 km
Starttid: kl. 9.00 - 12.00
Arrangør: Fodslaw Odense
Distance: 5, 10 og 15
Oplysning: Bodil Rasmussen 24462069
Arrangør: Gribskovens hårde kerne
email bodil08@gmail.com
Oplysning: Henrik Pedersen 22353658
email henrikpedersen48@yahoo.dk

Greve Strand Vandring 10-06-2018
København EVG
Start/Mål: Aktivhuset Olsbækken
2670 Greve Strand
Starttid: 9:00 - 11:00
Distance: 6, 10, 16 og 20
Arrangør: Greve Gangsport
Oplysning: Linda D. Winthe 20230869
email formand@grevegansport.dk

Julemærkemarch på Bakken 22-07-2018
København EVG
Start/Mål: Pjerrots Hus 2930 Klampenborg
Starttid: Samlet Start Kl. 11.00
Distance: 2,5, 5, 6 og 10 km
Arrangør: Julemærkemarchen
Oplysning: Birthe Juul 52199466
email julemaerkemarchen@vfs.dk

18. Slagelse March 16 og 17-06-2018
Sjælland IVV
Start/Mål: VUC 4200 Slagelse
Starttid: kl. 8.00 - 11.00
Distance: 10, 25 og 40 km.
Arrangør: Slagelsemarchen
Oplysning: Jørgen Kyhn 58585801 41577118
email slagelsemarchen@hotmail.dk

Vandring Orø Rundt 04-08-2018
Sjælland IVV
Start/Mål: Orø Skole, Bygaden 50 4300 Holbæk
Starttid: 9 - 12.45 afhængig af distance
Distance: 6, 12, 15 og 20 km
Arrangør: Holbæk Gangsport
Oplysning: Kirsten Frederiksen 59660026
email kirsten@klweb.dk

Bornholm Rundt Marchen 29-06 til 1-07 2018
bornholm EVG
Start/Mål: Almegårds Kaserne 3700 Rønne
Starttid: kl. 11.00
Distance: 30 km (125 km over 3 dage)
Arrangør: Gangforeningen Rotna
Oplysning: Helle Rømer Olsen 56958802
email info@bornholmrundtmarchen.dk

Fødselsdagsvandring på Bogo 11-08-2018
Sjælland IVV
Start/Mål: Klubhuset ved Bogøhallen
4793 Bogø By
Starttid: 9.00 - 12.00
Distance: 5, 10 og 20 km
Arrangør: Fodslaw Storstrøm
Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437



GO Motion er en
Vandretur med
Strejferne



Kom og gør en god handel i butikken med hårde hvidevarer til bløde priser...

Erik Johansen Erik Hansen

HVIDT OG FRIT

Ø. Boulevard 5 · 4900 Nakskov · Tlf. 54 92 40 50

Tandlæge Susanne Thrane

Skolevej 1, 4960 Holeby **Åbningstider**

Mandag	9.00 – 17.30
Tirsdag	8.00 – 16.00
Onsdag	8.00 – 12.00
Torsdag	8.00 – 16.00
Fre dag	8.00 – 15.00

Tlf. 54606208

DIN TEKNISKE SERVICE-PARTNER



Aktiv-EL A/S

LINKØPINGVEJ 30 · 4900 NAKSKOV

54 95 03 00

ENGLANDSVEJ 25 · 4800 NYKØBING F

AutoCentro

Rødbyhavn Nykøbing F. Vordingborg



Færgevej 17, 4970 Rødby telefon **54 60 52 02**

Havnepladsen 2 4800 Nykøbing Falster telefon **54 84 35 00**

Præstegårdsvej 2, 4700 Næstved telefon **55 37 60 30**

Kvickly

- så behøver du kun at handle ét sted...

Krøyers Gård 23 - Nakskov - 54 91 55 00
Ring direkte:
Slagter afd. 54 91 55 74 • Bageri 54 91 55 26



STORSTRØMS FORSIKRING G/S

Exam. assurandør Peter Kamper
Vestlolland
Tlf. 54 84 19 51 Mob. 21 13 80 08
E-mail: pk@stofodk.dk
www.stofodk.dk/

DAHL A/S



AUT. EL- & VVS-INSTALLATØR

Perlestikkergade 23A, 4900 Nakskov, Tlf. 54 92 20 01
Mail: sra@dahl-as.dk www.dahl-as.dk

Registrerede Revisorer

• i Nakskov & Holeby

DAN REVISION NAKSKOV A/S

REGISTREREDT REVISORER

● **Hovedafdeling:**
Danagade 11 · 4900 Nakskov
Tlf. 54 91 00 10 · Fax 54 95 03 04
e.mail: Info@dan-rev.dk



■ **Afdeling:**
H. Christoffersensvej 3 · 4960 Holeby
Tlf. 54 91 00 26 · Fax 54 61 12 26
e-mail: lene@dan-rev.dk



Ladywalk i Nakskov den 28. maj

Tilmeld dig i dag på ladywalk.dk

