

Nr. 6 2018/19  
jan/feb

Følg Strejferne på Facebook



KOM TIL  
Generalforsamling  
Den 21. januar 2019



**Fastelavnstur**  
Og tøndeslagning

lørdag den 16 feb. 2019

Medlemsblad for  
VF STREJFERNE



**TEAM JK**  
TRANSPORT A/S  
Tlf. 41 21 43 10  
Højevej 13, 4900 Nakskov, www.teamjk.dk

## Indhold

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Leder .....                       | 3  |
| Generalforsas,ling .....          | 4  |
| Tur til havfruemarc .....         | 5  |
| Fastelavnstur .....               | 6  |
| Mindeord for Helle .....          | 7  |
| Køge åsti vandring .....          | 7  |
| Mandags træningsture .....        | 8  |
| Torsdagstur .....                 | 8  |
| Din turbog skal tjekkes .....     | 8  |
| Formiddagstur .....               | 9  |
| Strejfernes klubaften .....       | 9  |
| Tarp turen .....                  | 10 |
| Kontingent 2019 .....             | 11 |
| Til Julemærkemarch .....          | 11 |
| Sund mad .....                    | 12 |
| Sådan får du bedre gå-teknik .... | 13 |
| 35 vintertur ved køge .....       | 14 |
| Arrangementoversigt.....          | 15 |

LOLLANDS  
STØRSTE UDVALG  
I URE OG SMYKKER

HUSK  
• BATTERISKIFT SAMME DAG  
• STØRRE UDVALG I REMME OG SÅNKER  
• VI GRAVERER I NÅSTEN ALT

SEIKO  
SPECIALIST

Byens  
Ure & Guld

Søndergade | Nakskov | 54920231

**HUSK at Skrive til  
dit medlemsblad**

**Deadline**  
for Næste Blad 15 dec. 2018

## 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 82 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: gitterrantzau@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,  
Brian Kraghof

**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

# Leder

V/Palle Larsen

Så er julen overstået og vi har afholdt vores juletrim og forhåbentlig har du fået dine ønsker opfyldt her i julen.

Vi har desværre midste Hel-le Hansen, som døde efter længere tids sygdom, vi vil alle komme til at savne hende.

Siden sidst har vi haft afslu-ning på vores træningsture og det var dejligt at se så mange af jer på turene året igennem.

Vi var også til Højreby revy, hvor vi var 73, der fik en fornøjelig aften, med god mad og en rigtig sjov og fornøjelig Revy

Vi lægger ud med at tage på bustur til Havfruemarchen og jeg vil råde jer til at til-melde jer mens der er plads, vi plejer at have en god tur til det københavnske.

Jeg skal også lige slå lidt på vores bustur til TARP i tysk-land, hvor vi gerne skulle være omkring 35 tilmeldin-

ger for at turen bliver til no-get, så få fat i alle vennerne og tilbyd dem en billet til turen.

I må også huske at komme til foreningens generalforsamling hvor vi bla skal have en ny revisor og selvfølgelig drøfte Strejfer-nes fremtid, så det er vigtigt at du møder op og giver din mening til kende. I kunne måske komme med ideer om hvad der skal laves af ture i fremtiden.

Så mød op den 21. januar og vær med til at bestemme Strejfernes fremtid.

De næste par måneder går med at lave jubilæumsprog-ram og ruter m.m. Så vi kan få nogle hyggelige jub-ilæumsdage.

Så hvis I har nogle anedoter, foto om foreningen, fra de siste 10 år, er I velkomne til et give os dette.

Har I tænkt på at skrive ind-læg til bladet, det vil gøre bladet mere interessant, ja for den sags skyld gør det mindre besværligt for mig at lave bladet, det I kunne skrive om kunne være om

træningsture eller andre ture I har været på, jeg ville blive glad bare jeg fik lidt stof til Medlemsbladet.

Jeg vil slutte af med at ønske jer alle et rigtig godt nytår, håber vi ses rigtig meget i det nye år

**Strejferne  
ønsker  
jer et  
Godt Nytår**



**Håber vi se i 2019**

*Kom På Strejfernes Motionsture*

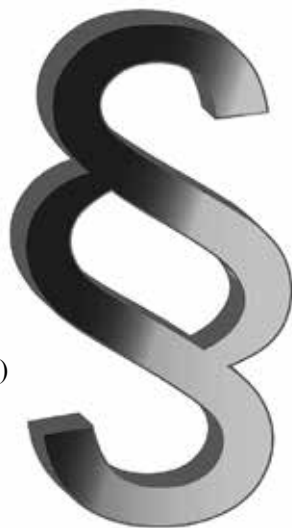
## Indkaldelse til Ordinær

# Generalforsamling

**Mandag den 21. januar 2019 i Klublokalet, klostergade 24 1 sal  
Kl. 19,00**

### **Dagsorden ifølge Strejfernes vedtægter**

1. Valg af Dirigent
2. Bestyrelsesberetning
3. Kasserens beretning
4. Indkommende forslag
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg af bestyrelse  
Formand Palle Larsen (Villig til genvalg)  
Best. Medlemmer  
Karin Jensen (Villig til Genvalg)  
Susanne Nielsen (Villig til genvalg)  
Gitte Rantzau (Villig til genvalg)  
  
Best. Suppleanter Helle Pedersen  
Brian Kraghoff  
  
Revisor (Vælges ny) & Viva Jensen  
Revisor Supleant Inge-lise Andersen
7. Eventuelt



Indkommende forslag skal være foreningen i hænde  
senest 14. dage før generalforsamlingen .

*Kom til Generalforsamling og vær med til at bestemme foreningens fremtid*



Så inviterer Strejferne igen på bustur denne gang tager vi til København, hvor vi skal deltage i Havfruemarchen.

Prisen for turen er kun kr. 250,-

Dette er med i prisen:  
Bus tur/retur Morgenkaffe på startstedet,  
Startgebyr.

Du kan tilmelde dig på

**telefon 60 45 48 92**

**Ring og hør om der er pladser ledig**

Du vælger selv hvor langt du vil gå, der er to distancer en 7 km. Og en på 11 km.

Der er begrænset med pladser, det er med at få tilmeldt sig så hurtigt som muligt.

Afgang Nakskov Midlerkampsvej 18  
kl.: 5,45 (præcis)

Afgang Højmølle kro Kl.: 6,15

Ankomst Kbh.ca. kl. 8,15

6 januar 2019  
Med start fra Vibenshus skole,  
Kertemindegade 10. 2100 Kbh.  
Starttid: kl. 9,00—11,00  
Distancer: 7 & 11 km.  
Oplysninger: Tlf. 32 51 31 85  
(Karen Lintner)  
Arrangør: Motionsforeningen København

Afgang fra Kbh. kl. 12,00  
Vi kører til Hvidovre hvor vi spiser på kinesisk restaurant

Dog er der hvis vejret driller. Islag, sne-storm, så ser vi os nødsaget til at aflyse

**DAUGBJERG <sup>A</sup>/<sub>S</sub>**  
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

DIN LOKALE XL-BYGG



**XL**  
BYGG

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

# Fastelavnstur

Lørdag den. 16 februar 2019

Start & Mål: Klostergade 24, 1 sal.  
4900 Nakskov

Starttid: Kl. 13,00 - 13,30

Distancer: 10, 5 km

Startgebyr: kr. 20,-  
Diplom kr. 25,-

Stempel: IVV stempel  
og foreningens eget  
(Rundt klistermærke  
til strejfer bøgerne)

Oplysninger: Tlf. 42 17 68 03  
(Palle Larsen)



Husk at få  
klistermærke  
til din turbog



Efter marchen  
slår vi katten af tønden



vi ses til  
**Ladywak i Nakskov**  
mandag den 27. maj 2019





# HVEPSEmanden

## Hvepse & Hvepsebo fjernes

### v/ Jan Hansen



Tlf 21640338

Mail: Hvepsemanden4900@gmail.com CVR 36738456

## Mideord for Helle

Siden sidste blad, har vi desværre mistet Helle Hansen. efter længere tids sygdom.

Helle har stort set været med fra starten, hvor hun var med til at være tolk for foreningen ved vores venskabsklub M3F i Belgien og på vores udenlands besøg.

Og gennem årene har hun været på vores træningsture og arrangementer når hun havde tid.

Helle har igen flere år været foreningens revisor hvor der med fast hånd blev gennemgået alle billag

Årets højdepunkt var årets Ladywalk, hvor hun i sin kalender havde krydset af, så hun havde fri til at hjælpe Strefjerne med ladywalk.

Vi kunne altid komme til Helle og spørge om hendes hjælp og vi var sikker på at få et stort ja.

Vi vil alle komme til at savne hende  
Ære være hendes minde.

## FRISØR HJØRNET

V/ Dorte Holm

H. Christoffersensvej 3, 4960 Holeby

Telefon 54 60 61 68

Åbent hele ugen



# Køge Åsti Vandring

## Søndag den 27. januar 2019



### Startsted:

Borup Skole, Hovedgaden 39, 4140 Borup

### Distancer:

5, 10, 20 og 30km



### Starttid:

kl. 9 til 11 for 5, 10 og 20km

kl. 8,00 - 9,00 for 30km

Alle skal være i mål senest kl. 16

### Startgebyr:

20,- kr. - 25,- kr. med diplom

Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis.

### Stempler:

Køge special + EVG

Ruterne er afmærket med rød/hvide strimler og pile.

Deltagelse: Køge Åsti vandringen er åben for alle. Deltagelse sker på eget ansvar. Færdselsregler og regler for færdsel i naturen skal overholdes.

### Yderligere oplysning:

Torben H. Hansen, 5652 8598 - 2966 7898.

## Helle Køser's Fodpleje

Østergade 8 - 4970 Rødby

24 46 55 03

www.hellekoser.dk



Mød os på cyberspace

[www.strejferne.dk](http://www.strejferne.dk)



## 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   |
|------------|-------|------------|
| 11 feb.    | 17,00 |            |
| 18 feb.    | 17,00 |            |
| 25 feb.    | 17,00 |            |
| 04 marts   | 17,00 | Karin/Lone |
| 11 marts   | 17,00 | Karin/Lone |

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 |
|------------|-------|----------|
| 14 feb.    | 17,00 | Susanne  |
| 21 feb.    | 17,00 | Susanne  |
| 28 feb.    | 17,00 | Susanne  |
| 07 Marts   | 17,00 | Susanne  |
| 14 marts   | 17,00 | Susanne  |

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

## Din TURBOG skal tjekkes

Nu skal din TURBOG tjekkes, så vi kan se hvor mange Strejferture du har været på.

Vi skal have kåret det medlem der har været på flest træningsture, hold-ture, ja alle vandreture som Strejferne har arrangeret.

Det du gør er at senest den 21. januar 2019 (strejfernes Generalforsamling) får du en af bestyrelses-medlemmerne til at tælle dine mærker op, ja så nemt er det?

Hvis du ikke har mulighed for at komme til Generalforsamlingen, så kan du enten sende din bog til os eller komme forbi en af

Bestyrelsesmedlemmerne.

På alle bøgerne vil der blive trukket lod om en flaske vin, så uanset hvor flittig du har været til at komme til træningsture og Strejfer arrangementer, så kom med dine bøger





# Torsdag Formiddagstur

Bemærk startsted på lige uger er: Lindevej 50, på ulige uger: Heesvej 37

| uge | Dato:   | Startsted:  | Starttid: |
|-----|---------|-------------|-----------|
| 07  | 14 feb. | Heesvej 37  | kl. 9,30  |
| 08  | 21 feb. | Lindevej 50 | kl. 9,30  |
| 09  | 28 feb. | Heesvej 37  | kl. 9,30  |
| 10  | 07 feb. | Lindevej 50 | kl. 9,30  |
| 11  | 14 feb. | 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.*

*Ændringer kan forekomme.*

## Strejfernes KLUBAFTEN

Mandag den 25 feb. 2019

i vores klublokale Klostergadev 24

Kl. 18,00



årets første klubaften, stå i Vandreferiens tegn. Johnna Follman Nielsen, vil komme og vise billeder og fortælle om hendes tur til Caminito del Rey (en vandresti) og Samaria stien.

Vi starter i klubben kl. 18,00 (efter træningsturen) hvor vi spiser vores medbragte mad. Og så herefter jonnas billeder og hun fortæller om sine oplevelser i det

Spanske og græske

Kom og vær med til en hyggelig aften med Strejferne.

*Los Gaitanes Gorge Natural Site, er en imponerende kløft dannet af Guadalhorce River. Man Går på træbroen hængende fra kløftenes vægge og en balkon med et glasgulv med udsigt ned i dybet.*

### Få videofilmet din næste fest

Gode minder er værd  
at gemme



**42 17 68 03**



## ANDERS THOMNS

MURERMESTER

Tlf. 21 40 77 20

Sletten 7, 4900 Nakskov



turen går til

# TARP

Vi skal gå på uglestien

**Fredag den 26. april - 28 april 2019**

Tag med Strøjerne og Rejseklubben til en dejlig weekend i Tarp i Tyskland

Vi har følgende program:

## Fredag den 26 april

afgang fra Nakskov  
KI, 7,30

Overfor Vestlollands klo-  
akservice Linkøpingvej 7,  
4900 Nakskov

Vi tager færgen fra Tårs og  
og videre til Bøjden-Fyns  
hav

Vi gør et ophold på et par  
timer ved Dybøl Mølle.

Når vi kommer til den tyske  
grænse, gør vi ophold på ca  
en halv time, så man kan få  
gjort sine indkøb.

Vi satser på at ankomme  
til Landgasthof Tarp, sidst  
eftermiddagen, hvor vi ind-  
kvarterer i dobbelt værelser.



## Lørdag den 27 april

Lørdag formiddag vil vi gå  
på uglestien, med de man-  
ge træfigurer af ugler (ca. 6  
km.) Man starter fra hotellet

Senere på dagen kører vi en  
lille tur og ser på nogle af  
seværdighederne.

Lørdag aften har vi aftenhy-  
gge med musik og dans

## Søndag den 28 april

Søndag efter morgenmaden  
drager vi atter imod dan-  
mark.

På hjemvejen gør vi et op-  
hold i Eckerförde.

Indkvarteringen er i Dobb-  
beltværelser.

Enkelt værelser kan fås mod  
tillæg på kr, 400,-

Detter er med i prisen:

bus tur/retur  
2 gange morgenmad  
2 gange aftensmad  
2 overnatninger i dobbelt-  
værelser

Sæt kryds i din kalender og  
tage med til en dejlig wee-  
kend i Tarp

**Tilmelding og betaling  
skal ske inden  
den 1. marts 2019**

Der skal mindst være 35 til-  
meldte til denne tur

Pris kun kr.

# 1300,-

Betalingen sker til på  
konto: Reg. 0693  
konto 2800045896,



# følg Strejferne på [www.strejferne.dk](http://www.strejferne.dk)

## Kontingent 2019

Nu er det ved at være tid til at få ordnet din kontingent indbetaling til foreningen for det kommende år.

Vi tror at foreningens økonomi kan bære at kontingentet ikke er større, end det er.

Kontingentet for 2019 er sat til:

**kr. 120,- for enkeltmedlemsskab**

**140,- for husstands medlemsskab**

Vi beder dig indbetale inden den 1. februar 2018. Tillige vil vi bede dig om at skrive navne på de medlemmer som husstanden dækker.

Foreningens indtægter i form af kontingent er grundstenen i økonomien i foreningen.

Selvom der er mange der bruger talrige dage på frivillig arbejde i foreningen, skal vi bruge penge til driften.

Derfor er det vigtigt at vi



**Betalingen af kontingent bedes betales til  
Reg. 0693  
konto 2800045896,**

## Til Julemærkemarch

Vi var med Strejferne på Julemærkemarch, som i år startede fra Boldklubbens lokaler på Bregnevej.

Vi kom til startstedet hvor Palle havde hentet vores startkort, og vi fandt et rutekort og begav os ud på turen i regnvejret. halvvejs var der rast som de forgående år i Elektrikkerfirmaet Aktiv EL's lokaler hvor vi fik en lille skarp til at varme os på og en kop kaffe og brun kager.

Da vi kom i mål var mere GRATIS forplejning i form af kaffe og klejner.

Det havde været en god tur men en lille hage. Turene var ikke mærket op, det kunne vi godt tænke os de var til næste år.

## 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.jdglas.dk](http://www.jdglas.dk)



## DAHL LOLLAND APS AUT. ELINSTALLATØR



Perlestikkergade 23A, 4900 Nakskov  
Tlf. 54 92 20 01

# Sund Mad

## Mørbradbøffer med bløde løg, flødesauce og champignon



50 g bacon, skåret i gode skiver  
1 tsk. smør, til stegning  
250 g champignon, skåret i kvarte  
2 løg, skåret i ringe  
1 1/2 dl piskefløde  
1 dl grøntsagsbouillon  
1 tsk. timian, tørret  
Salt  
Friskkværnet sort peber  
1 svinemørbrad, ca. 400-500 g, afpudset  
1 spsk. smør  
Frisk timian til anretning

Steg bacon på en pande i en smule smør. Når baconskiverne er lettere sprøde, lægges de til side på et stykke køkkenrulle.

Steg champignon i baconfedt og lidt mere smør, hvis nødvendigt, ved høj varme og under konstant omrøring. Læg derefter champignon til side på en tallerken og skrue ned til middellav varme, sauter løgene på samme pande, under omrøring til de er bløde og klare og sæt dem til side til anretningen.

Tilsæt grøntsagsbouillon, piskefløde, champignon og grofthakket sprød bacon på panden. Smag til med salt, peber og timian.

Lad saucen simre let, mens bøfferne steges.

Skær mørbraden i gode bøffer på ca. 2 cm i tykkelsen og tryk dem lidt flade med håndfladen. Steg dem på en anden pande end saucen i smør, hvor de først brunes godt af et minuts tid på begge sider ved høj varme og derefter drysses med salt og friskkværnet peber, hvorefter de steges ved middelvarme i cirka 3 minutter på hver side.

Anret mørbradbøfferne i et fad med flødesaucen og de bløde løg, samt evt. et fint drys frisk timian eller persille.



# Vi holder af mad

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

# Sådan får du bedre gå-teknik

Alle kan gå, men at gå godt kræver god teknik. Dårlig kropsholdning og spændinger kan blokere for fremdriften, så vi ikke får det optimale ud af gåturen. Her får du gode råd til en bedre gangteknik.



Selv om vi går hele tiden, har vi sjældent fokus på, hvordan vi egentlig går. Men vi kan få mere ud af gåturen fysisk og mentalt, hvis vi sætter fokus på teknikken, mener bevægelsespædagog og -vejleder Lisbeth Olesen, der holder gåkurser på bl.a. Gotvedinstituttet.

”Vi tager vores gang for givet. Men mange går dårligt og kan ikke gå særlig langt uden at få ondt i ryg, knæ eller fødder. Vi glemmer at bruge de naturlige bevægelsesdynamikker,” siger hun og forklarer:

et spænd og et slip, en spænding og en afspænding. Når vi fører armen tilbage, laver vi et spænd, og når vi slipper, føres armen frem af svingkraften og energien i bevægelsen, hvis vi altså giver den lov. Når vi træder ned i jorden med forfoden, udløses en energi op gennem kroppen - den giver fremdrift. Så det handler om at udnytte de bevægelseskræfter, vi har til rådighed.”

## Fokuser på én ting ad gang

Gang består af en række automatiserede bevægelser fra fodsålen op gennem ankler, knæ, hofter, ryg, arme og nakke. Der kan være blokeringer forskellige steder, så det er forskelligt fra person til person, hvor man skal sætte ind med ændringer.

”Tag én ting ad gangen. Det tager tid at lave om på din gang, men du er ikke i tvivl, når du går rigtigt. Åndedrættet flyder friere, og du kan gå længere uden at bruge flere kræfter. Det føles rigtig godt i kroppen,” fortæller Lisbeth Olesen. ”Når du går godt, kan du opleve flow og få et mentalt frirum, hvor der er tid til at tænke tanker til ende og føle følelser til ende. Vi kommer i kontakt med dybere lag i os selv, når vi går.”

gode råd:

## 1. Hoftene længere frem

Mange går let tilbagelænet, og nogle hænger i hofte. Det belaster ryggen, og der kommer meget vægt på hælene. Leddene kan blive belastet skævt op gennem kroppen. Prøv at gå med hofte en smule længere fremme, så vægten ligger på forfod og tæer. Få centimeter kan gøre en stor forskel

## 2. Træd på en pedal

Træd ned på forfoden og tæerne, især storetåen, som om du skulle træde på en pedal. Så får du en naturlig energi i afsættet. Det kræver vilje at lave et godt afsæt på forfoden, og du kommer til at gå mere målrettet og måske lidt hurtigere.

## 3. Vis fodsålen

Når du løfter foden fra jorden, så vis fodsålen til dem, der går bagved. Dermed får du dels bevægelse i ankelleddet, dels udnytter du tyngdekraften, når foden svinger frem til næste skridt.


## 4. Spænd let i ballererne

Lav en let spænding i ballerene - haps! - og på bagsiden af lårene. Så er der bedre balance i kroppen.

”Enhver bevægelse består af Her får du Lisbeth Olesens

**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



### 5. Før armene bagud, ikke frem

Tryk let bagud med armene. Det udløser et naturligt sving fremad. Armene skal svinge så meget, som det føles naturligt for dig. Prøv at lade være med at holde igen.

Håndfladen vender ind mod hoften, og tommelfingeren er øverst, når hånden er fremme.

### 6. Slap af i nakken

Er du afspændt i nakke, hals og kæbe? Bevæg evt. hovedet lidt, så du mærker, hvordan det føles, når området ikke er spændt. Bider du sammen?

Hvis du har en afspændt nakke, vil der opstå et lille, naturligt vip, når du går. Det er blot et lille slip efter en spænding.

### 7. Tjek dit åndedræt

Mærk efter, om åndedrættet flyder frit, og om du får luft helt ned i kroppen.

### Hvor hurtigt skal du gå?

Det vil være forskelligt fra person til person.

Hvis du går for langsomt, får du ikke fornemmelsen af en dynamisk fremdrift. Men du skal heller ikke gå så hurtigt, at du presser dig selv for meget. Det skal føles naturligt.

Vil du skifte tempo, kan du 'skifte gear' med armene ved at trykke hånden lidt mere eller mindre bagud, så svinget bliver lidt større eller mindre. Gå dig rask

Daglige gåture nedsætter risikoen for 35 sygdomme, og i nogle tilfælde kan du gå dig helt rask.

# 35. Vintertur ved Køge

Lørdag den 2 marts og 3. marts 2019



**Startsted:**

Ellemærkskolen, Gymnasievej 10, 4600 Køge

**Distancer:**

5, 10, 20 og 30km



**Starttid:**

kl. 8 til 11 for 5, 10 og 20km

kl.8,00 - 9,00 for 30km

Alle skal være i mål senest kl. 16

**Startgebyr:**

20,- kr. - 25,- kr. med diplom

Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis.

**Stempler:**

Køge special + EVG

Ruterne er afmærket med rød/hvide strimler og pile.

**Yderligere oplysning:**

Torben H. Hansen, 5652 8598 - 2966 7898.

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 2019

## Nytårsmarch i Knuthenborg 01-01-2019

Start/Mål: Indgang ved Bandholmporten  
4941 Bandholm

Starttid: 13.00

Distance: 3,5,10 km.

Arrangør: Hjerteforeningens motionsklub,

Oplysning: Zebrina Sennicksen 81294738

email zebrina.sennicksen@live.dk

## Havfruemarchen 06-01-2019

København EVG

Start/Mål: Vibenshus skole 2100 København Ø

Starttid: 9.00 - 11.00

Distance: 7 & 11 km.

Arrangør: Motionsforeningen København

Oplysning: Karen Lintner 32513185

email k.b.lintner@mail.dk

## Køge Å Sti Vandring 27-01-2019

Sjælland IVV & EVG

Start/Mål: Borup skole 4140 Borup

Starttid: 9.00 - 11.00

Distance: 5, 10, 20 og 30

Arrangør: Køge Vandreforening

Oplysning: Lykke Gundersen 31713708

## Fastelavnstur 2019 16-02-2019

Lolland Falster IVV

Start/Mål: Klublokalet 4900 Nakskov

Starttid: kl.13

Distance: 5, 10,

Arrangør: VF Strejferne

Oplysning: Palle Larsen 42176803

email palle@strejferne.dk

## 35. Vintertur ved Køge 02-03-2019

Sjælland IVV & EVG

Start/Mål: Ellemarksskolen 4600 Køge

Starttid: 8.00 -11.00

Distance: 5, 10, 20 og 30

Arrangør: Køge Vandreforening

Oplysning: Lykke Gundersen 31713708

## 35. Vintertur ved Køge 03-03-2019

Sjælland IVV & EVG

Start/Mål: Ellemarksskolen 4600 Køge

Starttid: 8.00 -11.00

Distance: 5, 10, 20 og 30

Arrangør: Køge Vandreforening

Oplysning: Lykke Gundersen 31713708

## Forårsvandring, Rødovre 10-03-2019

København EVG

Start/Mål: Tinderhøj Skole 2610 Rødovre

Starttid: 9.00 - 12.00

Distance: 6, 10, 16 og 20 km

Arrangør: Rødovre Gangforening

Oplysning: Finn Christensen 21439011

email fac@privat.dk

## DMF Vandretur 16-03-2019

Syddanmark IVV

Start/Mål: Set. Jacobi skole 6800 Varde

Starttid: 9,00

Distance: 10 km (ført tur)

Arrangør: Gangsportsforeningen Landstrygerne

Oplysning: Vagn Ohrt 20149822

email landstrygerne@hotmail.dk Oplysning:

Dennis Henriksen 51481050

email dennisogsanne@gmail.dk

**Find flere vandrearrangementer i**

**[www.vandrekalenderen.dk](http://www.vandrekalenderen.dk)**

**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 |
| Freitag | 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      Havnepladsen 2      Præstegårdsvej 2, 4700 Næstved  
 telefon 54 60 52 02      4800 Nykøbing Falster      telefon 55 37 60 30  
 telefon 54 84 35 00

# 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@stofo.dk  
 www.stofo.dk/

# DAHL

## LOLLAND APS

### AUT. ELINSTALLATØR

Perlestikkergade 23A, 4900 Nakskov  
 Tlf. 54 92 20 01




# følg Strejferne på www.strejferne.dk

## Registrerede Revisorer

• I Nakskov & Holeby

# DAN REVISION NAKSKOV A/S

REGISTRERED E REVISORER

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



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