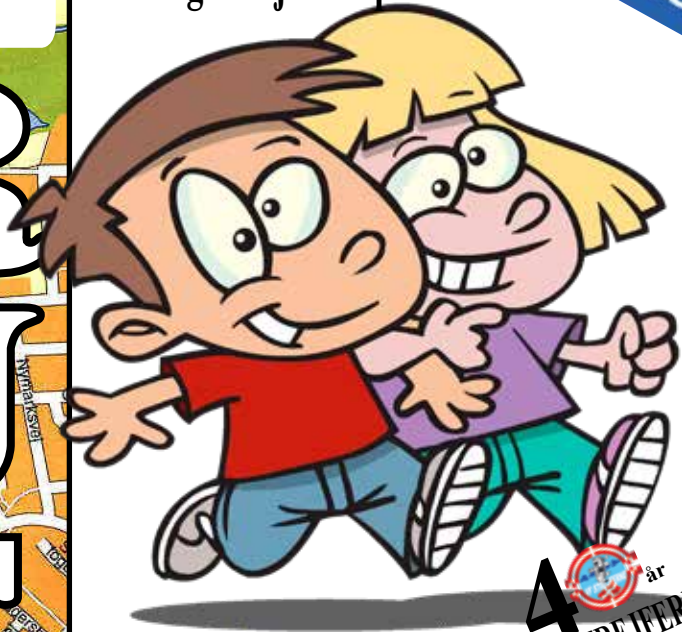




Følg Strejferne på Facebook

Nr. 1 2019  
marts/april

R  
U  
L  
E  
N



4 år  
MED STREJFERNE

Sidste chance hvis du vil med til:



TARP

Se Strejfernes nye hjemmeside

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

Medlemsblad for  
VF STREJFERNE



**TEAMJK**  
TRANSPORT APS  
Tlf. 41 21 43 10

Højevej 13, 4900 Nakskov, [www.teamjk.dk](http://www.teamjk.dk)

## Indhold

Leder .....	3
13,5 rundtur på hven .....	4
Kun for sjov .....	4
Fastelavnsturen .....	5
Træningstur .....	7
Torsdagstur .....	7
viste du .....	7
Torsdags formiddagstur .....	8
Yachmarch .....	8
Tarp turen .....	9
Påskemarch, Solerød strand .....	10
Sund mad .....	11
Mølleåvandring .....	12
39 Møn March .....	13
Klubaften med Strejferne .....	13
Arrangementoversigt.....	14



Danmarks største motionsevent

## Den 27. maj for kvinder

Få en dejlig aften fyldt med oplevelser, vensindet og skønne minder.  
Du bestemmer først på dagen, om du har lyst til at gå 7 km eller 12 km.

Tilmeld dig på  
[ladywalk.dk](http://ladywalk.dk)  
senest den 29. april.



Nakskov  
Starten går kl. 18.30 fra  
Lienlundsparken



# HUSK at Skrive til dit medlemsblad

# Deadline

for Næste Blad 15 marts. 2018

## Bestyrelse og Telefonliste

### Formand:

Palle Larsen, Heesvej 37  
4900, Nakskov, Tlf. 42 17 68 03  
Mail: [palle@strejferne.dk](mailto:palle@strejferne.dk)

### Næstformand:

Lone Jensen, Hvidestensmarken 4  
4900 Nakskov, Tlf., 54 94 81 28  
Mail: [lokajensen@mail.dk](mailto:lokajensen@mail.dk)

### Kasserer:

Susanne Larsen, Heesvej 37  
4900 Nakskov, Tlf. 60 45 48 92  
Mail: [susl@youmail.dk](mailto:susl@youmail.dk)

### Bestyrelsesmedlem:

Karin Jensen, Hvidestensmarken 4  
4900 Nakskov, Tlf. 54 94 81 28  
Mail: [lokajensen@mail.dk](mailto:lokajensen@mail.dk)

### Bestyrelsesmedlem:

Gitte Rantzau, Tornskadevej 119  
4900 Nakskov  
Mail: [gitterrantzau@gmail.com](mailto: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](mailto:ksn1958@live.dk)

**Best. Suppleant:** Helle Pedersen,  
Brian Kraghof

**Revisor:** Inge-lise Andersen & Viva Jensen

**Revisor Suppleant:** Kirsten Pedersen

**Husudvalg:** Pia Ruberg, Palle Larsen

**Klublokale:** Klostergade 24, 4900 Nakskov

Strejferne er tilsluttet:  
DMF, IVV og Lolland Sportsråd

# Leder

V/Palle Larsen

Så nærmer foråret sig, og vi er startet med vores træningsture, med en meget mild vinter og dejligt vejr at gå træningsture i.

Har du/I været ude og se vores nye hjemmeside, vi syntes selv, den er blevet flot, og mere tidssvarende, så kig forbi cyberspace og se strejfernes informations sider.

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

Vi kan også se der er rigtig mange af jer der lægger foto og skriver på Strejfernes facebook, bliv ved med det.

Vi er også startet med træningsturene, efter vinterpausen, og vi har været rigtig mange med på disse ture, det er dejlig interessen er så stor, men vi kan stadig være flere på disse hyggelige ture.

Vores tur til Tarp, har vi ikke fået bussen fyldt op, men vi har besluttet at turen bliver gennemført, selvom der bliver et lille underskud,

og min opfordring til jer er hvis I ikke er tilmeldt turen endnu kan I nå det endnu, ved at du allerede i dag tilmelder dig denne tur.

Nu er det snart tid til Ladywalk i Nakskov, vi har i de seneste uger omdelt brochurer og man kan finde os på Facebook, med det seneste nyt omkring LW i Nakskov.

Seneste nyt er , ja, den endelig besked lå i vores mailboks i dag. At åbningstaler ved årets Ladywalk i Nakskov bliver elitesvømmen Jeanette Ottesen.

Jeanette Ottesen er en dansk elitesvømmer, der har opnået at blive verdensmester og europamester. Med sine 50 internationale medaljer er hun den mest vindende af alle Team Danmarks 141 verdensklasseatleter. Hendes favoritdiscipliner er fri og butterfly.

Der arbejdes hårdt med at skaffe hjælpere til Ladywalk 2019, så hvis du har tid til at hjælpe os en af dagene, er du velkommen til at kontakte en af betyrelsen, så finder vi en post til dig

Vi er meget glade at der er så mange af jer, der kommer til vores træningsture, vi får en god gang motion og ikke mindst hygge snakken før, under turene og ikke mindst efter turene, det er det klubliv vi har ønsket os i mange år.

Når jeg siger mange år, så husk vores 40 års jubilæum, den 6 og 7 september 2019. hvor der om fredagen vil blive afholdt en lille reception og om lørdagen bliver der afholdt jubilæums vandring, hvor man kan vælge imellem 5, 10 og 15 km. Vi håber at se rigtig mange af jer til dette arrangement.

Lørdag aften bliver der "Bal i den Borgerlige" Jubilæumsfest, med overraskelser, så denne aften skal alle hygge og more sig.

Der kommer invitation, i næste nummer af ruten, Vi regner også med at vi kan samle alle Bestyrelsesmedlemmer fra alle årene, vandreforeningen Strejferne, har eksisteret.

Jeg håber I alle får et godt vandre forår.

*Kom På Strejfernes Motionsture*

**Ny Hjemsside Kontakt os  
ingen opgaver er for små**



**DIN LOKALE XL-BYG**



**XL BYG TRÆLASTKOMPAGNIET**

TORBEN CHRISTENSEN - RØDBYVEJ 87 - 4900 NAKSKOV

**TLF. 5492 2711**

## 13,5 km rundtur på Hven i Sverige



Vi har fundet dette interessante sted, hven i Sverige, **Hven** er en lille ø som ligger mellem Sverig og Danmark, vi kunne måske lave en fællestur og gå de 13,5 km. og få en hyggelig dag på den lille Svendske ø.

Vandring på Hven kræver hverken vandrestøvler eller masser af oppakning. Ruten øen rundt er kun 13,5 km og kan gennemføres

på 4-5 timer i let tempo. Her kan man klare sig med gode sko og en let rygsæk med vand og lidt mad. Ruten følger grusstier, småveje og markhegn. Undervejs har man dejlig udsigt over den danske og svenske kyst. Vandreruten passerer gennem Hvens tre havnebyer Kyrkbacken, Bäckviken og Norrebro. Midt på øen går ruten forbi et stykke verdensberømt kulturhistorie, nemlig resterne af Tycho Brahes observatorium samt Tycho Brahe Museet.

Der er færge til Hven fra Landskrona året rundt. Om sommeren er der desuden

færge fra København og fra Råå syd for Helsingborg.

Hven er landbrugsland med de tre små havnebyer og Tuna by midt på øen med Tycho Brahe-minderne. Øen er især kendt for de høje skrænter langs kysten - kaldet "backafallen" - som er op til 40 meter høje.




*Peter, 5 år, er blevet storebror til trillinger og han er med sin far på hospitalet for at hilse på de små søstre.*

*Han står længe og betragter dem, hvorefter han siger til sin far "Du må hellere begynde at ringe rundt med det samme, for de 3 der, bliver noget vanskeligere at komme af med end kattekillingerne i sommers".*

**KUN FØR  
SJOV**

*To blondiner var så uheldige at falde ned i et mørkt hul. Den ene sagde: "Der er godt nok mørkt hernede. Synes du ikke også?". Den anden svarede: "Det ved jeg da ikke, jeg kan intet se!"*

**STORGAARD CYKLER**  
 TILEGADE 28  4900 NAKSKOV  
 TLF: 54 92 41 54  
 SINCE 1995

**DAHL**   
**LOLLAND APS**  
 AUT. ELINSTALLATØR  
 Perlestikkergade 23A, 4900 Nakskov  
 Tlf. 54 92 20 01

# Fastelavnsturen



Lørdag den 16. februar var det atter tid for afholdelse af Strejfernes Fastelavns vandring, et arrangement som går mange, mange år tilbage, jeg kan ikke huske det nøjagtigt, men 20 - 30 år er det i hvert fald, der har været mange udgaver af dette arrangement, for eksempel har vi afholdt det som et todages arrangement ved Stødbystrand, hvor man om lørda-

gen kunne vælge mellem 25 og 50 km, og om søndagen 5 og 10 km, start og mål var i Stødbystrand kolonien, hvor man ligeledes kunne overnatte, hvis man ønskede det eller kom langvejs fra. Et kæmpe arbejde, alle var i sving fredag/lørdag/søndag, nogen tog sågar fri fra arbejde fredag for at køre alle tingene ud og gøre klar. Da deltagerantallet til sidst ikke stod mål med det arbejde det var, flyttede vi atter Fastelavns vandringen til Nakskov og nu er det som I kender det, endags vandring med distancer på 5 og 10 km. – men tilbage til den 16/2 2019, hvor 20 glade gangere mødte op til en dejlig vandretur i et super godt vandrevej, ja faktisk helt forårsagtigt, når man tager datoen i betragtning. Efter endt vandretur og lidt

forplejning i form af kaffe/te og fastelavnsboller, var det tid til at slå katten af tønden, der blev som sædvanlig gået til den, det tog lidt tid inden der kom rigtig hul på tønden, men så gik det også stærkt Bundkonge blev Gitte Rantzau og Katte droning blev Anne Vindum, stort til lykke til de 2 stærke damer.

Vidste du at i gamle dage blev vinderen af tøndeslagning fritaget for at betale skat et år.

Men hvorfor slår vi katten af tønden? Hvis man reflekterer lidt over det, så er det da en spejls tradition. Vi skal flere hundrede år tilbage i tid, for at finde ud hvorfor katten blev slået af tønden til at starte med.

Levende kat i fastelavnstøn-

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

Videofilm med store og små  
begivenheder fra Nakskov & omegn.

# www.nakskovwebtv.dk

den Fra år 1536 og helt frem til slutningen af 1800-tallet, smed man rent faktisk en levende sort kat ned i fastelavnstønden. Man bankede løs på tøndens, indtil bunden røg ud og i nogle tilfælde blev katten slået ihjel, hvis den havde overlevet tøndeslagningen. Mange katte fik heldigvis lov til at løbe skræmt væk, når bunden af fastelavnstønden faldt ud.

Det lyder grotesk og det var det bestemt også, men man gjorde det, fordi man dengang var overbevist om, at sorte katte var forbundet med djævelen og et symbol på ondskab. Når man dengang bogstaveligt talt slog katten af tøndens, gjorde man det i et forsøg på at fordrive det onde.

Det var en udbredt tro, at landsbyer kunne slippe for

pesten ”den sorte død”, hvis man dræbte en sort kat. Og man var desperat, da pesten allerede dengang havde dræbt flere millioner mennesker verden over. Vi slog katten af tøndens i gamle dage

Desværre kan man ikke kun give overtro skylden. Folk morede sig over at slå på en tønde med en levende kat i. I nogle landsbyer smed man endda 2 katte ned i tøndens, og man kunne finde på at binde deres haler sammen. Det hænger sammen med at man tilbage i tiden, ikke havde samme følelser for dyr og andre levende som vi har i dag. Desuden er katte et dyr, som mennesker har svært ved at kontrollere. Katte er deres egen herre, hvilket forskere mener ikke ligefrem øgede sympatien for katten i gamle dage.

Efterhånden gik man fra levende katte, til katte lavet af fx gamle viskeklude eller lignende. I dagens Danmark nøjes man gudskelov med at male en kat uden på fastelavnstønden, og man fylder tøndens med slik og andre lækkerier.

Endnu engang tilbage til den 16/2 2019, efter endt tøndeslagning, blev der hygget lidt og alle gik hver til sit, jeg vil på vegne af Strejferne sige tak til alle som støttede op om vores arrangement, og så skal det ikke være nogen hemmelighed, at mit store ønske er, at vi kan blive dobbelt så mange til næste år, jeg køber gerne 2 tøndens eller en voksen og en børne tønde, hvis der bliver brug for det.

Susanne



**DAUGBJERG<sup>AS</sup>**  
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



## 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
04 marts	17,00	Palle/Gitte
11 marts	17,00	Palle/Gitte
18 marts	17,00	Palle/Gitte
25 marts	17,00	Palle/Gitte
01 april	17,00	Karin/Lone
08 april	17,00	Karin/Lone
15 april	17,00	Karin/Lone
29 april	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
07 Marts	17,00	Susanne
14 marts	17,00	Susanne
21 marts	17,00	Susanne
28 marts	17,00	Susanne
04 april	17,00	Susanne
11 april	17,00	Susanne
25 april	17,00	Susanne

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

# viste du ???



### Forskning viser, at inaktivitet tager livet af dobbelt så mange som fedme

En frisk gåtur på 20 minutter hver dag kan være nok til at nedsætte risikoen for tidlig død. Det er et af resultaterne af ny forskning fra Cambridge Universitet, offentliggjort i American Journal of Clinical Nutrition i januar i 2015.

Et andet resultat af undersøgelsen er, at antallet af dødsfald, som skyldes inaktivitet, er dobbelt så stort som antallet af dødsfald, der kan tilskrives fedme.

# Torsdag Formiddagstur

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

uge	Dato:	Startsted:	Starttid:
10	07 marts	Lindevej 50	kl. 9,30
11	14 marts	Heesvej 37	kl. 9,30
12	21 marts	Lindevej 50	kl. 9,30
13	28 marts	Heesvej 37	kl. 9,30
14	04 april	Lindevej 50	kl. 9,30
15	11 april	Heesvej 37	kl. 9,30
17	25 april	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.*



# Yachtmarchen

den 6. april 2019

Starttid:	Kl. kl. 8.00 - 12.00
Startsted:	Lundeborg Sejlklub 5874 Hesselager
Distancer:	10, 20 og 30 km
Stempel:	IVV
Arrangør:	Fodtusserne Svendborg
Oplysninger:	Ingeborg Andersen   Tlf: 6220 7160



## Få videofilmet din næste fest

Gode minder er værd  
at gemme



**42 17 68 03**

## HVEPSEmanden

Hvepse & Hvepsebo fjernes  
v/ Jan Hansen



Tlf 21640338

Mail: Hvepsemanden4900@gmail.com CVR 36738456





turen går til

# TARP

Vi skal gå på uglestien

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

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

Vi har følgende program:

## Fredag den 26 april

afgang fra Nakskov  
Kl, 7,30

Overfor Vestlollands klockservice 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

**Du kan nå det endnu, vi  
har et par enkeltte pladser  
tilbage, men det kræver at  
du tilmelder sig allerede  
i dag.**

Der skal mindst være 35 til-  
meldte til denne tur

Pris kun kr.

# 1300,-

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

**Tilmelding sker på telefon 60454892 eller  
mail: [palle@strejferne.dk](mailto:palle@strejferne.dk)**

vvs - va - stål - værktøj -luftarter



**HATTEN**  
hatten.dk

A/S P. Hatten & co  
Sandvikenevej 1. 4900 Nakskov, Tlf. 54 92 18 11  
www.hatten.dk

Glade fødder



**Helle Køser's  
Fodpleje**  
Østergade 8 - 4970 Rødby  
**24 46 55 03**

# Påskevandring, Solrød Strand

Mandag, den 22. april 2019



Startstedet er Solrød Gamle Skole, Højagervænget, 2680 Solrød Strand.  
Kun en lille kilometer fra Solrød station.

**Distancer:** valgfri — Ruterne er henholdsvis 6, 11, 10 nord og 10km syd, som kan kombineres, som man ønsker.

Starttider: Kl. 9 til 11 hvis du går op til 20km  
kl. 9 til 9:30 hvis du går op til 30km  
Alle skal være i mål kl. 16.

**Deltagegebyr:** 20,- kr. – ønskes diplom er prisen 25,- kr.  
Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis.  
Betaling med MobilePay er mulig...

**Arrangør:** Køge Vandreforening  
**Oplysning:** Lykke Gundersen 31713708



Ruterne er godt afmærket med rød/hvide strimler og pile.

Der er rast ved start/mål. Medbragt mad må ikke indtages på start/raststed.

Der stemples med Køge, IVV eller EVG stempel.

Vi glæder os til at se dig/jer Venlig hilsen Køge Vandreforening.




**ANDERS THOMNS**  
MURERMESTER med garanti  
Tlf. 21 40 77 20

Sletten 7, 4900 Nakskov

**FRISØR  
HJØRNET**  
V/ Dorte Holm  
H. Christofferssensvej 3, 4960 Holeby  
**Telefon 54 60 61 68**  
Åbent hele ugen



# Sund Mad

## Pikant koteletter i fad med chorizo



### Ingredienser

3-4 koteletter

40 g finthakket chorizo

2 spsk. olivenolie + evt lidt smør

2 løg

2 fed hvidløg

250-300 g. champignon i kvarte

1 rød peberfrugt, i tynde strimler

1 ds. hakkede tomater

2 spsk. tomatpuré

1 tsk. sød paprika

1 tsk. timian

1 dl fløde

150 g pikantost

salt og peber

Pynt: persille og/eller timian

Tilbehør: ris og salat

### Fremgangsmåde

Krydr koteletterne med salt og peber. Kom koteletter og chorizo i tern på pande med lidt olie og smør og steg koteletterne i et halvt minut på begge sider. Sæt kødet til side på en tallerken.

Steg champignon, timian og løg sammen på panden ved høj varme i lidt olivenolie. Tilsæt hvidløg, peberfrugt og paprika og derefter koteletter, chorizo, hakkede tomater, fløde og pikantost.

Lad saucen koge i 7-10 minutter, hvorefter den smages til med salt og peber og hældes i et smurt ovnfast fad.

Bages i en forvarmet ovn ved 175 grader i 10-15 minutter.

Server med fx ris og en god grøn salat.

Pynt gerne med bredbladet eller kruspersille ved servering.



# Vi holder af mad

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

# Mølleåvandringen

Søndag den 14. april 2019



Startsted: Fuglevad vandmølle, Møllevej 4, 2800 Kgs. Lyngby

Start/Mål: Fra kl. 08.30 til kl. 12.00

Distancer: 5-7-12-17-24 km

Distancer/starttid: (24 km senest kl. 09.30) (17 km senest kl. 11.00)  
(5 - 7 - 12 km senest kl. 12.00).

sluttid: Marchen slutter kl. 15.30 Startstedet lukker kl. 16.00.

Startgebyr: 20,00 kr. inkl. diplom i plastlomme og rutekort.

Stempel: Der stemples med Gladsaxe Gangsports Mølleå vandring stempel, Dansk Atletik Forbunds sportsstempel og EVG.

tilmelding: For enkelt gænger sker tilmelding ved start.

Alle hold med mindst 11 deltagere vil modtage en holderindring.  
Holdtilmelding og betaling sendes til GLADSAXE GANGSPORT

Oplysning: Ivar Maibom Rønnebærvej 10 st. th. 2400 København NV  
tlf. 38 3474 72 - 23 32 82 39 E-mail: ivarmaibom@gmail.com

Tog/bus: Nærum banen til Fuglevad eller bus 170 og 191.

Deltagelse sker på eget ansvar, de almindelige færdselsregler, ordensregler i park og skovområder SKAL overholdes.

Hunde er velkomne, dog ikke i møllen, og SKAL føres i snor på turen.



**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

Ny cykel fra

**Fri BikeShop**

Tårsvej 57 • Nakskov • Tlf. 54 92 10 14

# 49. Møn March

Den 4. maj & 5. maj. 2019



**Startsted:** Magleby Præstegård, Klintevej 502,  
4791 Borre

**Starttid:**

kl. 7.00 – 13.00: 5 km.

kl. 7.00 – 12.00: 10 km,

kl. 7.00 – 11.00: 20 km,

kl. 7.00 – 10.00: 30 km,

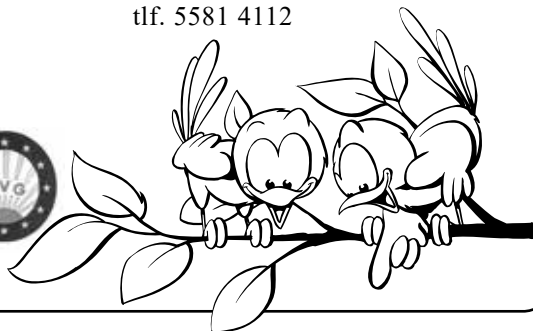
kl. 7.00 – 8.00: 40 km

**Distance:** 5, 10, 20, 30 og 40 km

**Stempel:** EVG

**Arrangør:** M.F. Klinterotterne

**Oplysning:** Peter Klenz Larsen  
tlf. 5581 4112



## Klubaften med Strejferne

Siden sidst har vi haft klubaften, hvor vi først startede med at gå træningstur, hvor vi 18 der gik en times tid.

Efter vandreturen hyggede vi os med vores medbragte mad, og hyggesnakken gik lystigt. vi var 25. deltog her.

Efter spisningen havde Jonna taget billeder med fra hende ture til Caminito del Rey (en vandresti) og Samaria stien.

Hun fortalte om, hvor spændende hendes ture havde været og opfordrede at hvis der var andre der gerne ville gå disse vandreture, så var det en oplevelse værd.

Vi vil gerne her takke Jonna fordi hun ville komme og fortælle om hendes ture i det Spanske og det Græske



**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



# Arrangementsoversigt 2019



- 35. Vintertur ved Køge** 02-03-2019 Hillerød-vandring 16-03-2019  
Sjælland IVV & EVG Sjælland IVV  
Start/Mål: Ellemarkskolen 4600 Køge Start/Mål: Hillerødsholmskolen 3400 Hillerød  
Starttid: 8.00 -11.00 Starttid: 9.00 - 12.00  
Distance: 5, 10, 20 og 30 Distance: 5, 10 og 15 km  
Arrangør: Køge Vandreforening Arrangør: Gribskovens hårde kerne  
Oplysning: Lykke Gundersen 31713708 Oplysning: Henrik Pedersen 22353658  
email henrikpedersen48@yahoo.dk
- 34. Vintertur ved Køge** 03-03-2019 Skoleskibsmarch 17-03-2019  
Sjælland IVV & EVG København evg  
Start/Mål: Ellemarkskolen 4600 Køge Start/Mål: Aktivitetslokale 2650 Hvidovre  
Starttid: 8.00 -11.00 Starttid: 9,00 - 11,00  
Distance: 5, 10, 20 og 30 Distance: 6, 11 og 12  
Arrangør: Køge Vandreforening Arrangør: Hvidovre MF  
Oplysning: Lykke Gundersen 31713708 Oplysning: Dennis Henriksen 51481050  
email dennisogsanne@gmail.dk
- 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
- Yachtmarchen** 06-04-2019  
Fyn IVV  
Start/Mål: Lundeberg Sejlklub 5874 Hesselager  
Starttid:  
Distance: 10, 20 og 30 km  
Arrangør: Fodtusserne Svendborg  
Oplysning: Ingeborg Andersen 62207160  
email fodtusser@hotmail.com
- Vandretur med DMF møde** 16-03-2019  
Syddanmark IVV  
Start/Mål: Sct. Jacobi skole 6800 Vårde  
Starttid: 9,00  
Distance: 10 km (ført tur)  
Arrangør: Gangsportsforeningen Landstrygerne  
Oplysning: Vagn Ohrt 20149822  
email landstrygerne@hotmail.dk
- Forårsmarch, Allerød** 06-04-2019  
København EVG  
Start/Mål: Gildesalen 3450 Allerød  
Starttid: 9,00 - 11,00  
Distance: 5, 8, og 11  
Arrangør: MGF. Allerøderne  
Oplysning: Gerda Henriksen 48177547

Du kan nå at forny dit medlemskab endnu

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

**STEEL** Marienlystvej 25, 4900 Nakskov  
Tlf. +45 54 92 30 08  
steel@steel-engineering.dk  
www.steel-engineering.dk

# Arrangementsoversigt 2019



- 40. Nørrevangsmarch** 07-04-2019 **Forårstur, storkøbenhavn** 27-04-2019  
Jylland IVV København IVV  
Start/Mål: Skovhuset 8900 Randers Start/Mål: Vallensbæk skole 2625 Vallensbæk  
Starttid: kl. 9.00 - 11.00 Starttid: 9,00 - 12,00  
Distance: 5, 7, 9, 12, 14, 16, 18, 23, 25, og 30 km. Distance: 6, 10, 12  
Arrangør: Marchklubben Nørrevang Arrangør: Fodslaw Storkøbenhavn  
Oplysning: Jørgen Jørgensen 86441124 Oplysning: Bruno Rav 28180613  
email jorgen@granvej.net email brunorav@newmail.dk
- Mølleåvandring** 14-04-2019 **Forårsvandring i Holbæk** 28-04-2019  
København evg Sjælland IVV  
Start/Mål: Fuglevad Vandmølle, Møllevvej 4 Start/Mål: Bispehøjen 2 4300 Holbæk  
2800 Lyngby Starttid: 9,00 - 13,00  
Starttid: kl. 8.30 - 12.00 Distance: 5, 10, 20, 25, 25, og 30  
Distance: 5, 7, 12, 17 og 24 km Arrangør: Holbæk Gangsport  
Arrangør: Gladsaxe Gangsport Oplysning: Kirsten Frederiksen 60558445  
Oplysning: Ivar Maibom 38347472 email hgs@kirsten-f.dk
- Den 36. Østjyske Vandring i Vejle** 18-04-2019 **49. Møn March** 04 og 05-05-2019  
Jylland IVV/EVG Møn EVG  
Start/Mål: Midtbykskolen Langelinies Start/Mål: Magleby Præstegård 4791 Borre  
Afd. Sidebygningen Starttid: 7,00 - 13,00  
Starttid: Kl. 8.00 - 11.00 (Afhængig af distance) Distance: 5, 10, 20, 30 og 40 km  
Distance: 4, 7, 11, 20, 26 og 31 km Arrangør: Klintertotterne  
Arrangør: Gangsportsforeningen Wæthæl Oplysning: Peter Klensz Larsen 55814112  
Oplysning: Leif Karlsson 40837248 email pklenz@mail.dk  
email leifkarlsson@profibermail.dk
- Påskevandring, Solrød Strand** 22-04-2019 **Morsdagstravetur i Dyrehaven** 12-05-2019  
Sjælland IVV & EVG København EVG  
Start/Mål: Solrød Gl. Skole 2680 Solrød Strand Start/Mål: Klampenborg S-station ved P-plads 2930  
Starttid: 9,00 - 11,00 Starttid: Kl. 10.00 - 11.00  
Distance: 5, 10, 20 og 30 km Distance: 5 og 11 km  
Arrangør: Køge Vandreforening Arrangør: Gladsaxe Gangsport  
Oplysning: Lykke Gundersen 31713708 Oplysning: Ivar Maibom 38347472

## Ladywalk støtter i 2019

ELSK HJERTET  
HJERTEFORENINGEN



PSYKIATRI  
FONDEN ©  
ET GODT LIV  
TIL FLERE

# 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
Fredag	8.00 – 15.00

**Tlf. 54606208**



*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

DIN TEKNISKE SERVICE-PARTNER



**Aktiv-EL** A/S

LINKØPINGVEJ 30 · 4900 NAKSKOV

# 54 95 03 00

ENGLANDSVEJ 25 · 4800 NYKØBING F

**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](mailto: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](mailto:lene@dan-rev.dk)



## følg Strejferne på

# www.strejferne.dk



**STORSTRØMS  
FORSIKRING G/S**

Exam. assurandør Peter Kamper  
Vestlolland  
Tlf. 54 84 19 51 Mob. 21 13 80 08  
E-mail: [pk@stofo.dk](mailto:pk@stofo.dk)  
[www.stofo.dk/](http://www.stofo.dk/)



LOLLANDS  
**STØRSTE UDVALG**  
I URE OG SMYKKER

HUSK  
- 247 TÆTTERE SÅRME DAG  
- STØRT UDVALG I REMME OG LÅNDE  
- VI BEVÆGER I NAKSKOV ALT



**SEIKO  
SPECIALIST**

## Byens Ure & Guld

Søndergade | Nakskov | 54920231 |

## AutoCentro

Rødbyhavn · Nykøbing F. · Vordingborg








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

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

Næstvedvej 70. 4760 Vordingborg  
telefon **55 37 60 30**