

Nr. 2 2019
maj/juni

Følg Strejferne på Facebook



VANDREUGE

i uge 25 (17-6, 18-6, 19-6, 20-6 og 22-6)

Kom og gå med

4 år
MED STREJFERNE



Medlemsblad for
VF STREJFERNE



TEAM JK
TRANSPORT APS

Tlf. 41 21 43 10

Højevej 13, 4900 Nakskov, www.teamjk.dk

Indhold

Leder	3
Fodpleje, før, under og efter	4
Formiddagstur	5
køb og salg	5
Mors dag travetur	6
Taaspidsernes troldetur	6
Træningstur	7
Torsdagstur	7
Reception, Åbent hus	8
Jubilæumsfest	9
Bakketuren	10
Sund mad	11
de ter broers march	12
Vandreuge & Aftergrill	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,
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

Danmarks største motionsevent

Den 27. maj

for kvinder

Få en dejlig aften fyldt med oplevelser, venskab 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 senest den 29. april.



Nakskov
Starten går kl. 18.30 fra
Lienlundsparken



HUSK at Skrive til dit medlemsblad

Deadline

for Næste Blad 15 juni 2019

Leder

V/Palle Larsen

Så er vi i gsng med vores sommerprogram, hvor der bliver rigtig mange muligheder til at komme ud og motionerer.

så op af sofaen på med vandreskoene og kom med os ud og gå.

Vi har igen motionsuge hvor vi laver ture flere forskellige steder fra, så vi for set rigtig meget af Nakskovs natur og vi slutter af med Grill på Heesvej.

Som I sikker kan se i bladet her, er vi i fuld gang med at invitere jer til vores Jubilæumsfest. Og vi håber at se rigtig mange af jer til dette festarrangement i Strejferne.

Ja ikke at forglemme vores Fødselsdagstur, lørdag formiddag hvor vi regner med at der kommer mange og går med på fødseldags traveturen og ønsker os tillykke inden festlighederne om aftenen.

Igen i år tager vi på bustur til bakken, for at deltage i jumemærkemarchen og se alle Julemændene der er mødt op til Julemændenes kongres 2019.

Tilemeld dig allerede nu så er du sikker på at der er en plads ledig.

Ladywalk står også for døren og vi glæder os til at se jer på dette arrangement. Vi regner med at vi igen bliver tæt på de 3000 deltagere.

Har du ikke fået tilmeldt dig, så kan du bare komme og tilmelde dig på selve dagen.

Vi har en lille opfordring til jer. skriv til bladet, fortæl om de oplevelser i har ude i naturen, når i har været på gå tur. Det er altid interessant når der kommer læserbreve til Ruten.

Vi kunne også tænke os at i kom med ideer om hvor vi evt. kunne tage hen til næste år. Vi fører gerne jeres ideer ud i vandrelivet, så vi glæder os til at høre fra jer?

DMF har åbnet op for at vi må have op til 10 vandre-

arrangementer om året, Er dette en mulighed og er det noget I ville støtte op om.

Og vil interessen for gangsport stige hvis der var flere ture af denne art, jeg tvivler lidt, men hvis det er det man ønsker, så er det ok med mig.

Hvordan får vi unge til at komme til vores arrangementer. eller er gangsport kun noget at den ældre generation dyrker. Hvis der ikke kommer yngre kræfter til er jeg bange for at gangsporten går hen og dør.

Nå' men jeg håber vi ses på træningsture og til gangarrangementer ude i det dejlige Danmark



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

Fodpleje før, under og efter en vandretur

Den rigtige fodpleje er med til at give dig en god tur i naturen. Du bruger fødderne hver dag og når du er på tur, er det altafgørende, at du kan gå. Der er ikke noget værre, end at gå rundt på vabelfødder. Eller have for små sko på, som klemmer og er ubehagelige. Eller have for lange tånegle, som skærer dine andre tæer til bløds eller bliver blå og falder af. Det kan hurtigt sætte en stopper for dit eventyr. Indlægget er nok forholdsvis ”kvindepræget”, bare så du er forberedt.

Fodpleje før din tur

Det er vigtigt, at du får klippet dine tånegle. En negl der er lidt for lang, kan skabe store problemer på turen. Det er altid en god idé at have en rutine med fodpleje generelt og ikke kun når du skal på tur. Dine fødder er som sagt dem, der bærer dig gennem livet og de kan blive hårdt belastet. Derfor fortjener de også at blive passet godt på. Det kan du gøre ved at skrubbe hælene

med en pimpesten, som fjerner hård hud. Smør dem ind i creme, så de holder sig bløde og undgå revner.

Fodpleje under din tur

Når jeg er på tur, er fodplejen en del af dagligdagen. Jeg har altid ekstra sokker med til at skifte til et par tørre. Jeg har sportstape med, hvis jeg skulle få en vabel. Jeg sørger for at lufte fødderne om aftenen, når jeg er kommet frem til lejren. Om natten sover jeg med bare tæer i soveposen, medmindre det er frost og iskoldt. En lille omgang fodmassage er også skønt inden sengetid, for fødderne kan godt blive ømme af at vandre.

Fodpleje efter din tur

Tilbage i civilisationen vasker jeg mine fødder godt, bruger pimpesten igen og smører fødderne ind i creme. Hvis det skal være ekstra lækkert, tager jeg en plasticpose om fødderne med en sok udenpå. Derved trækker cremen

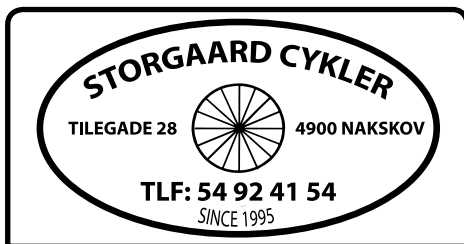
ind i fødderne og ikke ind i sokkerne. Det er godt for både fødder og krop at gå på bare tæer, da du stimulerer zoneterapipunkterne, som svarer til forskellige steder på kroppen. Derfor er det en god idé at smide skoene og gå rundt på forskelligt underlag, mærk dine fødder og rent faktisk få en bedre holdning af det.

Generelle tips for at passe på dine fødder

Sørg for at have den rette type sok på.

Sørg for at have dine egne vandrestøvler i den rigtige størrelse på – lån ikke af andre.

Sørg for at have et førstehjælpskit til fodpleje med – neglesaks, sportstape, ekstra sokker



Torsdag Formiddagstur

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

uge	Dato:	Startsted:	Starttid:
18	02 maj	Lindevej 50	kl. 9,30
19	09 maj	Heesvej 37	kl. 9,30
20	16 maj	Lindevej 50	kl. 9,30
21	23 maj	Heesvej 37	kl. 9,30
23	06 juni	Lindevej 50	kl. 9,30
24	13 Juni	Heesvej 37	kl. 9,30
25	Motionsuge		
26	27 juni	Lindevej 50	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.

Vi holder sommerferie i juli måned

Køb & Salg

LD Systems DAVE8XSW Compact Active PA System, White

8" subwoofer med to 4" højttaler og 1" silke Dome diskanter
 1400 Watt Peak-effekt med en 45 Hz - 19 kHz frekvensrespons
 Giver krystalklar lyd med slagkraftig Mids og kraftig bas
 RCA og XLR 6,3 mm Jack input med Speakon Output forbindelser
 Robuste kabinetter med en tekstureret hvid Finish

ypri 2900,- kr



Kun kr. 1500

Palle 42176803



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



Videofilm med store og små
begivenheder fra Nakskov & omegn.

www.nakskovwebtv.dk

Morsdag Travetur

i Dyrehaven Søndag de 12. maj 2015



Bakken

- 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 rasteplass ved start/mål

Taaspidsernes Troldetur

27-07-2019



- Start/Mål:** Medborgerhuset 2630 Tåstrup
- Starttid:** kl. 8.00 (Hastighed 5 km i timen)
- Distance:** 40 km (Forte vandring)
- Arrangør:** Gangforeningen Taaspidserne
- Oplysning:** Lis Algran 30287715
- email** lis.algran@jubii.dk



DAUGBJERG^{AS}
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
06 maj	17,00	Karin/Lone
13 maj	17,00	Karin/Lone
20 maj	17,00	Karin/Lone
03 juni	17,00	Karin/Lone

Uge 25 Motionsuge

24 juni	17,00	Karin/Lone
---------	-------	------------

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

Vi holder sommerferie i juli måned

Torsdagstur

Start fra Strejfernes, Klublokale
Klostergade 24, 4900 Nakskov

Vi går en tur på cirka en times tid

Måned/Dato	Tid	Turleder
02 maj	17,00	Susanne
09 maj	17,00	Susanne
16 maj	17,00	Susanne
23 maj	17,00	Susanne

06 juni	17,00	Susanne
13 juni	17,00	Susanne

Uge 25 motionsuge

27 juni	17,00	Susanne
---------	-------	---------

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

Vi holder sommerferie i juli måned

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. Klinerotterne
Oplysning: Peter Klenz Larsen
tlf. 5581 4112



Byen Rundt 100km

Walking.dk

Vandretur for de seje



Arrangør: Walking.dk
Dato : Lørdag den 1. juni 2019
Starttid: kl. 06.00 Mødetid 05.45
Distance: 100 km
Varighed: 20- 21 timer.
Turen er en ført tur med hastighed 6,0 km/t
Start/Mål: Boesagerskolen Aula C Flodvej
Smørum

Startstedet:

Vi åbner kl. 19.00 fredag aften hvor det er mulighed for at købe, øl, vand og vin.

Morgenmad lørdag kl. 5.00
Morgenmad søndag kl. 8.00

Pris:

300 kr. for medlemmer som inkluderer morgenmad, overnatning, kaffe, the, diplom samt forætning på hele turen. 350 kr. for ikke medlemmer.

Stempling:

Der stemples med IVV og walking.dk's eget stempel.

Tilmelding/Betaling:

På vores hjemmeside www.walking.dk eller til bestyrelsen senest 23. maj.

Danske Bank konto 1551-60089078

Du er først tilmeldt når startgebyrer er indbetalt. Max deltagerantal på 40 deltagere.

TILMELDING HER

Overnatning:

Der er selvfølgelig mulighed for overnatning før og efter turen på startstedet. Underlag og luftmadras medbringes.

RUTEN

Ruten går rundt om og igennem København. Der vil være 12 rasteplasser placeret med passende mellemrum. 5 af dem er indendørs. Deltagerne skal holde sig mellem piloterne. (ikke foran og ikke bagved). Du får et skema med rastetider og forplejning inden start.

Bagage.

Der er mulighed for at få en MINDRE taske med bilen, som kommer på næsten alle rasterne. Tasken skal placeres ved bilen inden afgang.

Refleksvest:

Fra Rast 10 skal alle bære refleksvest eller en anden form for reflekterende materiale.

Vi har enkelte veste til låns

Kontakt:

Connie 23494856 connie@walking.dk
Søren 40520887 soren@walking.dk



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

4 år
MED STREJFERNE

Jubilæumsfest

Lødag den 7. september
kl. 18,00



I anledning af foreningens 40 års jubilæum vil vi gerne indbyde jer til Jubilæumsfest, hvor vi håber at se så mange gamle vandrevenner, forhåndværende bestyrelsesmedlemmer og alle vores medlemmer til en rigtig hyggelig aften, med flere overraskelser.

Vi håber at se jer til en festlig aften sammen med Strejferne.

Prisen for deltagelse bliver til Jubilæums pris kr. 100,- pr. person som betales ved tilmelding

Festen bliver holdt i festlokalerne, Marienlystvej 23, 4900 Nakskov

Du kan tilmelde dig festen til Susanne på telefon 60454892 eller mail susl@youmail.dk

Til at underholde os har vi bestilt BRIAN KRAGHOF



1979



2019



vvs - va - stål - værktøj -luftarter



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

www.hatten.dk



**Helle Køser's
Fodpleje**

Østergade 8 - 4970 Rødby

24 46 55 03

Bustur til Bakken

Søndag den 21 juli 2019



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 til lægges kr- 35,-

Vi skulle gerne have din tilmelding senest den 12 juli for at vi kan nå at tilmelde som et hold.

Vi kører fra Nakskov.
kl. 8,00 Præcis fra
(Midlerkampsvej 18)
Så kom i godt tid

Højmølle Kro
kl. 8,45

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

Afgang fra Bakken bliver kl. 17,00, er vejret dårligt kører vi tidligere hjem

Vi beder jer tilmelde jer denne tur senest den 12 juli , så vi kan nå at bestille startkort til alle.
Efter denne dato må man bestille startkort på startstedet

Tilmeld på tlf. 60454892, Susanne



KUN SOM FOR HÅNDSTILMELDING

*Gå en tur og spis frokost på den Hvide Hest
Frokoststart: kr. 140,- støttestart + stegt flæsk/frokostbuffet
Frokoststart: kr. 180,- medaljestart + stegt flæsk/frokostbuffet*

NYTÆRD



Sletten 7, 4900 Nakskov

**FRISØR
HJØRNET**

V/ Dorte Holm

H. Christofferssensvej 3, 4960 Holeby

Telefon 54 60 61 68

Åbent hele ugen

Sund Mad

(Sommer) æggekage (mikroovn)



Vælg et stort fad. Fordel solsikkekerne i fadet og tildæk. Rist kernerne på 650 watt i 2 minutter.

Hæld majsene op i en sigte og lad dem dryppe godt af. Skyl courgetterne. Halvér dem på langs og skær i skiver. Skær kødet i strimler, og osten i små terninger.

Bland majs, courgetteskiver, kød, ost og solsikkekerner sammen i fadet.

Rør æggene sammen og tilsæt piskefløde og krydderier. Hæld æggeblendingen over grøntsager og kød.

Tildæk, og tilbered på 650 watt i 8 minutter. Stik lidt i æggemassen med en paletkniv, så det kan løbe ud til kanterne.

Tildæk, og tilbered yderligere 7-8 minutter på 650 watt og servér.

Retten er fyldig, så den behøver kun brød og en grøn salat til.

Tips:
Istedet for hamburgerryg, kan man bruge røget kalkunbryst.

Ingredienser

Antal: 2 personer

2 spsk. solsikkefrø
1 dåse majs
2 courgetter
200g. hamburgerryg, ikke kogt
100g. danablu
3 æg
2 1/2 dl. piskefløde
1/2 tsk. salt
peber



Vi holder af mad

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



DE 3 BROERS VANDRING

8. juni - 9. juni - 10. juni 2019

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

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

Start alle dage kl. 8,00:

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

Startsted søndag: Gåsetårnskolens, Afd. Marienberg,
4700 Vordingborg

Bus fra Nr. Vedby kl. 7,30

Startsted mandag: Nr. Vedby Skole. 4840 Nr. Alslev
på 10 km ruten kan man start fra kl. 8,00 til 900
alle andre ruter starter kl. 8,00



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.jdglas.dk

Ny cykel fra

Fri BikeShop

Tårsvej 57 • Nakskov • Tlf. 54 92 10 14



VANDREUGE

i uge 25 (17-6, 18-6, 19-6, 20-6 og 22-6)

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

Bemærk der er forskellige startsteder, 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 17. juni 2019 Onsdag den 19. juni 2019 Lørdag den 22. juni 2018

Start: Tornskadevej
ved Beboerhuset
Starttid: Kl. 17,00

Start: Svinglen
v/skovridergården
Starttid: Kl. 17,00

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

Tirsdag den 18. juni 2019

Torsdag den 20. juni 2019

Vi tænder Grillen kl. 17,30

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

Start: Lindevej 50
Starttid: Kl. 17,00

Aftervandring grillt

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



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



- 49. Møn March** 04 og 05-05-2019 **Byen Rundt 100 km** 01-06-2019
Møn EVG København IVV
Start/Mål: Magleby Præstegård 4791 Borre Start/Mål: Boesagerskolen 2765 Smørum
Starttid: 7,00 - 13,00 Starttid: kl. 6.00
Distance: 5, 10, 20, 30 og 40 km Distance: 100 km (Ført vandring med 6 km/t)
Arrangør: Klinterotterne Arrangør: Walking.DK
Oplysning: Peter Klenz Larsen 55814112 Oplysning: Connie Fehrend 44652224
email pklenz@mail.dk email connie@walking.dk
- Morsdagstravetur i Dyrehaven** 12-05-2019 **De 3 broers vandring** 08-06-2019
København EVG Sjælland IVV
Start/Mål: Klampenborg S-station ved P-plads 2930 Start/Mål: Torvet Saksøbing 4990 Saksøbing
Starttid: Kl. 10.00 – 11.00 Starttid: kl. 8.00
Distance: 5 og 11 km Distance: 20, 30 og 40 km
Arrangør: Gladsaxe Gangsport Arrangør: Fodslaw Storstrøm
Oplysning: Ivar Maibom 38347472 Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437
- Storebælts vandring** 25-05-2019 **De tre Broers vandring** 09-06-2019
Fyn IVV Sjælland IVV
Start/Mål: Lær Dansk 5800 Nyborg Start/Mål: Gåsetårnskolen Marienberg
Starttid: kl. 08.00 4760 Vordingborg
Distance: 3, 5, 10, 14, 21 og 31 km. Starttid: kl. 8.00
Arrangør: Fodslaw Nyborg Distance: 20, 30 og 40 km
Oplysning: 65312722 Arrangør: Fodslaw Storstrøm
email bonie@mail.dk Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437
- Vandring ved Vestvolden** 30-05-2019 **De tre Broers vandring** 10-06-2019
København EVG Sjælland IVV
Start/Mål: Tinderhøj Skole "Festsalen" 2610 Rødovre Start/Mål: Nr vedby skole 4840 Nør. Alslev
Starttid: kl. 8.00 - 12.00 Starttid: Se program
Distance: 6, 10, 16, 20 og 30 Distance: 10, 20 30 km
Arrangør: Rødovre Gangforening Arrangør: Fodslaw Storstrøm
Oplysning: Finn Christensen 21439011 Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437
email fac@privat.dk

Du kan nå at forny dit medlemskab endnu

Det koster kun 120,- pr. år

ring på 60454892 og meld dig ind

ENGINEERING WATER INDUSTRY CONSTRUCTION

STEEL

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

Arrangementsoversigt 2019



46. Fødselsdagstur i Gribskov

06-07-2019

Sjælland

IVV

Start/Mål: Enghavehus - Kernehuset 3400 Hillerød

Starttid: kl. 9.00 - 12.00

Distance: 5, 10 og 15

Arrangør: Gribskovens hårde kerne

Oplysning: Henrik Pedersen 22353658

email henrikpedersen48@yahoo.dk

Fødselsdagsvandring på Bogo

10-08-2019

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

Julemærkemarch på Bakken

21-07-2019

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

Gribskov-vandring

24-08-2019

Sjælland

IVV

Start/Mål: Hillerødsholmskolen 3400 Hillerød

Starttid: Kl. 9.00 - 13.00: 7 km, kl. 9.00 - 11.00: 15

Distance: 7, 15 og 25 km

Arrangør: Gribskovens hårde kerne

Oplysning: Henrik Pedersen 22353658

email henrikpedersen48@yahoo.dk

Taaspidsernes troldetur

27-07-2019

København

EVG

Start/Mål: Medborgerhuset 2630 Tåstrup

Starttid: kl. 8.00 (Hastighed 5

Distance: 40 km (Førte vandring

Arrangør: Gangforeningen Taaspidserne

Oplysning: Lis Algran 30287715

email lis.algran@jubii.dk

Furesøvandringen

31-08-2019

København

EVG

Start/Mål: Satellitten 3500 Værløse

Starttid: 9.00 - 13.00

Distance: 5, 10 og 20 km

Arrangør: V. M. Alugod

Oplysning: Henning Rose 44482461

email hrrose@vip.cybercity.dk

Vandring Orø Rundt

03-08-2019

Sjælland

IVV

Start/Mål: Orø Skole, 0 4300 Holbæk

Starttid: 9 - 12.45 afhængig af distance

Distance: 6, 12, 15 og 20 km

Arrangør: Holbæk Gangsport

Oplysning: Kirsten Frederiksen 60558445

email hgs@kirsten-f.dk

Fødselsdagsvandring

07-09-2019

Lolland Falster

IVV

Start/Mål: Festlokalet 4900 Nakskov

Starttid: kl. 9.30

Distance: 5, 10 & 15 km.

Arrangør: VF Strejferne

Oplysning: Palle Larsen 42176803

email palle@strejferne.dk

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



Afdeling:
H. Christoffersensvej 3 · 4960 Holeby
Tlf. 54 91 00 26 · Fax 54 61 12 26
e-mail: 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
www.stofo.dk/



LOLLANDS
STØRSTE UDVALG
I URE OG SMYKKER

HUSK

• 247 TILBUDS DAGE DAG
• STORT UDVALG I REMISE OG FÆNDE
• VI BEVARER I NAKSKOV ALT



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**