

Nr. 258 2022  
marts/april

# STREJFERNE

Medlemsblad for  
VF STREJFERNE



DMF Vandreturen



facebook

Følg Strejferne på Facebook



**TEAM JK**  
TRANSPORT APS

Tlf. 41 21 43 10

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

## Indhold

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| DMF Vandreturen .....           | 2  |
| Leder .....                     | 3  |
| Få den lille lokale .....       | 3  |
| HGjælperfest/strejferfest.....  | 4  |
| Tarp turen .....                | 5  |
| Forårsvandring .....            | 6  |
| Hold lolland rent .....         | 6  |
| Klubaften .....                 | 7  |
| Vintertur ved køge .....        | 7  |
| Arrangementsoversigt .....      | 8  |
| Formiddagstur .....             | 10 |
| Påskevandring .....             | 10 |
| Prøvetur i Stormvejr .....      | 11 |
| Hjælp os! .....                 | 11 |
| Træningsture .....              | 12 |
| Torsdagsture .....              | 12 |
| Sund mad .....                  | 13 |
| Einars Ørnsholts .....          | 14 |
| Træningstur .....               | 14 |
| 46. int. Postmarch .....        | 15 |
| Bestyrelse & Telefonliste ..... | 15 |

## DMF Vandreturen Frokost

Der er mulighed til at spise frokost efter DMF Vandreturen.

Frokosten koster 125,- kr

Det eneste du/I skal gøre er at forudbestille din frokost på

mail [susl@youmail.dk](mailto:susl@youmail.dk) inden den 5 marts 2022 og forudbetale på Strejfernes konto eller mobil pay.

**MobilePay 69 92 69**  
eller  
**Reg.nr. 0693**  
**konto2800045896**

## DMF Vandreturen

Lørdag den 12. marts 2022



Start/ Mål: Rudbjergvej 21, 4983 Dannemare

Starttid: Kl. 9,00 - 9,30 (alle skal være i mål kl. 11,30)

Distancer: 6 eller 11 km.

Startgebyr: IVV: kr. 25,- IVV & Diplom: kr. 30,-

Stempel IVV og foreningens klistermærke

Forplejning: på Startsted 11 km.

Ruterne vi komme forbi Tillitse Runestem som står på Tillitse kirkegård og man kommer ud i skovområderne ved Vindeholme.

**Skal du have frokost efter turen  
hust at forud bestille den,  
inden den 5, marts 2022**



# Leder

V/Palle Larsen

Ja så er bestyrelsen i fuld gang med at forberede Ladywalk 2022, Vi tror at i år bliver LW afholdt på normal vis.

Hvis du kan afse nogle timer i dagene 29 - 30 maj, Kunne vi godt bruge din hjælp.

Kontakt Palle på mail: [palle@strejferne.dk](mailto:palle@strejferne.dk) eller en af bestyrelsen.

Vi kan altid bruge en hjælpende hånd.



Den 12 marts kommer DMF, hvor de skal afholde deres årsmøde og som I kan se bliver der en lille gåtur i forbindelse med årsmødet.

Der er nogle af jer medlemmer der spurgte om, det var muligt at spise frokost efter ture, sammen med de delegerede.

Ja det kan man, men det kræver at man forudbestiller, og forudbetaler. (se side 2).

Jeg vil også lige påpege at hvis du er hurtig kan du NÅ at tilmelde til TARP TUREN.

Vi Har besluttet i bestyrelsen at Turen bliver gennemført, også selv om der PT ikke er de deltagere på turen der skal være for at turen løber rundt.

Læs om turen på side 5.

Bestyrelsen er også i gang med vores nye tiltag "GÅ DIG GLAD" og vi håber på at vi kan få rigtig mange ud og gå til denne begivenhed.

Har du forslag om hvor vi kan gå, når foreningen afholder vandreuger og madpakketure, vil vi gerne høre fra jer. vi har nogle ideer om hvor næste madpakketur skal gå hen, Det kunne måske være Rødby og måske at vi kom forbi Femern Belt byggeriet. Men kom med jeres ideer.

## GRATIS



**Få Den lille  
lokale vandrebog  
På næste træningstur  
eller på  
næste arrangement  
Du/I deltager på**

## Nyt fra Kasseren

Skal man indbetale til Foreningen kan man gøre det på to måder

**MobilePay 69 92 69  
eller**

**Reg.nr. 0693  
konto2800045896**

# *Kom På Strejfernes Motionsture*

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



**DIN LOKALE XL-BYG**



**XL BYG TRÆLASTKOMPAGNIET**

TORBJERN CHRISTENSEN - RØDBYVEJ 87 - 4900 NAKSKOV

**TLF. 5492 2711**

# Hjælperfest/strejferfest



Siden sidst har vi afholdt, (Ladywalk) Hjælperfest, hvor vi var 37 der kunne deltage i festlighederne.

Ja det må siges vi havde nogle hyggelige timer sammen med alle dem der hjalp til på Ladywalk, 2021.

Vi havde denne gang bestilt mad fra Thereses Køkken, i Rødby. Det var dejlig mad og alle blev mætte og fik alt det de kunne spise.

Traditionen tro var det Brian Kraghof, der spillede denne aften ja så var der lige formanden der også gav et nummer eller to på tangenterne.

Under middagen blev der delt et par sange ud og vi skrålede i takt til musikken.

Der blev også uddelt pokaler til de gængere der havde gået flest Strejferture.

På en tredje plads kom Anne-lise Christensen og hun havde deltaget på 43 ture.

Anden pladsen gik til Else Hansen med 59 ture

Første pladsen gik til Jonna Nielsen som havde været på 63 ture.

Efter uddelingen blev der trukket lod om 2 flasker vin på dem som havde sendt deres bøger ind.

Pokalen med de mange navne "fjumre pokalen" "Strejfer pokalen" bare for at nævne nogle af navnene.

Pokalen bliver uddelt til en person som har gjort sig bemærket på den ene eller anden måde, heldigt eller uheldigt.

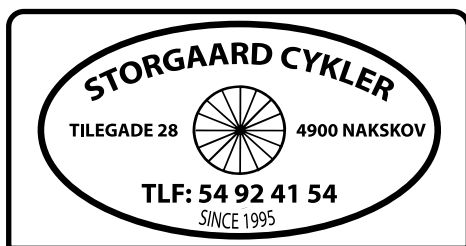
Pokalen blev uddelt til en person, der havde yttret sig om alle andre pokaler havde han haft, men bare ikke

denne. Det var kun hans kone der havde haft den og ikke mindst at han havde hjulpet på Ladywalk i alle årene (15 år) med at pakke deltager bags, mærket ruter op og ikke mindst stået ved PR boden på Ladywalk og sådan kunne jeg blive ved. John Christensen kom op og modtog pokalen med bemærkningen "Jeg skulle nok ha' holdt min mund" Men tillykke med pokaler til de flittige medlemmer.

Så blev der spillet op til dans, formanden spillede de første 4 numre og så overtog Brian scenen og spille op, og der blev danset, ikke til den lyse morgen men et godt stykke ud på aftenen.

Vi havde en dejlig fest og alle hyggede sig.





# Tarp

Fra den 1 april til den 3 april

Pris pr. deltager: **kr. 1950,-**

## *dette er incl. i prisen:*

Bustur tur/retur

2 overnatninger i dobbeltværelser

(ønsker man enkeltværelse tillægges gebyr på 150,- kr)

2 Morgenmad

2 Aftensmad

*Ret til ændringer forbeholdes*

*Vi skal have din tilmelding senest den 5*

*MARTS 2022*

*Tilmelding sker til: Susanne Larsen,*

*mail: tarptur22@strejferne.dk*

*Depositum på 600,-pr. person indbetales ved tilmelding*

*Restbeløb betales senest 14 dage før afrejse (den 17 marts 2022)*

*der kan indbetales på: MobilPay 699269*

*eller Bankoverførsel på: Reg. nr. 0693 Konto nr. 2800045896*

## *Fredag den 1. april*

- |               |                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Kl. 7.30      | Afgang fra Midlerkampsvej 18, Nakskov                                 |
| Kl. 8.15      | Afg. Færgen Tårs                                                      |
| Kl. 9.00      | Ankomst Spodsbjerg. Kørsel via rute 44 til Bøjden                     |
| Kl. 11.00     | Færgen fra Bøjden med ankomst til Fynshav kl. ca. 12.00               |
| Kl. ca. 13.00 | Vi gør et ophold ved Sønderborg slot<br>Vi gør ophold ved grænsebutik |
| Kl. ca. 17.00 | Ankomst til hotellet (Landgasthof Tarp).<br>Indkvartering.            |
| Kl. 19.00     | Aftensmad                                                             |

## *Lørdag den 2. april*

- |              |                                                                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fra kl. 7.00 | Morgenmad                                                                                       |
| Kl. 9.00     | Uglevandring. Dem som ikke ønsker at deltage, har fri til at bruge tiden på egen hånd.          |
| Kl. 11.30    | Afgang med bussen til Husum,<br>Her er der mulighed til at gøre lidt indkøb og få lidt at spise |
| Kl. 19.00    | Aftensmad med efterfølgende lørdags hygge.                                                      |

## *Søndag den 3 april.*

- |              |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
| Fra kl. 7.00 | Morgenmad                           |
| Kl. 9.30     | Afgang til færgen "Fyns hav/Bøjden" |

## **Lidt om Tarpturen**

Strejferne vil gerne inbyde jer til en bustur til Tarp i Tyskland.

Vi kører mod Tyskland fredag morgen, hvor vi tager færgen fra Tårs/Spodsbjerg og kører mod færgen Bøjden/fyns hav.

Der bliver gjort et ophold i Sønderborg og ved Grænsen, inden vi kører mod Tarp.

Lørdag morgen, efter morgenmaden, går vi en vandretur på Uglestien ca. 6 km. hvor vi efter turen kører til Hu-

sum, og om aften er der lørdagshygge, med musik og dans. Søndag morgen kører vi mod Danmark, og hvis der er tid gør vi ophold ved Horne og ser Fyns eneste rundkirke.

Det var en kort beskrivelse af Tarp turen

# Forårsvandring

Lørdag den 9. april 2022



**Startsted:** Gåsetårnsskolen Marienberg,  
Parkvænget 12, 4760 Vordingborg

**Starttid.** Kl. 9,00 - 13,00 på 5 & 10 km.  
Kl. 9,00 - 10,00 på 20 km.  
Kl. 9,00 - 10,00 på 30 km.

**Distancer:** 5, 10, 20 og 30 km.

**Startgebyr:** incl. stempler kr. 25,-  
incl. diplom kr. 30,-

**kontakt:** Hanne Tønnesen 21 24b54 37

**Arrangør.** Fodslaw Storstrøm



## Hjælp Strejferne Hold Lolland ren



Strejferne har igen i år, fået området ude ved Jem og Fix, hvor vi skal holde det rent i perioden april september.

Vi skal derud ca. hver 3 uge, og det tager cirka en time pr. gang.

Når perioden er omme, vil kommunen give foreningen et beløb til klubkassen.

Det er her vi har brug for jeres hjælp.

Kom og hjælp med rengøringen i Naturen.

Første gang er sidst i april, på nuværende tidspunkt ved vi ikke datoen, men hold øje med vores facebook side. Her vil mødetid og dato, blive slået op.

**REN**  
natur 

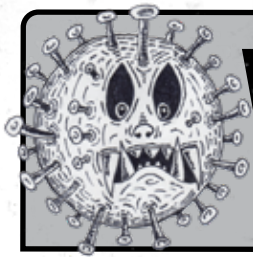


vi ses til  
**Ladywak i Nakskov**

**Mandag den 30 maj 2022**

**HØRE CENTER • STORSTRØM**  
v/ Britt Damgaard

Gaabensevej 4, 4800 Nykøbing F, Tlf 54 85 40 50  
Museumsgade 69, 4930 Maribo, Tlf 54 78 40 46  
Vejlegade 10, 4900 Nakskov, Tlf 5478 40 56  
Mail: @hcest.dk - www.hcest.dk



# Vi er Coronabeviste

## Strejfernes KLUBAFTEN Hygge & Samvær

**Torsdag den 24 marts**

Så har vi igen hygge i klubben og denne gang har vi valgt at vise film.

Der startes med at vise de seneste film der er optaget på vores Strejfture og mon ikke der bliver vist video fra vores hjælperfest.

Der er også mulighed til at se en spillefilm denne aften.

Der er lagt op til at vi skal have et par hyggelige timer med Vandre vennerne.

Strejferne vil være vært til en kop kaffe og kage

Øl og vand kan købes i klubben

B  
O  
G  
A  
R  
T



## Vintertur ved Køge Den 5 & 6 marts 2022



**Startsted:**  
Ellemarkskolen, Gymnasievej  
10, 4600 Køge

**Distancer:**  
5, 10, 20 og 30km



**Starttid:**  
kl. 9 til 11 for 5, 10 og 20km  
kl. 9,00 - 9,30 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 speciel + EVG eller IVV  
Ruterne er afmærket med rød/  
hvide strimler og pile.

**Yderligere oplysning:**  
Lykke Gundersen, 31 71 37 08

**HVEPSEmanden**  
Hvæpse & Hvæpsebo fjernes  
v/ Jan Hansen



Tlf 21640338

Mail: Hvepsemanden4900@gmail.com CVR 36738456

**Forebyg stivhed og smerter  
Så du kan gå længere**

Skiv til Robin for mere info

**+45 28 25 35 7783**

**REHB**  
Sammen er vi stærkere

# Arrangementsoversigt 2022



## 38. Vintertur ved Køge

05-03-2022

Sjælland

IVV

Start/Mål: Ellemarksskolen 4600 Køge

Starttid: 8.00 - 11.00

Distance: 5, 10, 20 og 30

Arrangør: Køge Vandreforening

Oplysning: Lykke Gundersen 31713708

## 38. Vintertur ved Køge

06-03-2022

Sjælland

IVV

Start/Mål: Ellemarksskolen 4600 Køge

Starttid: 8.00 - 11.00

Distance: 5, 10, 20 og 30

Arrangør: Køge Vandreforening

Oplysning: Lykke Gundersen 31713708

## Lillebæltsvandring.

12-03-2022

Fyn

IVV

Start/Mål: Lillebæltsskolen 5500 Middelfart

Starttid: kl. 9.00 - 12.00

Distance: 5, 11, 17 og 22 km

Arrangør: Fodslaw fredericia

Oplysning: Tinne Rehmeier 24233163

email rehmeier@gmail.com

## DMF Vandreturen

12-03-2022

Lolland Falster

IVV

Start/Mål: SvingelRudbjergvej 21, 4983 Dannemare

Starttid: kl. 09.00

Distance: 5 og 10 km

Arrangør: VF Strejferne

Oplysning: Palle Larsen 42176803

email palle@strejferne.dk

## Hillerød-vandring

19-03-2022

Hovedstaden

IVV

Start/Mål: Hillerødsholmskolen 3400 Hillerød

Starttid: 9.00 - 12.00

Distance: 5, 10 og 15 km

Arrangør: Gribskovens hårde kerne

Oplysning: Henrik Pedersen 22353658

email henrikpedersen48@yahoo.dk

## Krudtuglevandringen

27-03-2022

Sjælland

EVG

Start/Mål: GF Klubhus 3300 Frederiksværk

Starttid: 8.00 - 11.00

Distance: 5, 10 og 15 og 20 og 25 km

Arrangør: Gangforeningen Krudtuglerne

Oplysning: Kurt Nielsen 40310798

email ib.madsen@mail.tele.dk

## Mølleåvandring

03-04-2022

København

EVG

Start/Mål: Fuglevad V 2300 Lyngby

Starttid: kl. 8.30 - 11.00

Distance: 5 og 10 km

Arrangør: Gangsport

Oplysning: Maibom 38347472

## Forårsvandring

09-04-2022

Sjælland

IVV

Start/Mål: Gåsetårnsskolen Marienberg

4760 Vordingborg

Starttid: 9.00 - 12.00

Distance: 5, 10, 20 og 30 km

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437

**AFLYST**



**AutoMester®**  
**Nakskov Bilcenter**  
 Højevej 11, 4900 Nakskov,  
 Tlf.: 54951041  
 info@nakskovbilcenter.dk

Tlf. 30 95 49 12

**WILLUM GLAS**  
 - KUN ET STENKAST VÆK

- Lavenergi-termoruder - Billedindramninger
- Nye vinduer, døre og forsatsrammer
- Spejle og brusenicher
- Autoruder og stenslagsreparation
- Solfilm til hus og bil
- Specialløsninger m.v. til både private og erhverv



# Arrangementsoversigt 2022



## **Påskevandring, Solrød Strand**

**16-04-2022**

Sjælland

IVV

Start/Mål: Solrød Gl. Skole 4600 Køge

Starttid: kl. 9.00 - 11.00

Distance: 5, 10, 20 og 30 km

Arrangør: Køge Vandreforening

Oplysning: Lykke Gundesen 31713708

## **Forårsvandring i Holbæk**

**24-04-2022**

Sjælland

IVV

Start/Mål: Foreningshuset Bispehøjen 4300 Holbæk

Starttid: 9.00 - 13.00

Distance: 5, 10, 20, 25, og 30

Arrangør: Holbæk Gangsport

Oplysning: Svend Erik Götterup 25349697

email formand@holbaekgangsport.dk

## **Forårstur, Storkøbenhavn**

**01-05-2022**

København

IVV

Start/Mål: Vallensbæk Skole 2625 Vallensbæk

Starttid: 9.00 - 11.00

Distance: 6, 10, 12, 18 og 22 km

Arrangør: Fodslaw Storkøbenhavn

Oplysning: Bruno Rau 28180613

email gyrithe@newmail.dk

## **46. int Postmarch**

**01-05-2022**

Midtjylland

IVV

Start/Mål: Kragelundskolen 8270 Højbjerg

Starttid: 7.00-12.00

Distance: 6, 11, 16, 30 og 40 km

Arrangør: Postens Marchforening

Oplysning: Ivan Mejlgaard 86228047

email formand@postens-mf.dk

## **51. Møn March**

**07-05-2022**

Møn

EVG

Start/Mål: Magleby Præstegård 4791 Borre

Starttid: 7.00 - 13.00

Distance: 5, 10, 20, 30 og 50 km

Arrangør: Klintertotterne

Oplysning: Peter Klenz Larsen 55814112

email pklenz@mail.dk

## **51. Møn March**

**08-05-2022**

Møn

EVG

Start/Mål: Magleby Præstegård 4791 Borre

Starttid: 7.00 - 13.00

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

Arrangør: Klintertotterne

Oplysning: Peter Klenz Larsen 55814112

email pklenz@mail.dk

## **Morsdagstravetur i Dyrehaven**

**08-05-2022**

København

EVG

Start/Mål: Klampenborg S-station ved P-plads 2930

Starttid: Kl. 10.00 - 11.00

Distance: 5 og 11 km

Arrangør: Gladsaxe Gangsport

Oplysning: Ivar Maibom 38347472

## **Forårstrim, Værløse**

**14-05-2022**

Hovedstaden

EVG

Start/Mål: Satelitten 3500 Værløse

Starttid: kl. 9.00 - 13.00

Distance: 5, 10 og 20

Arrangør: V. M. Alugod

Oplysning: Henning Rose 44482461

email hrrose@vip.cybercity.dk

## **Storebælts vandring**

**14-05-2022**

Fyn

IVV

Start/Mål: Birkhovedskolen 5800 Nyborg

Starttid: kl. 08.00

Distance: 6, 11, 15, 23, 27 og 32

Arrangør: Fodslaw Nyborg

Oplysning: 65312722

email bonie@mail.dk

## **Forårsvandring i Odense**

**15-05-2022**

Fyn

IVV

Start/Mål: Søhuskolen 5270 Odense N

Starttid: 8.00 - 12.00

Distance: 4, 8, 12, 18, 26

Arrangør: Fodslaw Odense

Oplysning: Bodil Hertzum 24462069

email bodil08@gmail.com

**Du finder mere på [www.vandrekalenderen.dk](http://www.vandrekalenderen.dk)**



# I disse Corona tider må man godt være spritter

*Husk at spritte dine hænder*

## Formiddagstur

Alle Ture starter kl. 9,30

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

| uge | Dato:    | Startsted:  | Starttid: |
|-----|----------|-------------|-----------|
| 09  | 03 marts | Heesvej 37  | 9,30      |
| 10  | 10 marts | Lindevej 10 | 9,30      |
| 11  | 17 marts | Heesvej 37  | 9,30      |
| 12  | 24 marts | Lindevej 10 | 9,30      |
| 13  | 31 marts | Heesvej 37  | 9,30      |
| 14  | 07 april | Lindevej 10 | 9,30      |
| 15  | 14 april | Heesvej 37  | 9,30      |
| 16  | 21 april | Lindevej 10 | 9,30      |
| 17  | 28 april | Heesvej 37  | 9,30      |
| 18  | 05 maj   | Lindevej 10 | 9,30      |
| 19  | 12 maj   | Heesvej 37  | 9,30      |

Kom og vær med på vores formiddagsture.

Vi går cirka 1 time i et tempo så alle kan følge med.

## Påskevandring Solrød Strand

16. april 2022



**Start/Mål:**

Solrød Gl. Skole  
4600 Køge

**Starttid:**

kl. 9.00 - 11.00

**Distance:**

5, 10, 20 og 30 km

**Arrangør:**

Køge Vandreforening

**Oplysning:**

Lykke Gundersen  
31713708



**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](mailto:info@daugbjerg-as.dk) • [www.daugbjerg-as.dk](http://www.daugbjerg-as.dk)

vvs - va - stål - værktøj -luftarter



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

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



**Helle Køser's  
Fodpleje**

Østergade 8 - 4970 Rødby

**24 46 55 03**

# Prøvetur i Stormvej



Bestyrelsen var ude og gå prøvetur på "DMF Vandreturen".

Turen som skal vi skal gå når vi afholder DMF årsmøde, den 12 marts.

Det var med betænksom minder, da der natten til lørdag havde været ret så kraftig storm og at det blæste temmeligt godt denne formiddag.

Men det var en dejlig tur og blæsten kunne lige gå an', og det bedste af det hele var at det slet ikke regnede.

Turen gik forbi Tillitse kirke, hvor vi var inde og se ruhestenen der står ved kirken.

på det sidste af turen gik vi i skoven og her var der dejlig læ for stormen, men den sidste kilometer var i strid modvind.

Vi håber der er rigtig mange af jer der møder op den 12 marts og deltager i DMF Vandreturen.

## HJÆLP OS!

Så er det ved at være Ladywalk tid, og som sædvanlig mangler vi lidt hjælpere. Vi har stort set alt på plads omkring LW, men der mangler lige et par brikker endnu.

Derfor hvis I har tid og Lyst, kunne vi godt bruge jeres hjælp til af få afviklet arrangementet.

Vi mangler hjælp til Pakning, søndag den 29. maj 2022 og til opsætning, mandag den 30 maj og til afvikling af Ladywalk.

Har du tid lyst til at hjælpe en af disse dage, da kontakt en af bestyrelsesmedlemmerne.

**Europcar**

**Bonus**

**BILUDLEJNING**

**extra**

Løjtoftevej 24 · Nakskov · Tlf. 54 92 23 40

## HVEPSEmanden

Hvempse & Hvempsebo fjernes

**v/ Jan Hansen**



Tlf 21640338

Mail: [Hvempsemanden4900@gmail.com](mailto:Hvempsemanden4900@gmail.com) CVR 36738456



# Mandagsture Træningsture

Start fra Strejffernes, Klublokale  
Klostergade 24, 4900 Nakskov

# Torsdagstur



Start fra Strejffernes, Klublokale  
Klostergade 24, 4900 Nakskov

## BEMÆRK STARTTIDSPUNKT KL. 16,00

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

Vi går en tur på cirka en times tid

| uge | Dato:    | ruteleder:  | Starttid: |
|-----|----------|-------------|-----------|
| 10  | 07 marts | Gitte/Palle | 16,00     |
| 11  | 14 marts | Gitte/Palle | 16,00     |
| 12  | 21 marts | Gitte/Palle | 16,00     |
| 13  | 28 marts | Gitte/Palle | 16,00     |
| 14  | 04 april | Gitte/Palle | 16,00     |
| 15  | 11 april | Gitte/Palle | 16,00     |
| 17  | 25 april | Lone/Karin  | 16,00     |
| 18  | 02 maj   | Lone/Karin  | 16,00     |
| 19  | 9 maj    | se side 14  |           |

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

| uge | Dato:    | ruteleder: | Starttid: |
|-----|----------|------------|-----------|
| 09  | 03 marts | Susanne    | 16,00     |
| 10  | 10 marts | Susanne    | 16,00     |
| 11  | 17 marts | Susanne    | 16,00     |
| 12  | 24 marts | Susanne    | 16,00     |
| 13  | 31 marts | Susanne    | 16,00     |
| 14  | 07 april | Susanne    | 16,00     |
| 16  | 21 april | Susanne    | 16,00     |
| 17  | 28 april | Susanne    | 16,00     |
| 18  | 05 maj   | Susanne    | 16,00     |
| 19  | 12 maj   | Susanne    | 16,00     |

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.



# Vi spritter før det smitter

*Beskyt dig selv, Tag håndsprit med på vandreturen*

# Sund Mad

## Gulerodslasagne

**600 gram gulerødder i tynde skiver**

**Bechamelsauce**

**3 spiseskefulde smør**

**3 spiseskefulde hvedemel**

**6 deciliter mælk**

**muskatnød reven**

**1 citron lidt friskpresset saft**

**1 teskefuld sukker**

**salt og friskkværnet peber**

**Desuden anvendes**

**450 gram spinat frossen, optøet**

**olie til stegning**

**2 rødløg finthakket**

**2 fed hvidløg finthakket**

**500 gram lasagneplader gerne frisk pasta  
ost reven, kan undlades**

Sådan gør du

Gulerødder skæres i skiver, og blancheres (koges) ca. 4 minutter. Hæld vandet fra og lad gulerødsskiverne køle lidt af.

Så laver du bechamelsauce. Smelt smør i en gryde, og pisk hvedemel i. Pisk derefter mælk gradvist i indtil du har en passende konsistens. Ikke for tyk, ikke for tynd.

Mængden af mælk er vejledende. Smag til med salt, peber, citronsaft og lidt sukker. Lad din bechamelsauce simre 5 minutter for at fjerne smagen af mel. Tilsæt om nødvendigt lidt mere mælk.

Spinat kommes på en varm pande sammen med lidt olie og steges et minuts tid.

Tilsæt rødløg og hvidløg, og giv det et par minutter uden løget tager farve. Krydr med salt og peber og stil til side.

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Find et passende fad frem (gerne et lasagnefad), og smør med olie.

Nu skal du samle din gulerodslasagne. Det gør du ved at lægge lidt af spinatblandingen i bunden, og derpå et lag pastaplader, lidt spinatblanding, skiver af gulerødder og så noget bechamelsauce. Fordel blandingen så du kan lave en lasagne med ca. 6 lag pastaplader, og lad være med at overfylde mellem hvert lag.

Øverst slutter du af med et lag bechamelsauce, og evt. lidt reven ost, hvis du foretrækker det.

Stil din lasagne med gulerødder ind i ovnen, og her skal den have ca. 30 minutter ved 200 grader varmluft. Synes du lasagnen bliver for mørk på toppen, kan den dækkes med et stykke alufolie.



# Vi holder af mad

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

Mød os på cyberspace  
[www.strejferne.dk](http://www.strejferne.dk)



**Einar Ørnsholt**  
*Arkitekt*

Adolph Ejnar Ørnsholt, født Hansen navneskift 1899 var en dansk arkitekt, der primært har sat sit præg på mellemkrigstidens Nakskov med nyklassicistiske huse.

Han var søn af oversergent, senere stabssergent Laust Christian Hansen Ørnsholt og Vilhelmine Helene Mathilde Markussen.

Født: 9. januar 1887

Død: 19. oktober 1978,  
Nakskov

## Træningstur

Mandag den 9. maj kl. 15,00  
start fra: Klostergade 24, 1 sal  
Arkitekts Einar Ørnsholts bygninger

Jørgen Laustsen inviteret til en lille tur og fortæller om arkitekts Einar Ørnsholts, mange bygninger i Nakskov.

### Program

- |               |                                                                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15,00 - 16,00 | Intro til Ørnsholts<br>Kaffe V/Strejferne<br>Kage. (Jørgen inviterer til<br>fødselsdagskaffe/Kage)                                                   |
| 16,00 - 17,00 | Træningstur hvor vi går ud og ser<br>Ørnholts bygninger.<br>- indre by (Ørnsholt Plads)<br>- Svingelsvej<br>- Kløervænget<br>- evt Jernbanestationen |
| 17,00         | Ankomst klubben (Tak og på gensyn)                                                                                                                   |

**OBS** Vi kan max være 20 deltagere, så denne dag bedes du tilmelde dig senest 8 maj til Susanne Larsen  
mail [susl@youmail.dk](mailto:susl@youmail.dk)

Alt under et tag

**J** **OPEL**   
**SÜHLER NAKSKOV**  
EFTF. **54924020**

**Opel i Nakskov**

v/ Allan Niemi  
J. Sühler efterfølger Aps  
Rjukanvej 1  
4900 Nakskov



## 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  
4900 Nakskov,

### Bestyrelsesmedlem

Brian Kraghoff, Bresemans alle 2  
4900 Nakskov, 31213169

### 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 Petersen

**Husudvalg:** Pia Ruberg, Palle Larsen

**Klublokale:** Klostergade 24, 4900 Nakskov

Strejferne er tilsluttet:  
DMF, IVV og Lolland Sportsråd

Musik til din næste fest

**Brian Kraghof**

**Tlf.: 31213169**

## 46. INT. POSTMARCH

SØNDAG DEN 1. MAJ 2022



|                    |                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Arrangør:</b>   | Postens Marchforening                                                         |
| <b>Start/mål:</b>  | Kragelundskolen<br>Indkørsel via Aage<br>Jedichsvej, 8270 Højbjerg            |
| <b>Distancer:</b>  | 6 - 11 - 16 - 30 og 40 km.                                                    |
| <b>Starttider:</b> | 7.00 - 8.00 (40 Km)<br>7.00 - 9.00 (30 km)<br>7.00 - 12.00 (6, 11 og<br>16km) |
| <b>Startgebyr:</b> | 65,- kr. inkl. medalje<br>30,- kr. inkl. diplom<br>25,- kr. for IVV stempel   |
| <b>Stempel:</b>    | IVV                                                                           |

Startkort: Udleveres på startstedet.  
Deltagelse sker på eget ansvar.



**ANDERS THOMNS**

MURERMESTER

10 års garanti

**Tlf. 21 40 77 20**

Sletten 7, 4900 Nakskov

## Tandlæge Susanne Thrane

Skolevej 1, 4960 Holeby **Åbningstider**

|               |         |              |
|---------------|---------|--------------|
| Tlf. 54606208 | 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 |

## Mad og kager for en hver smag

### BAGEREN & THERESES KØKKEN

Østergade 2, 4970 Rødby Telefon 54 60 24 20

# aage maagensen®

Statsautoriseret  
Revisionsaktieselskab

**LOLLANDS  
STØRSTE UDVALG  
I URE OG SMYKKER**

**HUSK**  
- BATTERIET Tændt på  
- STØRT UDVALG I Kæde OG Lænke  
- 11 GRATISER I Hverden ALT

**UR SPECIALIST**

*Byens  
Ure & Guld*

Søndergade 43-47 | 4900 Nakskov | Tlf. 54 92 02 31

**00000**



**Kan du spare på dine forsikringer?**  
Få et gratis tilbud fra dit lokale team

Ring på 55 81 11 34  
eller besøg [stofo.dk](http://stofo.dk)

**Storstrøms  
Forsikring**



DIN TEKNISKE SERVICE-PARTNER

**Aktiv-EL** A/S

LINKØPINGVEJ 30 - 4900 NAKSKOV

**54 95 03 00**

ENGLANDSVEJ 25 - 4800 NYKØBING F



# JYSKE BANK

gå dig

**GLAD**  
for hele familien

**søndag den 11. september 2022**



Vi støtter  
**BROEN LOLLAND**