

Nr. 257 2022  
jan./feb.

STREJFERNE



facebook

Følg Strejferne på Facebook

Medlemsblad for  
VF STREJFERNE



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

## Indhold

Fastelavnstur .....	2
Leder .....	3
Bustur til havfruemarch .....	4
Tarp turen .....	5
Ordinær Generalforsamling .....	6
Tæl skridt .....	7
Tæl skridt præmie .....	7
Arrangementsoversigt .....	8
Torsdag formiddagstur .....	10
Køge Åsti Vandring .....	10
Kontingent .....	11
Vi var på Julemærkemarch .....	11
Træningsture .....	12
Torsdagsture .....	12
Sund mad .....	13
Steder i Danmark .....	14
Lokal Vandrebog .....	15
Bestyrelse & Telefonliste .....	15



# Fastelavnstur

søndag den 27. februar 2022

Start kl. 9:30- 10:00



**Arrangør:** Vandreforeningen Strejferne  
**Start og mål** Klostergade 24, 1 sal, 4900 Nakskov

**Distancer** 10 km. 5 km.

**Starttid** For 10 & 5 km. kl. 9:30 til 10:00

**Stempel:** IVV og der udleveres klistermærke til turberne

**Ruterne:** Vandreruterne er afmærket med Strejferpile og plaststrimler

**Hunde:** Hunde er selvfølgelig velkommen, men skal holdes i snor.

**Orden:** Hold naturen ren, alt affald afleveres på rasteplasserne.

**Regler:** Færdselsregler, lodsejernes samt arragørens påbud skal overholdes.

**Startgebyr:** Diplom i plastlomme kr. 30,-  
Startkort til stempel kr. 25,-

**Tilmelding:** På startstedet

**Oplysning:** Palle Larsen tlf. 42 17 68 03



Strejferne  
ønsker  
jer et  
godt nytår



# Leder

V/Palle Larsen

Nu begynder et nyt år og forhåbentlig uden alt for mange corona restriktioner og at vi får et normalt vandrear i Strejferne.

Men kan vi ikke få den bedste løsning må vi bruge den næstbedste, men vi tror på at alle vores planlagte arrangementer kan gennemføres uden de helt store problemer.

Jeg vil opfordre jer til at møde op til Strejfernes Generalforsamling, så du er med til at forme vores fælles fremtid i foreningen.

Strejferne har sagt ja til at afholde Dansk Motionsforbund's (DMF) årsmøde, som er den 12 marts, hvor vi forventer at der kommer ca. 50 delegerede, hvor man først går en lille vandretur, hvor man bla. får set Tillitse runesten.

Efter vandreturen vil der blive afholdt DMF's årsmøde.

Vi har ved denne lejlighed brug for at nogle af jer giver en hånd med til de fornødne ting der skal laves denne dag.

Årsmødet bliver afholdt den 12 marts ude fra Rudbjerg gamle kommunekontor.

Så skal årets pokaler uddeles og her skal vi have jer til at sende jeres klistermærkebøger ind til os eller lade en af bestyrelsesmedlemmerne kontrollere jeres bøger og tælle op hvor mange ture med Strejferne i har været på.

I skal senest have jeres klistermærke bøger kontrolleret til vores Generalforsamling når I alligevel kommer og bruger jeres stemmeret på vores Generalforsamling.

Vi håber at I medlemmer kommer til Fastelavnsturen og går med Strejferne, der er i år lavet nye ruter. Som sædvanlig vil der blive slået Katten af Tønden efter I har gået turen. Så tag Børn og børnebørnene med på fastelavnsturen med Strejferne.

Strejferne har på opfordring fra nogle af vores medlemmer, fået lavet en LOKAL VANDREBOG, hvor alle de lokale vandrearangementer står opført i.

Denne kalender kan I få næste gang I kommer til en af Strejfernes eller fodslaw Størstrøms arrangementer.

Vi håber med denne kalender at vi kan få flere ud at gå, på De lokale ture.

Jeg vil slutte af med at ønske jer alle et rigtig godt nytår, jeg håber vi ses rigtig meget på de danske landeveje og skove og at I må få et rigtig godt motions forår

## 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 Hjemsside Kontakt os  
ingen opgaver er for små



DIN LOKALE XL-BYG



**XL** BYG TRÆLASTKOMPAGNIET

TORBEN CHRISTENSEN - RØDBYVEJ 87 - 4900 NAKSKOV

**TLF. 5492 2711**

# HAVFRUE MARCH



Søndag den 9. januar 2022

Traditionen tro tager vi igen til Havfruemarch i København.

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

Prisen for turen er

**kun kr. 275,-**

Afgang

7 & 11 km.

Dette er med i prisen:

Bus tur/retur på start

**MK KØBENHAVN HAR AFLYST HAVFRUEMARCHEN**

Oplysninger: Tlf. 32 51 31 85 (Karen Lintner)

Arrangør:

Motionsforeningen København

D

Kl. 6,15

Kbh.ca. kl. 8,15

tele 38 92

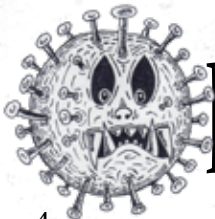
Afgang fra Kbh. kl. 12,00

Vi kører til et sted hvor vi kan få noget at spise.

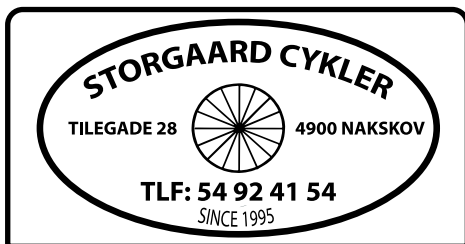
**Ring og hør om der er pladser ledig**

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

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



# BUSTUREN DESVÆRRE AFLYST



# 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 27. februar 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*

## Lidt om Tarpaturen

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

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

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

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

sum, og om aften er der lørdagshygge, med musik og dans.

Søndag morgen køre 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

## 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  
Vi gør ophold ved grænsebutik
- Kl. ca. 17.00 Ankomst til hotellet (Landgasthof Tarp).  
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,  
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"



# Indkaldelse til Ordinær Generalforsamling

Mandag den. 24. Januar 2022, kl. 19,00  
Huset, Blegen 4, 4900 Nakskov

## Dagsorden

1. Valg af Dirigent
2. Bestyrelsesberetning
3. Kasserer's beretning
4. Indkommende forslag
5. Fastsættelse af kontingent



6. Valg af bestyrelse  
Kasserer Susanne Larsen , (Villig til genvalg)  
Best. Medlemmer  
Lone Jensen (Villig til Genvalg)  
Kjeld Pedersen (ønsker ikke genvalg)

Best. Suppleanter Helle Pedersen, (ønsker ikke genvalg)  
Brian Kraghoff (villig til genvalg)

Revisor Viva Jensen & Inge-lise Andersen  
Revisor Suppleant Kirsten Petersen

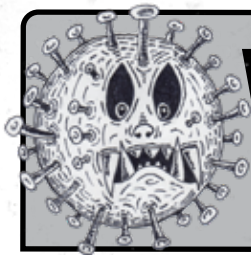
7. Eventuelt

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



 **vi ses til**  
**Ladywak i Nakskov**  
**Mandag den 30 maj 2022**





# Vi er Coronabeviste

## Tæl skridt

Som Susanne har haft skrevet ud til jer, så kører der Tæl skridt kampagner 4 gange om året, af en varighed på 14 dage pr gang.

Det er meget motiverende, (især hvis man er lidt konkurrence menneske), da man kan følge de andre deltagere på holdet dag for dag. Man kan også se, hvad nr. man ligger på landsplan.

Som hold deltager man i en konkurrence på landsplan. Ud af de 14 dage, skal holdet have gået 10.000 skridt dagligt i gennemsnit i 8 ud af de 14 dage. Så alle skridt tæller, nogen går meget, andre går mindre. Alt tæller.

Man kan vinde 25.000 til foreningen.

I programmet ligger, at man kan omregne andre aktiviteter til skridt, på en meget brugervenlig måde. Jeg selv har omregnet badminton og bordtennis. – Men med skridttæller på under f eks. rengøring, tæller det også.

Jeg vil gerne slå et slag for at I prøver konceptet. Men selvfølgelig skal man være interesseret i at gå, og indberette skridt i programmet. Hvis man er tilmeldt, og ikke indberetter, trækker det selvfølgelig holdet ned i gennemsnit.

Jeg synes det er hyggeligt, især hvis der bliver indberettet hver dag. Som tidligere skrevet: Det er motiverende.

Mvh Anne Vindum

### TÆL SKRIDT PRÆMIER



Ved årets juleafslutning, blev de dygtigste deltager begavet med et ""TÆL SKRIDT"" krus.

Det blev uddelt til dem der havde gået flest skridt i den/de uger som kampagnen varede

De flittige er  
Gitte Rantzau, Anne Vindum,  
Gretha Rantzau Jørgensen.

Tillykke og godt gået

## HVEPSEmanden

Hvepse & Hvepsebo fjernes

v/ Jan Hansen



Tlf 21640338

Email: 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



**Nytårsmarch i Knuthenborg** 01-01-2022 **Den fynske hjemmeværnsmarch** 02-03-2022  
Start/Mål: Indgang ved Borup skolen Borup IIVV  
Starttid: 13.00  
Distance: 2 km  
Arrangør: Borup skole og Borup skoles motionsklub,  
Oplysning: Bente Gotfredsen 42192885  
email: bgetfredsen@gmail.com

**Havfruemarchen** 09-01-2022  
Hovedstaden EVG  
Start/Mål: Vibenshus skole 2 Vibenshus København Ø  
Starttid: 9.00 - 11.00  
Distance: 7 km  
Arrangør: Vibenshus København  
Oplysning: Bente Lintner 32513185  
email: b.lintner@mail.dk

**Køge Å Sti Vandring** 30-01-2022  
Sjælland IIVV  
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 2022** 27-02-2022  
Lolland Falster IIVV  
Start/Mål: Klublokalet 4900 Nakskov  
Starttid: 9,30  
Distance: 5, 10,  
Arrangør: VF Strejferne  
Oplysning: Palle Larsen 42176803  
email: palle@strejferne.dk

**38. Vintertur ved Køge** 05-03-2022  
Sjælland IIVV  
Start/Mål: Ellemarkskolen 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 IIVV  
Start/Mål: Ellemarkskolen 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 IIVV  
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

**VI SCANNER dine gamle smalfilm  
over på DVD/USB**  
Tlf: 42 17 68 03

Tlf. 30 95 49 12

**WILLUM GLAS**  
- KUN ET STENKAST VÆK

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



# Arrangementsoversigt 2022



<b>DMF Vandreturen</b> Lolland Falster 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	<b>12-03-2022</b> IVV	<b>Påskevandring, Solrød Strand</b> Sjælland 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	<b>16-04-2022</b> IVV
<b>Hillerød-vandring</b> Hovedstaden 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	<b>19-03-2022</b> IVV	<b>Forårsvandring i Holbæk</b> Sjælland Start/Mål: Foreningshuset Bispehøjen 4300 Holbæk Starttid: 9,00 - 13,00 Distance: 5, 10, 20, 25, 25, og 30 Arrangør: Holbæk Gangsport Oplysning: Svend Erik Gøtterup 25349697 email formand@holbaekgangsport.dk	<b>24-04-2022</b> IVV
<b>Krudtuglevandringen</b> Sjælland 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	<b>27-03-2022</b> EVG	<b>Forårstur, Storkøbenhavn</b> København 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	<b>01-05-2022</b> IVV
<b>Mølleåvandring</b> København Start/Mål: Fuglevad Vandmølle, 2800 Lyngby Starttid: kl. 8.30 - 12.00 Distance: 5, 7, 12, 17 og 24 km Arrangør: Gladsaxe Gangsport Oplysning: Ivar Maibom 38347472	<b>03-04-2022</b> EVG	<b>46. int Postmarch</b> Midtjylland 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	<b>01-05-2022</b> IVV
<b>Forårsvandring</b> Sjælland 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	<b>09-04-2022</b> IVV	<b>51. Møn March</b> Møn Start/Mål: Magleby Præstegård 4791 Borre Starttid: 7,00 - 13,00 Distance: 5, 10, 20, 30 40 og 50 km Arrangør: Klinterotterne Oplysning: Peter Klenz Larsen 55814112 email pklenz@mail.dk	<b>07-05-2022</b> EVG

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*

Torsdag

## Formiddagstur

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

uge	Dato:	Startsted:	Starttid:
04	27 jan.	Lindevej 50	9,30
05	03 feb.	Heesvej 37	9,30
06	10 feb.	Lindevej 50	9,30
07	17 feb.	Heesvej 37	9,30
08	24 feb..	Lindevej 50	9,30
09	03 marts	Heesvej 37	9,30

Alle Ture starter kl. 9,30

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



## FRISØR HJØRNET

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

Åbent hele ugen

## Køge Åsti Vandring

Søndag den 30. januar 2022



**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:**

25,- kr. eller 30,- kr. med diplom

**Stempler:**

Køge speciel + EVG

Køgene er afmærket med rød/hvide strimler og pile.

Deltagelse: Køge Åsti vandringen er åben for alle. Deltagelse sker på eget ansvar. Færdselsregler.

**Yderligere oplysning:**

Lykke Gundersen Telefon: 31713708 Email:  
lykke.gundersen@gmail.com

## HVEPSEmanden

Hvepse & Hvepsebo fjernes

v/ Jan Hansen



Tlf 21640338

Mail: Hvepsemanden4900@gmail.com CVR 36738456

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**

## Kontingent 2022



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

kontingentet for 2022 er sat til:  
**kr. 130,- for enkeltmedlemsskab**  
**150,- for husstands medlemsskab**

Vi beder dig indbetale inden den 1. februar 2022.

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 får kontingent fra dig.

**Betalingen af kontingent bedes betales til**

*MobilePay 69 92 69*  
*(kontingent + 1,- kr*  
*eller*

*Reg.nr. 0693 konto 2800045896*

## VI VAR PÅ JULEMÆRKEMARCH



Søndag den 5 december var vi til den årlige Julemærkemarch. Vi ankom til FC Nakskovs klubhus, som var årets startsted, hvor Susanne ventede på os, så vi kunne få vores startkort.

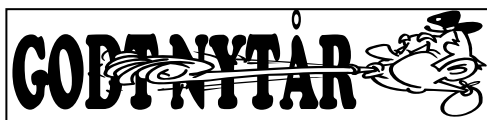
Så begav vi os ud på ruterne og der var tre ruter at vælge imellem, så der var lidt til alle behov.

Der var rigtig mange startende om morgenen, syntes vi, måske over 50 og vi fik fortalt, da vi kom i mål der havde været over 100 startende.

Da vi var halv vejs på turen (ved AKTIV EL) var vi inde på rasten og her fik vi kaffe eller kakao og en lille skarp en til halsen, det var hyggeligt med dette lille ophold på turen.

Nå', vi måtte videre, og nåede tilbage til startstedet, og her var der også lidt at varme sig på og klejner til alle.

Selvom det regnede på det meste af turen, syntes vi at det havde været en rigtig god tur og det er dejligt at vi kan støtte julemærke hjemmene på denne motionsrige måde.





# Mandagsture Træningsture

Start fra Strejfernes, Klublokale  
Klostergade 24, 4900 Nakskov



# Torsdagstur

Start fra Strejfernes, Klublokale  
Klostergade 24, 4900 Nakskov

## BEMÆRK STARTTIDSPUNKT KL. 16,00

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

Måned/Dato	Tid	Turleder
31 januar	16,00	Bestyrelsen
07 februar	16,00	Bestyrelsen
14 februar	16,00	Bestyrelsen
21 februar	16,00	Bestyrelsen
28 februar	16,00	Bestyrelsen
07 marts	16,00	Bestyrelsen

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

Vi går en tur på cirka en times tid

Måned/Dato	Tid	Turleder
27 januar	16,00	Susanne
03 februar	16,00	Susanne
10 februar	16,00	Susanne
17 februar	16,00	Susanne
24 februar	16,00	Susanne
03 Marts	16,00	Susanne

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.



# Vi spritter før det smitter

*Beskyt dig selv, Tag håndsprit med på vandreturen*

# Sund Mad

## Jægerbøf i fad

### Ingredienser

#### Jægerbøf

1 pakke Hakked Oksekød 8-12 %  
1 pakke Bacon i skiver  
Salt og peber  
Smør til stegningen

#### Sauce

1 stk. Rødløg hakket  
1 fed Hvidløg hakket  
1 pakke Bacon resten af ovenstående  
pakke skal slices i strimler  
Tørrede svampe Karl Johan -  
udblødes i 20 min i lunkent  
vand.  
Skæres derefter i strimler  
0.5 pakke Champignon i skiver  
0.75 deciliter Rødvin  
0.5 deciliter Kalvefond  
2 deciliter Piskefløde



### Sådan gør du Jægerbøf

Form farsen til bøffer.  
En slice bacon vikles om bøffen  
Krydr bøfferne med salt og peber og brun dem  
godt af i smør og læg dem i et fad.



### Sauce

Svits rødløg, hvidløg, bacon strimler, champignon og svampe af.  
Tilsæt rødvin og fond.  
Giv god varme og lad det koge lidt ind.  
Tilføj fløden og kog til det tykner en anelse.  
Smag til med salt og peber.

### Færdiggørelse

Hæld saucen over bøfferne og smid fadet i oven ved 200° i cirka 20 minutter.  
Server med ovnbagte kartofler - bønner eller en rustik salat.



# Vi holder af mad

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

Mød os på cyberspace

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



## Steder i Danmark du må vandre: Enebærdalen



En perle i Nordsjælland er Enebærdalen i Tisvilde Hegn, som du må besøge.

Vores vandretur starter ved Asserbo Slotsruin, der blev grundlagt af Bisp Absalon i middelalderen, men som blev begravet af sandflugter i 1500-1600 tallet.

Området er smukt med åbent græsland, ruin, egetræsbro og voldgrav.

### Torup Landsby

Følg gul rute til den gamle Torup Landsby, som før Sandflugten bestod af 18

gårde, hvor ruinen af blot en af gårdene i dag er blotlagt. Følg den gule rute mod vest gennem den lysåbne og kuperede Enebærdal, der ligger som et åndehul i skoven.

Ruten svinger nordom til Harehøj, hvorfra du får den flotteste udsigt over Kattegat. Der er ca. 73 bronzealdergravhøje i Tisvilde Hegn, som i dette område ligger tæt og højt langs kysten, som tegn til tidligere tiders tilrejsende om bronzealderfolkets tilstedeværelse.

### Oplev Troldeskov

Gå videre gennem den fascinerende Troldeskov af lave krogede gamle egetræer helt ud til stranden. Herfra er vores forslag at forlade den markerede rute for at få en længere tur mod vest til Melby Overdrev, som er endnu et åbent område, der fascinerer med sin storhed (145 hektar), lyset og klitterne.

Overdrevet er skabt af det gamle militære skydeteræn tilhørende Melby Lejren, som nu er helt borte. Gå tilbage mod Slotsruinen af en af de tre parallelle brandlinjer, som blev anlagt i 1856 fra nord-vest mod syd-øst: Nordhuslinien, Bollejunglinien eller Asserbolinien.

Alt under et tag

**J** SÜHLER NAASKOV EFTF. 54924020

OPEL



Opel i Nakskov

v/ Allan Niemi  
J. Suhler 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: 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:** 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**

# GRATIS



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



Sletten 7, 4900 Nakskov

# 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**

## Mad og kager for en huer smag

### BAGEREN & THERESES KØKKEN

Østergade 2, 4970 Rødby **Telefon 54 60 24 20**



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

REGISTREREDE 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)



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  
• BOUTIQUELØST KØBET DAGE  
• STORT UDVALG I REINE OG LÆKKE  
• 21 SÅVÆRTE I HØJSTENAL

UR SPECIALIST

Byens  
Ure & Guld

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



# JYSKE BANK

gå dig

**GLAD**  
for hele familien

søndag den 11. september 2022

Vi støtter

**BROEN LOLLAND**