

Nr. 259 2022
maj/juni

R U 'T E N

Medlemsblad for
VF STREJFERNE



facebook

Følg Strejferne på Facebook



TEAM JK
TRANSPORT APS

Tlf. 41 21 43 10

Højevej 13, 4900 Nakskov, www.teamjk.dk

Indhold

Ladywalk.....	2
Træningsturen	2
Leder.....	3
Fastelavnstur	4
Hold lolland ren	4
DMF Repræsentantskabsmøde	5
vi var med Strejferne.....	6
Den lille vandrebog	6
Vandreuge	7
Arrangementsoversigt	8
Formiddagstur	10
Morsdags vandring	10
De tre broers march.....	11
Træningsture	12
Torsdagsture	12
Sund mad	13
Sommer julemærkemarch	14
Forårsmarch i Odense	14
Møn march.....	15
Bestyrelse & Telefonliste.....	15

Husk at tilmelde dig til Træningsturen



hvor vi ser på Arkitekt
Einar Ørnsholds
bygninger i Naksakov

Vi starter fra Klosterde 24
Mandag den 9 maj,
kl. 15,00

Tilmeld dig på
tlf. 60454892

Se program i sidste nr. af ruten

Vær med til Danmarks
største motionsevent for kvinder

Ladywalk

Mandag den 30 maj 2022



Star/Mål: Lienlund, Rødbyvej 189, 4900 Nakskov

Startid: 18,30
Startstedet åbner kl 15,30
fra kl 15,30 kan man afhente sin T-shirt
og rygposer.

Tilmelding: Rettidig tilmelding fra Ladywalk's
hjemmeside, senest den 2. maj.

Eftertilmelding kan kun ske på
Startstedet

Startgebyr: 170,- kr
Startgebyr efter 2 maj 210,-kr.

Distancer: 7 km. eller 12 km,

Deltagelse sker på eget ansvar



Kvinder for kvinder



Når du deltager i Ladywalk, støtter du sygdomsramte kvinder i Danmark.
I år vil din støtte gå til Hjerteforeningen og Endometriose Foreningen.

Leder

V/Palle Larsen

Har du fået tilmeldt dig Ladywalk, det håber vi:

Hvis du ikke er tilmeldt inden den 2. maj, så kan der kun tilmeldes på startstedet, hvor startgebyret så er 210 kr.

Vi har lagt rammerne for jer hvor der bliver afholdt åbningstale af sognepræst Jesper Vigant og så bliver der underholdning af Folkekoret og inden man bliver sendt afsted er der opvarmning med fysioterapeut Robin Hanssen.

Jeg ved ikke i skrivende stund hvor mange tilmeldinger der er, men vi håber på at vi kommer tæt på det antal vi var sidste år.

Vi ved at de store hold har lidt problemer med busserne, da priserne er steget til det dobbelte af hvad det var sidste gang, så det sætter nok lidt begrænsninger på hvor mange og hvor store holdene bliver.

Vi har lagt et sommerprog-

ram med træningsture og vandreuge og vores sommer grill aften, se inde i bladet og tilmeld jer til disse ture og arrangementer.

Vi har lige haft et seminar i bestyrelsen, hvor vi bla. kiggede på fremtiden og hvilke retning vi skal fremover.

Skal vi have to dages arrangement i foreningen og har vi hjælpere nok og ikke mindst vil vi ofre den tid, det kræver for sådan et arrangement.

Vi kiggede på vores pileopmærkning, er den god nok

Og vi fik set på nogle nye pile, til fremtidig opmærkning af vores ruter.

Problemet når vi bruger tape i frostvejr, så binder teapen ikke og vi kan næsten ikke få tapen af rullerne, da det kræver at teapen er varmet op.

Vi har fundet et alternativ, med nogle elastikker og det kan bruges hele året.

Vores nye tiltag "GÅ DIG GLAD" har vi været nødsaget til at give navneforandring, på baggrund af der, er et arrangement som hedder "GÅ MIG GLAD" og vi må bøje os i støvet, da vi ikke ved hvem af os der kom først, så nu hedder det "WALK and SMILE".



Men i år må vi nok køre arrangementet på lidt lavere plan, da den dag der at sat af til det, har vi ikke mandskab til afviklingen, da flere i bestyrelsen ikke kan på grund af familier og private grunde.

Men WALK and SMILE, vender tilbage til næste år for fuld skrue.

Jeg vil slutte af med et ønske jer en rigtig god sommer.

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

Fastelavnsturen 27/2-22

Til fastelavnsturen, hvor første rute var grøn, denne gik jeg sammen med Viva. god tur og godt selskab, selv vejret var med gængerne.

Tilbage på start stedet, kunne der købes kaffe- the- soda- vand og fastelavsboller.

Der blev ikke sparet på de mange slag tøndene fik . Der blev sandelig både en katte dronning og katte konge.

På turen kunne man se, at foråret sammen med solen var kommet til Nakskov.

Jeg gik med ud, for at pile ned på blå rute, igen en dejlig tur og godt selskab.

Tilbage i klubben, var der mere kaffe og fastelavns boller, før turen gik hjem til lænestolen og en lille morfar.

Gængerne fra Køge, tilkendegav det var et godt arrangement.

Tak til Strejferne for en god tur.

Susanne N.



Hjælp Strejferne

Hold Lolland ren

Strejferne har igen i år (2022) sagt ja til at holde lolland rent og igen har vi fået stykket ude ved jemogfix, som sidste år.

Bestyrelsen har været uden 25 april og lavet grund rens på stykket, så nu er det bare at holde stykket rent, hver 3 uge og her kunne vi tænke os at I medlemmer vil hjælpe os, Som regel tager det under 1 time at holde natur området rent, så det er til at overkomme.

I sidste ende vil foreningen modtage et honorar til klubkassen, så der er en guleros at gå efter.

Vi skal bruge hjælp på følgende dage:

**Mandag den 25 maj
kl. 9,30**

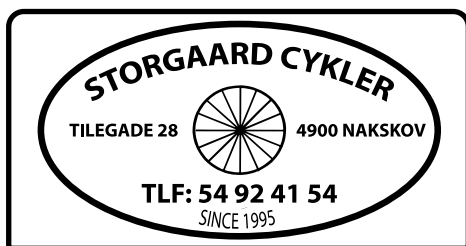
**Vi mødes overfor
JemogFix**

**Mandag den 20 juni
kl. 9,30**

**Vi mødes overfor
JemogFix**

Vi håber at se dig. I møder bare op, ingen tilmelding er nødvendig





DMF Repræsentantskabsmøde 2022

Nakskov dannede rammen om DMF's Repræsentantskabsmøde. Det var vores forening, der var arrangør, for Dansk motions forbund.

Vi startede allerede fredag, med at få de to ruter pile op, og få kørt alt ud til Rudbjerg IWAL International Wind Academy Lolland A/S hvor det hele skulle afholdes, og vi fik sat borde stole med mere op, så alt var klar til lørdag morgen.

Lørdag morgen mødtes vi og fik sat de sidste skilte op, så de delegerede havde nemt ved at finde hen hvor mødet skulle være.

kl. 9,00 startede palle så med at åbne DMF Turen for de fremmødte som ville ud og gå en tur i det Lollandske flade landskab. Første del af turen gik forbi Tillitse kirke, hvor jeg tror at alle var inde og se Runestenen.

Det var godt nok dejlig solskinsvej, men det blæste lidt.

Trods det havde gængerne en dejlig tur.

Mødet startede med at, man kom ind med fanerne og de delegerede rejste sig op og klappede taktfast, da man kom ind med fanerne.

Som åbningstaler have vi fået Peter Dan Pedersen, Nakskov Handel og Erhverv og han fortalte lidt om den rivende udvikling Nakskov er i og fortalte også noget om de kommende projekter der er for fremtiden i Nakskov.

Så begyndte DMF's årsmøde, hvor der blev en del der var oppe på talerstolen og give udtryk for der meninger og for at gøre en lang historie kort, så var det stort set genvalg til bestyrelsen, dog er der et par verkante poster i bestyrelsen som stadig er ledige. Så hvis I har interesse i at komme i DMF's bestyrelse, så er muligheden her.

Så blev Palle & Susanne kaldt op, for at modtage dmf's guldnaal, for det store arbejde de gør, for den danske vandrebevægelse.

Vi sluttede af med at man fik lagkage og kaffe inden at, man begav sig hjem imod den landsdel man bor i.

Vi havde alle haft en rigtig god lørdag og et godt årsmøde.

Vi ses igen til næste år.

hvad er ligheden mellem en kvinde og en mobiltelefon?

– når man lige har lært dem at kende kommer der en ny og bedre model

Vi var med Strejferne til Tarp

I weekenden 1, 2, 3 april, var vi med på tur med Strejferne, vi skulle til Tarp i tyskland, hvor vi skulle ned og gå Uglestien.

Vi steg på bussen i Nakskov, fredag morgen og sejlturene gik over Tårs - Spodsbjerg og Bøjden - Fynshav.

Første stop var ved Sønderborg slot, hvor vi havde en lille times tid til at besigtige slottet omgivelser.

Herefter gik turen til Otto Duborg, hvor vi skulle gøre vores grænse handel.

Vi ankom til hotelle sidst på eftermiddagen, hvor vi hyggede os resten af dagen.

Vi mødtes lørdag morgen uden for hotellet, hvor vi skulle gå Uglestien, og her uden for hotellet, så vi den første af de ca. 65 træugler, der er placeret på stien. Palle guidede os sikker igennem sti systemet og vi så rigtig mange forskellige ugler i de par timer vi gik.

En rigtig god tur strejferne havde fundet til os.

Efter turen, kørte vi til Humsum, hvor vi fik timer hvor vi kunne se på den smukke by og især den dejlige havn.

Vi fik lidt at spise og lidt at drikke, ja vi fik også mærket vinteren i tyskland, for da vi spiste begyndte det at sne, dog kun i ret kort tid.

Så var der arrangeret aftenfest, hvor Palle var hygge pianist under middagen, det var dejligt og hyggeligt.

Vi vuggede frem og tilbage, til dejlige sømandssange.

Efter spisningen blev der spillet op til dans. vi havde nogle hyggelige timer inde vi gik i seng.

Søndag morgen forlod vi Tarp og kørte mod Fynshav, hvor vi var i god tid så vi fik set havne området og Fyns havs lystbåde havn, egenlig et flot område.

På turen hjem gjorde vi et

ophold i Horne nær Fåborg, hvor vi så Fyn's eneste rundkirke (Horne kirke) og har senere læst at det var her man optog "Adams æble", Det var egentlig en flot kirke og vi var så heldige at der var åbent i kirken så vi så den også indefra.

Det var en dejlig tur Strejferne havde lavet. god guide og god chauffør

Vi tager med igen næste gang Strejferne laver tur.

GRATIS



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

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

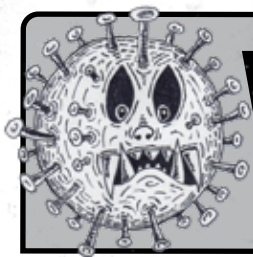
Skriv til Robin for mere info

+45 28 25 35 7783

REHB
Sammen er vi stærkere

HØRECENTER • 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



VANDREUGE

i uge 24 (13-6, 14-6, 15-6, 16-6 og 17-6)

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

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 Fredag, og vi håber at vejret er med os, der bliver slået telt op, så vi kan sidde i tørvejr, hvis det skulle blive regnvejr.

Mandag den 13 juni 2022

Start: Ved Genbrugspladsen,
Miljøvej 14
Starttid: Kl. 16,00

Onsdag den 15. juni 2022

Start: Ved Maribo Domkirke
Klostergade 33
4930 Maribo
Starttid: Kl. 16,00

Fredag den 17. juni 2022

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

Tirsdag den 14. juni 2022

Start: Klostergade 24
4900 Nakskov
Starttid: Kl. 16,00

Torsdag den 16. juni 2022

Start: Friheden 34
4900 Nakskov
Starttid: Kl. 16,00

Vi tænder Grillen kl. 17,00



Aftervandring grill

Efter vandreturen, fredag, 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 købes drikkevarer i teltet.

Du kan tilmelde dig til en af bestyrelsesmedlemmerne, når vi er ude og gå

Arrangementsoversigt 2022



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 40 og 50 km

Arrangør: Klinterotterne

Oplysning: Peter Klensz 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: Klinterotterne

Oplysning: Peter Klensz Larsen 55814112

email pklenz@mail.dk

Morsdagstrævetur 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: Birkhoveds skolen 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: Søhus skolen 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



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



Vandring ved Vestvolden

22-05-2022

Hovedstaden

EVG

Start/Mål: Enghøjsskolen 2650 Hvidovre

Starttid: kl. 8.30 - 12.00

Distance: 6, 10, 16, 20 og 26

Arrangør: Motionsforeningen København

Oplysning: Karen Lintner 32513185

email k.b.lintner@mail.dk

De 3 broers vandring

06-06-2022

Sjælland

IVV

Start/Mål: Nr. Vedby skole 4840 Nr. Alslev

Starttid: 8.00

Distance: 10, 20 og 30

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437

email hannetonnesen@yahoo.dk

Ladywalk

30-05-2022

Lolland Falster

IVV

Start/Mål: Lienlund 4900 Nakskov

Starttid: 18,30 (pladsen åbner 15,30)

Distance: 7 N& 12

Arrangør: VF Strejferne

Oplysning: Palle Larsen 42176803

email palle@strejferne.dk

Greve Strand Vandring

12-06-2022

København

EVG

Start/Mål: Aktivhuset Olsbækken 2670 Greve Strand

Starttid: 9:00 - 11:00

Distance: 6, 10, 16 og 20

Arrangør: Greve Gangsport

Oplysning: Linda D. Winthe 20230869

email formand@grevegangsport.dk

De tre Broers vandring

04-06-2022

Sjælland

IVV

Start: Sakskøbing Torv 4990 Sakskøbing

Mål: Nr. Vedby skole 4840 Nr. Alslev

Starttid: kl. 8.00

Distance: 20, 30 og 40 km

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437

email hannetonnesen@yahoo.dk

20. Slagelse March

18-06-2022

Sjælland

IVV

Start/Mål: VUC 4200 Slagelse

Starttid: 8,00 - 11,00

Distance: 10, 25, 40 100 km

Arrangør: Slagelsemarchen

Oplysning: Jørgen Kyhn 58585801 41577118

email slagelsemarchen@hotmail.dk

De tre Broers vandring

05-06-2022

Sjælland

IVV

Start: Gåsetårnsskolen Marienberg

4760 Vordingborg

Mål: Nr. Vedby skole 4840 Nr. Alslev

Starttid: 8.00

Distance: 10, 20 30 km

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437

email hannetonnesen@yahoo.dk

20. Slagelse March

19-06-2022

Sjælland

IVV

Start/Mål: VUC 4200 Slagelse

Starttid: 8,00 - 11,00

Distance: 10, 25, 40 km.

Arrangør: Slagelsemarchen

Oplysning: Jørgen Kyhn 58585801 41577118

email slagelsemarchen@hotmail.dk

SommerJulemærkemarch på Bakken

17-07-2022

København

EVG

Start/Mål: Ved Friluftscenen på Bakken 2

2930 Klampenborg

Starttid: kl. 11,00

Distance: 2,5, 5, 6 og 10 km

Arrangør: Julemærkemarchen

Oplysning: Birthe Juul 52199466

email julemaerkemarchen@vfs.dk



Du finder mere på 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: Friheden 34,
og på ulige uger: Heesvej 37*

Bemærk nyt startsted på lige uger

uge	Dato:	Startsted:	Starttid:
18	05 maj	Friheden 34	9,30
19	12 maj	Heesvej 37	9,30
20	19 maj	Friheden 34	9,30
22	02 juni	Friheden 34	9,30
23	09 juni	Heesvej 37	9,30
24	Vandreuge (se side 7)		
25	23 juni	Heesvej 37	9,30
26	30 juni	Friheden 34	9,30

Sommerferie i juli måned, vi ønsker jer rigtig god ferie
Efter ferien starter vi træningsturene i uge 33



Morsdagstravetur

i Dyrehaven

Søndag de 8. maj 2022



Start/Mål:

Klampenborg S-station
(P-plads)

Starttid:

10,00 - 11,00

Alle skal være i mål kl. 13

Distancer: 5 og 11 km
(Ruterne ikke afmærket)

Arrangør:

Gladsaxe Gangsport

Oplysninger:

Ivar Maibom Tlf. 38347472

Der er rasteplass ved
start/mål



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

vvs - va - stål - værktøj -luftarter



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



**Helle Køser's
Fodpleje**

Østergade 8 - 4970 Rødby

24 46 55 03

DE 3 BROERS VANDRING

4. juni - 5. juni - 6. juni

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:

Lørdag: Sakskøbing Torv
Søndag: Marienberg Skole, Vordingborg
Mandag: Nr. Vedby Skole.
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: deltagegebyr incl. stempler 25,00 kr.
deltagegebyr incl. diplom 30,00 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

Europcar

Bonus

BILUDLEJNING extra

Løjtoftevej 24 · Nakskov · Tlf. 54 92 23 40

HVEPSEmanden

Hvæpse & Hvæpsebo fjernes

v/ Jan Hansen



Tlf 21640338

Mail: Hvæpsemanden4900@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:
18	02 maj	Lone/Karin	16,00
19	09 maj	Ørnsholdt tur	15,00
20	16 maj	Lone/Karin	16,00
21	23 maj	Lone/Karin	16,00
22	30 maj	Ladywalk	

24	Vandreuge (se side 7)		
25	20 juni	Lone/Karin	16,00
26	27 juni	Lone/Karin	16,00

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

uge	Dato:	ruteleder:	Starttid:
18	05 maj	Susanne	16,00
19	12 maj	Susanne	16,00
20	19 maj	Susanne	16,00

22	02 juni	Susanne	16,00
23	09 juni	Susanne	16,00
24	Vandreuge (se side 7)		
25	23 juni	Susanne	16,00
26	30 juni	Susanne	16,00

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres Træningsbøger.

Sommerferie i juli måned, vi ønsker jer rigtig god ferie
Efter ferien starter vi træningsturene i uge 33



Vi spritter før det smitter

Beskyt dig selv, Tag håndsprit med på vandreturen

BÅDHYNDER

Salg af specielt fremstillet hynder

www.baadhynder.dk

Midlerkampsvej 20, 4900 Nakskov
Mobil 2076 80 31 mail baadhynder@gmail.com

Sund Mad

Fyldte bagekartofler med kylling og spinat

Bagte kartofler

6 store bagekartofler
olivenolie
flagesalt

Fyld

450 gram kyllingebryst i mindre tern
smør til stegning
1 stort rødløg eller alm. løg, finthakket
3 fed hvidløg knust og hakket
100 gram champignon eller mere, grofthakket
2 persillerødder i små tern
2 spiseskefulde hvedemel
4 deciliter bouillon laves af 4 dl vand og 1 bouillonterning (høns)
1 deciliter fløde
200 gram spinat frisk
1 citron lidt citronsaft
salt og friskkværnet pebe

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Vask bagekartoflerne og tør dem i et rent vaskestykke.

Skær det nederste af bunden af, netop så meget at bagekartoflerne kan stå fast.

Smør et ildfast fad med lidt olie eller smør og stil bagekartoflerne i fadet. Skær også et snit midt i hver bagekartoffel på langs, hvor du skærer lidt mere end halvvejs ned. Pas på du ikke skærer for langt ned! Pensles med lidt olivenolie og drysses med flagesalt.

Sæt bagekartoflerne ind i ovnen, hvor de

skal have ca. 1 time. Prik i dem for at tjekke om de er gennembagte.

Imens laver du fyldet til de fyldte bagekartofler med kylling og spinat. Her kommer en klat smør på en varm pande, og kyllingekødet steges i ca. 5-6 minutter, så det er gennemstegt og har fået lidt stegeskorpe. Lægges til side. Kom en klat smør mere på panden, og sauter nu løg sammen med hvidløg, champignon og persillerødder. Det tager 2-3 minutter.

Kog vand op sammen med bouillonterning i en lille gryde og stil til side.

Drys hvedemel over indholdet i panden, og vend rundt. Tilsæt derefter gradvist bouillon og til sidst lidt fløde. Den nøjagtige mængde er svær at angive, da det afhænger af den præcise mængde mel, men er sovsen for tyk, kan du tilsætte lidt mere vand.

Lad stuvningen simre 5 minutter.

Kom så gradvist den friske spinat i stuvningen på panden, og lad spinaten falde sammen. Husk altid at skylle frisk spinat grundigt - eller køb en skyllet spinat i supermarkedet.

Smag stuvningen til med lidt friskpresset citronsaft, salt og friskkværnet peber.

Tag de færdigbagte bagekartofler ud af ovnen, og åbn dem lidt op med en kniv. Da du allerede skar et snit i kartoflerne før bagning, er det nemt lige at åbne dem lidt.

Kom fyld i hver bagekartoffel, og så er de fyldte bagekartofler med kylling og spinat klar til servering.



Vi holder af mad

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

Sommer Julemærkemarch

på Bakken

Søndag den 17 juli 2022

Start fra: Græsengen ved Bakkens indgang fra P-pladsen
Distancer: 2,5 - 5 - 6 - 10 km.

JUL I JULI er et overstået kapitel, for Bakken, så julemærkekomiteen er ved at arrangerer et nyt tiltag med gåtur fra bakken som nok kommer til at hedde Sommer julemærkemarch

Tag med Strejferne til bakken, hvor vi skal gå deres nye marcharrangement

Pris for turen vil blive

kr. 275-

som dækker: bus tur/retur samt startgebyr til årets vandrearangement.

ønsker man også medalje tillægges kr. 70,-

Vi skulle gerne have din tilmelding senest den 7 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 indskrifter
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 7 juli , så vi kan
nå at bestille startkort til alle.
Efter denne dato må man be-
stille startkort på startstedet

Tilmeld på
tlf. 60454892 (Susanne)



Bustur til bakken

FORÅRSVANDRING
i ODENSE
15. maj 2022.



Start/Mål
Søhusskolen, Bispeengen 3,
5270 Odense N.

Distancer/Starttid
4 - 8 -12 km kl. 08 - 09
18 - 26 km kl. 08 - 09

Pris for startkort kr. 25,00

Vandringen skal være slut kl.
15,30

Alle kan deltage.
Pris for startkort kr. 25,00



Alt under et tag

J SÜHLER NAASKOV
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 Kraghof, Bresemanns alle 2
4900 Nakskov, 31213169

Bestyrelsesmedlem

Susanne Nielsen, Sundtoften 380
4800 Nykøbing F. tlf. 30 30 99 85
mail: ksn1958@live.dk

Best. Suppleant: Hans Hansen

Revisor: Inge-lise Andersen & Viva Jensen

Revisor Suppleant: Kirsten Petersen

Husudvalg: Hans Hansen - Palle Larsen

Klublokale: Klostergade 24, 4900 Nakskov

Strejferne er tilsluttet:
DMF, IVV og Lolland Sportsråd

Musik til din næste fest

Brian Kraghof

Tlf.: 31213169

51. Møn March

7. og 8. maj 2022



Start og mål

Magleby Præstegård, Klintevej 502, ved siden af Magleby Kirke.

Distancer: 6,10, 15, 20, 30, 40, 50

Starttid. 7,00 - 13 (alt efter distance)

Rastepladser på startsted
og på ruterne begge dage.

Telefon

På begge marchdage: 21 62 41 32

Startgebyr: Voksne: 20 kr. Børn: 10 kr.

Tilmelding på startstedet ved køb af startkort.
Ligeledes kan jubilæumsmedalje og/eller dip-
lom købes ved start. Der er endvidere mulighed
for at erhverve tidligere års medaljer.

Stempler

EVG sportsstempel, Møn March- og "Klinterot-
te"-stempel i trimbøger



ANDERS THOMNS
MURERMESTER 100% 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

FØLG OS PÅ: 

FOR LØBENDE NYHEDER!

Byens Ure & Guld

Husk vi har/laver:

- Stort udvalg i ure & smykker
- Udsifting af batterier og remme
- Huller i ørene
- Graverer i næsten alt.

Søndergade 49-57 | 4000 Nakskov
54 92 62 51



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

☎ Ring på 55 81 11 34
🌐 eller besøg 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

Walk and
Smile

søndag den 11. september 2022



Vi støtter
BROEN LOLLAND