

Nr. 260 2022
Juli/august



1506 PÅ LADYWALK I NAKSKOV



Følg Strejferne på Facebook

Medlemsblad for
VF STREJFERNE



TEAM JK
TRANSPORT APS

Tlf. 41 21 43 10

Højevej 13, 4900 Nakskov, www.teamjk.dk

Indhold

Hold lolland ren	2
Leder	3
Ladywalk med 1506 delt	4
Sommermarch på bakken	6
Sejers vandrings	6
Madpakketur	7
Fødselsdagstur på Bogø	7
Arrangementsoversigt	8
Formiddagstur	10
Sydhavsvandring	10
82 km. Special tur	11
Træningsture	12
Gribskovvandring	12
Sund mad	13
Træningstur torsdag eftermiddag ..	14
Klintevandring	14
Vandreuge 2222	15
Bestyrelse & Telefonliste	15



**Strejferne
ønsker
jer**

**rigtig
god
ferie**



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 ude 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 gullerod at gå efter.

Vi skal bruge hjælp påfølgende dage:

Mandag den 01 august
kl. 9,30
Vi mødes overfor
JemogFix

Mandag den 29 august
Kl. 9,30
Vi mødes overfor
JemogFix



Mandag den 26 september
Kl. 9,30
Vi mødes overfor
JemogFix

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



**kom og
hjælp os**



Walk and
Smile

søndag den 11. september 2022

AFLYST AFLYST
LOLLAND BROEN LOLLAND

Leder

V/Palle Larsen

så er vi godt halvvejs i sommer månederne, jeg håber at I får gået mange traveture, her i det dejlige sommervejr.

Vi har I bestyrelsen været ude og rense området ved JemogFix, men vi så ikke nogle af jer medlemmer. Lidt synnd og skam, da det er med til at foreningen kan tjene lidt til foreningskassen, så vi kan gøre noget for jer medlemmer. Så kom og vær med næste gang foreningen holder Lolland ren.

Vi har lige overstået Ladywalk og vi er godt tilfredse med at der kom 1506 for at deltage i vores arrangement, vi var i alt over 60 der hjap med at få afviklet LW 2022 og det må siges det gik godt og mange Tak for det.

Vi havde regnet med at der skulle gøres en ekstra indsats, for at vi kan få Ladywalk op på det niveau, som var i 2019, og vi

fik ret i det.

Jeg tror ikke at der bliver ret mange penge til Hjerteforeningen og Endometriose foreningen, men tror at de nok skal få et eller andet.

Vores sommer bustur går igen i år til Bakken, hvor vi skal deltage i Sommermarch på Bakken, førhen var det Jul i Juli, men da der ikke bliver Julemands kongres på Bakken, har man valgt at kalde det SOMMERMARCH.

Når vi nu taler om busture, så taler vi i øjeblikket om i bestyrelsen, hvor vi kan tage hen til næste år, men det bliver i Danmark, skal vi tage til Randers eller? Der er talt om man kunne tage til Sønderborg og gå på Gendarmstien og lege turister i Sønderjylland, Der er også talt om Bornholm Eller har I nogle andre forslag.

I 2024 går turen igen til udlandet, det kunne være Polen, hvor vi leger med at lave en 4-5 dages tur og hvor vi på forhånd har indlagt en vandretur i rej-

sen, ja der er mange muligheder.

Vi er også ved at etablere kontakter i og omkring Bremen, som også kunne være en mulighed.

Vi har måtte aflyse "Walk and Smile" i år fordi der er flere andre vandre arrangementer, der lige blive afviklet på samme dag, som vores, kedeligt at det er os der må trække os.

Jeg vil slutte af med at ønske jer en rigtig god ferie og vi håber at I vil fået gået rigtig mange ture i jeres ferie.



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

TORBEN CHRISTENSEN - RØDBYVEJ 87 - 4900 NAKSKOV

TLF. 5492 2711

Ladywalk med 1506 deltagere



Så blev der atter holdt en normal Ladywalk i Nakskov og det er vi glade for.

Vi startede mandag morgen med at sætte telte op, og ikke i Ladywalk vej, men i regnvej, trods det var alle hjælpere i godt humør.

Kl. 14 var vi klar til at modtage alle pigerne og vi håbede på at der kom rigtig mange eftertilmeldinger, trods det dårlige vejr.

Men det blev tørvejr inden vi skulle åbne pladsen og det var tørvejr resten af dagen og aftenen.

Pladsen åbnede og der begyndte at blive fyldt op på Lienlund, hvor vores hyggepianist Brian Kraghof spille lid for alle de fremmødte, og vi kunne se at der også var flere af dem der begyndte at danse.

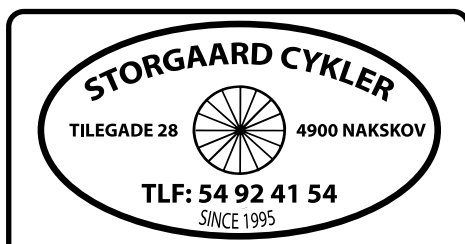
I Nakskov var der 1506 glade Ladywakere der deltog. Der var flere der havde taget mad med eller købt mad fra Thereses køkken, og så var det ellers hygge på plænen i Lienlund.

Vi fik at vide der var også flere der sad på Parkering-

spadsen, lige før Nakskov og spiste deres med bragte mad, ja så havde man også hyggemusik, som man kunne høre fra Lienlund.

Det må sige at det var lutter glade ansigter vi så, på pladsen både før gåturen og efter gåturen

undervejs blev der speaket fra scenen af Lise Simon, som fortalte om stort og småt hele eftermiddagen, igen i år var det dejligt at have Nakskovs egen Lise til at være konferencier på Ladywalk.



Åbningstalen blev hold af sognepræst Jesper Vigant, tidligere skuespiller, og han havde tage Folkekorret med, som underholdte med et par sange inden pigerne skulle ud og gå, og man må sige det lød fantastisk, Jesper sagde bla. At man skulle være taknemlig for at man kunne komme ud og gå trods det at der var krig i Ukraine og at der havde været skole skyderi i Amerika

Så blev der opvarmning inden man skulle ud og gå, vi havde allieret os med Fysioterapeut Robin Hanssen og pigerne fik rørt alle led inden de skulle ud og motionerer, så det må siges at man fik først opvarmet stemmen

og siden resten af kroppen.

Herefter uddelte man, pokaler til de tre største hold, på tredje pladsen kom Lolland kommune med 44 deltagere og på anden pladsen var det Bitten Larsen (center for handicap) og på førstepladsen var det Horslunde holdet der havde 57 deltagere med og man blev enige om at der var rigtig mange mænd, der havde fået sig en friaften i Horslunde.

Vi havde flere TV hold ude og filme, der var Nakskovwebtv, som filmede på pladsen og ude på ruterne, og det ville man sende i lø-

bet af ugen på www.nakskovwebtv.dk

Tillige havde vi besøg af lokal tv, TVM, som sendte live fra pladsen i Nakskov, og deres udsendelse vil man også kunne se i løbet af ugen

Jeg vil til slut rette en stor tak til TEAMJK for lån af lokaler og scene vognen en Tak til firmaet Dahl Lolland, for at vi havde hjælp til strøm på pladsen og at de havde sponsoreret Rutekortene til pigerne goodiebags og ikke mindst Brian Kraghof for den dejlige musik under hele arrangementet. Der skal lyde en stor Tak til alle hjælperne, I gjorde en godt stykke arbejde.





Sommermarch

På Bakken

Søndag den 17 juli 2022

Start fra: Græsengen ved Bakkens ingang 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 bestille startkort på startstedet

**Tilmeld på
tlf. 60454892 (Susanne)**



Bustur til bakken

Sejerø - vandring

Søndag 21. august 2022.



Start / mål:

Sejerø-færgen i Havnsø færgehavn / Sejerø færgehavn.

Mødetid: Kl. 08:30 fra Havnsø / kl.09:45 fra Sejerø

Sluttid: Færge hjem kl. 15:05 (efter 1 tur) og 17:40 (efter 2 ture)

Distancer:

2 førte ture à 15 km og en tur på 6 km efter kort.

Første tur går til fyret (nordvest), anden tur går til sydøstspidsen.

Tilmelding og 25 kr. for at deltage og IVV stempel (skal forudbetales til

startgebyr: reg.nr. 0520 kto. 000 102 4964, skriv Sejerø og dit navn)

Stempling sker på færgen til Sejerø.

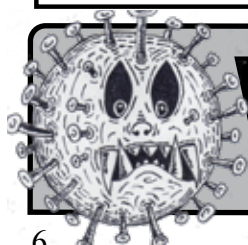
Færge fra Havnsø den 21.08. kl. 08:40

og hjem kl. 15:05 eller 17:40.

Kontakt Helle, hvis du ikke selv kan booke.

Madpakke: Det anbefales at medbringe madpakke og drikke.

**Arrangør: Holbæk Gangsport
Oplysninger: Helle Munk Nielsen
21 42 81 17 eller
www.holbaekgangsport.dk**



Vi er Coronabeviste

Madpakketur



Lørdag den 13. August 2022

Så har vi igen en madpakketur, denne gang tager vi til bogø, og deltager i Fodslaw Storstrøms Fødselsdagstur.

Fødselsdagstur på Bogø

Men denne gang behøver du ikke at smører madpakken hjemmefra, for der kan købes mad på startstedet.

Vi mødes på Heesvej 37, kl.,8,00 hvor vil fylder bilerne op. og kører mod Bogø.

For at have nogenlunde styr på hvor mange biler, vi skal bruge, vil vi godt have at du tilmelder dig, og fortæller om du vil have kørelejlighed eller om du kan køre selv og vi fylder bilen op for dig.

Da benzinen er blevet så du aftaler man med chaufføren om hvor meget man skal give i tilskud til benzinen

Du tilmelder på telefon 6045 48 92 (Susanne)

Start/Mål:

Klubhuset Ved Bogøhallen
Skovvangen 8, 4993 Bogø

Distance:

Afmærkede ruter på
5, 10, 20 km.

Starttid:

Kl. 9,00 - 12,00: 5 & 10 km.
Kl. 9,00 - 10,00 : 20 km.
Alle skal være i mål senest
kl. 16,00

Startgebyr:

Diplom og Stempel
Startgebyr kr. 30,-

Stemling:

Fodslaw Storstrøm's stempel

Arrangør:

Fodslaw Storstrøm



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

Arrangementsoversigt 2022



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

Gribskov-vandring 20-08-2022
Hovedstaden IVV

Start/Mål: Kernehuset, Helsingvej 2
3400 Hillerød

Starttid: kl. 9.00 - 13.00

Distance: 5 og 10 km

Arrangør: Gribskovens hårde kerne

Oplysning: Henrik Pedersen 22353658

email henrikpedersen48@yahoo.dk

Vandring Orø Rundt 06-08-2022
Sjælland IVV

Start/Mål: Orø Skole 4300 Holbæk

Starttid: 9.00 - 12.45

Distance: 6, 12, 15 og 20 km

Arrangør: Holbæk Gangsport

Oplysning: Svend Erik Gøtterup 25349697

email formand@holbaekgangsport.dk

Sejersø Rundt 21-08-2022
Sjælland IVV

Start/Mål: Havnsø havn 4591 Føllenslev

Starttid: kl. 8.15

Distance: 6, 15 og 31 km

Arrangør: Holbæk Gangsport

Oplysning: Svend Erik Gøtterup 25349697

email formand@holbaekgangsport.dk

Fødselsdagsvandring på Bogo 13-08-2022
Sjælland IVV

Start/Mål: Klubhuset ved Bogohallen 4793 Bogo By

Starttid: 9.00 - 12.00

Distance: 5, 10 og 20 km

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437

email hannetonnesen@yahoo.dk

Furesøvandring 27-08-2022
Hovedstaden EVG

Start/Mål: Satellitten 3500 Værløse

Starttid: kl. 9.00 - 13.00

Distance: 5, 10 og 20 km

Arrangør: V. M. Alugod

Oplysning: Henning Rose 44482461

email hrrose@vip.cybercity.dk

Klintevandringen 14-08-2022
Sjælland IVV

Start/Mål: Stevns ungdomsskole Skørpinge mark
4673 Rødvig Stevns

Starttid: Kl. 9.00 - 11.00

Distance: 5, 10, og 18 km

Arrangør: Køge Vandreforening

Oplysning: Lykke Gundersen 31713708

Sydhavsvandring 03-09-2022
Sjælland IVV

Start/Mål: Virkethus 4863 Eskilstrup

Starttid: 9.00 - 12.00

Distance: 5, 10 og 20 km

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437

email hannetonnesen@yahoo.dk

Walk and Smile 11-09-2022
Lolland Falster IVV

Start/Mål: 4900 Nakskov

Starttid: 9.30

Distance: 5 og 10 km

Arrangør: Walk and Smile

Oplysning: Lone Larsen 42176803

email palle@strejferne.dk



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

Arrangementsoversigt 2022



Taaspidsernes Efterårsvandring København Start/Mål: Herstedøster Skole, 2620 Albertslund Starttid: 18,30 Distance: 6, 10 km Arrangør: Gangforeningen Taaspidserne Oplysning: Lis Algran 30287715 email: lis.algran@jubii.dk	17-09-2022 EVG	Odense Å Vandring Fyn Start/Mål: Abildgårdskolen, Gillestedvej 15 5240 Odense Starttid: 9.00 – 11.00 Distance: 6, 11, 17 og 23 km Arrangør: Fodslaw Odense Oplysning: Bodil Hertzum 24462069 email: bodil08@gmail.com	06-11-2022
44. Østsjællandsmarch Sjælland Start/Mål: Herfølge skole 4681 Herfølge Starttid: Kl. 9.00 – 11.00 Distance: 5, 10, 20 km Arrangør: Køge Vandreforening Oplysning: Lykke Gundesen 31713708	25-09-2022 IVV	Tårnbyvandringen Hovedstaden Start/Mål: Tårnby Skole 2770 Kastrup Starttid: kl. 8.30 - 13.00 Distance: 6, 9 og 15 Arrangør: Motionsforeningen København Oplysning: Karen Lintner 32513185 email: k.b.lintner@mail.dk	12-11-2022 EVG
De Blå Baretters March Sjælland Start/Mål: Hjemmeværnsgården 4700 Næstved Starttid: 5, 10 og 20 km Distance: 9.00 - 12.00 Arrangør: De Blå Baretter, Næstved Oplysning: Knud Lund 55732895	09-10-2022 IVV	Løvfaldsvandring Hovedstaden Start/Mål: Hillerødsholmskolen 3400 Hillerød Starttid: kl. 9-13 Distance: 5, 10 og 10. - 3 forskellige ruter Arrangør: Gribskovens hårde kerne Oplysning: Henrik Pedersen 22353658 email: henrikpedersen48@yahoo.dk	19-11-2022 IVV
Æble Walk Midtjylland Start/Mål: Spejdgården 1 Ebeltoft 8400 Ebeltoft Starttid: 09.00 – 12.00 Distance: 5, 10, 18 og 28 km Arrangør: Fodslaw Mols Oplysning: Uffe Vindum 29722988 email: fodslaw-ebeltoft@hotmail.dk	16-10-2022 IVV/evg	Adventstrim Hovedstaden Start/Mål: Satellitten 3500 Værløse Starttid: kl 9.00 - 12.00 Distance: 5 og 10 km Arrangør: V. M. Alugod Oplysning: Henning Rose 44482461 email: hrrose@vip.cybercity.dk	27-11-2022 EVG
Ole Rømer March København Start/Mål: Ole Rømer Skolen 2630 Tåstrup Starttid: 9.00 – 12.00 Distance: 5, 10, 20 og 30 Arrangør: Fodslaw Storkøbenhavn Oplysning: Bruno Rav 28180613 email: gyrithe@newmail.dk	06-11-2022 IVV	Julemærkemarchen København Start/Mål: Det Gamle Rådhus 4930 Maribo Starttid: 9,00 Distance: 5 & 10 Arrangør: Julemærkemarchen Oplysning: Birthe Juul 52199466 email: julemaerkemarchen@vfs.dk	04-12-2022

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 Ulige uger er: Strandpromenaden 9
og på Lige uger: Heesvej 37*

Bemærk NYT startsted på Ulige uger

uge	Dato:	Startsted:	Starttid:
33	18 aug.	Strandpromenaden 9	9,30
34	25 aug.	Heesvej 37	9,30
35	01 sept.	Strandpromenaden 9	9,30
36	08 sept.	Heesvej 37	9,30
37	15 sept.	Strandpromenaden 9	9,30
38	22 sept.	Heesvej 37	9,30
39	29 sept.	Strandpromenaden 9	9,30
40	06 okt.	Heesvej 37	9,30



Svldhavsvandring



03. september 2022

Start og mål:

Virkethus, virkevej 39,
4963 Eskildstrup

Distancer:

5 km. - 10 km. - 20 km.

Starttid:

Kl. 9.00 - 12.00: 5 og 10 km, kl. 9.00
- 10.00: 20 km,

Stempel: IVV

Tilmelding: På startstedet

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysninger:

Hanne Tønnesen ,
Mobil 21 24 54 32



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



HATTEN
hatten.dk

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

82 km SPECIAL TUR.

Dato: 23. juli 2022



Startsted: Ans skole, Lyngvænget, 8643 Ans by (Ved den gl. hal)

Start tid: Kl. 04.30. Turen forventes at tage 19 timer.

Hastighed: Det er en ført vandring hvor vandrethastigheden er 6 km i timen.

Pris: 415 kr. incl. IVV, forplejning og 1 sodavand eller øl pr. rast.

Tilmelding efter 1/7 er prisen 465 kr.

Tilmelding: Kjellerup Special v/ Leif Sloth

Teglade 38C, 8643 Ans by, tlf. nr. 2332 0673 – E-mail: leifslloth2@hotmail.com

Betaling: Nordea Reg. nr. 2380 Konto nr. 6261446586 eller MobilePay nr. 30542

Husk at anfører hvem der betaler, samt sende en tilmelding til Leif Sloth. Senest 14 dage efter indbetaling modtager du en bekræftelse.




BILUDLEJNING

Løjtøftevej 24 · Nakskov · Tlf. 54 92 23 40



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

Overnatning: Der er mulighed for overnatning fra fredag aften kl. 19.00 til søndag morgen.

Forplejning: Der vil være morgenmad på skolen inden start. På rasteplasserne vil der være forplejning der svarer til tidspunktet på dagen, og til aften vil der være varm mad. Turen afsluttes med en let forplejning, samt morgenmad til dem der overnatter til søndag.

Det skal bemærkes at der i prisen indgår 1 sodavand eller øl pr. rast. Derud over er der kaffe og the på rasteplasserne.

Ruten: Med start fra Ans går man til Kongensbro, Svstrup, Gjær, Fårvang, Thorsø, Bøstrup, Laurbjerg, Langå, Ulstrup, Bjerringbro, Tange til mål i Ans.

På den sidste del af ruten kan det blive mørkt, så det tilrådes at have refleksevest og lommelygte med.

Andet: Der vil være en rasteplass bil med, som ud over forplejningen i begrænset omfang kan medbringe deltagernes skiftetøj, hvis de ønsker dette.

Tur for de seje

HVEPSEmanden
Hvæpse & Hvæpsebo fjernes
v/ Jan Hansen

Tlf 21640338

Mail: Hvæpsemanden4900@gmail.com CVR 36738456



Mandagsture Træningsture

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.

uge	Dato:	ruteleder:	Starttid:
33	15 august	Bestyrelsen	16,00
34	22 august	Bestyrelsen	16,00
35	29 august	Lone/Karin	16,00
36	05 september	Lone/Karin	16,00
37	12 september	Lone/Karin	16,00
38	19 september	Lone/Karin	16,00
39	26 september	Lone/Karin	16,00
40	03 oktober	Lone/Karin	16,00

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres
Træningsbøger.



BEMÆRK

*ingen Stavgang og træningsture
Torsdag eftermiddage, resten af året*

Gribskov-vandring

lørdag, den 20 aug. 2022



Fiskeørn

Start/Mål:

Kernehuset, Helsingevej 2
3400 Hillerød

Distancer:

5, 10 km. (forskellige ruter)
Du kan go 5, 10, 15 km.

Starttid.

kl. 9,00 - 12,00 for 5 km
kl. 9,00 - 11,00 for 10 km

Startgebyr:

IVV + Diplom kr. 30,-
IVV kr. 25,-

Tilmelding:

på startstedet

Arrangør:

Gribskovens Hårde Kerne

Oplysninger:

henrik Pedersen
tlf. 53 25 33 37

mail: henrikpedersen48@yahoo.dk



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

Laks med rodfrugter i ovn



Ingredienser

300 gram kartofler i tern
300 gram gulerødder i tern
200 gram jordskokker i mindre stykker
200 gram bladselleri
2 spiseskefulde soja
4 spiseskefulde olivenolie
Salt og friskkværnet peber
700 gram laks svarende til en hel side
1 citron økologisk
1 spiseskefuld sesamfrø
1 persille lille potte



Sådan gør du

Ovnen forvarmes til 200 grader varmluft.

Rodfrugterne (inkl bladselleri) skæres i mindre stykker/små tern. Hvis stykkerne er for store, kan de ikke nå at blive tilberedt nok.

Fordel rodfrugterne i et ildfast fad, og vend dem med lidt soja og olivenolie. Krydr også med salt og peber.

Bages 20 minutter i ovnen.

Tag fadet ud af ovnen og vend rodfrugterne rundt.

Læg laksen oven på rodfrugterne, og giv den lidt citronsaft, olivenolie, sesamfrø, salt og peber. Klem også lidt citronsaft ud over rodfrugterne.

Stil din laks med rodfrugter tilbage i ovnen, og steg den nu i yderligere 15 minutter.



Vi holder af mad

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

Træningstur torsdag eftermiddag.



Som den kvikke læser nok har bemærket, er der efter sommerferien ikke træningstur torsdag eftermiddag kl. 16,00, da der igennem længere tid ikke har været særlig stor tilslutning og her på det sidste faktisk slet ingen, har jeg i sa-

mråd med bestyrelsen valgt, at der ikke er træningstur kl. 16,00, det er jeg selvfølgelig ked af, men hvis behovet ikke er der, så er det også spild at tid, at stå til rådighed hver torsdag, og der ikke kommer nogen.

Lidt historie – torsdagsturene opstod for længe siden, dengang stavgang var på sit højeste, så om torsdagen var der stavgangs ture, som så senere blev til almindelige træningsture. Jeg har kikket lidt i gamle blade og vi skal faktisk helt tilbage til 2005, hvor jeg startede op med at gå, dengang torsdag aften kl. 18,00, så det er måske også på tide, at holde en pause.

Skulle der være ønske om en træningstur mere udover mandag kl. 16,00 og torsdag kl. 9,30, så sig endelig til, I kan altid henvende jer til bestyrelsen, med ideer og forslag.

Klintevandringen den 14august 2022



Start og mål:

Stevns Ungdomsskole
Skørpinge Mark 5,
4673 Rødvig Stevns

Distancer:

5 km. - 10 km. - 18 km.

Starttid:

Kl. 9.00 - 11.00: 5 og 10 km,
kl. 9.00 - 9.30: 18 km,

Stempel: IVV & EVG

Tilmelding: På startstedet

Arrangør:

Køge Vandreforening

Oplysninger:

Lykke Gundersen
31713708

www.koegevandreforening.dk



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



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

Vandreuge 2022



Strejferne har afholdt, vandreuge, hvor vi bla. gik i Maribo, en af dagene.

Her havde vi en hyggelig tur og fik set steder vi normalt ikke går. Vi startede ved Maribo Domkirke, hvor turen gik på nogle af stierne langs søerne, og efter endt tur hyggede vi os med vores medbragte kaffe.

Som sædvanlig sluttede vi vandreugen af med Grill i Palle & Susannes have og her blev der hygget hele aftenen og vi var enige om at vi havde haft en hyggelig uge og at der blev afsluttet med maner.





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

FØLG OS PÅ: 

FOR LØBENDE NYHEDER!

Byens Ure & Guld

Husk vi har/laver:

- Stort udvalg i ure & smykker,
- Udsiftning 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

REMA 1000

Meget mere discount!

Vi er sponsor
på Ladywalk