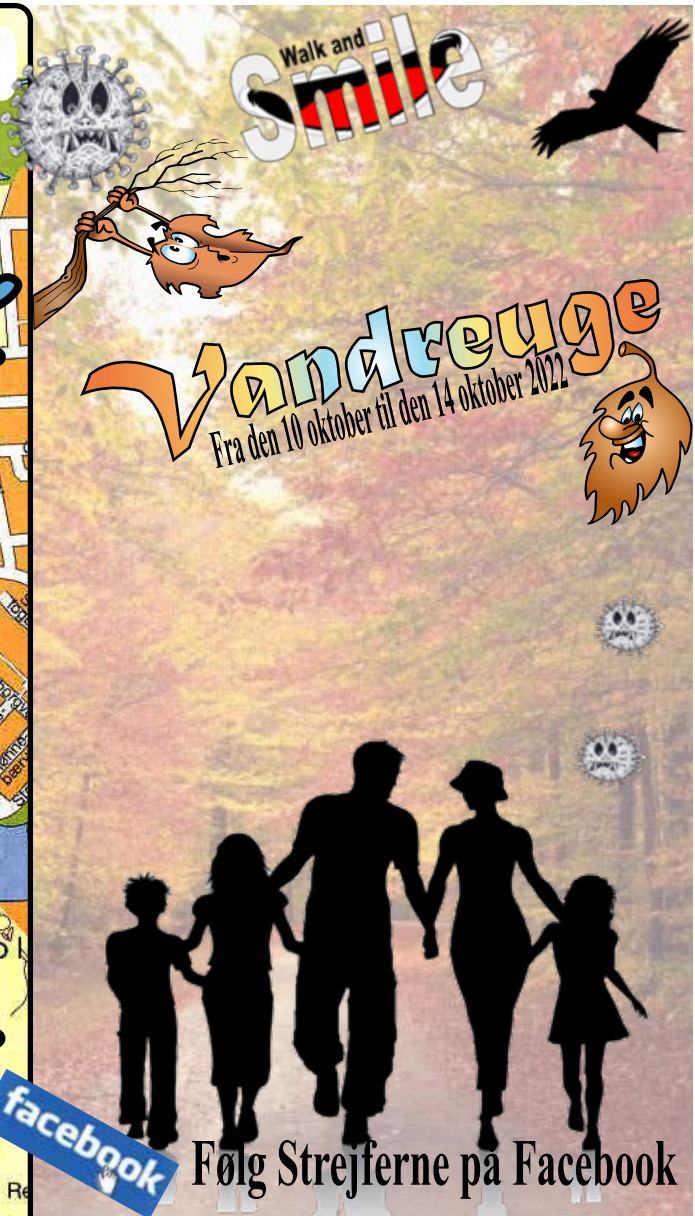



Nr. 261 2022  
sept./okt.

# STREJFERNE

Walk and smile



Vandreture  
Fra den 10 oktober til den 14 oktober 2022



facebook

Følg Strejferne på Facebook

Medlemsblad for  
VF STREJFERNE



**TEAM JK**  
TRANSPORT A/S  
Tlf. 41 21 43 10

Højevej 13, 4900 Nakskov, www.teamjk.dk

## Indhold

Sydhavsvandring .....	2
Leder .....	3
Hold lolland ren .....	3
Med Strejferne på Bakkent .....	4
Østsjællandsvandringen .....	5
Opfordring .....	5
Vandreture i Danmark .....	6
Taaspidsernes efterårsvandring .....	6
Fødseldagstur på Bogø .....	7
Madpakketur .....	7
Arrangementsoversigt .....	8
Formiddagstur .....	10
De blå baretter .....	10
Vandreuge .....	11
Træningsture .....	12
Eurodax .....	12
Sund mad .....	13
Madpakketur på Bogø HEIC .....	14
Grinebideren .....	14
Klubaften, syng med Strejferne ....	15
Bestyrelse & Telefonliste .....	15



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



Klistermærke  
september

Husk at få klistermærke  
til din stempelbog  
næste gang du er på  
Strejfer arrangement



Klistermærke  
oktober

Walk and  
**Smile**

søndag den 11. september 2022

**AFLYST AFLYST**  
LOLLAND BROEN LOLLAND

# Leder

V/Palle Larsen

Jeg håber I har haft en god sommerferie og at I har gået mange km. og nydt den Danske natur.

Vi har i bestyrelsen fået lagt efterårets arrangementer og træningsture. Som vi håber vil have jeres interesse.

Vi har på opfordring fra jer, lavet klubaften, hvor vi første aften har "syng med Strejferne" på programmet, hvor Brian har lovet at spille til. Det glæder vi os til.

Dansk motionsforbund har nu på [www.vandrekalenderen.dk](http://www.vandrekalenderen.dk), fået lavet så foreningerne kan hente brochurer om foreningernes arrangementer, det syntes vi er en god ide, så allerede nu er vi begyndt at lægge strejfernes brochurer på Vandrekalenderens hjemmeside.

Der bliver også Ladywalk til næste år i Nakskov, så vi har også til næste år brug for jeres hjælp til afvikling af Ladywalk 2023, som finder sted mandag den 22 maj.

Så reserver allerede nu tid til at hjælpe Strejferne med dette arrangement.

Det store spørgsmål, hver anden måned er, HVAD skal der med i vores medlemsblad, Ja, det kan du/I være med til at præge, ganske enkelt, SKRIV noget til dit blad, fortæl om f.eks. motion, eller om de motionsture du deltager på. Eller send os noget helt tredje, vi bringer det gerne her i bladet.

Så fat om gåsefjerden og skriv til os.

Vi arbejder stadig på at vi med tiden kan få et nyt klublokale, og det må siges det er svært, når man ikke har flere millioner i klubkassen, men vi arbejder videre med det i bestyrelsen.

Af Busture til næste år, kan jeg løfte sløret for at der bliver tur til Havfruemarchen, og selvfølgelig tur til Bakken, og lige nu tjekker vi bustur til et sted her i Danmark, og til et vandrearrangement. Så har I medlemmer et bud på hvor vi skal tage hen, så fortæl os

det.

Der har være mange bud på banen både Bornholm, Randers, Århus, Vejle. Turen skal laves over en weekend, hvor der er motionstur og lidt turisme med, ja lidt af det hele.

## Hjælp Strejferne

### Hold Lolland ren

Sidste chance for at hjælpe Strejferne med at holde Lolland ren, eller hjælpe os med området vi rengører.

**Mandag den 26 september  
Kl. 9,30**

**Vi mødes overfor  
JemogFix**

Vi håber at se dig.  
I møder bare op,



**kom og  
hjælp os**



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**

# Med Strejferne til Bakken

Strejferne var igen på sommertogt og igen var vi på tur til dyrhavsbakken, hvor julemærkemarche havde kaldt til gåtur på bakken.



Normalt plejer det at være når julemændene holder deres årlige kongres, men i år og fremover har man droppet "JUL I JULI" og alle julemændene i sommerperioden. Men i stedet bliver der Sommermarch på Bakken, så strejferne vil også fremover lave sommerturen til bakken, det er jo et skønt område at gå i.

Vi kørte fra Nakskov kl. 8,00 og samlede op på højmejlø kro og ved Stensved afkørslen og vi havde en behagelig tur til København, vi ankom til Bakken ca. kl. 10, hvor Susanne hentede vores startkort og delte dem ud til os.

kl. 11 blev der holdt åbningstale af julemærkemarchens formand Birthe Juul. hvor hun bød os velkommen til bakken og fortalte at nu hedder turen Sommermarch på bakken og takkede vores formand fordi han havde lavet dere nye logo til marchen.

Jeg vil skyde på at vi var omkring 375 deltagere på marchen.

Så skulle der deles pokal ud til det største hold. På 3. pladsen kom Strejferne med 26 deltagere og på 2. pladsen kom Gribskovens hårde kerne, som var på 60 deltagere.

1. pladsen og pokalen gik til Odd fellow logen med 81 deltagere og de var oppe og modtage pokalen.

Herefter blev alle deltagerne sendt afsted i dyrehaven. Vi var en lille gruppe der gik direkte til Eremitageslottet, hvor vi holdt vores rast og fik en lille øl i det varme

vejr.

Det var lidt synd, at slottet var pakket ind i plastik, da det var under renovering.

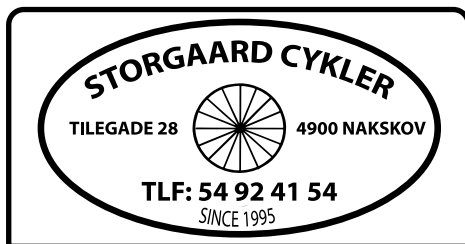
Så var det ellers tilbage til bakken, hvor vi gik ud og spiste og man må sige til en rimelig billig pris.

Så skulle der køres i rutsjebaner, med mere, vi kunne se at vores deltagere på holdet hyggede sig gevaldigt.

Alt i alt havde vi en god dag på bakken, og jeg er sikker på vi igen til næste år tager til Sommermarch på bakken.

I kan se video fra turen på Naskovwebtv hjemmeside. [www.naskovwebtv.dk](http://www.naskovwebtv.dk)





# Østsjællandsvandringen

Den 25. september 2022



## Start og mål:

Herfølge skole, Billesborgvej , 4681 Herfølge

## Distancer:

5 km. - 10 km. - 20 km.

## Starttid:

Kl. 9.00 - 11.00: 5 og 10 km, kl. 9.00 - 10.00: 20 km,

## Stempel: IVV

**Tilmelding:** På startstedet

**Arrangør:** Køge Vandreforening

## Oplysninger:

Lykke Gundersen  
Mobil 31 71 37 08



## Opfordring



Vi vil godt komme med en lille opfordring til jer medlemmer.

Skriv til vores allesammens blad "RUTEN", og fortæl om de ting der sker i klubben, eller hvordan I oplever, de arrangementer I er på, eller endnu bedre, hvis I finder en interessant artikel I mener medlemmerne bør læse.

Det er som regel kun en mand der skriver alt hvad der står i Bladene, det ville være mere interessant, hvis der var flere af jer der skrev til RUTEN.

Vi glæder os til at se jeres indlæg her i bladet.



# Vandreture i Danmark



## Furesøen rundt

Furesøen Rundt er en ca. 21 km. lang dansk vandrerute på Sjælland, rundt langs furesøen mellem Farum og Holte

Se flere vandreruter i Danmark: Samlet liste – Korte beskrivelser

21 km. vandresti rundt om Furesøen.

Stien rundt langs Furesøen Nord for København er ca. 21km. lang og går igennem flere kendte naturområder, både Vaserne, et kendt fugleområde og så et stort skovområde, Nørreskoven, der strækker sig over ca. 1/3 af vandreturen

Oprindeligt var Furesøen omgivet af Fyreskov, hvor-

fra den fik sit navn. Furesøen er 932 ha. i omfang ( 932.000m<sup>2</sup>) og Danmarks dybeste sø ( 37,7m.) Det er Sjællands 3. største sø og der er to deciderede badestrande langs stien i hver ende af Furesøen.

Furesøen ejes af Naturstyrelsen og ligger kun 12 km. fra Københavns Rådhusplads ( i fugleflugtlinie ) Mølleåen løber igennem Furesøen, som ligger 20 m. over havet. Og efter Furesøen fortsætter Mølleåen ud mod Øresund, hvor den har sit udløb ved Skodsborg ( Strandmøllekroen )

Rundt om Furesøen og videre til Ølstykke, eller Øresund

## Taaspidsernes Efterårsvandring



17. september 2022

**Start og mål:**  
Herstedøster Skole,  
2620 Albertslund

**Distancer:**  
6 km. - 10 km..

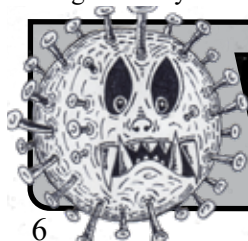
**Starttid:**  
Kl.18,30

**Stempel:** EVG

**Tilmelding:**  
På startstedet

**Arrangør:**  
Gangforeningen  
Taaspidserne

**Oplysninger:**  
Lis Algran  
30287715



# Vi er Coronabeviste

# Fødselsdagstur til Bogø



Vi havde besluttet at vores madpakketur skulle gå til Bogø, hvor Fodslaw Storstrøm afholdt deres fødselsdagsvandring.

Vi mødtes på Heesvej, hvor vi fyldte bilerne op, så der var så få biler, som muligt der kørte til Startstedet. Vi ankom til Bogø ca. kl. 9,00 hvor Hanne stod klar til at byde velkommen til Fødselsdagsvandringen.

Straks efter vi havde indløst startkort, begav vi os ud på ruten, vores lille gruppe havde besluttet at vi gik 5 km. ruten.

Selve ruten var lagt i meget flotte naturomgivelser, vi gik på stier langs sommerhusene, vi kom i skovområder, ja her var dejligt køligt, ellers var turen bare i bagende varme. Godt at vi havde

vand med.

Da vi kom i mål sagde man til os "I har da ikke gået" "I har været i bad" så våde var vi af sved.

Men det var jo en madpakketur, så vi bestilte alle noget smørebrød, og hyggede os en god times tid på startstedet og fik talt med alle de andre deltagere. Ja det var jo fødselsdagstur, så der røg også en stykke lagkage ned.

Vores lille gruppe var på 10 strejfer og vi fik at vide at der var mødt 40 op for at deltage i fødselsdagsvandringen.

Bogø turen er virkelig en tur vi vil anbefale at man tager op til, Jeg er sikker på at vi igen til næste år, laver madpakketur til Bøgø.

## Madpakketur.



Lørdag d.13/8-22, var Strejfernes madpakketur planlagt til, at skulle foregå på Bogø. Så vi ankom i vores biler, som var fyldt med glade gængere, tilfældigvis var det samme dag at Fodslaw havde deres fødselsdagsvandring, så vi kunne købe billigt smørrebrød og drikelse hos dem, det blev vist nok gjort af mange, man kunne også købe både kaffe og the samt lagkage, vi var mange deltagere der nød godt af den fine opvarthning der var på startstedet, det var et populært lokale, man var vist kommet til, at dobbeltbooke det, det var en dejlig men meget varm tur, kom forbi mange og flotte huse og skøn natur.

Ellers tak for en dejlig dag med alle gængerne.

Stefan og Susanne.

**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: @hcst.dk - www.hcst.dk

# Arrangementsoversigt 2022



**Sydhavsvandring** 03-09-2022 **De Blå Baretters March** 09-10-2022  
Sjælland IVV Sjælland IVV  
Start/Mål: Virkethus 4863 Eskilstrup Start/Mål: Hjemmeværnsgården 4700 Næstved  
Starttid: 9.00 - 12.00 Starttid: 5, 10 og 20 km  
Distance: 5, 10 og 20 km Distance: 9.00 - 12.00  
Arrangør: Fodslaw Storstrøm Arrangør: De Blå Baretter, Næstved  
Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437 Oplysning: Knud Lund 55732895  
email hannetonnesen@yahoo.dk

**Walk and Smile** 11-09-2022 **Æble Walk** 16-10-2022  
Lolland Falster Midtjylland IVV/evg  
Start/Mål: 4900 Nakskov Start/Mål: Spejdgården 1 Ebeltoft 8400 Ebeltoft  
Starttid: 9,30 Starttid: 09.00 - 12.00  
Distance: 5, 10, 18 og 28 km Distance: 5, 10, 18 og 28 km  
Arrangør: Fodslaw Mols Arrangør: Fodslaw Mols  
Oplysning: Uffe Vindum 29722988 Oplysning: Uffe Vindum 29722988  
email palle@strefjerne.dk email fodslaw-ebeltoft@hotmail.dk

**Taaspidsernes Efterårsvandring** 17-09-2022 **Ole Rømer March** 06-11-2022  
København EVG København IVV  
Start/Mål: Herstedøster Skole, 2620 Albertslund Start/Mål: Ole Rømer Skolen 2630 Tåstrup  
Starttid: 18,30 Starttid: 9.00 - 12.00  
Distance: 6, 10 km Distance: 5, 10, 20 og 30  
Arrangør: Gangforeningen Taaspidserne Arrangør: Fodslaw Storkøbenhavn  
Oplysning: Lis Algran 30287715 Oplysning: Bruno Rav 28180613  
email lis.algran@jubii.dk email gyrithe@newmail.dk

**44. Østsjællandsmarch** 25-09-2022 **Odense Å Vandring** 06-11-2022  
Sjælland IVV Fyn  
Start/Mål: Herfølge skole 4681 Herfølge Start/Mål: Abildgårdskolen, Gillestedvej 15  
Starttid: Kl. 9.00 - 11.00 Starttid: 9.00 - 11.00  
Distance: 5, 10, 20 km Distance: 6, 11, 17 og 23 km  
Arrangør: Køge Vandreforening Arrangør: Fodslaw Odense  
Oplysning: Lykke Gundersen 31713708 Oplysning: Bodil Hertzum 24462069  
email bodil08@gmail.com



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

**Tårnbyvandringen** 12-11-2022  
Hovedstaden EVG  
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



# Arrangementsoversigt 2022



## Løvfaldsvandring

19-11-2022

Hovedstaden

IVV

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

## Juletrim i Nakskov

26-12-2022

Lolland Falster

IVV

Start/Mål: Dahl Lolland 4900 Nakskov

Starttid: Kl. 9.30 – 10.00

Distance: 5 og 10 km (Banko på ruterne)

Arrangør: VF Strejferne

Oplysning: Palle Larsen 42176803

email palle@strejferne.dk

## Adventstrim

27-11-2022

Hovedstaden

EVG

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

## Julemotionstur

27-12-2022

Sjælland

IVV

Start/Mål: Kulturforsyningen 4800 Nykøbing F

Starttid: 9,00 - 10,00

Distance: 5 & 10 km.

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437

email hannetonnesen@yahoo.dk

## Julemærkemarchen

04-12-2022

Maribo

Start/Mål: Det Gamle Rådhus 4930 Maribo

Starttid: 9,00

Distance: 5 & 10

Arrangør: Julemærkemarchen

Oplysning: Birthe Juul 52199466

email julemaerkemarchen@vfs.dk

# 2023

## Nytårsmarch i Knuthenborg

01-01-2023

Lolland-Falster

Start/Mål: Indgang ved Bandholmporten  
4941 Bandholm

Starttid: 13,00

Distance: 3,5,10 km.

Arrangør: Hjerteforeningens motionsklub,

Oplysning: Kirsten Gotfredsen 42192885

email kkgotfredsen@gmail.com

## Julemærkemarch

04-12-2022

Nykøbing F

EVG

Start/Mål: Nykøbing F. Spejderne 4800 Nykøbing F

Starttid: 9,00

Distance: 5 & 10

Arrangør: Julemærkemarchen

Oplysning: Birthe Juul 52199466

email julemaerkemarchen@vfs.dk

## Havfruemarchen

08-01-2023

Hovedstaden

EVG

Start/Mål: Vibenshus skole 2100 København Ø

Starttid: 9.00 - 11.00

Distance: 7 & 11 km.

Arrangør: Motionsforeningen København

Oplysning: Karen Lintner 32513185

email k.b.lintner@mail.dk

## Julemærkemarchen

04-12-2022

Nakskov

EVG

Start/Mål: FC Nakskovs Klubhus 4900 Nakskov

Starttid: 9,00

Distance: 3, - 6,3 - 10 km.

Arrangør: Nakskov Posthus

Oplysning: Jørn Kristiansen 29913524

email julemaerkemarchen@vfs.dk

Strejferne laver bustur til Havfruemarchen

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

### *Bemærk NYT startsted på Ulige uger*

uge	Dato:	Startsted:	Starttid:
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
41		Vandreuge, se side 11	
42	20 okt.	Heesvej 37	9,30
43	27 okt.	Strandpromenaden 9	9,30
44	03 nov.	Heesvej 37	9,30
45	10 nov.	Strandpromenaden 9	9,30
46	17 nov.	Heesvej 37	9,30
45	24 nov.	Strandpromenaden 9	9,30

## De Blå Baretter's March



**Arrangør:**

FN-Soldaterforeningen  
DE BLÅ BARETTER

**Dato: 09 oktober 2022**

**Startsted:**

Hjemmeværnsgården,  
Skyttemarksvej 200,  
4700 Næstved.

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

**Startid:**

kl. 0900 - 1200,

**Tilmelding:**

Sker på startstedet

**Information:**

Knud Lund:  
Telf. 4079 2895



# 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 · 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**

# Vandreuge med Strejferne

Fra den 10 oktober til den 14 oktober 2022

Strejferne inviterer igen til vandreuge, hvor vi går en tur på en times tid (5-6 km) **Bemærk** at der er forskellige startsteder hver dag, så vi vil få set rigtig mange steder vi normalt ikke kommer til at se i hverdagen. Den første dag starter vi fra Højerbyhallen, Søllested.

## Fællesspisning

Om fredagen hvor vi starter fra klublokalet, bliver der efter turen, fællesspisning med jeres medbragte mad eller man kunne blive enige om at bestille f.eks en halv kylling, Ja vi skal simpelthen hygge os, som afslutning på vandreugen.

Vi starter fællesspisningen ca. kl 17,30

Man kan købe øl, vand og vin i klubben.

**Mandag den 10 okt.**

Start fra Skovlænge kirke,  
Skovlængevej 5 Søllested  
Starttid kl. 16:00

**Tirsdag den 11 okt.**

Start fra Lienlund,  
Rødbyvej  
Starttid kl. 16:00

**Onsdag den 12 okt.**

Start fra Svinglen,  
V/ Skovridergården  
Starttid kl. 16:00

**Torsdag den 13 okt.**

Start fra  
Strandpromenaden 9  
Starttid kl. 16:00

**Fredag den 14 okt.**

Start fra Klostergade 24  
Starttid kl. 16:00



**Europcar**

**Bonus**

**BILUDLEJNING**

**extra**

Løjtoftevej 24 · Nakskov · Tlf. 54 92 23 40

**HVEPSEmanden**

Hvepse & Hvepsebo fjernes

v/ **Jan Hansen**



Tlf 21640338

Mail: Hvepsemanden4900@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:
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
41	Vandreuge, se side 11		
42	17 oktober	Lone/Karin	16,00
43	24 oktober	Lone/Karin	16,00
44	31 oktober	Lone/Karin	16,00
45	07 november	Lone/Karin	16,00
46	14 november	Lone/Karin	16,00

Efter turen udleveres der klistermærke til jeres  
Træningsbøger.

## **BEMÆRK**

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

**Vi spritter før det smitter**

*Beskyt dig selv, Tag håndsprit med på vandreturen*

Postens

# EURAUDAX

March



**28 Oktober 2022**

**Arrangør:**

Postens Marchforening

**Start/Mål:**

Postens MF's lokaler  
Kridthøjvej 10A  
8270 Højbjerg

**Distancer:**

100 km. 6 km./t  
(ført vandring)

**Stempel:** IVV special arr.

**Starttid:**

kl. 21,00

**Tilmelding:**

På Startstedet

**Oplysning:**

Ivan Mejlggaard  
86228047



# BÅDHYNDER

Salg af specielt fremstillet hynder

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

Midlerkampsvej 20, 4900 Nakskov  
Mobil 2076 80 31 mail [baadhynder@gmail.com](mailto:baadhynder@gmail.com)

# Sund Mad

## RØBDEBØFFER

### BESKRIVELSE

Opskrift på nemme rødbedebøffer. De lækreste vegetarbøffer lavet på rødbede, æg og havregryn. Brug dem til vegetarburger eller som alternativ til kød.



### INGREDIENSLISTE

1 stk. løg  
3 fed hvidløg  
250 g. rødbede  
3 stk. æg  
40 g. rasp  
40 g. havregryn  
15 g. parmesan  
salt/peber  
Til stegning  
1 dl. raps- eller solsikkeolie

### FREMANGSMÅDE

Skræl rødbede og riv dem groft på et rivejern. Vrid det godt for vand. Den vægt der er angivet er i revet vægt.

Placer rødbede i en skål. Rør det sammen med æg.

Hak løg og hvidløg fint. Du kan evt. også rive løget.

Tilsæt det til din blanding.

Tilsæt rasp, havregryn og revet parmesanost. Rør det hele godt sammen. Tilsæt til sidst godt med salt og peber.

Lad "farsen" stå og hvile i 5 minutter. Hvis den virker for "tør" efter de 5 minutter, så tilsæt et æg mere. Der kan nemlig være forskel på størrelsen af æg. Hvis den derimod virker for våd, så tilsæt lidt ekstra rasp.

Form 6-7 bøffer og placer dem evt. på et stykke bagepapir eller en tallerken inden de steges. Varm en pande op med olie på.

Placer dine bøffer på panden (det er ikke sikkert du kan have dem alle på én gang). Steg dem cirka 3-4 minutter på hver side, indtil de er gyldenbrune.

Tag dem af panden og lad dem køle af en smule inden servering. Server dem som de er eller brug dem som vegetarbøf i en vegetarburger.



# Vi holder af mad

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

## Madpakketur til Bogø, lørdag den 13. august 2022



På en af årets varmeste dage, lørdag den 13. august mødtes 8 morgenfriske Strejfer på Heesvej kl. 8.00 for at køre til Bogø og deltage i Fodslaw Storstrøms Fødselsdagstur.

Turen til Bogø gik hurtigt og kl. 9.00 blev vi budt velkommen af formanden, fik kort over ruten og begyndte 5 kilometers turen. Turen var afvekslende, for det meste gik vi på stier, forbi nogle af de mange sommerhuse på Bogø, ud til vandet og der var masser af flotte udsigter over vandet og broerne og endelig kom vi ind i skyggen i den meget flotte, høje bøgeskov. I skoven gik turen på en gammel befæstet sti gennem skoven og undervejs så vi en flok høns løbe

og rode i skovbunden, det så festligt ud.

Bogå og Møn er kendt for deres mange orkideer – og minsandten, der var jo nogle flotte eksemplarer af skovhullæbe lige ved stien.

Husk, at orkideer er fredede, de må ikke graves op.

Ude af skoven kom varmen og solen tilbage og vi gik turen rask tilbage til Bogø By og Bogøhallen.

Medlemmerne i Fodslaw havde gjort et stort arbejde med salg af smørrebrød, drikkevarer og kaffe. Vi nød alle at sidde i skygge og kølighed i hallen og spise og sludre. Susanne fra Nyk. var også stødt til selskabet og naturligvis var der også plads til et stykke lagkage, selv om det var tidligt på dagen.

Så gik turen tilbage til Nakskov efter en flot travetur på den smukke Bogø. Jeg kan kun anbefale de gode ture, som bestyrelsen arrangerer, det er hyggeligt at være af sted og både få sludret og tilbagelagt nogle kilometer – sååå ses vi?

## GRINEBIDEREN

*. Hvorfor får orkaner altid pigenavne?*

*– Når de kommer er de våde og vilde, og når de går tager de hus og bil med sig!*

*En rig og succesfuld advokat kom kørende i sin limousine, da han så to mænd sidde og spise græs. Han sagde til sin chauffør at han skal holde ind til siden. "Hvorfor sidder I og spiser græs?" Spurgte advokaten. "Vi har ikke penge til mad" svarede den ene. "Så kom med hjem til mig, så skal jeg give jer noget at spise" sagde advokaten gavmildt. "Jeg har en kone og to børn. Den ene mand ser overrasket ud." "Jeg har en kone og seks børn, de sidder derover ved træet".*

*"Bare tag dem med, I skal være velkomne".*

*Da de alle, med besvær, var kommet ind i limousinen, sad den ene mand og takkede for advokatens generøsitet. "Åhh bare vent til vi kommer til min villa. Mit græs er omkring en halv meter højt!"*

Alt under et tag

**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 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

## Strejfernes KLUBAFTEN Syng med Strejferne

Mandag den 14 november  
Klostergade 24, kl. 19,00



Efterårets første klubaften, bliver en aften hvor der er fællessang i klubben.

vi håber at der er rigtig mange der vil komme denne aften og hygge sig sammen med os.

Øl og vand & kaffe kan købes i klubben.

På opfordring fra sidste gang vi havde fællesang i klubben, kan I komme med forslag til hvad der skal synges. Dog skal vi have jeres forslag senest den 30. oktober.

Forslagene sendes til mail:  
palle@strejferne.dk



**ANDERS THOMNS**  
MURERMESTER 100% garanti  
Tlf. 21 40 77 20

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 hver smag

### BAGEREN & THERESES KØKKEN

Østergade 2, 4970 Rødby Telefon 54 60 24 20

# aagemagensen®

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 ørerne,  
• Graverer i næsten alt.

Søndergade 49-57 | 4100 Nakskov  
54 92 61 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

# REMA 1000

Meget mere discount!

Vi er sponsor  
på Ladywalk