

Nr. 270 2024
Marts/april

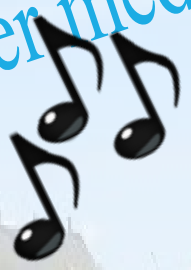
facebook

Følg Strejferne på Facebook

STREJFERNE



Strejfernes
KLUBAFTEN
Mandag den 11 marts 2024
Kom og vær med



Strejferne er tilslutte: Dansk Motionsforbund & Lolland Sportsråd

Medlemsblad for
VF STREJFERNE



Danmarks største
motionsevent
Den 27. maj 2024
For Kvinder

Få en dejlig aften fyldt
med oplevelser, venindetid
og skønne minder.
Du beslutter på dagen,
om du vil gå
3, 7 eller 12 km.

Tilmeld dig på
ladywalk.dk



DEMFRANORDLUNDE.DK
EN ANDERLEDES TRÆLAST

 **54 93 95 43**

Søndag den 22 september 2024

Walk and
Smile

*Vi støtter
BROEN LOLLAND*

Indhold

Strejfernes klubaften	2
Leder	3
Formiddagstur	4
Hjælp os!	4
påkevandring	5
Forårsvandring	5
Træningsture	6
DMF vandring	6
Madsiden	7
Arrangementsoversigt	8
Strejfer seminar	10
Bustur til Bakken	11
Hold lolland ren	12
Gode sko	12
Bestyrelse, telefonliste	14
Møn march	14

Strejfernes KLUBAFTEN

SYNG MED STREJFERNE

Mandag den 11 marts, kl 19,00
Strandpromenaden 4A, 4900 Nakskov



Kom til vores klubaften, hvor vi denne gang har allieret os med Brian Kraghof, som kommer og spiller for os.

Det er på opfordring af nogle af vores medlemmer; som gerne ville have en hyggeaften i klubben, hvor vi sang nogle af de kendte sange og hyggede os i klubben med kaffe og kage.

Det koste kr. 30 at deltage, det er incl. kaffe og kage

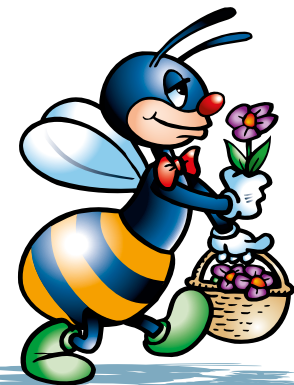
Det eneste du skal er at komme og hygge og synge med os.

Da vi har træningstur samme eftermiddag, tilbyder vi jer at tage jeres mad med, hvor der holdes fællesspisning, inden vi holder klubaften. dog skal I lige tilmelde til os om i kommer til fællesspisningen.

Fællesspiningen starter kl. 17,30



Støt vore annoncører, de støtter os



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

MobilePay 69 92 69
eller
Reg.nr. 0693
konto 2800045896

Leder

V/Palle Larsen

Så har vi fået afholdt vores årlige generalforsamling.

Vi havde fået Svend Raahauge til at lede slagets gang, som direktør, og det gjorde han godt.

Vi har i år haft et lille underskud, og det var vi klar over at vi ville få, så det kom ikke bag på os, underskudet var på 2.800,- cirka. så det er nådig sluppet, når man tager i betragtning at det først på året kostede lidt, med renoveringen af klublokalet.

Vi måtte også sige favel til Brian Kraghof, da han lige PT ikke kan afse tid og ikke kan være i bestyrelsen 100%.

Vi vil gerne Takke Brian for de år han har været i vores bestyrelse og vi håber at se Brian som hjælper på vores arrangementer.

Vi vil også byde velkommen til Susanne Nielsen, som har sagt ja til at tage endnu en tårn i bestyrelse.
VELKOMMEN.

Planerne for fortsat renovering i klublokalet, har husudvalget drøftet, og det bliver, at der skal lægges tag på Containeren der er tilknyttet Klublokalet og der skal rydes op i containeren og ikke mindst skal fronpartiet males.

Men her kunne vi godt bruge lidt hjælp, så kære medlemmer ring til en af bestyrelsen hvis du kunne give en hånd med.



Der vil også blive afholdt et seminar i klubben, hvor hovedformålet er at alle i bestyrelsen får indblik i hvor meget der skal til for at afholde et arrangement og ikke mindst i pileopsætning osv.

Til delen med pileopsætningen var det at vi kunne tænke os at der var nogle iblandt jer medlemmer der kunne tænke jer at lære dette (Pilekursus) og så være med til at mærke op når vi har arrangement.

På vores vandreuge, har vi lavet aftale med et af vores medlemmer, som bor i Banholm, at vi en af dagene kunne starte fra ham, men det er noget I hører om senere.

Vi har igen arrangeret SYNG SAMMEN AFTEN, hvor Brian kommer og spiller til fællessangene og vi Hygger os et par timer med, sang og musik. Vi håber at se jer allesammen til denne aften.

Vi har siden sidste haft vores Ladywalk hjælperfest, hvor vi var 30 der havde en hyggelig aften, med god mad og god musik.

Stor Tak til Troels for hans gode mad og Tak til Brian for god underholdning.

Lige om lidt tager Strejferne til Polen, og hvis der er nogen der har fortrudt at de ikke har tilmeldt sig turen, så ring til Susanne, det kunne være der var en ledig plads eller to.

Til slut vil jeg ønske jer et rigtig godt forår jeg håber vi ses på vores træningsture og arrangementer.

Kom På Strejfernes Motionsture



Helle Køser's Fodpleje

Østergade 8 - 4970 Rødby

24 46 55 03

DAHL

LOLLAND APS

AUT. ELINSTALLATØR

Perlestikkergade 23A, 4900 Nakskov

Tlf. 54 92 20 01



Formiddagstur

Alle Ture starter kl. 9,30

*Bemærk startsted på Lige uger er: Strandpromenaden 4A
og på Ulige uger: Heesvej 37*

uge	Dato:	Startsted:	Starttid
10	07 marts	Strandpromenaden 4A	9,30
11	14 marts	Heesvej 37	9,30
12	21 marts	Strandpromenaden 4A	9,30
14	04 april	Strandpromenaden 4A	9,30
15	11 april	Heesvej 37	9,30
16	Polenstur		
17	25 april	Heesvej 37	9,30
18	02 maj	Strandpromenaden 4A	9,30
20	16 maj	Strandpromenaden 4A	9,30

Efter turene er der mulighed for kaffe til 5.- kr.

HJÆLP OS!



Vi har brug for din hjælp, til afvikling af Ladywalk 2024.

Kunne du tænke dig at hjælpe os med at pakke alt hvad deltagerne skal have i deres goodiback eller være med til at udlevere T-shirts mm.

Kontakt Palle på
tlf. 42176806

eller en fra bestyrelsen

og tilmeld dig som hjælper på årets Ladywalk.

Vi glæder os til at høre fra dig



Karin Jensen & Viva Jensen, kattekonge og bundkonge ved Strefjernes tøndeslagning



Spisestedet

Dagens ret - Sandwich - Smørrebrød

Lune deller - (Kage - Desserter)

Østreboulevard 13, 4900 Nakskov

Telefon 40 50 21 85



AutoMester[®]

Nakskov Bilcenter

Højevej 11, 4900 Nakskov,

Tlf.: 54951041

info@nakskovbilcenter.dk

Påskevandring

Solerød Strand

den 1 april 2024



Start/mål

Solrød Gl. Skole,
Højagervænget
2680 Solrød Strand

Distance:

5, 10, 20 og 30 km

Starttid:

kl. 9.00 - 11.00: 5, 10 & 20
kl. 9.00 : 30 km

Stempel: IVV

Arrangør :

Køge Vandreforening
Lykke Gundersen
Tlf: 31713708

Email:

lykke.gundersen@gmail.com



DANSK
FIRMAIDRETTS
FORBUND



Forårsvandring

Den 13. april 2024



Startsted:

Gåsetårnsskolen
Marienberg,
Parkvænget 12, 4760 Vordingborg

Starttid.

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

Distancer:

5, 10, 20 og 30 km.

Startgebyr:

incl. stempler kr. 25,-
incl. diplom kr. 30,-

kontakt:

Hanne Tønnesen 21 24 54 37

Arrangør.

Fodslaw Storstrøm



DANSK
FIRMAIDRETTS
FORBUND



**Fyld din bil op
og tag på vandretur**



Sletten 7, 4900 Nakskov

TP TP Smede & Marineservice

Havnevej 5 . 4900 Nakskov
 Mail: kontor@tpmarine.net
 Tlf: 54943525 Mobil: 20463172
 Cvr: 35230777



Mandagsture Træningsture

Start fra Strejfernes, Klublokale
 Strandpromenaden 4A, 4900 Nakskov

BEMÆRK STARTTIDSPUNKT KL. 16,00

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

uge	Dato:	ruteleder:	Starttid:
10	04 marts	Bestyrelsen	16,00
11	11 marts	Bestyrelsen	16,00
12	18 marts	Bestyrelsen	16,00
13	25 marts	Bestyrelsen	16,00
15	08 april	Lone/Karin	16,00
16	15 april	Lone/Karin	16,00
17	22 april	Lone/Karin	16,00
18	29 april	Lone/Karin	16,00
19	06 maj	Lone/Karin	16,00

Efter turene er der mulighed for kaffe til 5.- kr.

Vandring ved
DMF rept.møde
 lørdag den 9. marts 2024



Start/Mål:
 Firmaidrættens hus
 5800 Nyborg

Starttid:
 kl. 09.00 - 10,00

Distance:
 5 og 10 km

Arrangør:
 Fodslaw Nyborg

Oplysning:
 tlf. 65312722



Alle byggematerialer i et nummer



XL Byg Rødby – Lollands Trælast A/S
 Tlf.: +45 5460 1300 Direct.: +45 5465 0402
 Mail: tr@xl-roedby.dk

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

Mød Siden

Laks eller regnbueørred i ovn



Laks (eller ørredfilet) tilberedt i ovn sammen med rejer og grøntsager er en super nem og lækker aftensmad, som kun tager få minutter at tilberede, hvorefter retten passer sig selv i ovnen.

Ingredienser

1 lakseside (eller regnbueørred)

½ pose frosne hakkede grøntsager

100 gram rejer

1 dl hvidvin

1 dl vand

2½ dl madlavningsfløde

Salt og peber

Sådan gør du

- 1 Fisken placeres i et ildfast fad med skindsiden nedad.
- 2 Hæld de frosne grøntsager (en færdigpakke fra supermarkedet) over fisken. Pynt derefter med rejer.
- 3 Tilsæt vand og hvidvin og giv fisken godt med krydderierne.
- 4 Læg staniol over fadet og prik et par huller heri. Sæt derefter fisken i ovnen ved 200 grader i ca. 25 minutter.
- 5 Til saucen bruges væsken fra fisken. Si væsken ned i en gryde. Tilsæt fløden. Varm saucen op og jævns den med en melblanding. Smag til med salt og peber.
- 6 Server med hvide kartofler.



Arrangementsoversigt

Vandring ved DMF rept.møde

09-03-2024

Fyn

IVV

Start/Mål: Firmaidrættens hus 5800 Nyborg

Starttid: kl. 09.00 - 10.00

Distance: 5 og 10 km

Arrangør: Fodslaw Nyborg

Oplysning: 65312722

email bonie@mail.dk

Krudtuglevandringen

07-04-2024

Sjælland

EVG

Start/Mål: GF Klubhus 3300 Frederiksværk

Starttid: 9.00 - 11.00

Distance: 5 og 10 km

Arrangør: Gangforeningen Krudtuglemer

Oplysning: Karsten Nielsen 71751600

email selmer1@outlook.dk

Hillerød-vandring

16-03-2024

Hovedstaden

IVV

Start/Mål: Hillerødsholmskolen 3400 Hillerød

Starttid: 9.00 - 12.00

Distance: 5, 10 og 15 km

Arrangør: Gribskovens hårde kerne

Oplysning: Leif Tindgaard Christensen 40154349

email ghkformand@privat.dk

Forårsvandring

13-04-2024

Sjælland

IVV

Start/Mål: Gåsetårnsskolen Marienberg 4760 Vordingborg

Starttid: 9.00 - 12.00

Distance: 5, 10, 20 og 30 km

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437

email hannetonnesen@yahoo.dk

Den fynske hjemmeværnsmarch

17-03-2024

Fyn

IVV

Start/Mål: Tommerup skole 5690 Tommerup

Starttid: kl. 8.00 - 13.00

Distance: 6, 10, 24 og 32 km.

Arrangør: HJV kompagni Middelfart

Oplysning: Lars Uhre Knudsen 40150936 64761819

email larsuhreknudsen@gmail.com

45. Nørrevangsmarch

14-04-2024

Jylland

IVV

Start/Mål: Skovhuset 8900 Randers

Starttid: kl. 9.00 - 11.00

Distance: 3, 5, 6, 7 og 9 km slojfer der kan

Arrangør: Marchklubben Nørrevang

Oplysning: Jørgen Jørgensen 86441124

email jorgen@granvej.net

Påskevandring, Solrød Strand

01-04-2024

Sjælland

IVV

Start/Mål: Solrød Gl. Skole 4600 Køge

Starttid: kl. 9.00 - 11.00

Distance: 5, 10, 20 og 30 km

Arrangør: Køge Vandreforening

Oplysning: Lykke Gundersen 31713708

Forårsvandring i Holbæk

27-04-2024

Sjælland

IVV

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

Skoleskibsmarch

06-04-2024

København

evg

Start/Mål: Lille Frihedens selskabslokale
2650 Hvidovre

Starttid: 9.00 - 11.00

Distance: 5, 10 og 10 km

Arrangør: Hvidovre MF

Oplysning: Dennis Henriksen 51481050

email dennisogsanne@gmail.dk

Forårstur, Storkøbenhavn

28-04-2024

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 Rav 28180613

email gyrithe@newmail.dk

Du finder mere på www.vandrekalenderen.dk



Arrangementsoversigt

53. Møn March

04 & 05-05-2024

Møn

EVG

Start/Mål: Magleby Præstegård 4791 Borre

Starttid: 7,00 - 13,00

Distance: 6, 10, 15, 20, 30 og 40 km.

Arrangør: Klinterotterne

Oplysning: Peter Klenz Larsen 55814112

email pklenz@mail.dk

Ladywalk

27-05-2024

Lolland Falster

Start/Mål: Lienlund parken 4900 Nakskov

Starttid: 18,00 (pladsen åbner 15,30)

Distance: 3 & 7 & 12 km

Arrangør: VF Strejferne

Oplysning: Palle Larsen 42176803

email palle@strejferne.dk

48. int Postmarch

05-05-2024

Midtjylland

IVV

Start/Mål: Skåde skole 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

22. Slagelse March

15 & 16-06-2024

Sjælland

IVV

Start/Mål: Vesthallen 4200 Slagelse

Starttid: 8,00 - 11,00

Distance: 10, 25, 40 km

Arrangør: Slagelsemarchen

Oplysning: Jørgen Kyhn 58585801 41577118

email slagelsemarchen@hotmail.dk

Vandring ved Vestvolden

09-05-2024

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

Bornholm Rundt Marchen

5 & 6 & 7-07-2024

bornholm

EVG

Start/Mål: Viking Atletik 3700 Rønne

Starttid: 11,00

Distance: (125 km over 3 dage)

Arrangør: Gangforeningen Rotna

Oplysning: Helle Rømer Olsen 56958802

email info@bornholmrundtmarchen.dk

Den 20. Kildemosevandring

26-05-2024

Sjælland

EVG

Start/Mål: Julemærkehjemmet Kildemose

3310 Ølsted

Starttid: 9.00 - 11.00

Distance: 5 og 10 km.

Arrangør: Gangforeningen Krudtuglerne

Oplysning: Karsten Nielsen 71751600

email selmer1@outlook.dk

Walk and Smile

22-09-2024

Lolland Falster

Start/Mål: Strejfernes klublokale 4900 Nakskov

Starttid: 9,30

Distance: 5, 10 & 20 km

Arrangør: VF Strejferne

Oplysning: Palle Larsen 42176803

email palle@strejferne.dk

BYGGE ● FIRMAET   www.iversenas.dk

Sv. Iversen

Tlf. 54950916 

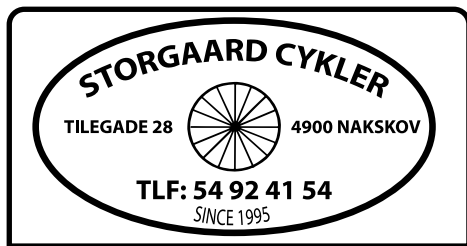
LÅSESERVICE ● GLARMESTER  [Følg os på Facebook](https://www.facebook.com/iversenas)

GREEN's Autodele & MARINA

Marienlystvej 19, 4900 Nakskov

Tlf: 54 92 15 30

CVR.32320503



Strejfer seminar



Lørdag den 8 juni 2024



Sted. Strejfernes klublokale, Strandpromenaden 4A

Vi vil gerne tilbyde jer medlemmer og interesserede til mini seminar hvor emnet bliver pileopsætning.

For det korte og lange er vi i foreningen godt kunne bruge nogen der hjalp os med at mærke ruter op, når vi har arrangementer

Kurset omhandler:

Vi ser på et kort - Vi mærker ruterne op - Vi afmærker ruterne

Vi vil gerne have at I giver tilbagemelding om i kan/vil deltage i dette lille seminar

Program er følgende:

<i>kl. 13,00</i>	<i>Velkomst</i>
<i>kl. 13,30</i>	<i>Vi ser på et kort</i>
<i>kl. 14,00</i>	<i>Vi mærker en rute op (gåtur på ca 2 km.</i>
<i>Kl. 15,00</i>	<i>Eftermiddags kaffe</i>
<i>Kl. 15,30</i>	<i>Vi gennemgår ruterne og piller pilene ned</i>



REMA 1000

Meget mere discount!

Vi er sponsor
på Ladywalk

HVEPSEmanden
Hvepse & Hvepsebo fjernes
v/ Jan Hansen



Tlf 21640338

Mail: Hvepsemanden4900@gmail.com CVR 36738456

Musik til din næste fest

Brian Kraghof

Tlf.: 31213169



Tag med Strejferne på bustur Sommermarch

På Bakken

Søndag den 14 juli 2024

Start fra: På Engen ved DronningPorten

Distancer: 5 - 10 km.

Tag med strejferne til Bakken, hvor vi skal gå julemærkemarchens "Sommermarch på Bakken".

Turen bliver gået på Dyrehavsbakken, med den dejlige natur.

Pris for turen vil blive



kr. 350-

Turen bliver kun gennemført ved mindst 20 deltagere

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

Ønsker man også medalje kan den købes på startstedet.

Vi skulle gerne have din tilmelding senest den 1. juli for at vi kan nå at tilmelde som et hold

Vi kører fra Nakskov.

kl. 8,00 Præcis fra (Strandpromenaden 4A)

Så kom i godt tid

Højmølle Kro kl. 8,45

Stensved afkørslen kl. 9,00

forventet ankomst på Bakken kl. 10,00, hvor vi indskriver os til start på årets vandring på bakken.

Afgang fra Bakken bliver kl. 16,30, bussen er åben kl. 16,15

er vejret dårligt kører vi tidligere hjem

Vi beder jer tilmelde jer denne tur senest den 1. juli , så vi kan nå at bestille startkort til alle.

Efter denne dato må man bestille startkort på startstedet

Tilmeld på tlf. 60454892 (Susanne)

Vi taget forbehold for prisstigninger

Kræmmerhuset

- ren magti

Nygade 2 - 4900 Nakskov

Tlf: 54920187

**Kom på
Strejfernes
træningsture**





STARK

Sammen bygger vi professionelt

Ring og få et godt tilbud

RØDBYVEJ 87 · 4900 NAKSKOV

TLF. 5492 2711

Europcar

Uno X

BILUDLEJNING **extra**

Løjtoftevej 24 · Nakskov · Tlf. 54 92 23 40

Hold Lolland ren

Igen I år er vi med på Hold Lolland Ren, for at tjene lidt penge til klubben.

Igen i år har vi fået stykket omkring Hestehovedet, som vi igennem det næste halve år skal rengøre, og det er her vi skal bruge jeres hjælp, så det ikke kun er bestyrelsen der skal stå for opgaven.

Hvis du vil hjælpe starter vi med grundrens af området, den 29 april 2024 og så vil det ellers være cirka en gang om måneden. Kontakt en af bestyrelsen, hvis du/I vil hjælpe.

Man kunne jo mødes i klubben og måske gå ud til hestehovedet og gå tilbage til klubben.

Grundrens:

29 april 2024

**Mødetid:
kl. 10,00**

**Mødested:
Hestehovedet
overfor
lystbådehavnen**



Gode sko



Funktionelle sko til hverdage og vandreture kan gøre forskellen

At have de rigtige sko i hverdagen må ikke undervurderes

Igennem 20 år har vi hjulpet tusindevis af mennesker, der har efterspurgt gode gå-sko med støtte og støddabsorbering.

Nogle ønsker blot en behagelig gå-sko til hverdagsbrug, mens andre står op i otte timer på arbejdet hver dag og har brug for en støttende arbejdssko, der aflaster og forebygger uheldige stød og bevægelser. For



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
Sandvikenevej 1. 4900 Nakskov, Tlf. 54 92 18 11



Edwardsen-Biler

Se mere på www.edwardsen-biler.dk eller mød os på [facebook/edwardsen-biler](https://facebook.com/edwardsen-biler)
Stavangervej 7 · 4900 Nakskov · Tlf. 54 92 80 35

andre er et par behagelige hverdagssko med stødabsorbering og støtte et must hvis storbyferien ikke skal gå i vasken - eller en rask tur i skoven ikke skal ødelægges af fødder, der bliver trætte og "står af".

Her er 3 gode egenskaber i vandresko

Du skal være særligt opmærksom på om disse 3 egenskaber er i dine vandresko

Mange kondisko, sneakers og andre hverdagssko mangler ofte de egenskaber, der sørger for at fødderne stabiliseres. Egenskaber, der hjælper fødderne er specielt en fast hælkappe, en vridningsstabil læst og et fast forfodsgænge.

Her er 3 kriterier du skal være opmærksom på, at skoen har:

Fast hælkappe
Vridningsstabil læst
Fast forfodsgænge

Med andre ord; du må altså ikke ubesværet kunne "krølle" skoen helt sammen ved

håndkraft. Kan du uden besvær trykke hælkappen helt sammen eller bøje skoen sammen på midten, så kan noget tyde på, at skoen ikke har tilstrækkelige støttende egenskaber. Dette kan nemt selv tjekke, når du er ude og kigge på nye gåsko.

Netop bløde hælapper, meget fleksible og bøjelige skosåler er ofte hovedelementerne i tidens moderne hverdagssko. Disse elementer tager dog ikke højde for, at stabilisere modne eller udfordrede fødder, der har brug for faste rammer for at undgå smerter og forebygge træthed.



Kan jeg bruge mine gamle løbesko som vandresko
Mange løbesko er gode at bruge som gåsko, men ...

Hvad er egentlig forskellen på gåsko og en løbesko? Lad os starte dér - for det er et spørgsmål vi ofte møder

og med rette. Når fødderne skal støttes op af en sko, er der forskellige muligheder i forhold til valg af fodtøj.

Løbesko er en ofte benyttet løsning, da mange løbesko har den fornødne støtte til fødder, der har brug for dette. Dog er løbesko bygget til formålet om at skulle løbe, hvilket vil sige, at skoene er beregnet til at modtage stød på 2-4 gange ens kropsvægt, samt at stabilisere et bevægelsesmønster, der er meget anderledes, end det vi kender fra almindelig gang. Derfor er det som udgangspunkt aldrig den optimale løsning blot at bruge et par nye eller aflagte løbesko som gåsko.



Bestyrelse og Telefonliste

Formand:

Palle Larsen, Heesvej 37
4900, Nakskov, Tlf. 42 17 68 03
Mail: formand@strejferne.dk

Næstformand:

Lone Jensen, Hvidestensmarken 4
4900 Nakskov, Tlf., 54 94 81 28
Mail: lokajensen@gmail.com

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@gmail.com

Bestyrelsesmedlem:

Gitte Rantzau, Tornskadevej 533
4900 Nakskov, Tlf:26256707
Mail: gitterantzau@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Susanne Nielsen, Sundtoften 380
4800 Nyk.F. tlf. Sundtoften 380
Mail: kns1958@live.dk

Bestyrelsesmedlem

Hans Hansen, Midlerkampsvej 18
4900 Nakskov tlf. 40 81 81 69

Best. Suppleant: Susanne Stryhn,

Revisor: Inge-lise Andersen & Viva Jensen

Revisor Suppleant: Kirsten Petersen

Husudvalg: Hans Hansen - Palle Larsen

Klublokale: Strandpromenaden 4A,
4900 Nakskov

MØNMARCH



Den 4. & 5: maj 2024

Start/Mål:

Magleby Præstegård 4791 Borre

Starttid:

7,00 - 13,00

Distance:

6, 10, 15, 20, 30 og 40 km.

Arrangør:

Klinterotterne

Oplysning:

Peter Klenz Larsen 55814112

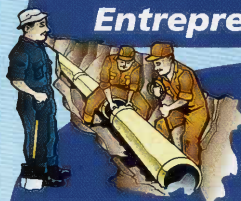
email

pklenz@mail.dk



Højagergård

Entreprenør ApS · Aut. VVS & Kloakmester



Vi udfører alt i aut.
VVS- & kloakarbejde
54 93 93 60

- vi udfører også:

- ★ Totalentrepriser
- ★ Anlægsarbejde
- ★ Alt jord- & betonarbejde
- ★ Underskydning med jordraket Ø30 - Ø130 under vej
- ★ Landbrugs- & entreprenørservice
- ★ Transport · Lastbil m/kran
- ★ Containerudlejning
- ★ Autoreparation
- ★ Dækservice

Kom med idéen!
- vi udfører det hele...



- ★ Screening for PCB, BLY og Asbest
- ★ Tømmer- & murerarbejde
- ★ Nedrivningsarbejde
- ★ Transport af sten & grus
- ★ Transport med blokvogn - op til 32 ton
- ★ Landbrugs- & entreprenørservice
- ★ Salg af trailere
- ★ Diamantboring & diamantskæring
- ★ Speciale i kabel-fibernetarbejde
- ★ Snerydning
- ★ Brolæggerarbejde
- ★ Udlejning af mandskab til div. opgaver
- ★ Udlejning af div. specialmaskiner
- ★ Udlejning af gravemaskiner - fra 800 kg op til 26 ton. Med eller uden fører.



Ring
54 93 93 60
og få et godt tilbud



Mølle Allé 14 · Nakskov · Tlf. 54 93 93 60

Døgnservice: Mobil 20 49 41 86 · Fax 54 93 93 62 · E-mail: hoejagergaard@firma.tele.dk

**Mad og kager
for en hver smag**

**BAGEREN &
THERESES KØKKEN**

Østergade 2, 4970 Rødby Telefon 54 60 24 20

**Tandlæge
Susanne Thrane**

Skolevej 1, 4960 Holeby **Åbningstider**
mandag 8.30–17.30
tirsdag 8–16
onsdag Lukket
torsdag 8–16
fredag 8–15

Tlf. 54606208



DIN TEKNISKE SERVICE PARTNER

Aktiv-EL A/S

LINKØPINGVEJ 30 - 4900 NAKSKOV

54 95 03 00

ENGLANDSVEJ 25 - 4800 NYKØBING F



Vi holder af mad

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

TEAMJK
TRANSPORT A/S

Højevej 13, 4900 Nakskov, www.teamjk.dk



Tlf. 41 21 43 10

FØLG OS PÅ 
FOR LÆRENDE NYHEDER

Byens Ure & Guld

Husk vi har/laver:
• Stort udvalg i ure & smykker.
• Tidskiftning af batterier og remme.
• Huller i ørene.
• Graverer i næsten alt.

Søndergade 49-57 | 4900 Nakskov
54 92 02 31

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

ring til Robin for mere info
tlf. +45 28 25 35 73



Søndergade 14, 4900 Nakskov



JYSKE BANK