

Nr. 274 2024  
Nov./dec.

facebook

Følg Strejferne på Facebook

# Juletrim

i Nakskov

26. December

Julebanko ude på ruterne  
Kom og vær med



Å  
B  
E  
N  
T  
  
H  
U  
S

15  
nov.



R  
U  
T  
E  
N

Medlemsblad for  
VF STREJFERNE



Strejferne er tilslutte: Dansk Motionsforbund & Lolland Sportsråd

Gåture for hele  
Familien



**DEMFRANORDLUNDE.DK**  
**EN ANDERLEDES TRÆLAST**

☎ **54 93 95 43**

**Indhold**

Juletrim i Nakskov .....	2
Leder .....	3
Formiddagstur .....	4
Minde plakette .....	4
Åbent hus .....	5
Træningstur .....	6
Vandreuge med Strejferne .....	6
Tilmeld dig julemærkemarchen .....	7
Generalforsamling .....	7
Din turbog skal tjekkes .....	7
Arrangementsoversigt .....	8
Havfrue march .....	10
Julemotionstur .....	11
Byvandring .....	11
Gåtur & Julehygge .....	12
Julemærkemarchen .....	12
Gang er den nemmeste .....	13
50 års jubilæumsvandring .....	14
Telefonliste .....	14



***Strejferne***  
***ønsker***  
***jer alle***  
***god jul***

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

*Mobilepay 69 92 69*  
*eller*  
*Reg.nr. 0693*  
*konto 2800045896*

# Juletrim

i Nakskov

Den 26. december 2024

9,30 - 10,00



**Julebanko ude på ruterne**  
**Kom og uær med**

**Start og mål**

Strandpromenaden 4A, 4900 Nakskov

**Distancer**

5 km — 10 km.

**Starttid**

Fra kl. 9,30 — 10,00

**Stempel:**

IVV og Foreningens eget  
og klistermærke til din bog

**Ruterne:**

Vandreruterne er afmærket med Strej-  
ferpile og plaststrimler

**Startgebyr:**

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



**Tag hele familien med**

# Leder

V/Palle Larsen

Så er det efterår og julen kommer nærmere og nærmere, men det skal ikke opholde os fra at komme ud og gå, med vores vandrevenner.

Siden sidst har vi haft besøg af GK København, hvor vi havde nogle dejlige timer sammen med vores venner fra København.

Vi har også haft Walk and Smile, et arrangement hvor vejrguderne var med os, men med alt for få deltagere.

Som kan I se inde i bladet er I inviteret til Åbent hus i anledning af jeg fylder 70 år, kom så vi kan få nogle hyggelige timer sammen.

Vi er også nogle stykker fra Bestyrelsen der har været på Ærø for at planlægge Strejfernes bustur til næste år.

Her får vi en god og interessant tur til jer medlemmer.

Til næste år vil der igen være Ladywalk i Nakskov, vi er i fuld gang med at planlægge, den store begivenhed.

Vi kunne tænke os at lave en lille reklame film og vi har også en ide om hvad der skal til for at virkeliggøre dette.

Her skal vi bruge 15-20 piger/damer, så hvis det har

din interesse så kontakt Palle på tlf. 42176803

Jeg vil skyde på at disse optagelser tager under en halv time., Men det vil være rigtig godt blikfang for foreningen.

Så kom frit frem og ring til mig.

Vi er også nogle stykker der knokler for at holde vores klub så pæn som muligt, ja TAK for det.

Der bliver gjort rent vasket op og sådan kunne jeg blive ved, uden jeres hjælp kunne vi ikke have så flot klublokale.

Vi har også drøftet portoudgifter i bestyrelsen, det er en dyr post at sende blade ud til jer, men vi holder udgifterne nede, ved at jeg kører de fleste af bladene ud og at der er mange af jer der får bladet når I er på Træningstur, Så den vej rundt er udgifterne minimale.

Vi kunne også bruge jeres hjælp til at få omdelt vore JULETRIM brochure her i Nakskov.

Der vil ligge en liste i klubben som du kan skrive jer på.

Vi skulle gerne have mange ud og gå anden jule dag

Jeg vil lige igen opfordre jer, hvis der er et vandre arrangement i kunne tænke jer at komme ud og gå, så er

vi klar til at arrangere fælleskørsel til lige netop det arrangement.

Vi er ikke længere væk en vores telefon, som ABBA sang ”ring ring.”

Ved det sidste arrangement afprøvede vi nye afmærknings tavler der hvor ruterne delte sig, og det fik vi rigtig megen ros for, så det er noget vi vil gøre fremover.

Hjerteforeningens Nytårsmarch i Knuthenborg bliver ikke til noget i år, men hjerteforeningen arbejder på at der vil blive afholdt et eller anden motions arrangement i stedet for.

Man leder efter et startsted, det kunne tænkes at det måske kunne blive i Kragenæs så turene kunne gå forbi Dodekalitten, De har også tænkt på at det måske kunne Blive med startsted i Nakskov, men de arbejder intens på sagen.

Strejferne har søgt Lollandsfonden om et tilskud til borde og bænke til vores klublokale.

Der er blevet bevilget et beløb til os, det er vi meget glade for så vi er i gang med at kigge efter den nye bænk, som skal stå foran vores klublokale.





## 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: Strandpromenadeen 4A  
og på Ulige uger: Heesvej 37*

uge	Dato:	Startsted:	Starttid
45	07. nov.	Heesvej 37	9,30
46	14 nov.	Strandpromenaden 4A	9,30
47	21. nov.	Heesvej 37	9,30
48	28 nov.	Strandpromenaden 4A	16,00



Bemærk tidspunkt

## Mindeplakette

I har sikkert undret jer hvad der stod på den plakette der hænger i vores klublokale.

Vi regner ikke med at i kan læse runer.

Til Walk and Smile havde vi besøg af Jan ten Holt, som vi fik til at oversætte, runeskriften på Plaketter



1979

Nakskov

2004

### Mindeplakette

*Vandreforeningen Strejferne*

*På Lolland fra Albuen til Toreby*

*Hjertelig tillykke med jeres femogtyve år*

*Nyd nordens natur og frem venskabet  
vandresporten*

*Jan ten Holt fra Nijmegen æresmedlem ridsede  
runerne til Palle Larsen*



# Spisestedet

Dagens ret - Sandwich - Smørrebrød

Lune deller - (Kage - Desserter)

Østreboulevard 13, 4900 Nakskov

Telefon 40 50 21 85



I anledning af vores formand gennem 42 år fylder 70 år vil vi gerne inviterer til



# Åben hus

Fredag den 15 november

Fra kl. 10,00 til 13,00

Sted: Strandpromenaden 4A,  
4900 Nakskov

Vi håber at I vil være med til at gøre dagen mere festlig  
for vores formand i anledning af hans runde dag

Strejferne vil være vært for et lille traktement



*Tillykke*  
**Kom og vær med  
og Fejrer dagen  
for vores formand**





Sletten 7, 4900 Nakskov

 TP Smede & Marineservice

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



# Mandags Træningsture

Start fra Strejfernes, Klublokale  
Strandpromenaden 4A, 4900 Nakskov

uge	Dato:	ruteleder:	Starttid:
45	04 nov.	Bestyrelsen	16,00
46	11 nov.	Bestyrelsen	16,00
47	18 nov.	Bestyrelsen	16,00
48	25 nov.	Bestyrelsen	16,00



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

## Vandreuge med Strejferne

I uge 41 havde vi vores vandreuge, som vi syntes var ret pænt besøgt.

Vi startede om mandag hvor turen var fra togstationen i Søllested, hvor vil gik i og omkring anlægget i Søllested.

Tirsdag startede vi ude fra Lienlund, hvor turen gik rund på stierne derude.

Onsdag mødtes vi på Langø,

hvor vi rundede Langø havn og var rundt på de stier der var farbare, det havde regnet lidt om formiddagen, så der var ret vådt.

Torsdag turen hvor vi startede fra Skovridergården og gik i svinglen og vi rundede nogle kolonihaver.

Den afsluttende tur om fredagen gik På stierne omkring klublokalet og rundt langs stierne bag Nørrevæn-

get.

Det havde været nogle dejlige ture hele ugen igennem, og vi må sige at vejrguderne var med os. Stort set regnede det næsten hver dag om formiddagen men hen på eftermiddage blev det tørvejr og nogle dage begyndte solen at skinne, så det var bare perfekt.

Efter denne tur hyggede vi i klubben og fik lidt at spise, ja det var en hyggelig uge med Strejferne

# Tilmeld dig til JULEMÆRKEMARCHEN

Så er det tid for tilmelding til julemærkemarchen, vi vil igen i år gerne stille et Strejferhold, et rigtigt stort Strejferhold, dette kræver at I tilmelder til Susanne senest den 12 november 2024.



## Julemærkemarchen er søndag den 1. december

med start fra FC Nakskovs Klubhus, Bregnevej 57,  
4900 Nakskov,

Starttid kl. 9,00 – 11,00.

medalje startkort koster kr.80,00

Støttestartkort kr. 40,00

der kan vælges mellem 3, 6,3 km og 10 km.

Der er gratis kaffe, kakao, klejner og brunkager, samt mulighed for at købe øl og vand.

Så tilmeld til Susanne på sms. 60454892

eller mail: [susl@youmail.dk](mailto:susl@youmail.dk), så sørger vi for at du bliver tilmeldt

Startgebyret kan overføres på konto: Reg. 0693 konto 2800045896, eller mobile pay **69 92 69** eller betales kontant på en af vores træningsture.

Susanne vil være på startstedet fra kl. 9,00 – 9,15, kommer man senere skal man henvende sig til startbordet.

## Indkaldelse til Ordinær

# Generalforsamling

Torsdag den 23 januar 2025

Kl. 19,00

Dagsorden ifl. vores vedtægter.

*mød op og vær medbestemmende i din forening*

## Din TURBOG skal tjekkes

Nu skal din TURBOG Tjekkes, så vi kan se hvor mange Strejferture du har været på. Så vi kan se hvem der skal have pokalen i år

Vi skal have kåret det medlem, der har været på flest træningsture, holdture, ja alle vandreture som Strejferne har arrangeret.

Det du gør er at senest den 23 januar 2025 (strejfernes Generalforsamling) her får du en af bestyrelsesmedlemmerne til at tælle dine mærker op, ja så nemt er det?

Hvis du ikke har mulighed for at komme til Generalforsamlingen, så kan du enten sende din bog til os eller komme forbi en af Bestyrelsesmedlemmerne.

På alle bøgerne vil der blive trukket lod om en flaske vin, så uanset hvor flittigt du har været til at komme til træningsture og Strejfer arrangementer, er du med i lodtrækningen.

## Alle byggematerialer i et nummer

**XL** BYG

LOLLANDS TRÆLAST  
RØDBY 54 60 13 00

XL Byg Rødby – Lollands Trælast A/S  
Tlf.: +45 5460 1300 Direct.: +45 5465 0402  
Mail: [tr@xl-roedby.dk](mailto: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](mailto:@hcst.dk) - [www.hcst.dk](http://www.hcst.dk)



# Arrangementsoversigt

<b>Ole Rømer March</b> 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	<b>03-11-2024</b> IVV	<b>Julemærkemarchen</b> Lolland-Falster Start/Mål: Det Gamle Rådhus 4930 Maribo Starttid: 9,00 Distance: 5 & 10 Arrangør: Julemærkemarchen Oplysning: Birthe Juul 52199466 email julemaerkemarchen@vfs.dk	<b>01-12-2024</b>
<b>Tårnbyvandringen</b> 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	<b>09-11-2024</b>	<b>Julemærkemarchen</b> Lolland Falster 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	<b>01-12-2024</b>
<b>Løvfaldsvandring</b> Hovedstaden Start/Mål: Hillerødsholmskolen 3400 Hillerød Starttid: kl. 9-13 Distance: 5, 10 og 10. - 3 forskellige ruter Arrangør: Gribskovens hårde kerne Oplysning: Leif Tindgaard Christensen 40154349 email ghkformand@privat.dk	<b>16-11-2024</b> IVV	<b>Julemærkemarch</b> København Start/Mål: Nykøbing F. Spejderne 4800 Nykøbing F Starttid: 9,00 Distance: 5 & 10 Arrangør: Julemærkemarchen Oplysning: Birthe Juul 52199466 email julemaerkemarchen@vfs.dk	<b>01-12-2024</b>
<b>Adventstrim</b> 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 hrtrose@vip.cybercity.dk	<b>24-11-2024</b> EVG	<b>Juletur i holbæk</b> Sjælland Start/Mål: Post Nord bygningen 4300 Holbæk Starttid: 12.00 - 14.00 Distance: 5 og 10 km Arrangør: Holbæk Gangsport Oplysning: Bente Christensen 25533434 email bentesvinninge@gmail.com	<b>07-12-2024</b> IVV
<b>50 års Jubilæumsvandring</b> Fyn Start/Mål: Ullerup Bæk skolen 7000 Fredericia Starttid: kl. 9.00 - 10.00 Distance: 5, 10 og 15 km Arrangør: Fodslaw fredericia Oplysning: Bent Ebbesen email bent.tove@hotmail.com	<b>30-11-2024</b> IVV	<b>Nissehuetur</b> Hovedstaden Start/Mål: Tårnby Skole 2770 Kastrup Starttid: Kl. 10.00 Distance: 8 & 15 km. (Ført vandring, 5 km/t) Arrangør: Motionsforeningen København Oplysning: Karen Lintner 32513185 email k.b.lintner@mail.dk	<b>14-12-2024</b> EVG





# Arrangementsoversigt

## Juletrim i Nakskov

26-12-2024

Lolland Falster

IVV

Start/Mål: Klubhuset 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](mailto:palle@strejferne.dk)

## Fastelavnstur 2023

23-02-2025

Lolland Falster

IVV

Start/Mål: Klublokalet 4900 Nakskov

Starttid: 9,30

Distance: 5, 10,

Arrangør: VF Strejferne

Oplysning: Palle Larsen 42176803

email [palle@strejferne.dk](mailto:palle@strejferne.dk)

## Julemotionstur

28-12-2024

Sjælland

IVV

Start/Mål: kælderen 4760 Vordingborg

Starttid: 9,00 - 10,00

Distance: 5 & 10 km.

Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Oplysning: Hanne Tønnesen 21245437

email [hannetonnesen@yahoo.dk](mailto:hannetonnesen@yahoo.dk)

## Krudtuglevandringen

30-03-2025

Sjælland

EVG

Start/Mål: GF Klubhus 3300 Frederiksværk

Starttid: 9,00 - 11,00

Distance: 5 og 10 km

Arrangør: Gangforeningen Krudtuglerne

Oplysning: Karsten Nielsen 71751600

email [selmer1@outlook.dk](mailto:selmer1@outlook.dk)

## Havfruemarken

05-01-2025

Hovedstaden

EVG

Start/Mål: Vibenshus skole 2100 København Ø

Starttid: 9.00 - 11.00

Distance: 3 & 7 & 11 km.

Arrangør: Motionsforeningen København

Oplysning: Karen Lintner 32513185

email [k.b.lintner@mail.dk](mailto:k.b.lintner@mail.dk)

## Påskevandring, Solrød Strand

21-04-2025

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 Gundesen 31713708

email

## 41. Vintertur ved Køge

01-02-2025

Sjælland

IVV

Start/Mål: Ellemarkskolen 4600 Køge

Starttid: 8.00 - 11.00

Distance: 5, 10, 20 og 30

Arrangør: Køge Vandreforening

Oplysning: Lykke Gundesen 31713708

## Forårsvandring

04-05-2025

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](mailto:hannetonnesen@yahoo.dk)

BYGGE • FIRMAET   [www.iversenas.dk](http://www.iversenas.dk)

# Sv. Iversen

Tlf. 54950916 

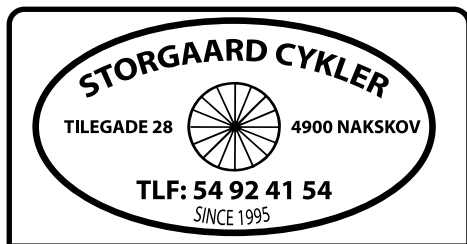
LÅSESERVICE • GLARMESTER  [Følg os på Facebook](https://www.facebook.com/SvIversen)

# GREEN's Autodele & MARINA

Marienlystvej 19, 4900 Nakskov

## Tlf: 54 92 15 30

CVR.32320503



# HAVFRUEMARCH



## Bustur

Søndag den 5. januar 2025

Tag med strejferne til Havfruemarchen, som denne gang har 50 års jubilæum

Prisen for turen er kun kr. 375,-

Dette er med i prisen:  
Bus tur/retur Morgenkaffe på startstedet, Startgebyr.

Du kan tilmelde dig på

**telefon 60 45 48 92**

**Ring og tilmeld dig allerede i dag**

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

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

Afgang Nakskov  
Strandpromenaden 4A  
kl. 5,45 (præcis)

Afgang Højmølle kro Kl. 6,20

Ankomst Kbh. ca. kl. 8,15

Afgang fra Kbh. kl. 12,00 vi går til en restaurant lige ved startstedet hvor vi får noget at spise.

I tilfælde af dårligt vejr, islag snestorm, så aflyses turen

05 januar 2025

Med start fra Vibenshus skole, Kertemindegade 10. 2100 Kbh.

Starttid: kl. 9,00—11,00

Distancer: 7 & 11 km.

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

Arrangør:  
Motionsforeningen København



Turen gennemføres kun ved min. 15 betalende deltagere

**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

# Julemotionstur

den 28. december 2025



Arrangør: Fodslaw Storstrøm

Start/Mål: Elmeallé 22, kælderens  
4760 Vordingborg.

Distancer: 5 og 10 km

Starttid: kl. 9,00 - 10,00

Startgebyr:  
med IVV kr.25,00

Tilmelding: På Startstedet

Oplysning: Hanne Tønnesen, tlf. 2124 5437



## Byvandring



Dansk motions forbund oplyse at nu kan man købe startkort til byvandring på deres hjemmeside

[www.dmf-ivv.dk](http://www.dmf-ivv.dk)

Der er pt. 6 byvandring klar til køb og flere er på vej. Når du har købt og betalt med dit kreditkort, så får du rutekort og rutebeskrivelse. På enkelte ture er der også en gpx fil, som du kan uploade til forskellige gps'er.

Hvis din forening har haft en byvandring, som er nedlagt, så var det måske en ide at tage den op igen. Nu kræves der ingen fysisk startsted, da startkortet bliver købt på nettet.

# Kræmmerhuset

- ren magti

Nygade 2 - 4900 Nakskov

Tlf: 54920187

## Kom på Strejfernes træningsture



vvs - va - stål - værktøj -luftarter



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



# Edwardsen-Biler

Se mere på [www.edwardsen-biler.dk](http://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

# Gå tur & Julehygge



Sidste træningstur i 2024, vil fejre med gåtur og efterfølgende julehygge.

**torsdag den 28. November**

**kl. 16:00**

**fra (Klublokalet)**

**Strandpromenaden 4A**



Vi går først en lille træningstur, på en god times tid og efterfølgende, spiser vores medbragte mad

Vi vil bede jer om at tage alle en lille pakke med, som vi rafter om, når vi har spist. (Pakkend værdi ca. 25,- kr.)

Der kan købes øl, vand, vin i klubben

# Julemærkemarchen

Søndag den 1. dec. 2024



**Start/Mål:**

FC Nakskovs Klubhus  
4900 Nakskov

**Starttid:**

9,00

**Distance:**

3, - 6,3 - 10 km.

**Arrangør:**

Nakskov Posthus

**Oplysning:**

Jørn Kristiansen  
29913524



# Vandreforeningen Strejferne

ønsker jer  
en glædelig jul





**STARK**  
Sammen bygger vi professionelt

*Ring og få et godt tilbud*

RØDBYVEJ 87 · 4900 NAKSKOV  
TLF. 5492 2711




**BILUDLEJNING** **extra**

Løjtoftevej 24 · Nakskov · Tlf. 54 92 23 40

## Gang er den nemmeste og billigste form for motion

Først og fremmest er det let. For det andet kræver gang ikke en super kondition – du kan gå i gang, uanset hvor dårlig din form er, og hvor stor du er. En tredje god grund er, at det ud over et par gode sko ikke kræver andet udstyr.

Har du lyst og råd, findes der masser af lækkert tøj og smart udstyr, der gør dine gåture både meget sjovere og mere behagelige, men det er helt op til dig selv og din pengepung.

Endelig kan du gå når som helst og hvor som helst, også når du er på ferie. Og nå ja, behøver du flere grunde, så er det også helt gratis.

Imens du går, kan du glæde dig over, at gang forbrænder næsten lige så mange kalorier pr. km som løb. Gang er desuden en langt mere skånsom motionsform end løb, idet du konstant har en fod i jorden. Dermed er risikoen for skader lav.

### Start med at gå allerede i dag

Selvom gang er nemt og sundt, er det nok de færreste, der går en lang tur til hverdag. Det kan du dog ændre på allerede i dag, hvis du fletter gåture ind i din daglige transport. Det kræver lidt planlægning og ekstra tid, men går du fx tre ture a ca. 7 kilometer om ugen, behøver du ikke at dyrke mere motion den uge.

Se her, hvordan dit program kan se ud, og hvordan du får logistikken til at gå op. Og undskyldningerne? Dem har vi også klaret for dig.

Du kan gå med på Strejfernes træningsture mandag og torsdag, og du forbedre din kondi i løbet af få uger og så er der også det sociale samvær med dem du går sammen med, det er altid hyggeligt at være på træningstur med Strejferne,



Husk at komme til  
Strejfernes juletrim  
Anden juledag

# 50 års Jubilæumsvandring

Lørdag den 30 nov. 2024



1974 - 2024

**Start/Mål:**

Ullerup Bæk skolen 7000 Fredericia

**Starttid:**

kl. 9.00 - 10.00

**Distance:**

ca. 5, 10 og 15 km

**Stempling:**

Enhver der har løst startkort, kan få påstemplet sine bøger med IVV og foreningsstemplet samt labels

**Arrangør:**

Fodslaw fredericia



**Oplysning:**

Bent Ebbesen



**email:**

bent.tove@hotmail.com

Var der nogle af jer der kunne tænke jer at vi lavede en fælleskørsel til Fredericia og deltagte i deres march

Så kontakt en af bestyrelsen, så prøver vi at arrangerer turen

## 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, Bjarne Olsen

**Revisor:** Inge-lise Andersen & Viva Jensen

**Revisor Suppleant:** Kirsten Petersen

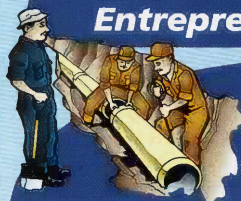
**Husudvalg:** Hans Hansen - Palle Larsen

**Klublokale:** Strandpromenaden 4A,  
4900 Nakskov



# 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 43-47 | 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**