

Nr. 281 2026
Jan/Feb

STREJFERNE

Medlemsblad for
VF STREJFERNE



facebook

Følg Strejferne på Facebook



Generalforsamling
22. januar
kl. 19,00
i Klobben
Strandpromenaden 4a



Strejferne er tilslutte: Dansk Motionsforbund & Lolland Sportsråd

**Gåture for hele
Familien**



DEMFRANORDLUNDE.DK
EN ANDERLEDES TRÆLAST

 **54 93 95 43**



Kong Neptun
 "Det lokale spisesed i Kragens"
 Telefon 23 36 38 43
 Kragensvej 82, 4943 Torrig L

Indhold

fastelavnstur	2
Leder	3
fagre nye verden	4
Generalforsamling	5
Træningstur	6
Formidagstur	7
Arrangementsoversigt	8
Vintertur til Køge	8
Ti små triks	10
Mad siden	11
Tæl skridt	12
Vandretur ved DMF	12
Juletrim i Nakskov	13
kontingent	14
Telefonliste	14

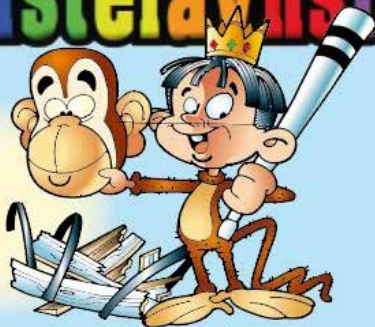
Godt Nytår



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

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

Fastelavnstur



Søndag den 22. februar 2026
start fra: strandpromenaden 4A
Starttid: kl 9,30 - 10,00
Distancer: 3 km. - 5 km. - 10 km.

**Tøndeslagning når 5 km.
 er kommet i mål**



Godt Nytår

Colourplus 

Højvej 24-26 - Tlf. 54 92 03 70 - 4900 Nakskov

Leder

V/Palle Larsen

Så starter vi med et nyt år, og vi ser frem til mange gode oplevelser sammen i klubben. Det nye år byder på både faste aktiviteter og nye tiltag, hvor der er plads til både motion, hygge og fællesskab.

I år tilbyder vi træningsture hver mandag og torsdag. Det nye ved træningsturene er, at vi nu har to forskellige ture, så alle kan være med. Der vil være en kortere tur i roligt tempo og en længere tur, hvor vi går i cirka en time. Alle træningsture starter **kl. 15.30**, og vi håber, at mange vil tage del i disse hyggelige og sociale gåture.

Derudover planlægger vi flere klubaftener hen over året. Her vil der blandt andet være spændende foredrag – blandt andet om Bornholm Rundt – og mon ikke der også bliver plads til en syng-sammen-aften, hvor vi kan få taget vores nye sangbøger i brug. Klubaftenerne er en god anledning til at mødes på tværs, få en snak og styrke fællesskabet i klubben.

Allerede den 4. januar arrangerer vi bustur til Havfruemarchen i København. Det er en populær tur,

og har du ikke nået at tilmelde dig endnu, så skynd dig at gøre det. Turen koster kun 175 kr. pr. deltager, og prisen inkluderer transport, startgebyr og morgenmad. Vi håber på stor opbakning og en hyggelig dag i godt selskab.

Vi glæder os til et aktivt og spændende år sammen og håber at se mange af jer til både træningsture, klubaftener og arrangementer.

På det seneste har der været arbejdet flittigt i klubben for at gøre vores rammer endnu mere hyggelige og behagelige. Der er blevet købt nye puder til alle vores stole, så man nu kan sidde blødt og komfortabelt, når vi samles til møder og arrangementer.

Derudover er der blevet sat en dør i containeren, så den nu er delt op i to separate rum. Det giver bedre muligheder for at udnytte pladsen. Som en ekstra hyggelig tilføjelse er der også blevet sat en dartskive op, så man kan gå derud og nyde et spil dart i godt selskab.

Vi håber, at forbedringerne vil blive taget godt imod og være med til at skabe endnu mere hygge og fællesskab i klubben.

Som formand for klub-

ben vil jeg gerne invitere alle medlemmer til vores ordinære generalforsamling, som afholdes den 22. januar. Generalforsamlingen er et vigtigt forum i vores forening, hvor du som medlem har mulighed for at være med til at præge klubbens fremtid.

Her kan du høre om årets gang, stille spørgsmål, komme med input og ikke mindst fremlægge gode idéer og forslag. Har du tanker om nye tiltag, aktiviteter eller forbedringer i klubben, er generalforsamlingen netop stedet, hvor de skal fremføres og drøftes.

Jeg håber derfor, at så mange som muligt vil møde op og deltage aktivt. Jo flere stemmer vi har med, jo stærkere står foreningen. Jeg ser frem til en god og konstruktiv aften i fællesskabets ånd.

Afslutningsvis vil jeg gerne ønske alle medlemmer et rigtig godt nytår. Tak for opbakningen og fællesskabet i det forgangne år. Jeg håber, at 2026 bliver fyldt med gode oplevelser, aktivitet og sammenhold – og ikke mindst, at vi ses igen i det nye år.



Pr.1. Maj flytter vi til
Knuthenborgvej 51 - 4900 Maribo
Helle Køser's
Fodpleje
 Østergade 8 - 4970 Rødby
24 46 55 03

Glade fødder



DAHL
LOLLAND APS
AUT. ELINSTALLATØR

Perlestikkergade 23A, 4900 Nakskov
 Tlf. 54 92 20 01



Fagre nye verden

Det er nu mulighed i foreningen, at medlemmerne nu kan hente foreningens ruter direkte ned på deres mobiltelefon.

Ruterne bliver gjort tilgængelige som GPX-filer, som er en filtype, der bruges til at gemme digitale ruter. Disse GPX-filer kan åbnes i forskellige programmer, for eksempel GPX Viewer, Komoot, Garmin Connect, Strava eller andre lignende apps til kort og navigation. For at bruge ruterne skal man scanne den QR-kode, som fremover vil være trykt på rutekortene.

Ved at scanne QR-koden med sin mobiltelefon kommer man direkte til ruten,

hvor den kan hentes som en GPX-fil. Herefter åbner man et af programmerne på sin telefon og importerer filen. Når ruten er indlæst, vises den på et kort, hvor man kan zoome ind og ud og se præcis, hvor ruten går. Undervejs på turen kan man følge ruten direkte på mobilen, hvilket gør det lettere at finde vej og undgå at køre eller gå forkert.

Mange af programmerne kan også vise ekstra information, som for eksempel rutens længde, højdeforskel og den samlede distance. Nogle apps kan endda give besked, hvis man bevæger sig væk fra ruten. Den nye løsning med GPX-filer og

QR-koder gør det nemmere og mere moderne for foreningens medlemmer at bruge rutekortene og tage ruterne med sig digitalt på mobiltelefonen.

Der vil stadig fremover være trykte rutekort på vores arrangementer



NYHED · NYHED · NYHED



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

Generalforsamling

torsdag den 22 Januar 2026

i Klublokalet Strandpromenaden 4A

kl. 19,00

Dagsorden

1. Valg af Dirigent
2. Bestyrelsesberetning
3. Kasserens beretning
4. Indkommende forslag
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg af bestyrelse
Kasserer Susanne Larsen , (villig til genvalg)
Best. Medlemmer
Lone Jensen (villig til Genvalg)
Hans Hansen (villig til Genvalg)
Susanne Nielsen (villig til genvalg)

Best. Suppleanter
Susanne Stryhn
1 suppleant verkant

Revisor Viva Jensen & Inge-lise Andersen
Revisor Suppleant Kirsten Petersen
7. Eventuelt



Indkommende forslag skal være foreningen i hænde
senest 14. dage før generalforsamlingen .

Tropehuset

Blomster & Gaveideer

Tårsvej 40, 4900 Nakskov

Telefon 54 92 03 07



HORECENTER•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

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

Mandags

Træningsture

Start fra Strejfernes, Klublokale

Strandpromenaden 4A, 4900 Nakskov

Der vil blive gået i et moderat tempo, så alle kan følge med.

uge	Dato:	ruteleder:	Starttid:
05	26 januar	Bestyrelsen	15,30
06	02 februar	Bestyrelsen	15,50
07	09 februar	Bestyrelsen	15,50
08	16 februar	Bestyrelsen	15,50
09	23 februar	Bestyrelsen	15,50
10	02 marts	Bestyrelsen	15,50



Bemærk starttidspunkt kl 15,30

Efter juleferien starter vi igen vores faste træningsture. Hver gang vil der være to ture at vælge imellem – en kortere tur på ca. 2,5 km og en længere tur, hvor man går i omring en times tid. Der er altså mulighed for at være med uanset tempo og niveau, og vi glæder os til at komme godt i gang sammen igen.



Sletten 7, 4900 Nakskov

 **TP Smede & Marineservice**

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



Regnskabsenhed

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
05	29 januar	Heesvej 37	9,30
06	05 februar	Strandpromenaden 4a	9,30
07	12 februar	Heesvej 37	9,30
08	19 februar	Strandpromenaden 4a	9,30
09	26 februar	Heesvej 37	9,30
10	05 februar	Strandpromenaden 4a	9,30



Efter juleferien starter vi igen vores faste træningsture. Hver gang vil der være to ture at vælge imellem – en kortere tur på ca. 2,5 km og en længere tur, hvor man går i omkring en times tid. Der er altså mulighed for at være med uanset tempo og niveau, og vi glæder os til at komme godt i gang sammen igen.



Arrangementsoversigt

Havfruemarchen

04-01-2026

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



Fastelavnstur 2026

22-02-2026

Lolland Falster

IVV

Start/Mål: Strandpromenaden 4A
4900 Nakskov
Starttid: 9,30 - 10,00
Distance: 3, 5, 10, km.
Arrangør: VF Strejferne
Oplysning: Palle Larsen 42176803
email formand@strejferne.dk

42. Vintertur ved Køge

07-02-2026

Sjælland IVV

Start/Mål: Søndre Skole 4600 Køge
Starttid: 8.00 - 11.00
Distance: 5, 10, 20 og 30
Arrangør: Køge Vandreforening
Oplysning: Lone Jørgensen,
29907627

email formand@koegevandreforening.dk

Tour de Smørum

21-02-2026

København

IVV

Start/Mål: Smørum Kulturhus
2765 Smørum
Starttid: 8,00
Distance: 25 og 50 km 6 km/t
Arrangør: Walking.DK
Oplysning: Connie Fehrend
44652224
email connie@walking.dk

Hillerød-vandring

14-03-2026

Hovedstaden

IVV

Start/Mål: Hillerødsholmskolen
3400 Hillerød
Starttid: 9.00 - 12.00
Distance: 5, 10 og 15 km
Arrangør: Gribskovens hårde kerne
Oplysning: Leif T. Christensen
40154349
email ghkformand@privat.dk

Vandretur ved DMF's møde

14-03-2026

Fyn

IVV

Start/Mål: Erritsø Fælles skole
7000 Fredericia
Starttid: 9,00 - 10,00
Distance: 5 og 10 km
Arrangør: Fodslaw fredericia
Oplysning: Bent Ebbesen 51786173
email bent.tove@hotmail.com



Arrangementsoversigt

Walk and Smile 20-09-2026
Lolland Falster IVV

Start/Mål: Strandpromenaden 4A
4900 Nakskov
Starttid: 9,30 - 10,00
Distance: 3, 5, 10 km
Arrangør: VF Strejferne
Oplysning: Palle Larsen 42176803
email: formand@strejferne.dk

Juletrim i Nakskov 26-12-2026
Lolland Falster IVV

Start/Mål: Strandpromenaden 4A
4900 Nakskov
Starttid: Kl. 9.30 – 10.00
Distance: 3 og 5 og 10 km
(Banko på ruterne)
Arrangør: VF Strejferne
Oplysning: Palle Larsen 42176803
email: formand@strejferne.dk

Du finder mere på www.vandrekalenderen.dk



BYGGE • FIRMAET  
Sv. Iversen a s
Tlf. 54950916
LÅSESERVICE • GLARMESTER
 Følg os på Facebook
www.iversenas.dk



Vintertur ved Køge

7 februar 2026

Start/Mål:
Søndre Skole 4600 Køge



Starttid:
8.00 - 11.00



Distance:
5, 10, 20 og 30

Arrangør:
Køge Vandreforening

Oplysning:
Lone Jørgensen, 29907627

email
formand@koegevandreforening.dk

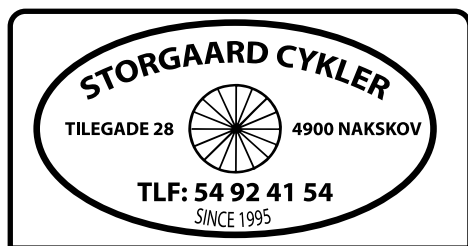


GREEN's Autodele & MARINA

Marienlystvej 19, 4900 Nakskov

Tlf: 54 92 15 30

CVR.32320503



10 små tricks til flere skridt i hverdagen

- sådan sniger du motion ind uden at opdage det

De fleste af os ved godt, at vi burde gå mere – men i en travl hverdag kan det være svært at få presset en længere gåtur ind.

Heldigvis behøver det ikke altid at ære de store anstrengelser, der gør forskellen. Faktisk kan små, smarte vaner give dig mange ekstra skridt, uden at du overhovedet tænker over det.

1. Tag trapperne.

Drop elevatoren og rulletrappen, trappetrin giver stærke ben og ekstra puls, og ofte går det lige så hurtigt.

2. Stå af bussen et stop før.

Eller parker bilen lidt længere væk. De små ekstra skridt bliver hurtigt til mange, når det gøres til en vane.

3. Brug indkøbsturen.

Gå til butikken, hvis du kan, eller gå en runde ekstra inde i supermarkedet. Du finder måske endda nye varer.

4. Gå hen til kollegaen.

Lad være med at sende en mail, hvis du kan gå hen og sige det samme. Det giver både skridt og mere nærvær.

5. Tag mødet på benene.

Telefonmøder eller snakke kan sagtens klares, mens du går, måske endda udenfor. Mange tænker faktisk bedre undervejs.

6. Lav en aftenvane.

Tag en kort tur med familien, naboen eller alene. Det behøver ikke være langt, men frisk luft og himmel gør underverker.

7. Udnyt hunden (eller børnene).

Har du hund, så tag en ekstra lille runde. Har du børn, så følg dem et stykke, når de skal til fritidsaktiviteter.

8. Lyt mens du går.

Gem yndlingspodcasten eller musiklisten til dine ture, så får du lyst til at komme afsted for at høre videre.

9. Brug ventetiden.

I stedet for at sidde stille i bilen, mens du venter på børnene ved hallen, så gå en runde. Små minutter tæller også.

10. Leg med tallene.

Sæt en skridttæller på telefonen eller armen, og lav små konkurrencer med dig selv eller andre. Det gør det sjovt at gå lidt ekstra.

Så selvom hverdagen kan føles travl, er der masser af små tricks til at liste lidt ekstra skridt ind. Og det er netop det, der gør gang så genialt: du behøver ikke planlægge, booke tid eller skifte til sportstøj. Du skal bare sætte den ene fod foran den anden, og lade de små skridt vokse sig til en stor gevinst for både krop og sind



HVEPSEmanden

Hvepse & Hvepsebo fjernes

v/ Jan Hansen

Tlf 21640338

Mail: Hvepsemanden4900@gmail.com CVR 36738456



Musik til din næste fest

Brian Kraghof

Tlf.: 31213169



Mød Siden

Andebryst med kålsalat, små bagte kartofler og tranebærsaUCE

Tilberedning

Bagte kartofler

Vask kartoflerne og tør dem godt. Vend kartoflerne med olien og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Hak rosmarinen og drys den over kartoflerne. Krydr med salt og peber og bag kartoflerne i ovnen ved 200 grader i ca. 30 minutter, til de er gyldne og møre.

Andebryst

Rids skindet på andebrystfileterne. Varm olien på en slip let-pande og brun andekødet på skindsiden. Læg kødet i et ovnfast fad med skindsiden opad og krydr det med salt og peber. Steg kødet i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter.

Kålsalat

Halvér kålhovedet. Fjern stokken og de yderste blade. Snit kålen meget fint. Drys kålen med salt og sukker og kram det godt ind i kålen. Lad den stå og mørne i ca. 20 minutter.

Skær æblerne i kvarte. Fjern kernehus og skær æblerne i både. Skræl appelsinerne og skær dem i fileter. Rist mandlerne på en tør pande. Vend æbler, appelsiner og mandler med kål og dryp appelsinsaft over.

TranebærsaUCE

Hak løget. Varm olien i en gryde og svits løget heri. Tilsæt balsamico og honning og lad det simre et par minutter. Hæld bouillon ved og kog det op. Tilsæt tranebærjuice og kog saucen ved svag varme i ca. 3 minutter. Tilsæt tranebærrene og kog i ca. 5 minutter. Rør majsstivelsen ud i lidt vand, hæld jævningen i saucen under forsigtig omrøring og lad den koge i ca. 5 minutter. Smag til med salt og peber.

ler og tranebærsaUCE.

Ingredienser

4 Personer

Bagte kartofler

800 g små kartofler

1 spsk. olie

2-3 kviste rosmarin eller 2 tsk. tørret rosmarin
salt og peber

Andebryst

2 andebrystfileter

1 spsk. olie

salt og peber

Kålsalat

500 g kål, fx hvidkål, savojkål eller rødkål

1½ tsk. salt

1½ tsk. sukker

2 æbler

2 appelsiner

50 g smuttede mandler

saft af 1 appelsin

TranebærsaUCE

1 løg

1 spsk. olivenolie

1 spsk. balsamicoeddike

2 spsk. honning

1½ dl bouillon

2 dl tranebærjuice

100 g frosne eller friske tranebær

2 tsk. majsstivelse

½ dl vand

salt og peber

Servér andebryst i skiver med kålsalat, bagte kartof-

vvs - va - stål - værktøj - luftarter



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

Kræmmerhuset

- ren magi

Nygade 2 - 4900 Nakskov

Tlf: 54920187



**TÆL
SKRIDT**

2026

KOM MED PÅ STREJFERNES HOLD

Første kampagne: 19. januar – 1. februar 2026

Vil du være med til at tælle skridt, have det sjovt og konkurrere venligt med andre i foreningen?

Så tilmeld dig Strejfernes hold!

Tilmelding:

Kontakt Susanne på tlf. 60 45 48 92 – hun sørger for, at du kommer med på holdet.

Flere kampagneperioder i 2026:

20 april – 3. maj

31 august – 13. september

9 november – 22. november

Fordele ved at deltage:

Det er helt gratis

Følg dine skridt og se holdets samlede fremskridt

Sjovt og motiverende at være aktiv sammen med andre

En oplagt måde at starte året på med bevægelse og godt humør

Vandretur ved DMF's Repræsentantskabsmøde

14. marts 2026



Stempel: IVV

Start :

Erritsø Fælles skole
afd. Bygaden Erritsø
Bygade 15, Erritsø,
7000 Fredericia

Start tid:

kl. 9.00 - 10.00

Distance:

5 og 10 km



Arrangør:

Fodslaw Fredericia

Kontakt:

Bent Ebbesen, TLF. 5178 6173
bent.tove@hotmail.com,



**Vandre®
Danmark**

**Støt vores
Annoncører
De støtter os**



Europcar
BILUDLEJNING
Løjtoftevej 24 · Nakskov · Tlf. 54 92 23 40

Uno X
extra

Juletrim i Nakskov



Årets juletrim med Strejferne blev igen en skøn tradition, der samlede medlemmerne til en hyggelig og aktiv dag i julens tegn. Arrangementet blev afholdt anden juledag med udgangspunkt fra foreningens klublokale på Strandpromenaden 4A, hvor hele 49 deltagere mødte op i godt humør og klar til at snøre skoene.

Der var ruter for enhver smag, og fælles for dem alle var, at de bød på både frisk luft, god motion og masser af hyggeligt samvær. Julemotionen inden julefrokosten viste sig endnu en gang

at være en oplagt måde at få brændt lidt energi af på, samtidig med at snakken gik lystigt undervejs på turene.

Efter veloverståede ture vendte deltagerne tilbage til klublokalet, hvor der ventede velfortjent julehygge. Her blev der serveret varme æbleskiver og dampende gløgg, som hurtigt fik varmen og smilet frem hos alle. Stemningen var i top, og der blev udvekslet både grin og gode historier fra dagens oplevelser.

En stor og hjertelig tak skal lyde til alle dem, der havde

sponsoreret de mange fine bankogaver. Jeres opbakning og gavmildhed var med til at gøre dagen ekstra festlig og bidrog til den gode stemning. Også en stor tak til alle de frivillige, som hjalp med planlægning og afvikling af arrangementet.

Alt i alt blev juletrim med Strejferne en dejlig dag, der på bedste vis kombinerede motion, fællesskab og ægte julehygge – en tradition, vi ser frem til at gentage næste år.



Kontingent 2026



Nu er det ved at være tid til at få ordnet din kontingent indbetaling til foreningen for det kommende år.

kontingentet for 2026 er sat til:
kr. 130,- for enkeltmedlemsskab
150,- for husstands medlemsskab

Vi beder dig indbetale, inden den 1.
februar 2026

Tillige vil vi bede dig om at skrive navne på de medlemmer som husstanden dækker.

Foreningens indtægter i form af kontingent er grundstenen i økonomien i foreningen.

Selvom der er mange der bruger talrige dage på frivillig arbejde i foreningen, skal vi bruge penge til driften.

Derfor er det vigtigt at vi får kontingent fra dig.

Betalingen af kontingent bedes betales til

Mobile Pay 69 92 69
eller
Reg.nr. 0693 konto 2800045896



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: sustl@youmail.dk

Bestyrelsesmedlem:

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

Bestyrelsesmedlem:

Bjarne Olsen, Vejlegadebro 4 st th
4900 Nakskov, Tlf: 23849408
Mail:

Bestyrelsesmedlem

Susanne Nielsen, Sundtoften 380
4800 Nyk.F. tlf.
Mail: ksn1958@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

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 jordrakat 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 26 - 4800 NYKØBING F



Vi holder af mad

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

TEAMJK
TRANSPORT APS

Højevej 13, 4900 Nakskov, www.teamjk.dk



Tlf. 41 21 43 10

FØLG OS PÅ:
FOR LORENDE NYHEDER



Byens Ure & Guld

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

Søndergade 43-47 I 4900 Nakskov
 54 92 02 31

DAHL
LOLLAND APS
 AUT. ELINSTALLATØR



Perlestikkergade 23A, 4900 Nakskov
 Tlf. 54 92 20 01

**Støt vores
 Annoncører
 De støtter os**



JYSKE BANK