

MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Årgang 24 - Blad nr. 2 - September 2025



Hhv. herre- og tusecykeltur 2025

September

Freitag den 5. september kl. 17.00. Stafet 4 x 5 km eller 4 x 3 km. Vi griller efter løbet. Husk at man skal løbe i klubbtøj. Løb og mad er gratis for deltagere. Tilmeldingsliste i klubben.

Søndag den 14. september. Motionsbingo start mellem kl. 10.00 - 11.00. Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. 5 bingoplader for 40,00 kr. Åbent for alle. www.motionsklubbenamager.dk

Oktober

Freitag den 3. oktober kl. 17.30: "Oktober/ølfest". Mere information inde i bladet, på Facebook, i klubben og på vores hjemmeside.

November

Søndag den 2. november fra kl. 10.00: Lufthavnen rundt ½ maraton og Strandparken 10 km og 5 km powerwalk. Åben for alle. Løbet er gratis for klubbens medlemmer, hvis man løber i klubbtøj - den røde eller blå trøje.

December

Torsdag den 4. december kl. 17.00: 15 km gåtur med start og slut hos Grethe - mere inde i bladet.

Tirsdag den 9. december kl. 14.00: Motionsklubben byder på gløgg og æbleskiver i klubhuset efter gang.

Tirsdag den 9. december kl. 19.00: Motionsklubben byder på gløgg og æbleskiver i klubhuset efter løb.

Andre aktiviteter som ikke er nævnt her, vil blive hængt op nede i klubben, eller være beskrevet på face book.



Bemærk! Der er 4 timers parkering på Amager Strandvej, så husk at sætte p-skiven!!!

Medlemskontingentet for 2025

Alm. medlemskab. 200,- kr.
Pensionister. 67 år og derover. 175,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

Vi har flyttet bank, så kontingentet skal indbetales på **reg.nr. 5448 / kontonr. 0240143**

Indmeldelse i klubben.

Indbetaling via netbank. Skriv navn, adresse, fødselsdag, år, telefonnummer samt mail adresse.

En hilsen fra formanden

Sikken en masse der er sket siden sidste blad! Vi har blandt andet været en tur på Bornholm for at løbe (og gå) trail. En udfordrende og virkelig sjov tur - og mon ikke, der er mere at læse om den længere inde i bladet?

Vi har også holdt Sankt Hans i klubben, og så har vi sat gang i et helt nyt tiltag: **PowerWalk**. Det er allerede blevet en succes, og jeg kan kun opfordre flere til at snøre skoene og være med - uanset tempo.

En stor flok af vores medlemmer har desuden knoklet benhårdt som frivillige ved de netop overståede Ed Sheeran-koncerter. Det har givet et rigtig flot bidrag til klubbens indtægter - og så fik vi ovenikøbet stor ros fra Spisehuset, som vi arbejdede for. **En kæmpe TAK til alle, der gav en hånd!**

Vi har også brugt en del energi på at planlægge klubbens største begivenhed: **Lufthavnen Rundt**, som finder sted den 2. november. Løbet har efterhånden over 20 år på bagen, er blevet et velrenommeret arrangement - og så er det en vigtig indtægtskilde for klubben. Derfor denne venlige, men meget tydelige opfordring: **Hold dagen fri!** Om du løber, går eller hjælper, så har vi brug for alle frivillige hænder, vi kan mønstre. Der er opgaver til alle - og jeg tør godt love, at det også bliver hyggeligt. Snart kommer der opslag om tilmelding, både for deltagere og hjælpere.

Inden dette blad når ud til jer, har vi desuden afholdt vores årlige klubstafet. Jeg forventer, at det - som altid - bliver en kæmpe succes med løb, gang og masser af hygge.

Og så er der naturligvis alt det faste: gymnastik opstart, svømning er i gang, og vi har de sædvanlige løbehold tirsdag og torsdag, hvor der også er både intervaltræning og funktionstræning. Så der er ingen undskyldninger - kom og vær med!

Har du været skadet, eller er løb bare ikke lige dig? Så prøv vores nye **PowerWalk**-hold. Her kan alle være med - og jeg lover både sved på panden, motion og grin undervejs.

Vi ses i klubben!

Med venlig hilsen
Formanden



Trail på Bornholm

Så oprandt dagen hvor vi igen skulle af sted til Bornholm, ophold på Lindesdal pensionat fra 23. til 25. maj 2025.



Vi mødtes i lufthavnen og tog bus-sen til Rønne, hvor vi blev hentet i en bus og kørt til pensionatet.

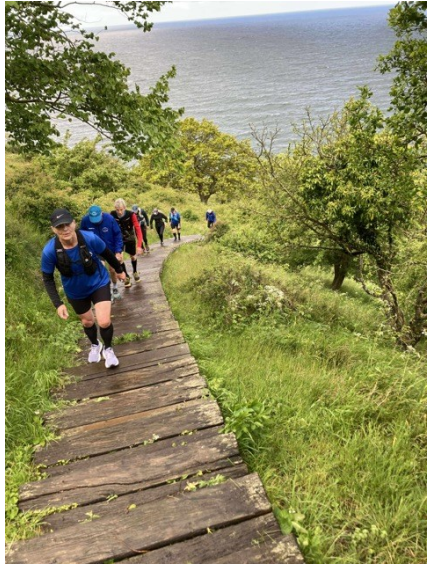
Efter værelse fordeling, afsted på den første udfordrende løbetur i den skønne natur ved Opalsøen. Efter turen skulle vi have dejlig aftensmad og hygge bagefter.

Lørdag op til dejlig morgenmad og så ud på endnu en udfordrende løbetur. Nogle valgte at gå en dejlig tur i stedet. Efter frokost måtte vi ned til byen og have is da ishuset kun havde åben til kl. 17. Så nåede

vi til aftensmeden hvor Majbritt og Berit havde lavet bordkort med 3 linjer på og så vil skulle gå rundt for at finde, hvad der passede til en selv, rigtig sjov idé.

Efter middag havde Majbritt taget sit Karaoke anlæg med, så nu skulle vi optræde. John og jeg tog teten med det samme og der blev sunget igennem - dejlig aften. Så blev det sengetid. Og søndag tog nogle lige en løbetur inden morgenmaden og så var det tid, til at vi skulle hjem.

Tak for en dejlig tur og tak til Hannibal for at han arrangerer den dejlige tur.



Hilsen Vibeke



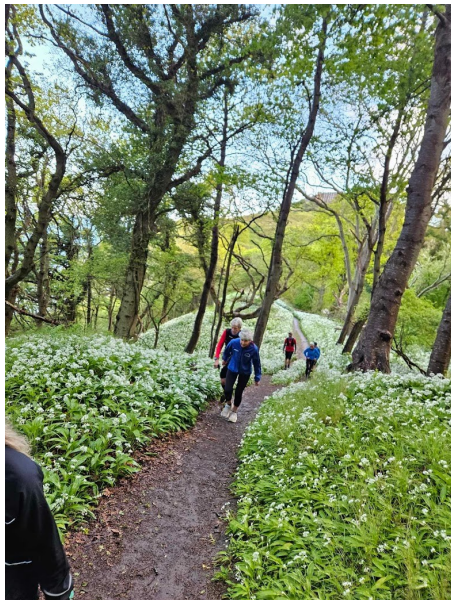
En traildag fra Pension Lindesdal.

Vi mødtes ude i gårdhaven efter skøn morgenmad.

Info om dagens løb: 5 km til Fyret, eller 21 km til "Jons Kapel".

Vi løb i samlet flok gennem skoven, hvor skovbunden lignede et helt snelandskab af ramsløg, så flot og duftende. Videre over marker, hvor køer og får var på vores vej, helt fredelige. Og på vej hen til fyret, hørte vi nattergalens liflige toner. Ved fyret skiltes vi i to hold; jeg havde ved start besluttet mig for 5 km, men nu tænkte jeg at løbe lidt længere, og så vende om og hjemad. Det blev dog anderledes!

Vi løb først oppe på skrænterne og klipperne og gjorde små pitstop for at nyde udsigten udover vandet. Derefter ned til vandet på små stier og så "kom stenene"! Store og små strandsten væltede oveni hinanden, så det var bare om at finde store, flade sten - ikke løse/rokkende, og så afsted i løb. Det var sjovt og udfordrende. Men det var kun nogle få, der syntes det, resten var forsigtige, tøvende og "kravende".



Så stoppede stranden, og vi skulle opad: dvs der hængte et tykt tov ned fra skrænten, som vi skulle trække os op i - nærmest rapelle. Jeg tog fat i tovet efter Claus' anvisning: tov mellem benene og træk dig op! Det gik fint indtil halvvejs, så måtte jeg bare stoppe op: "neej, der er vilde orkidéer her!" Claus: "hvad sker der, er du ok", "ja ja se orkidéerne" Claus: "pyt med dem, bare op med dig!"

Per og jeg var oppe nu, men hvor var alle de andre. Vi stod længe og ventede - i småregn - og besluttede så at løbe videre ad stien, for de andre måtte være løbet en anden vej eller tilbage, tænkte vi. Per og jeg løb og så hele tiden ned mod vandet efter røde/blå bluser, men ingen at se.



Så kom skiltet "Jons kapel" - det var jo turens mål, så afsted og måske møde de andre der.

Ved Jons Kapel ned og op ad alle trapperne (210 trin hver vej), men ingen MKA'ere at se. Så måtte vi bare hele vejen tilbage ad samme vej, som vi var kommet. Stadig ingen MKA'ere at se. Vi kom over broen, videre til Hammershus' mange bakker, og så endelig hjem. Ved pensionen kom de andre, men fra en anden vej.

Nu blev der udvekslet vores løberute og km - turen blev 21 km - sådan, og jeg kom igennem!

Der blev nu solet, hygget og drukket en øl/vin og spist sandwich i gårdhaven indtil aftensmaden.

Aftensmad: Majbritt og Berit overraskede os med fine specielle bordkort: kort med fine ord om hver person, og havde dækket flot langbord.

Efter endnu et dejligt måltid, overraskede de os igen: "så er der karaoke og dans i opholdsstuen". Nu blev der bare sunget og danset til den store "guldmedalje". Alle glemte deres trætte løbeben, og festen varede hele natten!



Dejlig dag og tak til Hannibal for løberuten og tak til Majbritt og Berit for sjov underholdning.

Pia H.



Igen i år var der arrangeret en trailcamp på Bornholm i 3 dage, vi mødtes i lufthavnen i kedeligt vejr, men stemningen var som altid høj,

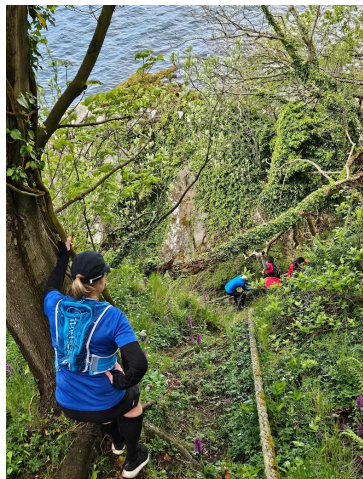
Efter vi ankom og var kommet ind på værelserne, tog vi ud på en løbetur i det bakkede terræn.



Om lørdagen var der lagt op til et halvmarathon, samt en mindre tur og nogle gåture. Os der skulle løbe halvmarathon, begav os veloplagte ud på turen.

Den sidste del af turen blev en stor udfordring, da vi valgte at gå på store sten ved stranden i Vang,. Efter en længere tur på stenene, skulle vi krav-

le op af en stejl bakke ved hjælp af et tov. Det krævede stor koncentration, så vi var meget trætte, da vi kom hjem.



Vi havde dog overskud til at gå ned til byen og købe is - (formanden meddelte at klubben gav).



Da vi skulle spise aftensmad, havde nogle af pigerne lagt servietter til hver af os med nogle søde ord henvendt til den enkelte. Efter middagen gav vi den fuld gas med karaoke i et par timer.

Som altid meget hyggeligt at være på tur sammen.

Birgit og John

Kristi Himmelfart turen

11 damer og 4 mænd fra motionsklubben Amager var på deres årlige cykel tur Kristihimmelfarts tur. Vi startede fra klubben og kørte op til det gamle Tårnby og derefter ud på fælden og over til Sydhavnen for at se på det nye og gamle, der efter over langs med havnen ind til den nye cykel bro ved lange bro og ned til krismas møller plads og langs med volden og ned til Amagerstrandvejen og til bage til klubben, hvor der var grill mad og en god stemning.

Dan R.



Oktoberfest



Kom til fest fredag den 3. oktober 2025

Festen starter kl. 17.30 med velkomst, fællessang og spisning. Efter maden vil der være lidt konkurrencer og/eller underholdning. Hvis nogen har en sjov selskabsleg, eller har noget de vil underholde med, så kontakt Per P. på pepi@mail.dk eller mobil 28 26 82 19.

Herefter står den på hygge og dans. For at "løfte" feststemningen "leger vi Giro 413", så send dine musikønsker til Per P. på ovenstående. Festen slutter ca. kl. 23.

Prisen for dette arrangement er sølle 200,- kr. Der vil blive serveret øl, vin og vand til maden.

Tilmeldingsfrist er den 28. september 2025. Tilmeldingsliste ligger i klubben.

Festen holdes i Teatersalen på Tårnby skole, Sneserevej 10, Kastrup.



Rapport fra mandecykeltur 2025

Deltagere: Per P, Lars G, John H, Dan, Elo, Ole, Povl Erik og Per B.



Vi startede fra klubben fredag morgen med en bitter. Efter en tur gennem byen med kurs mod Helsingør, fandt vi cykelstien langs jernbanen til Rungsted. Den er pænt kuperet, så der blev brug for alle gear. Vi spiste vores medbragte mad i Nivå havn. Efter lidt strabadser med lidt spredning i feltet fandt vi det gode ishus i Helsingør lystbådehavn. Vi tog den eldrevne færge over sundet og fandt med møje og besvær vandrehjemmet i Helsingborg. Vi fik at vide at det nok var bedst at tage cyklerne op på værelset så det gjorde vi.

Næste dag cyklede vi til Kullen. Vi mødte 7 piger fra klubben som havde været på cykeltur en hel uge. Ved Mølle gik det opad, så der blev der brug for den lille klinge. Dans kæde satte sig fast, men ved fælles hjælp fik Dan og Povl Erik fixet cyklen. Vi spiste frokost ved golfbanerne. Vi fortsatte ud til fyret. Turen tilbage til Vandrehjemmet gik stærkt da vi havde kraftig medvind.



Søndag morgen gik turen hjemad. Vi så desværre ingen springende tun på færgeturen over. Ved Espergærde drejede vi til venstre ad den gamle strandvej. Ved Humlebæk troede vi at vi kunne fortsætte ad en lille sti langs vandet, men blev frarådet at forsætte, så vi måtte op på strandvejen igen. Ved Louisiana fandt vi den gamle strandvej igen. Ved Rungsted kørte vi ind på stien langs kystbanen.



Jeg havde helt glemt hvor kuperet den er så efter et par bakker var der igen spredning i feltet. Gruppettoen blev dog samlet og vi fortsatte til Bakken hvor vi spiste en velfortjent frokost. Ved klubben igen gav John en øl og vi fik sat en dato til næste års mandecykeltur der bliver **fredag, lørdag og søndag den 14-15-16/8.**

I modsætning til pigerne er vi ikke en lukket gruppe, så alle mandfolk i klubben er velkommen til at deltage.

Per B.



Holmbladsgade 27,
2300 København S
TLF: 3257 8979
www.amarcykelSERVICE.dk



Dan runder de 80

Selvfølgelig er det Dan Reinhardt, det drejer sig om, og selvfølgelig har dette energibundt på to hjul og ben ikke rund fødselsdag i den størrelsesorden.

Det er nok heller ikke nogen overraskelse, at 80 er antallet af de maratonløb, som han har gennemført indtil nu.

Jeg har gennem årene i tjenstlig forbindelse skrevet særdeles mange udtalelser til eksamensbeviser, men det er med garanti ikke det, jeg nu er i færd med, selv om Dan ellers godt kunne stå til et 13-tal i motionsfaglig indsats og endnu et 13-tal for godt humør, stor hjælpsomhed og venlighed.

Hvis vi nu alligevel bliver ved jeg fra ansvarlig og drengen Dan dengang eller kendte noget som jo langt senere er blevet

Dan er som så mange mere end 20 år siden, med to af sine brødre.

Det blev snart til en af km. Mellem Oslo og stort antal kilometer på

Det er i øvrigt en spøjs cykeldæk eller bukseenløbet af årene.

Det samme regnestykke kring antallet af løbesko, sålerne af siden han i med to ben.

Dans kendskab til Eurohvis vi ser på de mange i.

Før muren faldt i Berlin, løb han "Unter den Linden" - og så vidt vides blev han ikke stoppet. Men også i Londons gader, i Barcelona og i Roms gamle Colosseum har han slidt sine løbesko. Måske var det her han fik ideen til sin markante Cæsarfisur?

Og det må da have været en særlig oplevelse at løbe ind på det gamle olympiske stadion i Athen i 1989.

På mange af maratonløbene har Dan endda haft sine egne supportere, Ally og Grith med hjemmefra. De er det gode bagland i den løberkarriere, hvor han selv er en værdifuld del af klubbens gode kammeratskab og sociale samvær.

Men nu må vi da ikke glemme, at Dans løbesko også har berørt Kina-kejserens verdensberømte lange mur og endda New Yorks asfalt. Tættere på hjemlandet løb han også en maratonrunde i Vilnius i Litauen i 1995, hvor mødet med



lidt i nærheden af skoletiden, pålidelig kilde, at amager-absolut ikke var elitegymnast helst til begrebet motion, der hans livsstil.

andre startet på to hjul for hvor han cyklede sammen

de første smuttur på 560 Trondhjem og senere til et de samme to hjul.

tanke at udregne det antal der, han må have slidt op i

kunne man så også gøre om-som han derefter har slidt 1983 supplerede de to hjul

pas geografi må være stort, lande, han har maratonløbet

landskabet og bondesamfundet blev en særlig oplevelse. Det må det vel også have været, da Dan besluttede sig for at løbe på Grønland - formodentlig dog ikke på glidebane.

Men netop på fødeøen Amager har han dog ikke løbet maraton - af gode grunde.

Vor løbende motionscyklist er endnu et godt stykke fra folkepensionsalderen, så han kan magelig supplere sit maratonløb nr. 80 i Hannover med yderligere 20.

Vi ønsker det rare menneske held og lykke og medvind på vej mod de 100.

Mogens Eilertsen

Dans historie

Jeg har løbet 84 maraton i forskellige lande, det sidste var i Medoc den 11. september 2004 - det var et helvede. Så det var det sidste maraton jeg løb.

Da jeg kom hjem, tog jeg ud idrætsklinikken Gilhøj, hvor mit knæ blev grundigt undersøgt. Man rensede lidt op i knæet, men man ville ikke operere for det var ikke slemt nok.

Efter denne tur på Gilhøj kastede jeg mig mere over cykling. Jeg prøvede at løbe, men det lykkedes ikke, så jeg måtte ty til min cykel. Jeg har siden kørt mange kilometer i forskellige lande såsom Vättern rundt hvor mange fra Motionsklubben Amager har gjort mig selskab.

For cirka 10 år siden begyndte jeg at gå sammen med pensionist holdet kl. 13. Her er jeg så heldig at gå sammen med mange dejlige mennesker (4 dejlige piger - kaldet mit harem).

I 2024 kunne jeg ikke gå mere, så jeg fik endelig et nyt knæ. Her i 2025 er det stadig ikke helt i orden, men det går fremad.

I skrivende stund er jeg lige kommet hjem fra en herre cykeltur til Sverige, med 2 overnatninger på vandrehjem. En dejlig tur men lidt hårdt op ad bakke. Mit hoved siger ja, men mine ben siger nej, men er nok med næste gang.

Dan



1/2 maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken og 5 km powerwalk

Søndag den 2. november 2025 fra kl. 10.00

Så er det snart tid til årets 1/2 maraton og 10 km. Som noget nyt vil der i år også være 5 km powerwalk i Strandparken.

Hiv fat i venner, kolleger og familie og meld jer til på:

<https://www.sportstiming.dk/event/15651> eller scan



Klubbens medlemmer skal tilmelde sig på en liste i klubben.

HUSK at I løber gratis, hvis I løber i klubbetøj.



Nyhed på vej



Vi har udvidet vore sortiment med løbe magneter. Disse kan købes i klubben fra uge 42 til 60,- kr. pr. sæt.

Husk vi har stadig løbekopper til 25,- kr.



BLOOM TREATMENT

Hos Bloom Treatment brænder vi for at hjælpe mennesker med at komme deres smerter til livs og få kroppen i balance igen. Klinikken er grundlagt med udgangspunkt i vores ønske om at tilbyde en helhedsorienteret tilgang til behandling – hvor moderne teknologi og solid faglighed går hånd i hånd.



Tidsbestilling på tlf. 40 90 00 20

kb@bloomtreatment.dk

Prinsessegade 29A, 2. sal,
København

bloomtreatment.dk

Hos **Bloom Treatment** benytter vi avanceret behandling med **MLS Laser** og **ELF Magnetoterapi**, der **naturligt tilfører energi til dine celler** og understøtter din krops egen helingsproces. Vores mål er altid at hjælpe dig tilbage til en aktiv livsstil – hurtigt muligt.



BLOOM
TREATMENT

Julegåtur - 15 km

Torsdag den 4. december kl. 17.00

Turen starter fra Kongedybs Allé 11 (hos Grethe) kl. 17 præcis og varer ca. 3½ time.

Kom og gå med - det er en hyggelig tur, med Lars Jensen som guide, igennem den juleudsmykkede by og retur. Grethe serverer kaffe, te og æbleskiver efter turen.

Husk at tage lidt proviant med til turen. Klubben giver en lille skarp til at varme sig på.

Turen gennemføres kun ved mindst 5 tilmeldte. Tilmeldingsliste ligger i klubben.



Gløgg og æbleskiver

Tirsdag den 9. december

Klubben byder på gløgg og æbleskiver, i klubhuset, efter gang kl. 14.00 og efter løb kl. 19.00.





Motionsbingo

Søndag den 14. september 2025

Nyd en dejlig søndag i den efterårsklædte skov mens du får motion, socialt samvær og spænding. Tag familie og venner med.

Alt dette får du, når **Motionsklubben Amager** indbyder til det traditionsrige motionsbingo i Kongelundskoven.

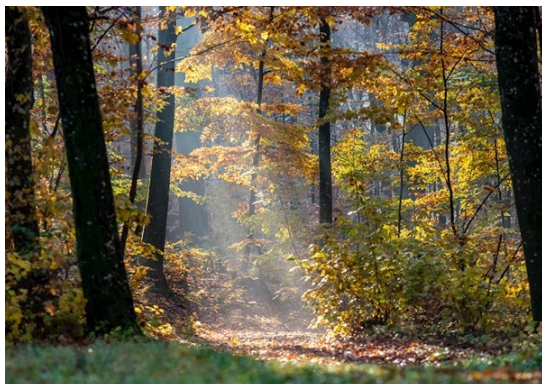
Der er start mellem kl.10 og 11.00
på Kongelundens sydlige parkeringsplads.

Bingopladerne koster 40 kr. for 5 stk.
og kan kun købes ved start. Gerne på MobilePay.

Der er selvfølgelig præmier ved fuld plade.
Hvis lykkens gudinde ikke smiler til dig, har du under alle omstændigheder haft en begivenhedsrig dag.

Vel mødt

Bestyrelsen



Stort & småt



Tillykke

80 år

Anna Skotte	5. august
Grethe Kristensen	6. oktober
Annette Jønson	9. november
Ingelise Kristensen	16. december

70 år

Gitte Baunsgaard	30. maj
Lisbeth Travers	23. august
Kim Bastholm	4. september

60 år

Per Petersen	6. september
Alice Truelsen	21. december
Dorte V. Pedersen	31. december

Også et stort tillykke til dem, som jeg ingen data har på.



Klubbens politik angående billeder som tages under klubbens arrangementer og løb, er at vi følger datatilsynets regler:

"Billeder, der som udgangspunkt kan offentliggøres uden samtykke er billeder optaget under en fritidsklub eller forenings udfoldelse af aktiviteter"

Ud fra ovenstående kan der være billeder som tages under klubbens arrangementer og løb, som findes på Facebook, Instagram eller andre sociale medier.

Derudover kan billederne også bruges i klubbladet eller til artikler som promoverer klubben i forbindelse med løb som fx Lufthavnen Rundt. Disse billeder kan fx findes under DGI, lokalaviser eller lignende.

Der kan læses mere på: <https://www.datatilsynet.dk/hvad-siger-reglerne/vejledning/internet-medier-og-apps-/billeder-paa-internetet>

Blad:

Tekst og billeder sendes til Pia Petersen på ma@motionsklubbenamager.dk

Hjemmeside:

Tekst og billeder sendes til Claus Larsen på claus-1@outlook.dk

Blad 1 kommer primo maj

Blad 2 kommer primo september

Blad 3 kommer primo december

Næste klubblad udkommer primo december 2025. Deadline for næste blad er den 14. november 2025.

Husk at sende dit indlæg til på Pia Petersen på ma@motionsklubbenamager.dk

Følg med på klubbens hjemmeside www.motionsklubbenamager.dk

Vi er medlem af DGI, DFIF, DAF, og KFS.

Bestyrelsen

Formand

Claus Larsen

Capellas Alle 34

2770 Kastrup

Tlf. 28 86 81 96

Mail: claus-1@outlook.dk

Næstformand

Annelise Larsen

Greisvej 1

2300 København S

Tlf. 41 43 92 31

Mail: hetlund@hotmail.dk

Sekretær

Per Brogaard

Tornholmsager 51, st. -3

2770 Kastrup

Tlf. 60 16 35 20

Mail: perb2300@hotmail.com

Kasserer

Birgit Hansen

Lyngborgvej 27

2770 Kastrup

Tlf. 21 24 35 06

Mail: birgit1954@outlook.dk

Bestyrelse

Bente Brogaard

Tornholmsager 51, st. -3

2770 Kastrup

Tlf. 40 33 02 24

Hannibal Hass

Stendal 4

2770 Kastrup

Tlf. 24 23 73 97

Mail: susscrofa87@hotmail.com

Ulrik Vejstrup Thomsen

Mail: ulrikvejstrup@outlook.dk

Træningstider

Løb og gang

Tirsdag og torsdag med opvarmning
kl. 17.50

Søndag kl. 10.00

Alle dage fra klubhuset på Amager
Strandvej 341 ved Kastrup Havn.

Gåture

Tirsdag og torsdag kl. 13.00 og kl.
18.00.

Svømning

Onsdag kl. 14.00 til 15.30 i Korsvejens
skoles svømmehal i Kastrup.
Kun efter aftale med formanden.

Gymnastik

Onsdage ca. 23 lektioner,
starter den første onsdag i oktober,
slutter sidst i marts.

Der kan være nogle ændringer hvis TG
selv skal bruge salen til eksaminer.

Gymnastik er på Tårnby Gymnasium,
Tejn Allé i drengesalen.

Motionsgymnastik er kl. 18.15 - 19.30
Brugerbetaling kr. 200,- + medlemskab.
Kontakt formanden for tilmelding.

Funktionel Outdoor

Hver tirsdag kl. 17.00. Kom frisk. Kører
hele året.

Cykelfællesskab for seniorer 50+

Fælles cykeltur hver onsdag kl. 10.00
fra Sundby Idrætspark på Englandsvej.

Ris og ros m.m.

Klubben har en postkasse i klubhuset,
hvor vi meget gerne vil have forslag til
nye tiltag og ris og (helst) ros.



MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Træningstøj m.v.



Løbe magneter – 60,- kr, pr. sæt.

Løbekop 25,- kr.

Kan kun købes i klubben.



Kan købes
- I klubben
- Butik: Ama ´r Sport, Amagerbrogade 165
- Online: amagersport.dk

Vinter/overgangsjakke.

Pris: 850,- kr.

Hænger i klubben.

