



Årgang 24 - Blad nr. 3 - December 2025



**MKA deltagere i Lufthavnen og Strandparken
rundt 2025**

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.

Januar

Torsdag den 1. januar kl. 14.00: Nytårgåtur ca. 5 km med start fra klubhuset.

Februar

Fredag den 6. februar kl. 18.30: Banko på Tårnby Skole i Teatersalen på Sneserevej.

Søndag den 15. februar kl. 10.00: Fastelavnsfest. Alle børn, børnebørn og barnlige sjæle er velkomne. Der er tøndeslagning, kaffe, te, varm kakao og fastelavnsskiver. Præmier til bedste/sjoveste udklædning - børn og voksne.

Marts

Fredag den 20. marts kl. 18.30: Generalforsamling på Tårnby Skole i Teatersalen på Sneserevej. Hvem der ønsker genvalg, kommer på vores hjemmeside først i 2026. Tilmelding i klubben.

April

Søndag den 12. april kl. 10.00 til 11.00: Motionsbingo. Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. 5 bingoplader for 40 kr. Åbent for alle. Se mere på vores hjemmeside.

Maj

Torsdag den 14. maj kl. 10.00: Kr. Himmelfarts cykeltur på ca. 30 km i roligt tempo - også kaldet madpakketuren. Turen varer ca. 3½ time. Vi griller i klubhuset efter turen. Tilmelding til spisning vil blive lagt i klubben.

Fredag den 29.-31. maj: Trail camp på Bornholm - arr. af Hannibal Hass.

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



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

Medlemskontingentet for 2026

Alm. medlemskab. 200,- kr., pensionister. 67 år og derover. 175,- kr. Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forældre.

Indbetaling til bank på **reg.nr. 5448 / kontonr. 0240143** - HUSK at skrive navn på indbetalingen

Indmeldelse i klubben

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

Formandens hjørne

Så er vi kommet igennem et par meget travle måneder siden sidste blad - i hvert fald for mit vedkommende.

I starten af september afholdt vi klubstafetten, som endnu engang blev en stor succes med mange deltagere. Tusind tak til alle, der deltog - både løbere og hjælpere.

Senere i september tillod jeg mig at holde ferie og deltog derfor ikke i Motionsbingo. Her drillede vejret os desværre, hvilket betød færre deltagere end håbet. Vi prøver igen til foråret og krydser fingre for bedre vejr. Stor tak til alle, der mødte op, og ikke mindst til jer, der stod for planlægning og afvikling.

Vores oktober-/ølfest blev i år afholdt i selve klubben, hvilket bestemt ikke reducerede hverken hyggen eller underholdningen - tværtimod. Der kan læses mere om festen i bladet.

Allerede dagen efter drog tre friske fyre til Silkeborg for at løbe Dirty Trail. Også dette kan I læse mere om senere.

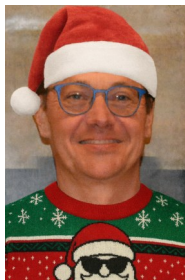
Det helt store fokusområde fra slutningen af september og frem til starten af november har været planlægningen af **Lufthavnen Rundt**.

Kæmpe ros til alle de frivillige, der gjorde det muligt at gennemføre løbet på så flot vis. Det var en fornøjelse at se og høre alle de glade løbere og engagerede frivillige. Læs mere om løbet her i bladet.

I den forbindelse vil vi meget gerne høre fra medlemmer, der har lyst til at bidrage med administrative opgaver, planlægning, marketing eller andre praktiske aspekter omkring eventet. **Har du tid, lyst eller særlige kompetencer, vil vi sætte stor pris på din hjælp.** Sammen kan vi sikre, at Lufthavnen Rundt fortsat bliver et stærkt og velfungerende arrangement.

I den kommende tid op mod generalforsamlingen vil vi arbejde på at indføre et online medlemskartotek, **Unioo**, som stilles til rådighed af vores bank, AL-Bank. Jeg ynder tilbage med mere information på Facebook og vores hjemmeside, når vi er klar til at implementere systemet. Formålet er at lette den administrative arbejdsbyrde og skabe bedre overblik over vores medlemmer. Til sidst vil jeg benytte lejligheden til at ønske jer alle en **rigtig glædelig jul og et godt nytår**.

Claus



Stafetten den 5. september

Ca. 40 medlemmer var tilmeldt årets stafet. Der blev gået og løbet om kap. Bagefter var der fællesspisning i teltet. En rigtig dejlig aften.



Lidt stemningsbilleder



Vinderne af lodtrækningen om et gavekort til Bloom Treatment.

Indkaldelse til generalforsamling

Fredag den 20. marts 2026 kl. 18.30
I teatersalen på Tårnbyskole, Sneserevej

Dagsorden iflg. vedtægterne

Valg af dirigent

1. Bestyrelsens beretning
2. Kassererens fremlæggelse af regnskabet til godkendelse
3. Behandling af indkomne forslag
4. Fastsættelse af kontingent samt deltagergebyr for særlige aktiviteter
5. Valg af bestyrelse
 - a. Formand Claus Larsen på valg ulige år
 - b. Næstformand Annelise Larsen på valg lige år
 - c. Kasserer Birgit Hansen på valg lige år
 - d. Bestyrelsesmedlem Per Brogaard på valg ulige år
 - e. Bestyrelsesmedlem Bente Brogaard på valg lige år
 - f. Bestyrelsesmedlem Hannibal Hass på valg ulige år
 - g. Bestyrelsesmedlem Ulrik Vejstrup på valg lige år
 - h. Valg af revisor Susanne Nilsson på valg hvert år
6. Eventuelt

Vel mødt til alle
Bestyrelsen

Regnskabet for 2025 bliver lagt op på vores hjemmeside ca. to uger før generalforsamlingen.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest en uge før generalforsamlingen.

Motionsklubben giver lidt mad og drikke denne aften. Tilmelding er derfor påkrævet **senest søndag den 8. marts 2026**. Tilmelding på opslag i klubben eller på hjemmesiden.

Hvem der ønsker genvalg i bestyrelsen, kommer op på vores hjemmeside først i 2026.

Hilsen Bestyrelsen

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 – hurtigst muligt.



BLOOM
TREATMENT

Motionsbingo den 14. september

Motionsklubben Amagers efterårsbingo i Kongelunden blev en våd fornøjelse. Der var dog 25 deltager, som trodsede det dårlige vejr, men de fik en dejlig tur rundt i skoven, nogen fik dog lidt ekstra, da der var nogen der havde fjernet 2 af vores vejviser skilte.

Tak til Lars og en gang, at opsætte og



Annelise for, endnu planlægge samt nedtage skiltene.



Ovenfor:
3 glade vindere af
et gavekort til
Bloom Treatment

Oktober-/ølfest den 3. oktober

Da der desværre ikke var tilmeldinger nok til at holde festen på Tårnby Skole, som annonceret, valgte vi at flytte festen til klubhuset. Det var en stor succes. Det var hyggeligere her. Stemningen var høj, øllet koldt, der blev sunget, leget og danset. Tak for en dejlig aften.

Pia P.



Montane Dirty Trail i Silkeborg

Allerede fredag eftermiddag var der gang i beskederne frem og tilbage; for ville stormen Amy lukke Storebæltsbroen og sørge for, at vores tur røg i vasken? Efter en sidste besked kl. 22, blev vi enige om, at skrive sammen lørdag morgen og tage bestik af situationen.



Lørdag morgen lå middelvinden under den kritiske grænse på 25 m/s og Storebælt havde ikke meldt ud, at broen var lukket. Så vi kørte mod Jylland kl. 5.30 i blæst og regn. Det hev godt i bilen undervejs og det var en oplevelse, at køre over broen i regn, mørke og kraftig vind. Heldigvis artede vejret efterhånden som vi nærmede os Silkeborg. I finregn og efter, at have krydset 4 broer siden Amager ankom vi til Silkeborg.

Vi var spændte og klar; fedt at vi endelig var her og hvad mon ham "trailtossen" havde fundet af spændende løb?

Vi fik nummer på og fik taget det obligatoriske "før"-billede. Klokkeren 10 gik starten på vores Extremely Dirty Trail 15K.

Vi lagde roligt ud og fulgtes ad Claus, John og undertegnede. Underlaget var vådt og let mudret; ikke noget uvent for 3 erfarne trailløbere. Det gik derudaf og snart nærmede vi os de første bakker - bakker som blev ved og ved. På et tidspunkt kiggede vi på hinanden og sagde; "der er vist lidt flere bakker end på Amager her". Heldigvis går det jo også ned, når det går op. Humøret var i hvert fald i top og vi nød, at være ude i sporet. Samtidig lurede det lidt i baghovedet; hvornår kom de berygtede mudderpøle vi havde hørt og læst om?



Og lige pludselig efter et fedt nedløb var det første "hul" der. Vi begav os ud i et mudderpøl af anelig størrelse og en konsistens og udseende som chokolademælk. Ret hurtigt ændrede konsistensen sig, mere til noget der mindede om kartoffelmos og en lugt som nærmere mindede om noget fra dyr. Hurtigt kom tanken og spørgsmålet også; er vi sikre på, at det her kun er mudder?

Vi klarede os igennem og lettere afkølede, skulle vi have gang i benene og løb videre igennem skoven. Igen var det et lækkert trailspor - vekslende med opstigninger og nedstigninger. Sporet bestod på hele ruten af en fordeling som følger ca. 70% skovstier, ca.

10% mudder, vand og ca. 10% terræn (off-trail).

Jo nærmere vi kom mål og de 15K, jo oftere kom der store mudderhuller. Af de 4 største mudderhuller kan nævnes:



"Kødsovsen" et mudderhul med konsistens af, ja helt rigtigt: cremet kødsovs. En længde på 17,5 m og en dybde på 160 cm. Vi kom til kødsovsen og blev mødt af et skilt: "Ikke hoppe i". Total grineren; vi gled nærmere i... Og med 2 snore spændt ud, havde man lidt, at holde i mens man stille og roligt kæmpede sig igennem til den anden side. På den side så vi flere som var skvattet i sovsen og havde fået ufrivilligt fuldskæg.

"Andedammen" et mudderhul, der nok nærmere var et vandhul med en længde på 30 m og en dybde på ca. 140 cm. Et forholdsvis nemt hul at komme igennem taget i betragtning af vores erfaring med de tidligere huller. Det sværeste var, at komme ned i vandet uden at skvatte ned i det og så, at kæmpe sig op igen.

"Softicen" et mudderhul startende med muddervand som blev mere trægt i konsistensen, for så at ende som muddervand igen. Den havde en længde på 143 m, og ikke som Claus sagde; "1m og 43". Dybden varierede mellem 10 og 90 cm

Sidste mudderhul inden mål var **"Plæveret"** Et forholdsvis overskueligt mudderhul som nærmere var et vandhul med en længde på 23 m og en dybde på 10-160 cm.

Efter "Plæveret" var vi godt kolde og ved at være mærkede af kilometerne i benene og de forskellige mudderhuller. Det var meget en vekslende mellem at være løbevarm og afkølet af



mudderhuller. Så snart man var varm efter et mudderhul, så kom det næste mudderhul.

MEN det var jo det, vi var kommet for og det var vildt fedt !



Vel i mål og med medaljen om hal sen gik vi hen til det interimistiske brusebad og fik vasket det værste mudder af. Hen til bilen og få tørt tøj på - det var sku lækkert.

Så gik vi tilbage til målområdet og fik vores bestilte burger og en cola. Vi blev ikke hængende længe, for vi var kolde og havde en lang tur hjem.

Tilbage i bilen, blev der fyldt varm kaffe i kopperne og skruet op for varmen. Derefter gik det hjem mod Amager. Undervejs krydsede vi Storebæltsbroen i dagslys og med en flot regnbue hen over.



Vel hjemme sagde vi tak for denne gang, inden den stod den på bad og tøjvask hjemme hos os selv.

Hannibal

Lufthavnen og Strandparken rundt

Sved, smil og små dramaer

Fra slutningen af september og helt frem til starten af november har de fleste af vores aftener været domineret af ét stort projekt - planlægningen af årets Lufthavnen Rundt. I år valgte vi for første gang at udvide med Powerwalk, så arrangementet nu bestod af både ½ maraton Lufthavnen rundt - og 10 km løb samt 5 km Powerwalk gennem Strandparken.

Man skulle tro, vi var færdige med planlægningen allerede i foråret, men nej - Per og jeg brugte alligevel en god håndfuld aftener på at diskutere alt fra rutevalg til telte, skiltning og kaffe. Der blev vredet så hårdt i hjerne-kisterne, at vi næsten kunne høre det knage.

“Skal vi ikke bare leje et telt?” - årets bedste beslutning

For at sikre et hyggeligt og velbesøgt arrangement satte vi i år tilmeldingsloftet til 1.000 deltagere - 20 % flere end sidste år. Det krævede dog lidt ekstra faciliteter. Da ingen af os var i humør til endnu en runde med vores egne telte (der som bekendt udvikler sig til en mindre actionfilm, når de skal pakkes sammen søndag eftermiddag), besluttede vi at leje et stort flot telt udefra. Det viste sig at være et genialt træk - både for vores frivilliges rygge og deres mentale helbred.



Den store 10 km-rutejagt

10 km-ruten gav os lidt kamp til stregen. Adskillige ture på cykel og til fods. Til sidst fandt vi endelig en rute, der tog deltagerne hele vejen rundt i Strandparken. Til gengæld indeholdt den flere sving end en god kriminalroman - så vi fik brug for en hel lille hær af vejvisere.

Tilladelsernes kamp - Elo vs. Tårnby

Elo, vores trofaste tilladelses-general, leverede igen varen. Dragør og København sagde ja i rekordfart, men Tårnby - ja, de kørte i et lidt lavere gear i år. Det krævede et større arbejde fra Elo, som endte med at sende en klage til borgmesteren.

Dagen efter blev jeg ringet op af en sektionsschef fra Tårnby, der gerne ville have en snak om sagen. Det var onsdag - ugen før løbet. Vi havde en længe og faktisk ret hyggelig samtale, hvor jeg stolt kunne fortælle om vores traditionsrige løb gennem mere end 20 år. Vi blev enige om, at jeg som formand skulle indsende en ny ansøgning. Den sendte jeg kl. 18.00, og 1,5 time senere tikkede godkendelsen ind. Pyha!

1. november - klar, parat, nummerudlevering

Fredag blev teltet rejst - et flot, stort, hvidt telt og toiletter blev opsat udenfor. Vi fik udleveret løbenumre og gjorde klar til modtagelse. Lørdag stod en håndfuld seje frivillige klar fra 9.00 til 14.00 lørdag til udlevering af numre og forberedelse af medaljer. Vi fik udleveret og solgt de sidste numre, og samtidig røg der en god bunke MKA-løbekopper og magneter over disken.

Ruterne blev markeret med farvekode: 10 km i rød, 5 km i grøn - så ingen kunne undskylde med, at de havde løbet forkert.

UDSOLGT! - 1.000 tilmeldte

November oprandt - og vi kunne melde udsolgt! 675 til ½ maraton, 300 til 10 km og 25 til Powerwalk. Det tidligere deltagerrekord lød på 800, så vi hævede barren betragteligt.

De første frivillige mødte ind kl. 7.00 søndag morgen, og vi bød på morgenmad kl. 7.30. Elo cyklede ½ maraton-ruten igennem og markerede med blå kridt, mens resten af os gjorde pladsen klar: scene, højtalere, kaffe, kagebord og alt det praktiske.

Kagefeber!

Vi havde bedt medlemmerne bage kager - og der kom kager. 22 stk.! Så der var både til løbere, frivillige og til dem, der bare havde lyst til at kigge sultent på dem.



Startskuddene

- 10.00: ½ maraton (550 stillede til start)
- 10.15: 10 km (242 til start)
- 11.30: 5 km Powerwalk (21 friske powerwalkere)

I alt **817 deltagere** krydsede startstregen. Nogle måtte desværre udgå på grund af skader, men sådan er sporten.

De hurtigste:

- 10 km: 31:31
- ½ maraton: 1:07:49
- Første Powerwalk: 40:52

Imponerende tempo! Den sidste på ½ maraton kom i mål efter 3:05:28 - og blev mødt af varme heppekor fra klubmedlemmer, der trofast blev til det sidste. Stor respekt.

En uheldig hændelse

Desværre oplevede vi et cykelstyrt blandt tilskuerne på Th. Philipsensvej. Den tilskadekomne gav efterfølgende denne tak:

”Jeg vil gerne sende en masse tak til de mennesker, som tog sig kærligt af mig og gav mig HLR og tilkaldte ambulance. Min cykelhjelme flækkede, og den har helt sikkert reddet mit hoved. Til dem som hjalp giver jeg min dybtfølte tak.”

Som formand vil jeg gerne bakke op om hendes ord: Tak til alle jer, der trådte til. Det er fantastisk at opleve, hvordan klubbens medlemmer passer på hinanden - også når uheldet er ude.

Afslutning med kage og kolde drikke

Kl. 16.00 kunne vi endelig sætte os ned, trække vejret og nyde en øl, soda-

vand og - ja - endnu et stykke kage. Det var velfortjent.

Tak - og vi gør det igen!

Vi har udelukkende fået positive tilbagemeldinger, især om vejviserne, der skabte en festlig stemning på ruten med smil og god energi.

Et kæmpe tak til alle frivillige - både lørdag og søndag. Uden jer havde det her ikke kunne lade sig gøre.

Vi fortsætter naturligvis Lufthavnen Rundt næste år. Vi har lært meget af årets arrangement - og glæder os allerede til at gøre det endnu bedre. Dog bliver der fremover lidt mere administrativt arbejde, da DGI ikke længere tilbyder hjælp til arrangementer. Så i fremtiden står vi selv med hele processen - men mon ikke vi klarer det?



Vi har i hvert fald vist, at når klubben står sammen, kan vi løfte selv de største opgaver.

Claus



Stor tak til vores sponsorer

Også en stor tak til Per og Claus der havde været ude og skaffe sponsorgaver og præmier.

Tak til følgende sponsorer:

- VitaYummy
- Rema 1000
- Vitamin Well
- Bloom Treatment
- Ama´r Sport
- Winther-Winther
- Frellsen chokolade



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



Prags Boulevard 49, B7, 2300 København S
Tlf. 3295 1809 - amager@vinhandel.dk

Medlemmer får 10 % ved køb i butikken.

Duo Vin ApS

Vin importør

CVR: 45 50 79 63

Fransk vin med personlig forbindelse. Jeg importerer vin direkte fra Frankrig og kender producenterne personligt. Det giver mig mulighed for at udvælge vine med høj kvalitet og ægte håndværk.

Skriv og tilmeld dig for at modtage mine tilbud og nyheder om nye vine.

Kontakt
Sebastien Ribeau

Duo Vin ApS - Vin importør
København S
+45 20 55 69 42
duovin@outlook.dk

Trailløb 2026

Forår:	12. Maj:	Hareskovsløbet 2026	5K/10K
Sommer:	Juni*	Trails - Vestvolden	5K/10K/15K
Efterår:	14. Nov.	Fire Årstiders Trail	5K/10K/15K
Vinter:	21./28. Feb.**	Winter Race - Kirkeskoven 2027	5K/10K

Forår:

Vi åbner serien med et løb i Hareskoven. Ruten tager dig på oplevelse i skoven. Du vil møde bakker, mudder og grøfte som skal passeres. Løbet går ad de små snoede stier, og det er her du får de bedste oplevelser i sporet.

Sommer: (*datoen er ikke fastsat endnu; hold øje med Facebook og hjemmesiden)

Til anden del af serien tager vi en tur til Vestvolden. Et nemt trailløb, da det er forholdsvis fladt og meget begrænset med teknisk løb eller off-trail. Vestvolden byder på unikke omgivelser med historiske seværdigheder, skjulte fortilslevn og en varieret rute. Alle kan være med - uanset niveau! Og eneste løb i serien hvor der er medalje.

Efterår:

Tredje del af serien er et løb i Hareskoven igen, dog et andet sted det første løb. Efterårsudgaven - skoven er klædt i efterårsfarver og sporet er godt. 5-10-15 km trailløb i Hareskoven, både skovsti og lettere udfordrende terræn. Her er der uofficiel cut-off på 2 timer, da de typisk pakker målområdet ned efter 2 timer.

Vinter '27: (**datoen er ikke fastsat endnu; det bliver enten 21. eller 28. februar)

Sidste og fjerde del af serien er i februar 2027. Løbet starter inde i Kirkeskoven under vandtårnet og tager dig ud på en kuperet rute på de små stier i skoven, hvor oplevelserne er størst! Du vil møde bakker, mudder og grøfte som skal passeres. Alt sammensat i en trailrute, hvor alle niveauer stadig kan være med, men hvor de erfarne kan blive udfordret på farten. Alle niveauer er velkommen ved dette løb, uanset om du er ny løber eller har en masse erfaring. Det er dog altid en god ide at møde op i trailsko!

Tilmelding senest 1/3 2026 (hurtigst muligt, hvis man vil være sikker på en plads):

Send tilmelding til Hannibal på susscrofa87@hotmail.com med følgende oplysninger:

Navn og efternavn

Fødselsdata

Distance for hver sæson, man må godt vælge forskellige distancer til de forskellige løb

Mobilnummer til mobilepay

T-shirt størrelse; lange eller korte ærmer

Pris inkl. Amager Trailrunners t-shirt: **600 kr.**

Transport aftaler vi indbyrdes, herunder kørselspenge til dem som kører.

Vi kører som udgangspunkt fra klubben til løb t/r.

Løbene er lavet som en serie og man henvender sig til undertegnede for tilmelding. Jeg har fået rabatter til de forskellige løb og derfor vil det være billigere, at tilmelde sig igennem mig til serien.

Serien er lavet som fire sæsoner og jeg har valgt 4 forskellige løb ud som gør, at man får prøvet forskellige skove og typer af trail. Der vil være alt fra brede stier i parkområder til små stier i skoven. Vinterløbet er lagt i februar 2027, da det er godt at have prøvet at løbe lidt trail inden man giver sig i kast med trail i evt sne og is.

Er man sulten på flere løb end dem som er nævnt i serien, så tag fat i undertegnede så kan jeg anbefale diverse trailløb og måske er jeg også allerede tilmeldt et løb som du drømmer om at prøve.

Weekenden 29.-31. maj 2026 er der også mulighed for Trailweekend på Bornholm. Hold øje med opslag i det nye år.

Vil du vide mere om trail - kontakt undertegnede eller Claus.

Håber vi ses i sporet, Hannibal.

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.



Få ny energi og inspiration til din Powerwalk

Vi styrker vores nye Powerwalk-hold med et helt særligt besøg!

Idrætskoordinator **Cecilie Gabriel** kommer forbi klubben

tirsdag den 16. december 2025 kl. 18.00

for at give os masser af ny viden, teknik og motivation.

Cecilie vil vise, hvordan vi kan gøre vores Powerwalk endnu mere **alsidig, sjov og udfordrende** - så alle deltagere, uanset niveau, får mest muligt ud af træningen.

Det bliver 1½ time fyldt med inspiration, fællesskab og masser af god energi!

Tilmelding er nødvendig, så vi ved, hvor mange der kommer.

Du kan tilmelde dig i klubben, via vores hjemmeside eller hos DGI.

Glæd dig til en stærk, motiverende og inspirerende besøg - vi ses til Powerwalk.



Gløgg og æbleskiver

Tirsdag den 9. december

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





Motionsbingo

Søndag den 12. april 2026

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 god dag i skoven.

Vel mødt

Bestyrelsen



Tårnbyturen den 20. september

Vi var 4 fra klubben der deltog i Tårnbys nye vandrerute på 15 km. Den starter ved den blå base i Kastrup lystbådehavn og slutter ved Vestamagers naturcenter.

Alle fik en fin goodiebag inden start. Borgmesteren åbnede ruten med en tale om de nye tiltag med biodiversiteten i form af bl.a. fuglehuse, nye bænke, kasser med træstammer til insekter m.m.—alt kan ses på ruten.

Så startede turen med at vi gik ad stranden til stien ved lufthavnen og videre til biblioteket, hvor vi så fuglehuse med bøger som tag. Her havde vi et pit-stop (toilet). Så gik ruten videre til byparken, hvor der var optræden af teatergruppen "Glimt". Derefter over Tårnby Torv og bagom Tårnby Kirke til Englandsvej, hvor der ved kirken var et fuglehus lavet som Tårnby Kirke med "kobber" tag og det hele.



Så videre forbi Tårnby Stadion over Travbaneparken til Løjtegårdsvej, Bjørnebaksvej til skolehaven. Her var der igen et stop med snacks forplejning, slik og kiks. De som



havde lyst kunne skrive et ønske på et kort og så hænge det op i træet. Nu videre ad Brønderslev Alle til Kirstinehøj og hen til Uganda ls. Der købte vi dejlige is med guf. Fra Ugandavej gik turen til Uganda skoven, igennem junglestien og hen til Vestamager svømmehal. Her stoppede vi igen, da borgmesteren skulle holde indvielsestale til den nye café i svømmehallen. Der var mødt masser af børn op, da der efter talen ville være vand disco i svømmehallen. Bagefter optrådte teatergruppen "Glimt" for sidste gang med et dansende par (moderne dans) fra Frankrig.

En dejlig tur som varmt kan anbefales til alle. Der er mange bænke undervejs, hvor man kan hvile sig og en flot natur.

PS: Der er sten med sommerfugle på og grønne pæle med sommerfugle og pile, som viser vej—bare hold øje!

God tur.

Lars, Jytte, Vibeke og Pia H.



Stort & småt



Tillykke

80 år

Ingelise Kristensen	16. december
Bente Mariager	19. februar
Jan Lie	22. marts

70 år

Susanne Nilsson	13. december
Kim Travers	24. januar

60 år

Alice Truelsen	21. december
Dorte V. Pedersen	31. december
Susan Elholm	11. marts

50 år

Anette Møller Beck	19. april
--------------------	-----------

Også et stort tillykke til dem, som vi ikke har data 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 april

Blad 2 kommer primo september

Blad 3 kommer primo december

Næste klubblad udkommer primo april 2026. Deadline for næste blad er den 14. marts 2026.

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.

Årskalender 2026

Torsdag den 1. januar kl. 14.00: **Nytårs gåtur**

Fredag den 6. februar kl.18.30: **Banko**

Søndag den 15. februar kl.10.00: **Fastelavnsfest**

Fredag den 20. marts kl. 18.30: **Generalforsamling**

Søndag den 12. april ml. kl. 10.00 og 11.00: **Motionsbingo**

Kr. Himmelfartsdag torsdag den 14. maj kl. 10.00: **Cykeltur**

Fredag den 29.-31. maj: **Trail camp på Bornholm**

Torsdag den 11. juni kl. 17.00: **Gåtur**

Lørdag den 20. juni kl. 18.00: **Sankt Hans Grill**

Tirsdag den 23. juni kl. 19.00: **Sankt Hans punch**

Fredag den 14.-16. august: **Mande cykeltur**

Fredag den 4. september kl. 17.00: **4 x5 km eller 4 x 3 km. stafet**

Søndag den 6. september ml. kl. 10.00 og 11.00: **Motionsbingo**

Fredag den 2. oktober kl. 17.30: **Oktoberfest/ølfest**

Søndag den 1. november kl. 10.00: **Lufthavnen og Strandparken rundt**

Torsdag den 3. december kl. 17.00: **Gåtur igennem den juleudsmykkede by**

Tirsdag den 8. december kl. 19.00: **Gløgg i klubhuset**

Andre aktiviteter som ikke er nævnt her, vil blive hængt op nede i klubben, blive beskrevet på hjemmesiden og Facebook.

Rettelser kan forekomme, ellers kom ned i klubben og se på bordet.

Hilsen Bestyrelsen

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

Mail: benteoverholdt@gmail.com

Hannibal Hass

Stendal 4

2770 Kastrup

Tlf. 24 23 73 97

Mail: susscrofa87@hotmail.com

Ulrik Vejstrup Thomsen

Sundby Parkvej 18, 1. th.

2300 København S

Tlf. 21 42 01 91

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 Engelsdvej.

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.

