

Årsberetning for "GANG & LØB" 2015.

Onsdag d. 10/2-16.

Mandag d. 2/2 : Vi startede året med en rask gåtur , hvorefter vi samledes i klubhuset til en snak om aktiviteterne i det kommende år.

Onsdag d. 25/2 : Generalforsamling i gymnastikafdelingen. Glædeligt, at der altid kommer så mange fra "GANG & LØB".

Mandag d. 13/4 : Vi fik undervisning af Birte Andersen, hvis mand sælger stave til stavgang. Der var flere , der gerne ville "opdateres" mht. til teknikken. Det blev til i alt 10 stavgængere , der modtog grundige instruktioner af Birte.

Vi gik ud til "MIDTLINJESTIEN", hvor den grundige instruktion startede.

Vi fik fortalt , hvor vigtigt det var , at stavene passede i højden- og hvordan man slipper og griber stavene- . Ligeledes, hvor vigtigt det er , at svinget i armene kommer helt oppe fra skulderledet. Og instruktionen fortsatte:

"Husk at løfte hoved , samt bryst- "fold maven ud" og ret jer helt op. Afvikl gangen og rul på fødderne"

Bid for bid kom vi igennem diverse teknikker. Kunne godt tænke os et genopfriskningskursus i nær fremtid.

Mandag d. 27/4 : "Anemonetur til Esrum sø". I højt, smukt forårsvejr begav vi os ud i Grib skov. Travede langs Esrum sø og tilbagelagde i alt 9 km. Vi fouragerede ved Kongens Bøge. Vi var i alt 14 raske stavgængere på denne tur.

● Mandag d. 11/5 : "Forårstur til Ruslands Bakker". Ud over frisk luft og motion , havde denne tur også et højere formål, da vi var " på jagt " efter den meget sjældne blomst –"RØD KOBJÆLDE"- der netop vokser i "Ruslands Bakker". Vi havde heldet med os . Alle gik derud. På hjemturen var der nogle, der foretrak toget.Vi spiste ved Søren's lille cafe´ , der ligger i tilknytning til Tegners museum.

Torsdag d. 21/5 : Her fik vi igen kyndig undervisning af Birte Andersen.

● UGE 31 : Ugens 2 ture blev ledet af Mariane med familie. I plantagen fik vi lidt historie, samt en kop kaffe ved "Offerstenen". På disse ture var der 16 deltagere.

Torsdag d. 13/8 : " Tur til Fredensborg slotshave". Solen skinnede fra en skyfri himmel og der var 22 grader i skyggen – skønt. Da mange havde taget venner og bekendte med , var det et større selskab på i alt 27 personer, der begav sig afsted langs søbredden til den nyrestaurerede Brede alle´. Et betagende syn , hvor de nyplantede lindetræer omgav de flotte sandstensskulpturer.

Senere fandt vi et hyggeligt sted ved søen, hvor vi indtog den medbragte proviant.

● Mandag d. 28/9 : "Nyruphus" . Denne tur var helt speciel , da vi på et langt stykke gik ad den oprindelige Kongevej , der løb fra Helsingør til Hillerød. Vejen blev i sin tid etableret af kong Frederik d. 2. i 1568..Den oprindelige vejbelægning er synlig flere steder. Vi passerede Ole Rømers berømte milepælshøj, der er den sidste af sin art i Danmark. Milepælene blev i sin tid brugte til at inddele det danske vejnet.

Igen skinnede solen fra en skyfri himmel, så vi nød vores medbragte frokost i naturcenter "Nyruphus´s" have. Vi var 18 personer , der tilbagelagde 6 km .

● Mandag d.2/11 : "Bøgeholm sø og tipvognssporet".

En farverig tur , da skoven var efterårsklædt. Vejret var diset- en skøn efterårstur ved og omkring Bøgeholm sø. Fra Anes hus gik vi ad det berømte tipvognsspor, hvor man langt op i tiden fragtede ler til Ålsgårde teglværk. Sporet har en længde på 1,7 km.

Vi gik også forbi Pernille sø og gennem en del af Kohaven – videre til "EDENS HAVE", hvor vi styrkede os med den medbragte proviant... 21 personer deltog , og vi vandrede 6,4 km.

● Torsdag d. 10/12 : "Gløgg på Hammermøllen". Inden vi kastede os over gløgg og æbleskiver, var vi 12 stavgængere, der i rask tempo gjorde turen omkring Klare sø og tilbage til Kohaven. Her blev vi indviklet i et sandt wild-west show. Pludselig var vi omringet af ca. 100 , langhårede køer, der kom styrtende fra alle retninger, da de øjnede en farmer, der kom futtende med et læs hø til dem. Det havde de prøvet før- kunne man se.

Nå, vi blev ikke trampet ned , så vi nåede Hammermøllen med liv og lemmer i behold. Her stod den så på varm gløgg og nybagte æbleskiver i de julepyntede stuer.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Tak til dem, der har givet en hjælpende hånd i årets løb. Det har været et rigtig godt år med mange spændende ture.

Jeg ønsker alle et rigtig godt nytår 2016.

Annette