

FODPOSTEN

- HVOR GODTFOLK MØDES -



POSTENS MARCHFORENING, ÅRHUS

Nr. 2 april 2024



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



Vi giver dig **trygge**
rammer om dit
arbejdsliv



DEADLINE FODposten 2024

Blad:

Dato:

Nr. 2

20. marts

Nr. 3

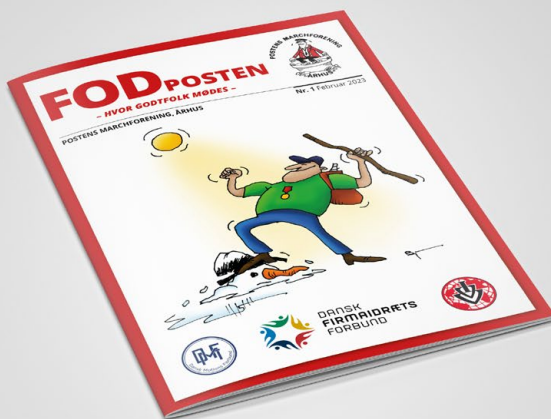
05. juni

Nr. 4

21. august

Nr. 5

16. oktober



PMF AARHUS



Bank: Regnr. 5394 Kontonr. 0247101

CVR-nr.: 29987343

www.postens-mf.dk

Facebook: Postens Marchforening

FORMAND:

Ernst B. Larsen,

Eskebækparken 62, 2.tv,

8660 Skanderborg

Tlf. 22 88 31 01

formand@postens-mf.dk

NÆSTFORMAND:

Ivan Mejlgard, Skæring Skolevej 124,
8250 Egå

Tlf. 20 72 82 70

naestformand@postens-mf.dk

KASSERER:

Birgitte Hein Vrå, Flintebakken 108,
8240 Risskov

Tlf. 30 13 36 57

kasserer@postens-mf.dk

MARCHLEDER:

Henning Mejlgard, Østervænget

17, 8381 Tilst

Tlf. 86 15 16 16

marchudvalg@postens-mf.dk

SEKRETÆR:

sekretaer@postens-mf.dk

FODPOSTEN:

fodposten@postens-mf.dk

LOKALET:

Ormslevvej 69, Kld, 8260 Viby J

Se udgivelsen
ONLINE

Scan her



Vi elsker godt håndværk.



Sammen bygger vi professionelt
Skanderborg Træløst & Byggecenter
Danmarksvej 20 • 8660 Skanderborg • Tlf. 8793 4700

Indhold

- 6 Nyt fra bestyrelsen
- 9 Redaktøren takker af
- 10 Yatzy spil i lokalet
- 11 Fællestur til Hertug Hans Vandring
- 12 Bornholm Rundt
- 15 Ladywalk 2024
- 16 Referat af generalforsamling
- 21 Nyt fra Marchudvalget
- 22 48. INT. Postmarch Aarhus
- 27 Kalenderen



DEADLINE

**5.
juni**

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er:

**Onsdag den 5. juni 2024
-til redaktøren inden kl. 18.00**

Vi beder om, at tidsfristen for indlevering af stof overholdes af alle 😊

Nyt fra bestyrelsen

Så er året kommet godt igang, og det er ved at være hverdag igen.

Vi har siden sidste blad udkom haft gang i mange ting.

Lokaleudvalget har igen arrangeret banko i lokalet, med fin tilslutning.

Men der er altid plads til flere, se i kalenderen hvornår næste banko er arrangeret. Der er også kommet godt gang i den årlige Yatzy turnering, det foregår om mandagen, se i kalenderen, hvornår der spilles næste gang. Selv om man ikke spiller, så er man altid velkommen i lokalet. Og der er ikke kun når der er arrangementer, men også til almindelige mandag aftener.

Marchudvalget har fået godt gang i skoene, der har været fin tilslutning til begge ture om mandagen. Turen på 5-6 km er blevet lidt af et tilløbsstykke, og den på 12 km kører bedre nu, end den har gjort i perioder. Her er der også mulighed for at komme i lokalet og gå med på en tur. Det kræver ikke det helt store; et par sko, man går godt i, og så det gode humør. Der vil altid være kaffe, te, sodavand eller en



øl efter en veludstået gåtur, som sælges til lokale priser.

Den 13. marts var der generalforsamling i foreningen. Det gik godt, der var en fin lille gruppe, der mødte op for at give deres tilsagn til bestyrelsen og de andre medlemmer om at det går ok, eller der skal rettes på nogle punkter. Vi måtte dog tage afsked med Helle Larsen, foreningens sekretær gennem mange år, hun ønskede ikke genvalg. Vi andre i bestyrelsen siger en stor tak for hendes arbejde i bestyrelsen.

Men uheldigvis var der ingen af dem, der deltog i generalforsamlingen, der ønskede at træde ind i bestyrelsen og lave dette arbejde.

Bestyrelsen har fået lov til at holde denne plads ledig og se om de selv kan finde en, så er der en af jer medlemmer, der ønsker at tage en tur og hjælpe til med bestyrelsesarbejdet, så

skal du være hjertelig velkommen, du skal bare kontakte en fra bestyrelsen, så finder vi ud af det. I kan læse referatet fra generalforsamlingen i bladet.

Har du forslag til et eller andet arrangement, der kan holdes i lokalet, så henvender du dig bare til lokaleudvalget eller bestyrelsen. Der er brochurer til Postmarchen, Ladywalk og Børnemarchen, - hjælp foreningen og dig selv med at få dem delt rundt;

- jo flere, der deltager i vores arrangementer, jo sjovere er det at stå på den anden side og være med til at arrangere noget.

Vi håber også, at vi ser jer alle til Postmarchen, Ladywalk og Børnemarchen, enten som hjælper, eller deltager.

*På bestyrelsens vegne
Henning Mejlgaard*



LINEO
REVISION I RÅDGIVNING I SKAT
STATSAUTORISERET REVISIONSANPARTSSELSKAB

Karen Blixens boulevard 7 • 8220 Brabrand
Telefon 52 80 52 90 • kontakt@lineo.dk • www.lineo.dk



FL SportMarketing
Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 7022 1870 · fl@flreklame.dk

FL Reklame
FL SportMarketing
FL Tryk

TÆNK ANDERLEDES

SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



FL SportMarketing · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870

Nu takker jeg af som redaktør

Jeg startede som redaktør i 2015 og har synes det har været en mega sjov og en spændende opgave.

En af de mere spændende var da nu afdøde Gunner fortalte at, han have været med til at bygge vikingehuset i Borum Eshøj. Det gav mig muligheden for også at få lidt historie med i bladet. Der blev for øvrigt afholdt vikingemarked derude i september 2023.

Derudover har jeg brugt meget tid på illustrationer da jeg er af den opfattelse, at man læser lige så meget gennem billeder.

Tak Bjerne for dine skønne tegninger. Jeg elsker at de er så grovkornede, at de ikke stoppes af det finmaskerne mee-too net.

Og nu hvor vi taler om illustrationer så er jeg bare SÅ glad for at bladet nu laves af professionelle.

Det mix der er mellem billede og tekst løfter bladet og gør, at der er plads til flere af Bjernes fine tegninger.



Tak fordi I tog godt imod mig og tak for de positive tilbagemeldinger jeg har fået af jer.

*De venligste hilsner
Renie Mørk*



Vi hjælper dig med at skabe mere synlighed online!



Hvorfor Vælge FL Digital?

- ◆ Ingen binding.
- ◆ Erfarne specialister inden for digital markedsføring.
- ◆ Skræddersyede løsninger tilpasset din virksomheds behov.
- ◆ Transparent kommunikation og rapportering.

Vi har vores samarbejdspartneres ønsker og behov i fokus under hele forløbet, og vores succes måles på den vækst samt succes, vi opnår i fællesskab. I processen vægter vi altid den gode dialog utrolig højt, så vi sammen med jer kan skabe de bedste resultater.

Tag det første skridt mod en stærkere online tilstedeværelse. Vi tror på, at samarbejde er det som skaber resultater og vækst.

Er Du/I interesseret i at høre mere om hvordan vi kan hjælpe jer, så tøv ikke med at kontakte os!



FL DIGITAL

Agerbakken 21, 8362 Hørning • info@fldigital.dk • fldigital.dk

Vores kernekompetencer



Hjemmesider



SoMe annoncering



SEO / Organisk



PPC / Google Ads



Google My Business

• RING TIL OS I DAG •
70 22 18 70



Yatzy spil i lokalet

I lokalet vil vi i foråret 2024 igen spille yatzy. Hvor vi over 3 mandage aftener, vil spille alle mod alle, og så til sidst finde ud af, hvem der er den bedste kvinde og mand i foreningen til at spille yatzy.

Vi spiller på følgende mandage fra kl. 19.00

Den 15. april

Hvis I synes at det kunne være sjovt at være med til, så tilmeld jer senest den 29. januar til en fra lokaleudvalget.

Det koster 10.00 kr. at være med for alle tre aftener.

Lokaleudvalget

Bornholm Rundt

Den 4. juli. – 8. juli 2024

Så er vi klar igen, at vi igen til sommer kan komme til Bornholm, og gå den fantastiske flotte Ø rundt. Skynd jer at tilmelde jer, så vi kan blive rigtig mange, og bakke op om deres fantastiske arrangement.

Det er en af de bedste ture i Danmark, den er på 125 km over tre dage – 30-45-50 km – så I skal selvfølgelig være i god træning for at kunne gennemføre turen. Det går jo noget op og ned derovre!

BEMÆRK: TILMELDING ER KUN GÆLDENDE VED BETALING.

Her er de praktiske oplysninger, vær venlig at følge dem:

Afrejse: Torsdag den 4. juli 2024 ca. kl. 19.00.

Hjemkomst: Mandag den 8. juli 2024 tidlig morgen.

Pris: 1950,00 kr. prisen dækker transport til og fra Bornholm, startgebyr, overnatning på skoler, mad/drikke på rasteplasser.

Betalinger: 1950.00 kr. inden 1. april 2024, eller 1000.00 kr. inden den 1. april 2024 og 950.00 kr. inden 1. juni 2024.

Betalingerne kan frem til årsskiftet ske i Postens Marchforenings lokale, Ormslevvej 69, kld. 8260 Viby J. hver mandag fra kl. 19.00-20.00, og efter årsskiftet også via vores bank Regnr. 5394 Kontonr. 0247101 (husk at skrive Bornholm på indbetalingen).

Husk sidste-frist-dato.

Jo før I tilmelder jer, jo større er chancen for at I kommer med – men husk

at tilmelde jer (INKL. BETALING) inden den 1. april 2024, så er det noget nemmere for mig og kassereren. Ved tilmeldingen skal I skrive hvor mange gange I har gennemført marchen, jeres fødselsdato og -år.

Da der ikke sejler natfærge fra Rønne til Køge mere, er vi nødt til at køre over Sverige hjemad, så jeg håber at vi bliver et pænt antal igen i 2024. Hvis vi bliver det, så kan vi måske få bussen med på Bornholm. Det er antallet af deltagere der bestemmer, hvor dyr turen bliver. Så I kan påregne at skulle efterbetale et mindre beløb på turen.

Ferie

Såfremt bussen ikke er fyldt op med gænger, vil der være mulighed for at

komme med derover og holde ferie. I kan rejse sammen med os som skal derover for at gå. Fra vi kommer til Bornholm fredag morgen, til vi skal hjem igen søndag aften, skal I selv sørge for overnatninger samt forplejning.

Jeres pris er 1.400,00 kr., som I skal indbetale inden den 1. april 2024. Kontakt mig pr. mail eller telefon hvis du/I er interesseret, så ser vi på, om der er plads.

En vigtig oplysning til alle

Ved afbud, vil det indbetalte beløb

ikke blive tilbagebetalt. Dog ved familiemæssige årsager kan I kontakte mig, og jeg vil gøre alt hvad jeg kan for at få jeres startkort og rejsebillet solgt.

Med venlig hilsen

Ernst B. Larsen

Mobilnr. 22883101

e-mail: formand@postens-mf.dk

Ladywalk 2024



Hej alle I dejlige og friske piger

Så er det igen blevet tid for den dejligste tøsæften, nemlig årets Ladywalk. I år er det:

Mandag d. 27. maj kl. 18.00 på Tangkrogen.

Vi i bestyrelsen håber, nok en gang, at alle vil give en hjælpende hånd med at få denne dag til at blive fantastisk, ikke kun for alle pigerne, men også for Postens Marchforening, så deltagerne har lyst til at komme igen næste år.

Vi beder derfor atter om hjælp fra jer. Vi skal have jer til at fortælle alle i jeres omgangskreds, på arbejde, i familien og på vejen/i blokken om dette fantastiske arrangement. Husk der ligger brochure i lokalet, som I meget gerne må tage af og dele ud.

I dagene omkring d. 27. maj har vi brug for hjælp til at få det hele til at hænge sammen. Så hvis du har lyst og tid til at hjælpe, så grib fat i Henning.

Vi håber på jeres støtte til at få alle tingene til at gå op i en højere enhed.

Vær med til at gøre denne dag til en fantastisk dag.

Helle Skipper Larsen



Referat af generalforsamling i Postens Marchforening den 13. marts 2024

Ernst indledte generalforsamlingen, hvor han bød alle velkommen og bad alle om at rejse sig for i stilhed at mindes dem, som vi har mistet i det sidste år.

Keld Vestergaard blev valgt til dirigent. Han takkede for valget og oplyste, at der blev lavet lidt om på dagsordenen af hensyn til kilometerpokalen til børnene.

Henning fortalte derefter, at kilometerpokalen til børnene blev uddelt til både Freja og Elias, der begge havde gået 27 km, så de skulle dele pokalen, hvor Elias fik den først.

Keld konstaterede derefter, at generalforsamlingen var lovligt indvarslet og gennemgik dagsordenen. Der var ingen kommentarer til dagsordenen. Der blev nedsat et stemmeudvalg bestående af Lars og Anna.

Ernst oplyste i forbindelse med bestyrelsens beretning, at den ikke er blevet sendt ud i år på grund af udgifterne hertil, og han orienterede herefter følgende om bestyrelsens beretning. Året var startet som det plejer. Der har været vandretur om mandagen, hvor



der blev startet op med 2 vandreture, en kort på 6 km og en længere på 12 km, hvor der har været pænt fremmøde på begge ruter. Der har også været god tilslutning til bob, yatzy og banko i lokalet.

Året blev begyndt med en tur til Vejle. Generalforsamlingen i marts var fint besøgt, og det var sidste arrangement

på Kridthøjvej, da lokalet der desværre var blevet opsagt. Da det gamle lokale på Ormslevvej ikke var blevet lejet ud, så flyttede foreningen ind der den 1. april. Der er lidt fugt i de nye lokaler, hvor der er gjort meget for at fjerne det, da boligforeningen vil gøre meget for at beholde foreningen i lokalet.

Den første fællestur den 16. april var til Mors. Den 7. maj var der Postmarch. Den sidste mandag i maj var der Ladywalk, hvor der var 2300 piger som deltog, hvor antallet var tilfredsstillende, da det var svært at komme i gang igen efter Corona, og hvor der var et flot arbejde fra alle hjælpere.

Turen til Bornholm blev gennemført. Nordeafonden havde givet et tilskud på 5.000 kr., så bussen kom med til Bornholm. Efter sommerferien har der været forskellige arrangementer i lokalerne.

Børnemarchen blev afviklet den 19. august. Den 30. september var der Dansk Motionsforbunds 50 års jubilæumsvandring, som foreningen afholdt i samarbejde med Aarhus Fodslaw, og i oktober var der Euraudax. I november var der Odense Åvandring.

Tysklandsturen blev aflyst på grund af for få tilmeldte.

Til Julemærkemarchen den 3. december var Flemming Knudsen tilbage som åbningstaler.

Foreningens sidste arrangement var juletræet, som var flot besøgt.

Ernst sluttede beretningen med at takke alle, der har hjulpet og oplyst at uden hjælpere, var der ingen forening.

Der kom et spørgsmål om bestyrelsen var i dialog med boligforeningen, hvilket Ernst bekræftede og oplyste der var opsat udluftsblæsere.



Bestyrelsens beretning blev godkendt. Birgitte gennemgik herefter regnskabet og oplyste, at 2023 havde været usædvanligt på grund af flytningen.

Medlemskontingentet er nogenlunde det samme. Lejeindtægten har været noget mindre, da Ladywalk ikke længere lejer plads efter flytningen. Aktivitetstilskuddet er blevet mindre.

Postmarchen har givet et overskud på ca. 1.000 kr. og Ladywalk har givet lidt mere i overskud.

Foreningen tjener på bladet. Der er indtægter på grund af reklamer i bladet og herunder har Stark i Skanderborg en fast annonce i bladet. Der er derfor ingen udgifter på bladet.

Under udgifter er der blevet betalt depositum til det nye lokale. Der er ikke blevet brugt så meget på fællesturene, som budgetteret, da turen til Tyskland blev aflyst.

Årets resultat blev et underskud på kr. 22.238,85, hvortil det blev oplyst, at underskuddet heldigvis kun var blevet det halve af det, der var budgetteret med.

Der er hensat 30.000,00 kr. til foreningens jubilæum i år.



Birgitte blev rost for den grundige og fine gennemgang af regnskabet.

Regnskabet blev godkendt.

Birgitte foreslog uændret kontingentet, hvilket blev godkendt.

I forbindelse med budgettet oplyste Birgitte, at budgettet viser et underskud. Den største post er lokalet, og der skal findes indtægter for at få et overskud, når foreningen har lokalet. Der bliver håbet på større overskud fra Ladywalk i 2024.

Budgettet blev taget til efterretning.

Der var et enkelt indkommet forslag fra bestyrelsen. Ernst oplyste at bestyrelsen foreslog at §1 ændres, da foreningen har fået ny adresse.

Forslaget blev vedtaget.

§1 blev derfor ændret til

Foreningens navn er:

POSTENS MARCHFORENING, ÅRHUS (PMF)

Dens hjemsted er Ormslevvej 69, kld., 8260 Viby J.

Det blev herefter foreslået, at bestyrelsen skulle se på §6, hvoraf det fremgår, at indkaldelse til generalforsamling skal ske skriftligt. Keld oplyste, at det var sket skriftligt, da indkaldelsen stod i bladet. Man bad om, at der blev set på formuleringen af §6 igen.

Keld gik herefter over til valgene.

Ernst Larsen blev genvalgt til formand. Helle Larsen ønskede ikke genvalg til sekretær, så der skulle vælges en ny sekretær. Der blev oplyst, at sekretæren tager sig af diplomer og brochurer til marcher, indlæg til bladet hver 5. gang og referater. Ingen meldte sig, så Ernst oplyste, at bestyrelsen så selv måtte se, om de kunne finde en, som vil være sekretær i foreningen.

Annett Rasmussen blev genvalgt til bestyrelsessuppleant. Inge Marie

Schøler blev genvalgt til revisor og Alice Saü Rasmussen blev genvalgt til revisorsuppleant.

Henning oplyste vedrørende udvalgs-sammensætningen, at Uffe havde trukket sig fra marchudvalget. Han spurgte derfor, om der var nogen, der havde lyst til at være med i marchudvalget.

Henning oplyste at der ikke blev uddelt nogen kilometermedaljer i år, da ingen har meldt ind.

Kilometerpokalen til de voksne gik til Anna Jensen, som har gået 2420 km.

Kammeratskabspokalen blev uddelt til Anna Jensen og Humørpokalen blev uddelt til Ivan Mejlgaard.

Under eventuelt oplyste Henning, at økonomien i foreningen ikke ser for godt ud. Der ligger kuverter med brochurer i lokalet til firmaer, hvor medlemmerne blev opfordret til at tage kuverterne med til de byer, de kom til, for at fordele dem der og for at spare udgiften til porto.

Ivan bad herefter om, at man så på regnskabet og foreningen. Han spurgte, hvad de kan gøre. Foreningen har ikke lokalet om et år, hvis det fort-

sætter. Der skal flere penge ind til foreningen. Der mangler unge mennesker. Det var en opsang til alle om, hvad der kan gøres.

Keld oplyste, at det er gratis at bruge folkehusene, hvis foreningen ikke har et lokale.

Der blev spurgt, om der ikke skal reklameres for busturen til Haderslev, hvor Ernst oplyste, at der ikke bliver en tur, hvis der ikke kommer flere tilmeldte.

Der mangler hjælpere til Postmarchen og til Ladywalk, så bestyrelsen tager imod al den hjælp, der kan gives.

Ernst takkede Helle for hendes kæmpe indsats gennem årene som sekre-

tær i foreningen, hvor hun fik en lille ting som tak for indsatsen.

Ivan oplyste, at den 19. november 2024 har foreningen 50 års jubilæum, hvor jubilæet skal fejres, selv om der ikke er økonomi til det. Der er hen- sat 30.000 kr. til jubilæet, hvor man ikke behøver bruge hele beløbet. Ivan spurgte om, hvad der skal gøres. Skal der være reception eller fest, eller skal der være noget helt andet.

Keld bad derefter alle om at klappe af bestyrelsen for deres arbejde.

Keld afsluttede til sidst generalforsamlingen og takkede for god ro og orden og bad alle råbe 3 x hurra for Postens Marchforening.

Prøvemarch på Ladywalk



Prøvemarchen på Ladywalk vil foregå tirsdag den 21 maj. Vi går fra Tangkrogen, ved ishuset kl 19.00 og der vil være både en 7 og 12 km tur. Efter turen vil der være mulighed for at købe en sodavand eller øl til lokalepriser.

*Hilsen Marchudvalget
Henning Mejlgaard*

Nyt fra March udvalget

Mandags ture



Kom ud at gå en tur, hver mandag er der gåtur fra lokalet, 12 km går kl 19.00 og 5-6 km går fra lokalet kl. 20.00. Turene er åbne for alle, kender du en eller anden, der har lyst til at være med, så inviter dem ned i lokalet, vi skal nok tage pænt imod dem.

*Hilsen Marchudvalget
Henning Mejlgaard*

Prøvemarch på Postmarchen

Prøvemarchen på Postmarchen foregår søndag den 28 april. Vi regner med at vi går 40 km ligesom sidste år. Der er en bil, der kører rundt og servicerer os. Har du ikke mod til at gå 40 km., så er muligheden for at gå 30 km også tilstede. 40 km ruten starter fra Skåde skole kl. 7.00, og hvis du kun vil gå 30 km, så kan du møde op ude i Hørhaven kl 8.15 og gå med på resten af turen. Hvis du vil på 30 km. ruten så skal du skrive eller ringe til Henning Mejlgaard på 40441221. Der er lidt brugerbetaling på turen.

Vil du med på turen, så møder du bare op.

*Hilsen Marchudvalget
Henning Mejlgaard*



**48. INT. POSTMARCH
AARHUS
SØNDAG, DEN 5. MAJ 2024**

**Skåde Skole,
Mantziusvej 5, 8270 Højbjerg**

Var det ikke noget for DIG at blive medlem af Postens Marchforening

Det koster kun 360 kr. om året for en husstand at være medlem samt et mindre beløb ved tilmelding til de forskellige arrangementer.

For det får man foreningens blad 5 gang om året.

I bladet kan man holde sig informeret om alle de ting, vi laver i foreningen.

Bl.a. kan nævnes

2-3 fællesture om året, hvor vi i bus kører til andres foreningers arrangement

Træningsture med start fra vores klublokale eller nærområdet.

Vores faste marcharrangementer

Ud over Postmarchen arrangerer vi også

Ladywalk d. 27. maj 2024 (altid sidste hverdags mandag i maj)

Børnemarch d. 17. august 2024 (altid 3. lørdag i august)

Julemærkemarch d. 1. december 2024 (altid 1. søndag i dec.)

I den mere sociale afdeling afholder vi:

Bob turneringer

Bankospil 6 gange om året.

Juletræsfest

Postmarch

SØNDAG DEN 5. MAJ 2024

Arrangør:	Postens Marchforening Århus, Ormslevvej 69 kld., 8260 Viby J
Start/mål:	Skåde Skole. Mantziusvej 5, 8270 Højbjerg
Distancer:	6 - 11 - 16 - 30 og 40 km.
Starttider:	7.00 - 8.00 (40 Km) 7.00 - 9.00 (30 km) 7.00 - 12.00 (6, 11 og 16km)
Startgebyr:	65,- kr. inkl. medalje 30,- kr. inkl. diplom 25,- kr. for IVV stempel
Stempel:	IVV
Tilmelding/ holdtilmeldning:	Senest 15. april 2024, se yderligere på bagsiden
Eftersendelse af medaljer:	Gebyr 20,-kr.
Hold:	Hold på minimum 10 personer til medalje eller 20 personer, hvis det er diplom.
Holdpræmier:	De 3 største forudtilmeldte hold får holdpræmie. Øvrige hold får en holderindring.
Startkort:	Udleveres på startstedet.
Rastepladser:	Findes i nødvendigt antal med rimelige priser
Samarit hjælp:	På alle rastepladser samt startsted.
Sluttid:	Alle distancer skal være i mål senest kl. 17.00
Barnevogne/ kørestole:	6 og 11 km ruterne kan gennemføres uden større besvær.
Deltagelse:	Alle er velkomne til at deltage. Hunde skal føres i snor. Færdselsloven skal overholdes. Deltagelse sker på eget ansvar. Alle ruter er egnet for stavgang



www.postens-mf.dk

Oplysninger til arrangementet:

Ivan Mejlgaard

Skæring Skolevej 124

8250 Egå

86 22 80 47

naestformand@postens-mf.dk



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



Er du interesseret i at vi kan spare lidt penge på porto?

Så sig ja til at få info fra foreningen på mail eller sms?

Det vil drejer sig om bladet, indkaldelse til generalforsamling og lign. pr. mail. Reminder vedr. arrangementer og lign. pr. sms.

Hvis ja, så sende en mail til: sekretaer@postens-mf.dk med de kontaktoplysninger, som du vil modtage info på.

Hvis du senere fortryder dit valg, giver du bare besked via mailen, og så får vi det rettet til.

Numre og adresser vil kun blive brugt i PMF regi.

*På bestyrelsens vegne
Helle*



Behov for hjælp til vores forening

Ingen forening uden at vi hjælper hinanden med at udbrede kendskabet til Postens Marchforening.

Så tag bladet og brochure med rundt til de steder I kommer.

Vi vil så gerne være flere medlemmer og vi vil så gerne have flere deltager til vores arrangementer.

*På bestyrelsens vegne
Helle*

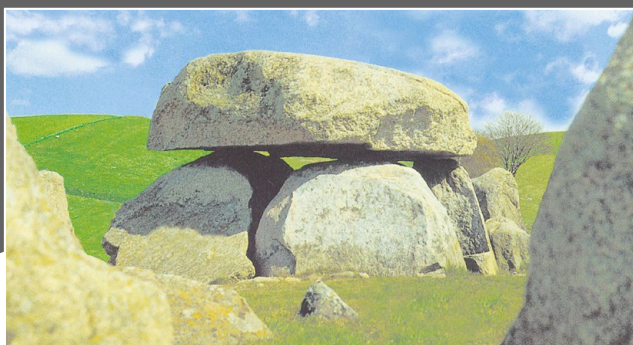
2024

Prøvemarch Postmarch	28. april
Postmarch	5. maj
Prøvemarch Ladywalk	21. maj
Ladywalk	27. maj
Sidste klubaften inden sommerferie	28. juni
Bornholm rundt	4.-8. juli
Første klubaften efter sommerferien	12. august
Børnemarchen	17. august
Banko	4. sept.
Banko	2. okt.
Euraudax	26. oktober
Banko	30. okt.
Julemærkemarch	1. december
Juletræsfest	8. december

Imellem disse datoer kommer der andre arrangementer, og disse vil løbende blive skrevet i kalenderen.

Afs. Fodposten - Ormslevvej 69 kld, 8260 Viby J.

Godt håndværk holder længe!



**Alt tømrer-, murer-,
entreprenør- og
kloakarbejde udføres**

Stort som småt - ring og få et
uforbindende tilbud.

Grundlagt i 1912



**AAGE WEGENER
& SØN A/S** Murer-, tømrer-
og entreprenørfirma

Christiansmindevej 26B . 8660 Skanderborg . Tlf 86 52 05 99

www.aage-wegener.dk

