

FODPOSTEN

- HVOR GODTFOLK MØDES -



POSTENS MARCHFORENING, ÅRHUS

Nr. 1 Februar 2026



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

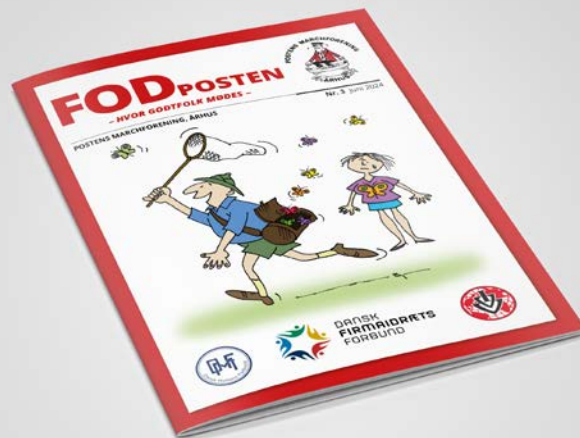


Vi skaber trygge rammer om dit arbejdsliv



DEADLINE FODposten 2026

Blad:	Dato:
Nr. 2	Den 18. marts
Nr. 3	Den 27. maj
Nr. 4	Den 19. august
Nr. 5	Den 14. 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
Mobil 40 44 12 21
marchudvalg@postens-mf.dk

FODPOSTEN:
Michael Mejlgard
Fredensgårdsvej 32A,
8270 Højbjerg
Tlf. 60 60 82 50
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

FODPOSTEN



Indhold

- 6 Nyt fra bestyrelsen
- 8 Bornholm Rundt
- 10 Når tempoet sættes ned
- 12 Bobturnering
- 13 50 INT. Postmarch
- 18 Generalforsamling
- 20 Yatzy turnering
- 21 Kom til Banko
- 22 Prøvemarch på Postmarchen 26
- 23 Mandagsture
- 25 Kalenderen
- 26 Kilometermedaljer og pokaler



DEADLINE

**18.
marts**

**Sidste frist for indlevering
af stof til bladet er:**

**Onsdag den 18. marts 2026
-til redaktøren inden kl. 18.00**

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

Nyt fra bestyrelsen

Så er vi startet på 2026 og sikke en start! Med flot sne og også kulde. Man kan stadig nyde en gåtur i den friske luft, men det varme overtøj og måske endda støvler må tages i brug.

Når dette blad modtages, kan vejret se helt anderledes ud, men under alle omstændigheder går vi mod lysere tider og vi kan se frem til forår og længere dage indenfor overskuelig tid. Nogen har måske nye vandremål for 2026 og hvis det er tilfældet, så opfordrer vi til at bruge vores mandags-gåture som en god træning.

2025 blev sluttet af med flere arrangementer i december:

- Julemærkemarch med en fin tilslutning, så vi igen kunne støtte

Julemærkehjemmene. Tak til alle, som deltog, enten som hjælper på arrangementet eller som deltager.

- Foreningens juletræsfest blev varen tro afholdt 2. søndag i december, hvor mange børn og voksne havde en fornøjelig eftermiddag.
- Som afslutning på året juleafslutning i lokalet med gløgg og æbleskiver, hvor vi fik ønsket hinanden glædelig jul.

I foråret har vi også hyggelige sociale aktiviteter på programmet. Der afhol-

des yatzy-turnering over 4 mandag aftener med start først i februar og når dette blad modtages, har det første af 1. halvårs 4 bankospil sandsynligvis været afholdt.

Kom og deltag i din forenings arrangementer – det bliver sjovere, når mange deltager!

Vi holder generalforsamling 18. marts. Mere om dette andetsteds i bladet.

Vi mangler stadig en sekretær til bestyrelsen. Tænk over, om det er DIN tur til at bidrage til bestyrelsesarbejdet.

*På bestyrelsens vegne
Birgitte Hein Vrå*



***Tusinde tak til
Postens Marchforening
for opmærksomheden
i forbindelse med min
60 års fødselsdag.***

***Venlig hilsen
Birgitte Mejlgaard***

Bornholm Rundt

Den 2. juli. – 6. juli 2026

Postens Marchforening arrangerer igen i 2026 tur til Bornholm, hvor vi vil gå den fantastisk 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 2. juli 2026 ca. kl. 19.00 fra Aarhus.

Hjemkomst: Mandag den 6. juli 2026 tidlig morgen til Aarhus.

Pris: 1950,00 kr. prisen dækker transport til og fra Bornholm, startgebyr,

overnatning på skoler, mad/drikke på rasteplasserne.

Betalinger: 1950.00 kr. inden 1. april 2026, eller 1000.00 kr. inden den 1. april 2026 og 950.00 kr. inden 1. juni 2026.

Betalingerne kan frem til årsskiftet 2025 betales kontant 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 2026, 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.

Hvis der bliver mindst 25 tilmeldte, så er mulighed for at vi får vores egen bus med til Bornholm. Hvis antallet er derunder, så bliver det andre transportmidler, som skal fragte jer til øen. Det er antallet af deltagere der bestemmer, hvor dyr turen bliver. Så I kan forvente at skulle efterbetale et mindre beløb på turen.

Ferie

Hvis 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 2026. 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

Når tempoet sættes ned

Der er meget i hverdagen, der går stærkt. Tider der skal passes, beske-der der skal svares, og planer der hele tiden justeres. Midt i alt det kan det være en lettelse at gøre noget, hvor der ikke er fart på. Her har gåtu-ren sin helt egen styrke.

Når du går i roligt tempo, sker der no-get særligt. Skridtene falder naturligt, vejtrækningen finder sin rytme, og kroppen får lov til bare at være i gang uden at skulle yde mere end nødven-digt. Det er ikke en konkurrence og der er ingen målstreg. Du er allerede fremme, mens du går.

Mange oplever, at tankerne bliver klarere, når tempoet sættes ned. Det der før fyldte meget, mister lidt af sin tyngde, og der bliver plads til efter-tanke. Nogle går i stilhed, andre la-der samtalen flyde stille, hvis de går sammen med en ven eller en gruppe. Begge dele har sin værdi.

De organiserede ture er også et godt sted at sænke farten. Her følges man ad, og tempoet tilpasses, så alle kan være med. Det skaber en tryk stem-ning, hvor der er plads til både snak og pauser. Ingen bliver efterladt, og turen får lov til at tage den tid, den tager.

At gå langsomt kan føles uvant i star-ten. Måske tænker man, at man burde gå hurtigere eller længere. Men efter-hånden opdager mange, at det netop er i det rolige tempo, at gåturen viser sin værdi. Den giver ro i kroppen og klarhed i hovedet.

Så næste gang du snører skoene, så prøv at sætte farten lidt ned. Se dig omkring, mærk skridtene og lad tiden arbejde for dig i stedet for imod dig. Ofte er det netop der, i det langsom-me tempo, at gåturen giver allermest.



SUVERÆNT UDVALG I HERRETØJ

KAUFMANN

www.kaufmann.dk

Søndergade 53 Århus C 86 12 24 22

FLREKLAME

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 7022 1870 · fl@floreklame.dk



AS Facader

www.asfacader.dk

– din professionelle samarbejdspartner
inden for glas og facade!

Tlf.: 7025 1511
Smedevej 14 · 7430 Ikast
CVR: 12516894

50. INT. POSTMARCH AARHUS

SØNDAG, DEN 3. MAJ 2026



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



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 gange om året.

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

Bl.a. kan nævnes:

- Fælles ture 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. 18. maj 2026 (altid sidste hverdags mandag i maj)

Børnemarch d. 15. august 2026 (altid 3. lørdag i august)

Julemærkemarch d. 6. december 2026 (altid 1. søndag i dec.)

I den mere sociale afdeling afholder vi:

Bob turneringer

Bankospil 8 gange om året

Juletræsfest

Postmarch

SØNDAG DEN 3. MAJ 2026

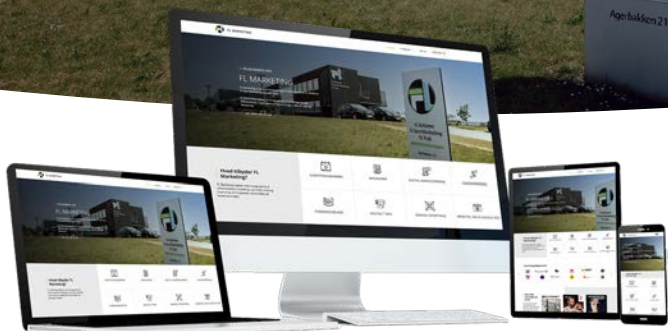
Arrangør:	Postens Marchforening Århus Ormslevvej 69 kld., 8260 Viby J
Start/mål:	Skåde Skole, Mantziusvej 5, 8270 Højbjerg
Distancer:	6 - 11 - 16 - 30 og 40 km.
Starttider:	7.00 - 8.00 (40 Km) 7.00 - 9.00 (30 km) 7.00 - 12.00 (6, 11 og 16km)
Startgebyr:	65,- kr. inkl. medalje 30,- kr. inkl. diplom 25,- kr. for IVV stempel
Stempel:	IVV
Tilmelding/ holdtilmeldning:	Senest 14. april 2026
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.
Depoter:	Findes i nødvendigt antal.
Sluttid:	Alle distancer skal være i mål senest kl. 16.00
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.

www.postens-mf.dk

Oplysninger til arrangementet: Ivan Mejlgaard,
Skæring Skolevej 124, 8250 Egå

☎ 20 72 82 70 - ✉ naestformand@postens-mf.dk

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 IDAG •
70 22 18 70

Tak for de smukke blomster til Normann Petersens bisættelse.

*På familiens vegne
Henning og Birgitte Mejlgaard*



Tusind tak for gavekortet i anledning af min 60 års fødselsdag - nu skal der shoppes garn.

*Venlig hilsen
Lisbeth*





Generalforsamling i Postens Marchforening

Den 18. marts 2026 kl. 19.00

I vores lokale

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest den 18. februar 2026.

Husk - man er kun stemmeberettiget, hvis kontingent er betalt inden generalforsamlingens start.

Grundet de nye høje portopriser, er dagsorden at finde i dette blad. Den vil ligge udprintet i lokalet.

Stemmesedler til humør- og kammeratskabspokal vil blive udleveret til generalforsamlingen.

*Med venlig hilsen
Bestyrelsen*

**STØT VORES ANNONCØRER...
...DE STØTTER OS**



Generalforsamling i Postens Marchforening

Den 18. marts 2026 kl. 19.00

**i vores lokalerne på Ormslevvej 69 kld.,
8260 Viby**

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmeudvalg
3. Bestyrelsens beretning
4. Regnskab
5. Fastsættelse af kontingent
6. Foreningens budget
7. Indkomne forslag
8. Valg:
 - a. Formand Ernst B. Larsen
 - b. Sekretær Vakant
 - c. Bestyrelsessuppleant Annett Sau Rasmussen
 - d. Revisor Inge Marie Schøler
 - e. Revisorsuppleant Keld Vestergaard
9. Orientering om udvalgssammensætning
10. Overrækkelse af kilometermedaljer
11. Overrækkelse af kilometerpokal
12. Overrækkelse af kammeratskabspokal
13. Overrækkelse af K.V.S.'s humørpokal
14. Eventuelt

Bestyrelsen

Yatzy turnering

Vi er gået i gang med vores årlige Yatzy turnering, men I kan godt nå at være med, for der er 3 aftener endnu.

Så mød op i lokalet, så I kan være med til nogle hyggelige aftener.

Vi spiller disse mandage i foråret:

Den 2. marts

Den 23. marts

Den 27. april

MVH. Lokaleudvalget



KOM TIL BANKO !!

Vi håber, at I kommer og spiller med

Den 25. februar og 25. marts 2026

Dørene åbnes kl. 18.00 - spillet begynder kl. 19.00

Gevinster ved række og fuld tavle

Tavlepriser: 10,00 kr. for en tavle, 3 stk. 25,00 kr.

Amerikansk lotteri med 5 numre - 6 gevinster pr. lod:

Pris kr. 6,00 pr. lod



**Øl, vand og brød kan købes til rimelige priser
Kaffe/The er GRATIS**

Prøvemarch på Postmarchen 2026

Prøvemarchen på Postmarchen er søndag den 19 april. Vi starter igen i år fra Skåde skole. Der er start kl. 7.00 for 40 km, vil du kun gå 30 km. så skal du møde op ved Hørhaven kl. 8.10. Her holder vi rastepads. Vil du kun gå 30 km, så må du gerne ringe på 40441221 til Henning Mejlgaard. Der vil være rastevogn der følger os rundt på turen. Som sidste år er der bruger betaling, man betaler kostprisen på det indkøbte mad og drikke vare man indtager under turen. Vi prøver igen i år at gå 10 km ruten, det vil foregår onsdag den 22 april. Vi starter fra Skåde skole kl. 19.00.

Hilsen Marchudvalget.

Hilsen Henning



Mandagsture

Så er vi startet op på et nyt marchår og glæder os til at komme ud at gå nogle kilometer. 'Er du en af dem, der gerne vil have nogle kilometer i benene, eller har du taget et par kilo på over julen, eller vil du bare hygge dig med andre dejlige mennesker, så er mandagsturene lige noget for dig. Vi har vores tur der starter kl. 19.00, her går vi 2 timer og ender som regel med at have gået 12 km, så er der også turen der starter kl. 20.00 her er der lidt kortere distance. Og alle er i lokalet igen ved 21.00 tiden. I lokalet er der mulighed for at hygge sig efter vel udført tur med en sodavand eller øl. Husk at der altid er plads til flere på vores ture.

Hilsen Marchudvalget

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 send en mail til: formand@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
Ernst*

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 deltagere til vores arrangementer.

*På bestyrelsens vegne
Ernst*

2026

Banko	25. februar
Yatzy	2. marts
Generalforsamling	18. marts
Yatzy	23. marts
Banko	25. marts
Yatzy	27. april
Banko	29. april
Postmarch	3. maj
Ladywalk	18. maj
Bornholm Rundt	2 - 6. juli

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

Indfri din drøm

FORBRUGSLÅN

– lav rente og
nul gebyrer



Står en ombygning af boligen, nye møbler eller en ny bil højt på din ønskeseddel?

Tjenestemændenes Låneforening formidler billige forbrugslån til de tilsluttede organisationers medlemmer.

Vores variable rente er blandt markedets laveste. Lånet har desuden ingen skjulte omkostninger eller gebyrer.

Siden 1907 har vi tildelt lån til mange typer af ønsker og behov. Måske kan vi også hjælpe dig.

Lån op til 50 % af din faste årsløn, hvis du er låneberettiget.

Se lånebetingelserne og beregn nemt dit lån på tjlaan.dk



Kilometermedaljer og pokaler

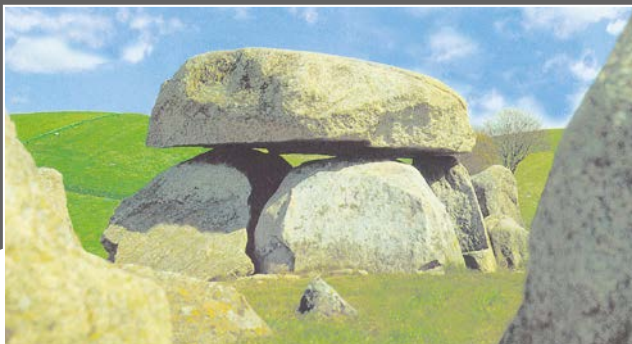
Så er der gået et år igen, vi skal se på vores generalforsamling om der er nogle der har rundet nogle 100-200-500 eller 1000 km så kan det være at der er en medalje til dig. Du kan også havde gået så meget at det er en pokal du får med hjem. Hvis du har fortjent en pokal som barn eller voksen, så skal du have gået flest kilometer i 2025.

Bøgerne kan du komme ned og vise en fra marchudvalget i lokalet om mandagen. Alt dette sker på vores generalforsamling onsdag den 18 marts 2026. Som det har været de sidste par år, så er børnenes pokal udleveret som det første på generalforsamlingen.

*Hilsen Marchudvalget
Henning Mejlggaard*

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

