

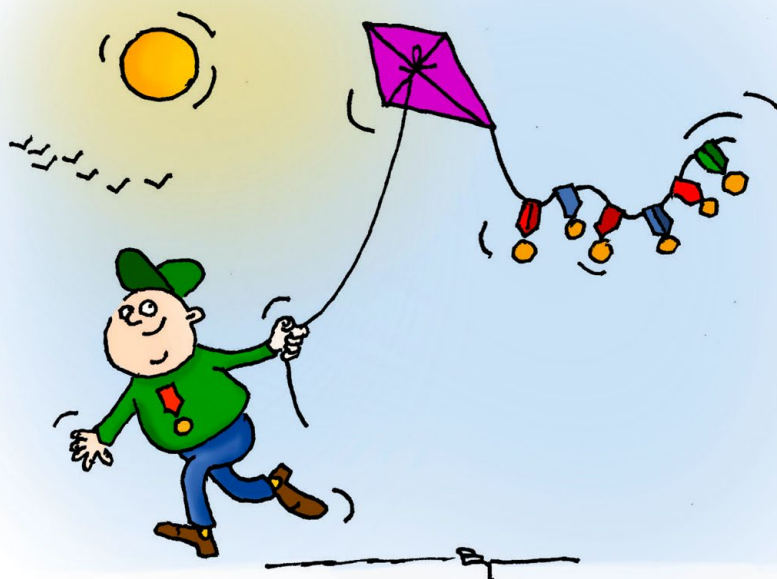
FODPOSTEN

- HVOR GODTFOLK MØDES -



POSTENS MARCHFORENING, ÅRHUS

Nr. 3 Juni 2026



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND





AS Facader

www.asfacader.dk

**– din professionelle samarbejdspartner
inden for glas og facade!**

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

DEADLINE FODposten 2026

Blad:

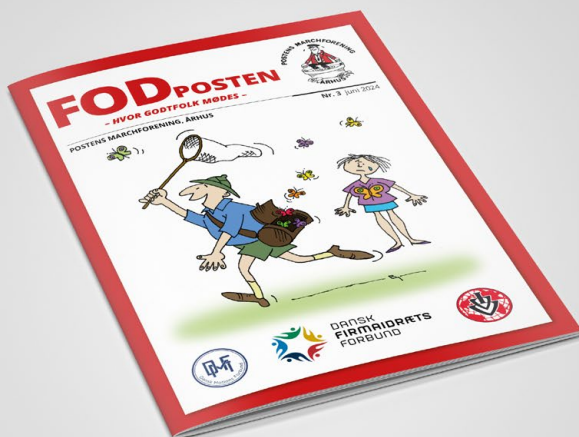
Dato:

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
- 9 Tysklandstur i november
- 10 Ladywalk 2026
- 12 Kom til Banko
- 13 48. Børnemarch
- 16 En dag på Postmarchen med børnene
- 18 Bobturnering i efteråret
- 19 Sommerferie i lokalet
- 21 Kalenderen



DEADLINE

**19.
august**

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er:

**Onsdag den 19. august 2026
-til redaktøren inden kl. 18.00**

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

Nyt fra bestyrelsen

Vi nærmer os sommertiden med varmere temperatur, lange lyse aftener og mere udeliv.

I maj har vi afholdt 2 af årets store arrangementer.

3. maj afholdt vi Postmarch for 50. gang. Et jubilæum uden stor festivitas, men de lidt over 100 deltagere havde godt vejr og fin service og kunne nyde de lysegrønne farver i skoven på nogle flotte ruter. Startsted var Skåde Skole, som har gode rammer for hygge efter turen. På de to rasteplasser på ruten blev mad og drikke nydt i dejligt forårsvejr i de velfortjente pauser.

Senere i maj – 18. maj – blev et andet jubilæum fejret, da Ladywalk blev afholdt for 25. gang.

Til Ladywalk i Aarhus deltog 1893 kvinder i alle aldre. Deltagerantallet var på samme niveau som i 2025.

Bortset fra en lille regnbyge under velkomsttalen og den efterfølgende opvarmning, var vejret godt og et hav af kvinder iført mokkabrun t-shirts og matchende rygsække kunne sætte kurs mod skoven og de velkendte ruter på 3 – 7 eller 12 km. Som altid var

der livlig snak på turen og god stemning.

Til begge disse arrangementer er det altafgørende med gode hjælpere på de forskellige funktioner i arrangementerne.

Tak til alle, der hjalp til Postmarchen, på startsted og rasteplasser, med opsætning af rute, indkøb og oprydning – opgaverne er mange!

Tak til alle, som hjalp til Ladywalk med pakning af t-shirts og rygsække om lørdagen, opstilling af telte inden arrangementet og nedtagning af telte efter arrangementet, udlevering af t-shirts og rygsække, salg af mad og drikkevarer, udlevering af forfriskende drikke i skoven, modtagelse af tilmeldinger på selve dagen, oprydning og meget mere.

Jeres hjælp er vigtig for at afvikle sådanne arrangementer og vi sætter stor pris på jeres vilje til at bidrage til disse arrangementer.



Foruden vandrearangementer og de ugentlige gåture, har der i foråret været afholdt yatzyturnering med god tilslutning. Vinderne blev kåret til finalen 27. april. Måske er der et foto fra finalen et sted i dette blad.

Bankospil har der været afholdt 4 af i foråret. Der er vundet meget kaffe – chokolade – marmelade - vin og kødpakker i løbet af foråret. Gevinstchancerne er store og vinder man ikke, har man i hvert fald haft en hyggelig aften sammen med andre medlemmer. Til efteråret vil der ligeledes blive afholdt 4 bankospil. Kig i kalenderen bagerst i bladet og få datoerne reserveret!

Sommerferien kan snart anes i ho-

risonten og 29. juni holder vi sommerafslutning i lokalet og ønsker hinanden en god sommer. Vi håber, at mange har lyst til at være med til at holde fast i den gode tradition med grillpølser og en hyggelig aften inden lokalet lukkes i juli.

Nogle få medlemmer tager til Bornholm Rundt i juli. Det bliver som i 2025 en tog- og bustur, da vi ikke har kunnet samle tilmeldinger til at have en bus med til Bornholm.

Alle ønskes en god og solrig sommer!

*På bestyrelsens vegne
Birgitte Hein Vrå*

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

Tysklandstur i november

Sæt allerede nu kryds i jeres kalender.



I år kører vi til Tarp i Tyskland søndag den 15. november.

Håber at meget, at i kunne tænke jer at komme med på denne dejlige tur til Tyskland, det er nogle år siden at vi har været derned, det kunne dejligt, hvis vi kunne få

denne gamle tradition op at kører igen.

Mere om betaling og andet info om turen i næste blad.

Bestyrelsen

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



Ladywalk 2026

Ladywalk blev første gang afholdt i 2001 og i år var det 25. gang, arrangementet løb af stablen.

Jubilæet blev markeret med '25' og 'Jubilæum 2001-2026' påtrykt deltagerens t-shirts og rygsække.

I Aarhus var der endvidere et VIP arrangement for indbudte gæster med relation til Ladywalk og teltet for dette arrangement var prydet med t-shirts fra de forskellige år – et festligt syn med de mange farver!

Tangkrogen havde aftenen før Ladywalk været brugt til en stor fejringssfest for 'byens hold' AGF, så det var desværre en rodet og beskidt plads, der mødte holdet, der skulle sætte teltene op til Ladywalk arrangementet.

Alle tog den ekstra udfordring med forståelse og trods ekstra tid og energi brugt på oprydning, lykkedes det at være klar til Ladywalk-deltagerne meldte deres indtog.

Omkring 1900 kvinder i alle aldre gik en tur på 3 – 7 eller 12 km, alt efter lyst og dagsform.

Vejret viste tænder lige før start, med regn og vind – ja, faktisk så meget vind, at målportalen pludselig blæste afsted! Portalen blev hurtigt indfanget og regnen varede kun kort, så alt i alt en rigtig fin aften til jubilæumsturen i Aarhus.

I rygsækkene var der i år nye 'goodies' fra L'Oreal (produktprøver) og fra JYSK (bolcher) sammen med vand, müslibarer, kiks og æble, som vi har set det i flere år.



Tak for et godt arrangement og vi ses 31. maj 2027!



KOM TIL BANKO !!

Vi håber, at I kommer og spiller med

Den 2. september

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. serie:

Pris kr. 6,00 pr. lod

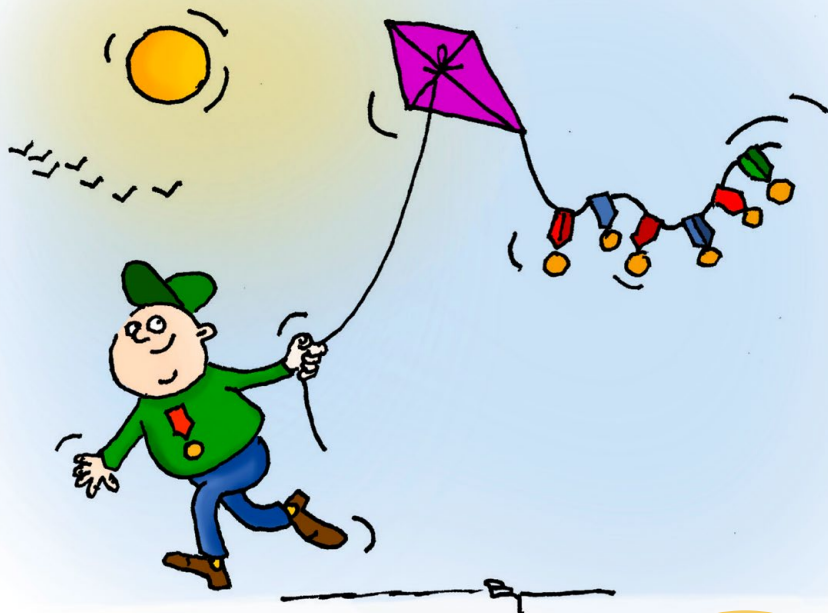
76



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

48. BØRNEMARCH

LØRDAG DEN 15. AUGUST 2026 KL. 13.00-14.00



Overskuddet fra Børnemarchen går til Julemærkefonden, der driver de 5 julemærkehjem i Danmark.



POSTENS MARCHFORENING'S LOKALER • ORMSLEVVEJ 69, KLD. • 8260 VIBY J.

MAIL: naestformand@postens-mf.dk



48. BØRNEMARCH

ARRANGØR:

Postens Marchforening, Aarhus.

START/MÅL:

Postens Marchforenings lokaler
Ormslevvej 69, kld., 8260 Viby J.

STARTTID: Kl. 13.00 – 14.00.

DISTANCER: 5 km – 10 km.

STARTGEBYR:

25,00 kr. inkl. IVV-stempel.
35,00 kr. inkl. diplom.

HOLDTILMELDING:

Min. 10 til diplom.

MOTIONSINGO: 5,00 kr.

SLUTTID: Kl. 16.00.

TILMELDING:

Postens Marchforening
Skæring Skolevej 124, 8250 Egå
ved e-mail:
naestformand@postens-mf.dk
senest den 5. august 2026.
Derefter på startstedet.

RUTERNE:

5 km kan gennemføres med kørestol
og barnevogn.
10 km med barnevogn.

STEMPEL: IVV-stempel.

FORMÅL:

Overskuddet går til Julemærkefonden.

SUVERÆNT UDVALG I HERRETØJ

KAUFMANN

www.kaufmann.dk

Søndergade 53 Århus C 86 12 24 22



LØRDAG DEN 15. AUGUST 2026

Nu er der igen mulighed for en gåtur, hvor I kan få rørt jer lidt og samtidig støtte en god sag.

Børnemarchen har siden 1977 støttet børn med specielle udfordringer.

Vi har bl.a. støttet børn, som har et handicap, så de er nødt til at have specielt legetøj, og det koster mere end det normale.

Gigtramte børn og unge har også fået andel i overskuddet. Her er pengene bl.a. gået til at lave en hyggeweekend,

hvor de kunne drøfte udfordringer med sygdommen.

De seneste år har vi støttet Julemærkefonden, der driver de 5 julemærkehjem i Danmark, som virkelig har behov for hjælp i det daglige. Det har vi også valgt at gøre i år.

Så kom ud og rør jer, så vi sammen kan samle nogle penge sammen til de børn, som har brug for vores hjælp.

Vi glæder os til at se jer den 15. august.

YDERLIGERE OPLYSNINGER:

Alle er velkomne til at deltage. Deltagelse sker på eget ansvar.

Færdselsloven skal overholdes. Dyr skal føres i snor.

Mobil 20 72 82 70 – Ivan Mejlgaard

naestformand@postens-mf.dk - www.postens-mf.dk

BMW Service v/Jan Neumann

Motorcykelværksted i RØDOVRE

Damhus Boulevard 55 • 2610 RØDOVRE

Tlf.: 36 72 49 67

bmw-service-jan-neumann.business.site

Åbningstider:

man: 07.00–17.00

tir: 07.00–17.00

ons: 07.00–17.00

tor: 07.00–17.00

fre: 07.00–17.00

lør: Lukket

søn: Lukket



En dag på Postmarchen med børnene

Nogle dage sætter sig bare fast. Ikke fordi der sker noget stort eller spektakulært, men fordi man mærker, hvor godt det føles bare at være sammen. Sådan havde jeg det, da jeg deltog i årets Postmarch med mine to børn på 9 og 7 år.

Det var en af de sommerdage, hvor vejret næsten ikke kunne være bedre. Solen skinnede, luften var lun, og da vi ankom lidt senere end mange af de

andre deltagere, var der en dejlig ro over startområdet. Jeg havde egentlig tænkt, at vi skulle tage den korte rute på 6 kilometer, men børnene havde

hurtigt besluttet noget andet. De ville gå 11 kilometer. Deres begejstring var svær at stå imod, så vi tog af sted.

Noget af det særlige ved sådan en tur er, hvor hurtigt hverdagens støj forsvinder. Telefoner, planer og alt det praktiske fylder mindre, når man går side om side gennem skoven. Pludselig handler dagen bare om at være sammen. Om små snakke undervejs, lidt godt fra tasken og følelsen af stille og roligt at komme fremad sammen.

Ruten førte os gennem den smukke natur omkring Aarhus, og flere steder måtte vi lige stoppe op og kigge omkring os. Et sted i skoven kom vi frem til en bænk med udsigt over vandet. Her satte børnene sig helt stille et øjeblik og nød udsigten. Det var et af de øjeblikke, hvor man næsten glemmer tiden lidt og bare nyder at være lige præcis dér.

Freja begyndte også at plukke små blomster undervejs. Ikke noget stort eller fint, bare en lille buket fra grøftekanten, som hun senere gav til dem på rastepladsen. Det var sådan en lille ting, som alligevel gjorde mig varm om hjertet. Den slags sker måske kun, når der er tid og ro til bare at være til stede.

På rastepladsen summede det af hyggelig stemning. Folk sad udenfor med kaffe og kage, snakkede om ruterne og nød pausen i solen. Selvom mange havde gået langt flere kilometer end os, var der plads til alle. Imens løb børnene rundt og legede på det uendørs træningsudstyr ved siden af, som om de slet ikke havde gået langt allerede.

Det var dog ikke helt uden hårdt arbejde. Ruten gik meget op og ned, og da vi nærmede os slutningen, kunne trætheden godt mærkes. Men det gjorde næsten oplevelsen endnu bedre. For selvom børnene var trætte, var de også stolte. Og det samme var jeg.

Som far betyder sådan en dag mere, end man måske lige tænker. Ikke fordi vi gik 11 kilometer, men fordi vi gjorde det sammen. Der var tid til grin, små pauser, natur og nærvær. Ingen skulle skynde sig videre til noget andet.

Da vi kom hjem, sluttede vi dagen af med en stor pølse med brød. Børnene var fuldstændig trætte og faldt hurtigt i søvn den aften. Og jeg tror faktisk, de sov med den samme gode følelse, som jeg selv sad tilbage med. Følelsen af en rigtig god dag sammen.

Michael Mejlgaard

Bobturnering i efteråret

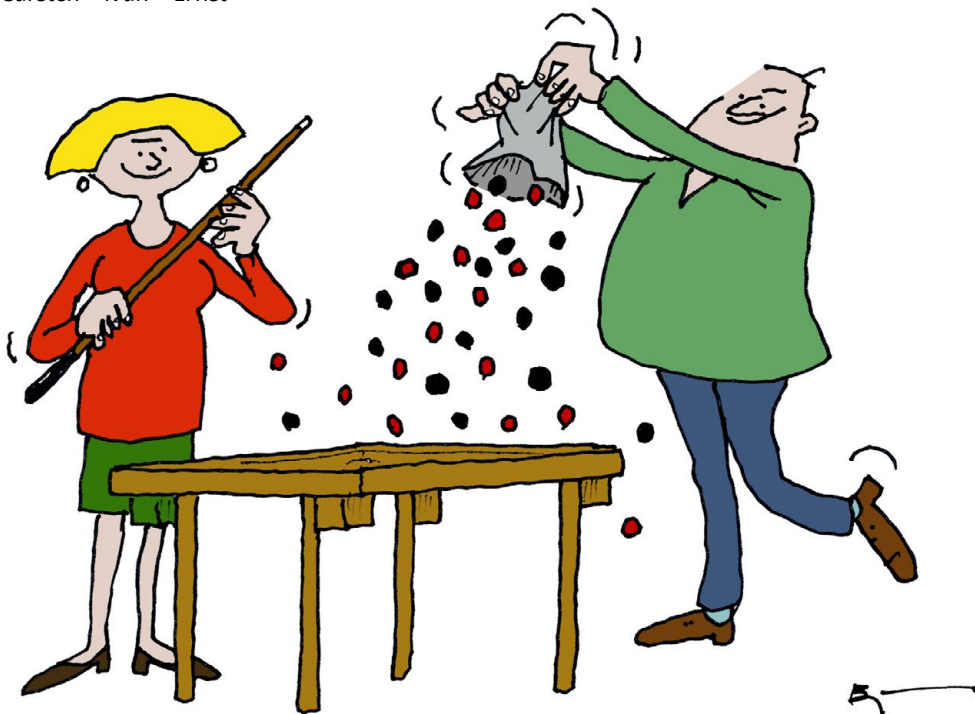
Så er der igen i år bobturnering i vores lokale, og vi er klar til at spille 4 gange efteråret i vores lokale Ormslevvej 69 kld.

**Vi spiller i efteråret 4 mandage aftener kl. 19.00 på disse datoer:
24. august - 21. september - 19. oktober og 16. november.**

Det koster 10.00 kr. for at deltage i turneringen, og sidste frist for tilmelding er mandag den 18. august til en fra lokaleudvalget.

Håber at I vil møde op, så vi kan få nogle gode aftener.

*Med venlig hilsen
Carsten - Ivan - Ernst*





SOMMERFERIE i LOKALET

Sidste klubaften inden sommerferie, er mandag den 29. juni.

Vi starter grillen op, og griller frankfurter, så mød op denne hyggelige aften, og samtidig ønsk hinanden en god sommer.

Efter ferien er vi klar igen mandag den 10. august.

Håber I vil komme i lokalet, til de mange arrangementer i efteråret.

Lokaleudvalget ønsker alle en god sommer, og på gensyn.

Lokaleudvalget
Ivan - Carsten - Ernst



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

KALENDEREN

1. klubaften efter sommerferien	10. august
Børnemarch	15. august
Bobturnering	24. august
Bankospil	2. september
Bobturnering	21. september
Bankospil	30. september
Bobturnering	19. oktober
Euraudax	24. oktober
Bankospil	28. oktober
Tysklandstur	15. november
Bobturnering	16. november
Bankospil	25. november
Julemærkemarchen	6. december
Juletræsfest	13. december

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



Kender du nogen, der kunne bruge vores lokale i dagtimerne?



Foreningen bruger som regel kun lokalet om aftenen og enkelte gange til arrangementer i weekender.

Da foreningen fattes penge, ville en indtægt ved udlejning være kærkommen.

Hvis du kender nogen, der kunne bruge et lokale som vores i dagtimerne, hører vi meget gerne fra dem. Vi forbeholder os ret til at vurdere potentielle lejere og en anvendelse af andre end foreningen skal også godkendes af boligforeningen.

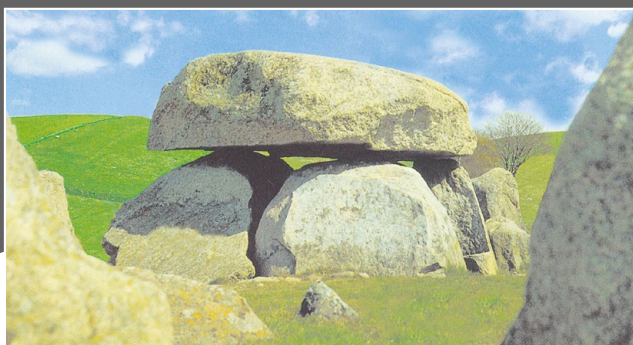
*Kontakt Ernst, hvis nogen er interesserede
- formand@postens-mf.dk*

Vi skaber trygge rammer om dit arbejdsliv



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

