

FODPOSTEN

- HVOR GODTFOLK MØDES -



POSTENS MARCHFORENING, ÅRHUS

Nr. 4 september 2026



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND





AS Facader

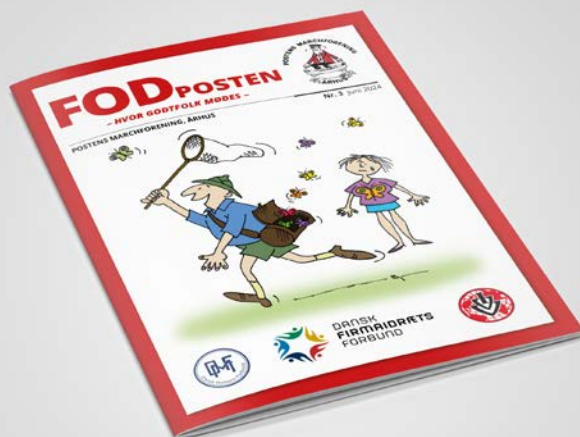
www.asfacader.dk

– din professionelle samarbejdspartner inden for glas og facade!

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

DEADLINE FODposten 2026

Blad: Nr. 5
Dato: 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 Mejlgaard,
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 Mejlgaard,
Østervænget 17, 8381 Tilst
Mobil 40 44 12 21
marchudvalg@postens-mf.dk

FODPOSTEN:
Michael Mejlgaard
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 Indkøbstur til Tyskland
- 10 Prøvemarch på Julemærkemarchen
- 10 Prøvemarch på 50 km Euraudax
- 11 Mandagsture
- 12 De praktiske oplysninger om Julemærkemarchen i Aarhus
- 14 Kom til Banko
- 15 Fødselsdage
- 16 Efteråret er måske den bedste tid at gå
- 19 Bobturnering i efteråret
- 21 Kalenderen



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

**Onsdag den 14. oktober 2026
-til redaktøren inden kl. 18.00**

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



Nyt fra bestyrelsen

Så er sommeren ved at være gået og snart står efteråret på spring. vi håber i alle har haft en god sommer og har været på en masse ture.

Siden sidste blad har der været sommer afslutning i lokalet, det var igen velbesøgt, som det plejer så blev der tændt for grillen så pølser og brød kunne blive varmet, der var nogle der lige ville gå en tur først så de var lidt mere sulten til pølse spisning, og andre der kom i lokalet for at hilse på andre og ønske dem en god sommer. igen var der også en sodavand, et glas vin eller øl til dem der var interesseret og bagefter en kop kaffe.

I år var der igen tur til Bornholm, desværre var der ikke så mange med, men der der var have en fed tur. Det er jo en lang tur at gå Bornholm rundt som strakte sig over 3 dage. Vi kom alle godt i gennem, vi regner også med at foreningen tager til Bornholm i 2027. Har du planer om at tage med kan du træne op med andre om mandagen.

Har også hørt at vi har været repræ-

senteret på Hærvejsvandringen, hvis kun en enkelt dag og på nogle 100 km rundt Danmark.

Mandagsturene er startet op igen efter ferien, der har været fint fremmøde på de første par ture. Der er jo to ture hver mandag, en der starter kl. 19.00 og varer i ca 2 timer, tempoet er som regel 6 km. i timen, og en der starter kl. 20.00 og går en time, her er tempoet mere moderat. Husk at når du deltager i disse ture, så får du rørt dig mindst en gang om ugen og kan også få pulsen op, ud over det sociale og at man bevæger sig, så er det også god træning så man nemmere kan gå andre ture. og så er det sundt for helbredet. Og det gode er, alle er velkomne, og personer der ikke er medlem af foreningen, så sige det bare videre til andre.

Efter op lukning af lokalet igen efter ferien, så sker der også andre ting der, der er startet bob op. Du kan stadig væk nå at deltage i Bob, selv om vi er startet. Det første banko spil er overstået men der kommer flere husk at kigge efter datoer i bladet. Bankospillet er også åbnet for gæster, der er altid plads til flere. og der er fine præmier.

Her i skrivende stund, så har vi lige haft vores Børnemarch, igen i år var der en lille fremgang, det var fantastisk. Tænker at kunne skyldes det store arbejde som Anna havde lavet med at omdele brochurer i hele området, det skal du have en kæmpe tak for, ved at hun brugte 2 dage. Vi støtter jo Julemærke fonden med overskuddet fra Børnemarchen. så jo flere vi kan få ud at gå, jo mere kan vi donere. Er der nogle der kunne tænke sig at støtte Børnemarchen, så kan det stadigvæk nås. I skal bare henvende jer til bestyrelsen.

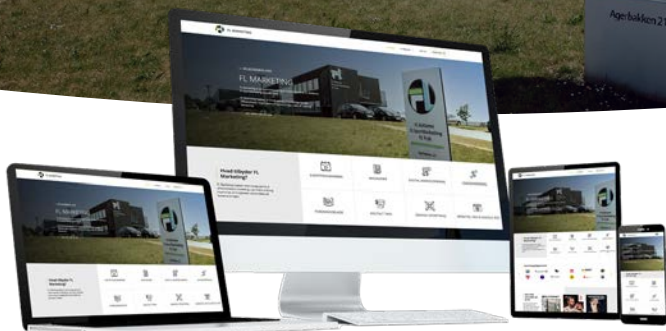
Vi er stadig væg interesseret at leje vores lokale ud i dag timerne, kender du/I nogle der interesseret at leje vores lokale, så gik besked til bestyrelsen

Deltag så tit du kan, i foreningens arrangementer kom og vær med til det der netop du brænder for. Bestyrelsen gør gerne arbejdet, men vi gør det jo i samarbejde med jer. Uden medlemmer er der ingen forening.

Det er jo altid nemmere at sidde i en bestyrelse og lave det arbejdet der er når medlemmerne bakker op.

Henning Mejlgaard

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

Indkøbstur til Tyskland

Så er tiden ved at være inde til den årlige tur til Tyskland.

Vi bruger først tid på en vandretur og bagefter shopper vi.

Turen går til Tarp søndag d. 15. november.

Der er afgang fra lokalet kl. 7.30.

Prisen for denne dejlige dag i samvær med alle vennerne er kun:

Voksne medlemmer med stempel: **50,- kr.**

Børne medlemmer med stempel: **25,- kr.**

Gæster og passive medlemmer: **150,- kr.**

Med i denne deltagerpris får i bussen et rundstykke med kaffe el te.

Sidste frist for tilmelding er mandag d. 26. oktober til en fra bestyrelsen i lokalet eller betaling over bankoverførelse til Regnr. 5394 Kontonr. 0000247101

Tilmelding er først gældende ved betaling.

Kom og vær med til en dejlig dag.

Bestyrelsen



Her er lidt fra March udvalget

Prøvemarch på Julemærkemarchen

Prøvemarch på Julemærkemarchen foregår søndag den 29. november.

Der er start kl. 9.00 og der bliver mulighed for at gå 5 og 10 km. Vi starter inde i skole gården på Rosenvangsskolen. Efter turen er der mulighed for at købe en sodavand eller øl. Har du spørgsmål til dette er du velkom-

men til at kontakte Henning Mejlgaard på 40441221.

Hilsen

Marchudvalget

Prøvemarch på 50 km Euraudax

Prøvemarch på 50 km Euraudax foregår lørdag den 10 oktober.

Vi starter op kl. 7.00 fra vore lokale på Ormslevvej 69 i kælderen. Vi skal have finpudset turen den dag og tempoet vil være ca 6 km i timen. Vi går 2 sløjfer på 25 km. Der er en bil der følger os og kører som rast. der er rast ca være 8 km. Har du spørgsmål til dette kontaktes

Henning Mejlgaard på 40441221. Kan være der kommer et par 25 km ture op til Euraudax som træningsture.

Hilsen

Marchudvalget



Mandagsture

Mandags turene foregår stadigvæk på samme måde som det har gjort de sidste par år.

Der er en tur kl. 19.00. Her går vi i 2 timer med 6 km. i timen som tempo kl. 20.00 starter den anden tur. Her er tempo lidt andreledes og der gøres kun 1 time, der tages hensyn til at alle

kan følge med. De plejer at gå omkring 5 km. Alle er velkommen.

Hilsen

Marchudvalget

De praktiske oplysninger om julemærkemarchen i Aarhus

Hvor og hvornår:

Vi afholder Julemærkemarch søndag den 6. december 2026 kl. 9.00 - 10.00, slut kl. 14.00

På Rosensvangskolen, Rosensvangs-alle 49, 8260 Viby J.

Hvor langt:

Du kan gå en tur på 5 km og 10 km.

Minimum én af turene kan gennemføres med kørestol, barnevogn, o. lign.

Tilmelding:

Du kan forhåndstilmelde dig på www.julemaerkemarchen.dk. Her får du 10 kr. i rabat på medaljen, hvis du bestiller senest den 15/11-26. Samtidig er du sikker på, at der er en medalje til dig på dagen. Din bestilling kan du få udleveret på det valgte startsted eller du kan vælge at få den sendt hjem til dig mod et forsendelsesgebyr. Tilmelding er ikke en betingelse. Du kan blot møde op på et startsted inden det anførte starttidspunkt (se midtersiderne).

Hvis I er et hold:

Når du samler mindst 10 deltagere, kan I stille som et hold.

Hold skal forhåndstilmeldes med et holdnavn og en kontaktperson.

Tilmelding skal ske på www.julemaerkemarchen.dk inden 15/11-26.

Alle hold belønnes med Julemærkemarchens holdplakette.

Holdkonkurrence:

Vi udlodder holdpræmier til de 2 største hold i hver af følgende kategorier:

Familiehold - Skole- og ungdomshold - Firma- og postale hold - Idræts- og vandrekлубber. Pokaler er sponsoreret af Jydsk Emblem Fabrik.

På startstedet:

Når du møder frem, får du udleveret din bestilling eller køber et startkort, som er dit bevis på at have betalt. Når turen er slut, kan du få udleveret et diplom.

Priser:

	Ved tilmelding inden 15/11-26	Ved køb på startstedet
Startkort med medalje	kr. 90	kr. 100
Startkort (støtte)	kr. 40	kr. 50

Alle priser er minimumspriser – du må gerne betale mere som støtte, da der jo er tale om et velgørende formål.

Betaling:

Ved forhåndstilmelding kan du betale med betalingskort (Visa/Dankort, MasterCard, MobilePay) eller bankoverførsel reg. 1551 kontonr. 9308342.

Din bestilling bliver først behandlet når pengene er modtaget. På startstedet betales primært med kontanter. De fleste startsteder har dog også MobilePay.

Er du samler:

Marchdagskuvert med Julemærke og Julemærkemarchens eget poststempel skal forhåndsbestilles. Årets ær-

memærker og årets pin kan forhåndsbestilles eller købes på startstedet i et begrænset omfang. Se priser på hjemmesiden.

Når vi går/løber:

Din deltagelse sker på eget ansvar. Følg de anvisninger som startstedets frivillige giver inden start. Ruten kan gå ad både offentlige og private veje. Vis hensyn og overhold de almindelige færdselsregler. Husdyr skal holdes i snor. Der er ingen tidtagning. Alle skal dog være i mål senest 3 timer efter start.



KOM TIL BANKO !!

Vi håber, at I kommer og spiller med

Den 30. september og den 28. oktober

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



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



Mange tak for opmærksomheden til
min fødselsdag..

Kh
Anna Jensen



Mange tak til Postens Marchforening
for opmærksomheden i forbindelse med
min 70 års fødselsdag.

Venlig hilsen
Leila Hansen





Efteråret er måske den bedste tid at gå

Når sommerferien er slut, dagene langsomt bliver kortere, og temperaturen begynder at falde, kan man godt få følelsen af, at årets bedste tid til udendørs aktiviteter er ved at være forbi. Men for os, der holder af at gå, er det måske lige omvendt. Efteråret er nemlig en fantastisk årstid at finde vandreskoene frem og komme ud på stierne.

En af de helt store fordele er temperaturen. På de varme sommerdage kan selv en kortere tur hurtigt blive en svedig fornøjelse, og skal man gå 10 eller 20 kilometer, kan solen godt begynde at føles lidt mindre charmerende efter nogle timer. Om efteråret er luften køligere og friskere, og det gør det ofte mere behageligt at gå de længere ture. Man kan stadig få sol i ansigtet, men uden nødvendigvis at skulle lede efter den næste skyggefulde bæk.

Samtidig sker der noget med naturen, som næsten gør det værd at tage den samme rute flere gange. I begyndelsen af efteråret står meget stadig grønt, men uge for uge kommer de gule, røde og brune farver frem. Skovbunden ændrer sig, bladene begynder at knitre under fødderne, og en sti, man måske har gået mange gange før, kan pludselig se helt anderledes ud. Det er en god påmindelse om, at man ikke altid behøver rejse langt væk for at få en ny oplevelse.

Efteråret byder selvfølgelig også på dage, hvor vejrudsigten ikke ligefrem lokker. Lidt regn eller blæst behøver dog ikke betyde, at turen skal aflyses. Med en god jakke og fornuftigt fodtøj kan en tur i efterårsvejret faktisk være

“ Om efteråret er luften køligere og friskere, og det gør det ofte mere behageligt at gå de længere ture.

rigtig hyggelig. Og der er noget særligt tilfredsstillende ved at komme hjem efter nogle timer i den friske luft, få skoene af og sætte sig med en varm kop kaffe.

Det er også en oplagt tid til at prøve en af de mange organiserede marcher. Her behøver man ikke selv planlægge ruten, og ofte kommer man gennem områder, man ellers aldrig ville have fundet. Samtidig får man fællesskabet med. En snak på rastepladsen, et venligt godmorgen fra andre deltagere eller bare fornøjelsen ved at følges med mennesker, der er ude af præcis samme grund som en selv.

Så selvom badetøjet snart skal pakkes væk, er der ingen grund til at lade vandreskoene følge med. Fyld eventuelt termokanden, find en rute, du ikke har prøvet før, eller meld dig til en march og oplev efteråret til fods.

For sommeren har bestemt sine kvaliteter. Men når det handler om at gå, er jeg ikke sikker på, at den kan slå efteråret.



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

Vi skaber trygge rammer
om dit arbejdsliv



Bobturnering i efteråret

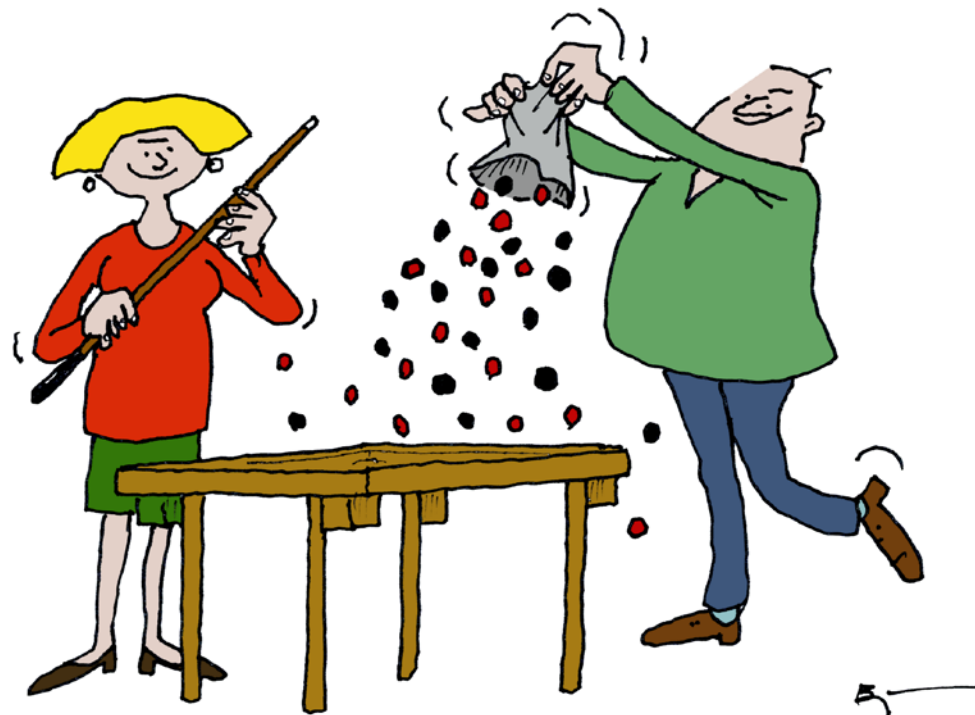
Så er der igen i år bobturnering i vores lokale, og vi er klar til at spille 4 gange efteråret i vores lokale Ormslevvej 69 kld.

**Vi spiller i efteråret mandage aftener kl. 19.00 på disse datoer:
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



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

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.

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



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

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.

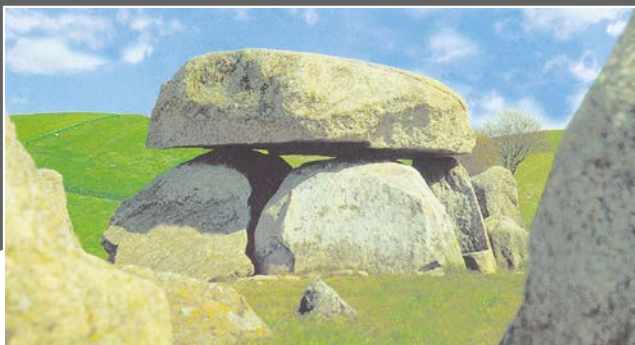
Siden 1907 har vi tildelt lån til mange typer af ønsker og behov. Måske kan vi også hjælpe dig.

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

Se lånebetingelserne og beregn nemt dit lån på tjlaan.dk

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

