

Stavgang kom til Tuse Idrætsforenings seniorafdeling den 5. december 2003. På denne dag fik vi den første professionelle instruktion af Kis Østergaard fra Viborg. Forud lå et møde med Edith Andersen fra Tuse IF og Kis Østergaard, som fortalte forskellige instruktører om det "nye", der hed stavgang.

Edith fortalte os om mødet næste gang vi havde gymnastik. Vi fik samlet et hold på ca. 30 personer, fik arrangeret et køb af stave - der blev solgt ca. 40 par stave - og vist hvordan vi skulle gå med stavene. Instruktionen var ikke helt optimal, så i starten måtte vi høre på vittige bemærkninger, når vi begav os uden for fodboldbanen, hvor vi gik rundt og rundt. Bemærkninger som: "i har glemt skiene", hvortil vi svarede: "dem havde vi da på, da vi startede i morges"!

Den 5. december 2003 skulle Kis Østergaard til Holbæk. Edith fik arrangeret et møde, således at vi kunne få instruktion af en prof. Det var noget overvældende og meget anstrengende, men interessen var der fra deltagerne. De fleste af os kunne se, at her var en god form for motion for seniorer; men det kneb lidt med stavføringen. Vi aftalte at mødes hver onsdag på fodboldbanen, hvor vi gik fra 9.30 til 10.30

Da der var gået et par måneder blev undertegnede spurgt, om jeg ville lede stavgangsholdet, hvilket jeg lod mig overtale til. Derefter læsning af litteratur om emnet, kursus i Høve med instruktør fra København, hvor jeg fik lært den rigtige stil for seniorer, nemlig en let fremadrettet holdning, lange skridt, let bøjedede arme og at hele armbevægelsen foregår i skulderleddet, og ikke i albueleddet!

Der er blevet gået i al slags vejr og der er blevet dannet en fast kerne, der møder op uanset om det regner, sner, er koldt eller varmt. Der blev lagt stor vægt på det sociale, og så det, at alle skulle kunne være med. På et tidspunkt blev vi enige om at tage kaffe med, som vi indtog efter strabadserne.

På et tidspunkt blev vi i udvalget enige om at prøve med et aftenhold for de "yngre", dem der evt. gik på arbejde. Vi startede med 10-11 deltagere, men da sæsonen var ved at være slut, var de kun een tilbage, og hun ville ikke gå med mig alene! Så det nedlagde sig selv.

Da vi nåede hen i slutningen af 2005 var en del af os blevet lidt rundtossede af at gå rundt og rundt på boldbanen. Vi



Stavgang

Inger Olsen, Anne Nielsen og Inge Nielsen, tager en kort pause ved Munkholm.



Anni Mosberg, Lis Steen, Gerda Nielsen, Erik Nielsen, Ukendt og Jytte Jensen, nyder det medbragte ved Munkholm.



Anni Mosberg, Bente Stroustrup, Kirsten Jacobsen, Bent Mosberg, Lis Nielsen og Lis Steen, holder kaffepause ved Hørby kirke.
Foto: Poul Arne Jacobsen

besluttede da at gå et andet sted hver anden gang. Det gjorde desværre, at nogle faldt fra, idet

kravene blev større, alt efter rutens beskaffenhed - men nye kom til, som ikke var inter-

esseret i at gå rundt på boldbanen.

I løbet af 2006 blev det hver gang et nyt sted, og derefter mødtes vi kun på boldbanen ved sæsonstart. Året 2007 blev året hvor vi sluttede sæsonen i starten af maj, med at tage til Orø på endagstur. På turen var der ledsagevogne med, således at dem der ikke var så godt gående, kunne komme op at køre, idet turen ialt var på ca. 10 km. Vi havde maden med, som blev nydt undervejs. Denne tradition er siden fastholdt.

Dertil kommer den årlige tur til Neksølø, som starter sæsonen sidst i august. Også endagstur med ledsagevogn. Hertil indtages den medbragte frokost på loftet over svinestalden hos en af de lokale beboere, nemlig Roar, der bor yderst på øen overfor Havnsø.

Deltagerne modtager hver måned eller hver halvanden måned, en seddel pr. mail eller ved møde, en plan over de kommende ture. I de sidste par år har deltagerantallet været på ca. 15-17 pr. gang, med overvægt på kvindesiden. Vi er kun tre nogle gange fire mænd. Der har i skrivende stund kun været aflyst to gange på grund af snestorm.

Vi har indtil nu haft mange gode ture med godt humør og muntret samvær, og vi tænker stadig på, at udvide med nye ture og oplevelser. Håbet er, at nye kræfter vil komme til hen ad vejen, (vi bliver jo ikke yngre), således at denne form for sport kan bibeholdes i Tuse Idrætsforenings seniorafdeling.

Skrevet i Holbæk den 10. februar 2010.

Bent Mosberg,
leder af stavgang.