

Fodslaw Tidende



2. halvår 2019

40. årgang



Holdet fra busturen til Stade / Altes Land april / maj 2019



Læs mere om:

- ★ Vandring ved Fjordens Dag
- ★ Kertemindevandring
- ★ Madpakketur til Hindsgavl
- ★ Rejseinformationsaften
- ★ Musikalsk klubaften
- ★ Juleafslutning
- ★ Vinterturen Kertinge Nor Rundt

HUSK: Musikalsk klubaften i Langeskov den 23. oktober

Munkebo Fodslaw er tilsluttet Vandreforeningen Fodslaw



Formandens side



Søren Kierkegaard sendte i 1847 et brev til sin svigerinde, hvor han bl.a.skrev: „*Tab for alt i livet ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til, og går fra enhver sygdom. Jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den.*“.

Sådan skriver de i bladet fra Dansk Firmaidræts Forbund, hvor professor Bente Klarlund Pedersen også citeres for, at du ikke behøver gå i fitnesscentret for at få motion. Du kan opnå den samme sundhed ved at gå - ikke mindst hvis du går meget og i højt tempo. Gåturen nedsætter risikoen for 35 sygdomme, herunder kræft, demens, hjertesygdom, stress og angst. I bladet skriver de videre, at musklerne også sender molekyler ud i blodet, hvor de kan nå hjernen og stimulere hukommelsescentret, så vi husker og lærer bedre.

Det var en ordentlig mundfuld på en fredelig dag i Fodslaw. Vi har hørt det før, men alligevel er det rart at blive mindet om, at vi har fundet den rette vej. Vandring er godt for det fysiske helbred.

I Munkebo Fodslaw har vi også mange andre tilbud. Traditionen tro blev der holdt nytårsmotion i januar, hvor deltagerne kunne bevæge sig som en slange fra Munkebo Forsamlingshus og ud på ruterne. De var der allesammen - medlemmer og nye ansigter, børn, børnebørn, unge og ældre, hunde og en enkelt klapvogn. En rigtig dejlig dag med godt vandrevej, bingovandring og fine præmier. Der var trængsel i forsamlingshuset, da alle kom tilbage til kaffe og kage, så der måtte sættes flere borde op. En stor tak til alle, der kom - og til alle hjælpere ude og inde.

Generalforsamlingen blev igen et tilløbsstykke. 160 medlemmer var mødt op til denne begivenhed, som startede med spisning af meget lækker mad. Vi måtte desværre tage afsked med 2 bestyrelsesmedlemmer - Arne Kristiansen og Karin Trøst, som begge trak sig efter mange år i bestyrelsen. I stedet for blev der valg til Gudrun Knudsen og Judith Lynggaard. Velkommen til nye og genvalgte bestyrelsesmedlemmer. Tak for det flotte fremmøde til generalforsamlingen og stor tak til „kokkeholdet“, Judith, Carsten, Anne Grethe og Dorrit og til alle jer, der hjalp med opvask, borddækning mm.

Rejser med Munkebo Fodslaw er blevet populært og mange af vores medlemmer deltager. Der bydes på flere forskellige muligheder med bus og fly, forskellig varighed og afvekslende blanding af vandre- og turistoplevelser. Rejseprogrammet for 2020 præsenteres ved rejseinformationsaftenen den 3. okt. 2019.

Efteråret byder igen på Kertemindevandring - i år den 15. september. Vandringen starter fra Mødestedet i Kerteminde kl. 10. Der er ruter på 5, 10 og 22 km. Det er en IVV-vandring med deltagelse fra hele landet.

Tak for et begivenhedsrigt forår og vel mødt til et godt og aktivt 2. halvår.

Niels Ole



Kommende arrangementer

Tirsdag 30. juli kl. 19 - Sæsonstart på Fynshoved

Vi mødes ved p-pladsen ved camping-pladsen, Fynshovedvej 748, 5390 Martofte.

Der er ruter på 10 og 5 km i den smukke natur.

Turledere: Hans Martin Pedersen og Jørgen Svensson.

Efter strabadserne er der mulighed for at købe en is i kiosken på campingpladsen.



Tirsdag 13. august kl. 19 - Besøg af Odense Fodslaw

En af traditionerne i Fodslaw er besøg hos vores „naboklub„ - eller at de kommer på besøg hos os. I år er det vores tur til at være værter.

Vi mødes i Munkebo Forsamlingshus, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo. Herfra starter vandreture på 5 og 8 km.

Turledere: Kirsten Boysen og Grethe Krøngaard.

Efter vandringerne serveres kaffe og kage i Forsamlingshuset.

Tilmelding ikke nødvendig - det er gratis at deltage.

Søndag 8. sept. - Vandring ved „Fjordens Dag„

Havnen ved „Boels Bro„ er igen ét af de store aktivitetssteder ved Odense Fjord i forbindelse med „Fjordens Dag„ 2019.



Munkebo Fodslaw har en stand på pladsen ved Boels Bro. Denne uges motionstur er derfor med start fra vores stand.

Start kl. 10: Der er ruter på ca. 5 og 10 km i området ved Munkebo Bakke.

Turleder er Jørgen Blohm og Jørgen Svensson.

Kom til „Boels Bro„ - oplev stemningen, se de mange stande og gå en tur med Fodslaw.

Oplysninger hos Niels Ole Jensen - tlf. 2320 5425

Kommende arrangementer



Kertemindevandring 2019

Søndag den 15. september



Munkebo Fodslaw inviterer for 2. gang til "Kertemindevandring" i og omkring Kerteminde by.

Start / mål: Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde

Distancer: 6, 11 og 22 km - afmærkede ruter

Starttider: Kl. 10-11

Startgebyr:

Startkort (deltagergebyr)	kr. 20
Startkort med diplom	kr. 25
Startkort med bjælke	kr. 25

Børn under 12 år er gratis i følge med betalende voksne.
Startkortet giver efter gennemført tur ret til foreningsstempel og IVV-stempel

Tilmelding: Tilmelding for enkeltpersoner er ikke nødvendig - man møder blot op ved startbordet.

Holdtilmelding:

Evt. holdtilmelding (min. 15 personer) sker til Solvejg Nielsen, - solvejg.skyum@gmail.com eller tlf. 2691 3659 senest **8. september 2019**.

Betaling sker til Danske Bank konto 3596-9060015349 ligeledes **senest 8. september 2019**.

Der er holdpræmie til alle tilmeldte hold.



På turene kommer vi rundt i Kerteminde's hyggelige købstadsmiljøer og byens enestående maritime miljø i havneområdet samt de nye naturområder i "Sybergland". På de længere ruter går turen gennem de bynære skovområder langs med Kertemindebugten og skovene ved Lundsgård Gods.

Under besøget i Kerteminde anbefales det i øvrigt at besøge Johannes Larsen Museet, Fjord- og Bælt Center og/eller Vikingskibsmuseet i Ladby.



Arrangør:

Munkebo Fodslaw - Solbakken 726 - 5330 Munkebo

Nærmere oplysninger: Niels Ole Jensen - tlf. 2320 5425 - formand@munkebofodslaw.dk

Se mere på www.munkebofodslaw.dk.

Tilsluttet:



Dansk Motions Forbund



Dansk Firmaidræts Forbund



Det Internationale Folkesports Forbund

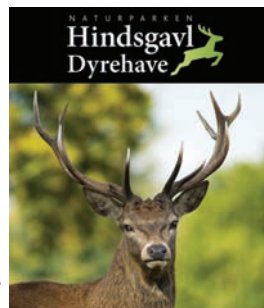


Vandreforeningen Fodslaw

Kommende arrangementer

Søndag 29. sept. - Madpakketur til Hindsgavl Naturcenter

- Kl. 09.30 Vi mødes ved Naturcentret, Galsklintvej 2. 5500 Middelfart. Der er kaffe og rundstykke
- Kl. 10.00 Vi går en tur med naturvejleder Rikke Vestlund over sletten og ser dyrene. Undervejs fortælles om Hindsgavl Slot, som vi kommer forbi. En tur på max. 1 time med flere stop.
- Kl. 11.00 Vi er tilbage ved Naturcentret, hvorfra der starter en ekstra vandretur på ca. 5 km. Ikke-vandrere kan blive i området, hvor der er en del at se på samt borde/stole og toiletter.
- Kl. 12.30 Vi spiser den medbragte mad ved centret.
- Kl. 13.30 Første del af turen er slut og man kan vælge at køre hjem.



Men der er også et tilbud om at komme med på et besøg på Psykiatrisk Samling (det tidligere statshospital), hvor der i dag er et spændende museum.

De interesserede kører herefter samlet til museet. Øvrige kører hjem.

- Kl. 14.00 Rundvisning med guide i ca. 1 1/2 time.

Pris: Vandring, naturvejleder og kaffe/rundstykke er gratis. Deltagelse i rundvisning med guide og entre til Psykiatrisk Samling er **kr. 100 pr. person**. Beløbet indbetales til konto 3596 9060015349 - **mobile pay 36918**. senest 15. sept.

Man medbringer selv madpakke og drikkevarer til frokost.

Tilmelding - både til vandreturen og til museumsbesøget:

Lilian - tlf. 2245 1156 - lilian.fodslaw@gmail.com **senest 15. sept.**

Torsdag 3. oktober - Rejseinformationsaften

Denne aften præsenterer vi foreningens rejseprogram for 2020 og rejselederne fortæller kort om turene.

Sted: Munkebo Forsamlingshus, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo

Tid: Kl. 19.00-21.30.

Der serveres et let traktament i løbet af aftenen. Drikkevarer kan købes til de kendte Fodslaw-priser. Det er gratis at deltage.

Tilmelding:

Niels Ole - tlf. 2320 5425 eller formand@munkebofodslaw.dk **senest 25. sept.**

Dette arrangement er kun for medlemmer.

Kommende arrangementer

Onsdag 23. oktober - Musikalsk klubaften i Langeskov



Tid: Kl. 18.30

Sted: Børnehaven „Mælkevejen“,
Grønvangen 32, 5550 Langeskov

Der serveres smørrebrød fra Superbrugsen i Langeskov.

Drikkevarer købes til „Fodslaw“, priser.

Pris:

kr. 100 pr. person for underholdning, mad og kaffe.

Beløbet indbetales senest 14. oktober til konto
3596 9060015349 (mobile pay 36918).

Tilmelding:

Tilmelding til Elin Knudsen på tlf. 5174 7724 - send
gerne på sms - eller mail elin.knudsen@live.dk.

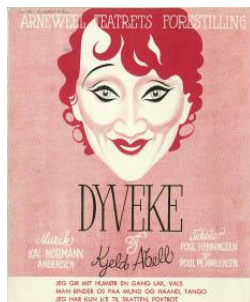
Tilmelding senest 14. okt.

For aftenens musikalske underholdning står duoen „Dyveke“.

Duoen består af Torben Warncke på ukulele, guitar og sang og Henrik Prip Eriksen på guitar og sang.

Duoen giver nyt liv til gamle danske film- og revysange fra 20'erne, 30'erne og 40'erne. Hvem husker ikke „Pige træd varsomt“, „Gå med i Lundene“, „Glemmer du“, eller „Man binder os på mund og hånd“. Den sidstnævnte sang er fra Poul Henningsens og Kai Normann Andersens revy „Dyveke“, med Liva Weel i hovedrollen.

„Dyveke“, er tro over for originalerne, men tilføjer samtidig sangene nyt liv i form af nye arrangementer og anderledes instrumentering.



Mød op til en hyggelig aften med humør og samvær med andre fra Munkebo Fodslaw. Det bliver med garanti ikke kedeligt.

Dette arrangement er kun for medlemmer.

Kommende arrangementer

Søndag den 3. november - Odense Å Vandring



Start: Abildgårdsskolen,
Gillestedvej 15, 5240 Odense NØ

Ruter: 6, 11, 17 og 23 km

Starttid: 6 og 11 km kl. 9.00-11.00
17 og 23 km kl. 9.00 - 10.00

Tilmelding: Ikke nødvendig - man møder blot op ved startbordet.

Mød op kl. 9.00, hvis du vil gå sammen med andre fra Munkebo Fodslaw.

Lørdag 23. november - Juleafslutning

Munkebo Fodslaw inviterer igen i år til juleafslutning med god mad og drikke, julestemning, julesange og julegaver.

Tid: kl. 13.00-19.00
Sted: Munkebo Forsamlingshus,
Lindøalleen 49, 5330 Munkebo.

Vi starter med velkomstdrink og nyder bagefter en lækker buffet med alle julets fristelser.

Senere serveres ris a la mande og kaffe med småkager, og dagen slutter med „natmad„.

Fodslaw giver snaps til silden - øl, vand og vin kan købes til de populære Fodslaw-priser.

Der vil i løbet af eftermiddagen være underholdning, sange og - ikke mindst - det populære pakkespil.

Sidst på dagen trækker vi lod om årets julekurv og andre gevinster.

Tilmelding:

Rita Damgård - tlf. 65975462 eller dke1937@gmail.com **senest 15. nov.**

HUSK: alle skal medbringe en pakke til en værdi af ca. 25 kr.

Pris:

kr. 150 pr. person. Prisen dækker velkomstdrink, buffet, kaffe og natmad. Fodslaw giver en snaps til silden - øvrige drikkevarer kan købes til de populære Fodslaw-priser.

Betaling på konto 3596 9060015349 - (mobile pay 36918) **senest 15. nov.**

Dette arrangement er kun for medlemmer.



Kommende arrangementer

Søndag den 24. november - Julemotionstur

Julemotionsturen er blevet en fast tradition for vores medlemmer og alle, der har lyst til at være med til lidt motion inden julens fristelser sætter ind.

Vi mødes **kl. 13.30** på pladsen foran Munkebo Bibliotek/ Forsamlingshus på Lindøalléen 49 i Munkebo.

Der er mulighed for vandreture på 5 eller 10 km ad afmærkede ruter i Munkebo By.

Efter turen er der hyggeligt samvær i forsamlingshuset, hvor foreningen er vært ved gløgg og æbleskiver samt kaffe.



Det er gratis at deltage - tilmelding ikke nødvendig.

Søndag den 1. dec. - Julemærkemarch

For 41. gang afholdes der over hele landet Julemærkemarch til fordel for julemærkehjemmene. I Odense arrangeres turen af Fodslaw Odense.



Start: Hunderupskolen, Solfaldsvej 11, 5000 Odense C.

Ruter: 5 og 10 km.

Starttid: kl. 10-12

Startgebyr: kr. 20

Man kan møde op og starte, når man vil i tidsrummet kl. 10-12. Men vil man gerne gå sammen med andre fra Munkebo Fodslaw, så mød op og køb startkort, så vi er klar til at gå sammen kl. 10.00.

Odense Postorkester spiller julemusik kl. 9.30-9.55 og der er mulighed for at købe gløgg og æbleskiver på startstedet og på rastepladsen.

Fredag 27. december - Julemotion i Odense



Vandreforeningen Fodslaw og Fodslaw Odense afholder for 47. gang julemotionstur for hele familien.

Start: Dalumskolen, Demantsvej 30, 5260 Odense S.

Starttid: kl. 10-11

Der er afmærkede ruter på 5 og 10 km.

Startkort: kr. 20.

**TIL
OPSLAGSTAVLEN**



TAG UD OG GEM

Aktivitetsoversigt 2. halvår 2019

På disse sider finder du en oversigt over alle de aktiviteter, der er planlagt i resten af 2019. Det gælder mandagsture, torsdagsture, motionsture tirsdag/lørdag/søndag og andre arrangementer.

Dato	
Tirsdag 30. juli	Sæsonstart på Fynshoved
Tirsdag 13. aug.	Besøg af Odense Fodslav
18. – 22. aug.	Bustur til Stralsund
Søndag 8. sept.	Vandring ved Fjordens Dag
Søndag 15. sept.	Kertemindevandring
Torsdag 26. sept.	Bustur til Fejø
Søndag 29. sept.	Madpakketur til Hindsgavl
Torsdag 3. okt.	Rejseinformationsaften
7. – 14. oktober	Vandrerrejse til Rhodos
Onsdag 23. okt.	Musikalsk klubaften i Langeskov
Søndag 3. nov.	Odense Å Vandring
Lørdag 23. nov.	Juleafslutning
Søndag 24. nov.	Julemotion i Munkebo
Søndag 1. dec.	Julemærkemarch i Odense
Fredag 27. dec.	Julemotion i Odense
Lørdag 28. dec.	Vinterturen Kertinge Nor Rundt
Søndag 5. jan.	Nytårsmotion i Munkebo



SAMKØRSEL

Vi bestræber os på at koordinere samkørsel, så også medlemmer uden bil kan komme med på flest mulige ture. Har du brug for et lift - eller har du en plads i overskud til en tur så ring til én i bestyrelsen eller til den, der står for arrangementet. Ved kortere ture betales kr. 10 - længere ture efter aftale med den, man kører med.

Motionssiden

„Mandagsholdet,, - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder
Mandag 5. aug.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Lene Kristiansen
Mandag 12. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lilian Munch Pedersen
Mandag 19. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Eva Sørensen
Mandag 26. aug.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Jytte Duerlund
Mandag 2. sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lene Kristiansen
Mandag 9. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand
Mandag 16. sept.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Birgit Christensen
Mandag 23. sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lilian Munch Pedersen
Mandag 30. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Inga Larsen
Mandag 7. okt.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Erik Duerlund
Mandag 14. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lilian Munch Pedersen
Mandag 21. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Elin Knudsen
Mandag 28. okt.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Lene Kristiansen
Mandag 4. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lilian Munch Pedersen
Mandag 11. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Leila Andersen
Mandag 18. nov.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Else Hansen
Mandag 25. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lilian Munch Pedersen
Mandag 2. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Kirsten Konge
Mandag 9. dec.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Kirsten Hansen
Mandag 16. dec.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lilian Munch Pedersen

Vi går i moderat tempo (3,5-4,5 km /timen) og turens længde er ca. 5 km.

Motionssiden

Motionsture torsdag formiddag - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder
Torsdag 1. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Knud Pedersen Kirsten Boysen
Torsdag 8. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Birgit Larsen Ruth Larsen
Torsdag 15. aug.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Børge Glans Jette Vikkelsø
Torsdag 22. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Arne Kristiansen Lene Kristiansen
Torsdag 29. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Jensen Inga Larsen
Torsdag 5. sept.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Niels Mortensen Birgit Christensen
Torsdag 12.sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Niels Ole Jensen Sigrid Rasmussen
Torsdag 19. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Tage Mikkelsen Lene Mikkelsen
Torsdag 26. sept.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Ib Nielsen Ernst Hansen
Torsdag 3. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lilian Munch Pedersen Kirsten Boysen
Torsdag 10. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Erik Esbensen Kirsten Konge
Torsdag 17. okt.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Carlo Kristiansen Else Hansen
Torsdag 24. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Anne Sofie Christensen Jørgen Svensson
Torsdag 31. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Majbritt Hansen Elin Knudsen
Torsdag 7. nov.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Åse Mackenhauer Kirsten Hansen
Torsdag 14. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Niels Ole Jensen Sigrid Rasmussen
Torsdag 21. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Kirsten Josefsen Eva Sørensen
Torsdag 28. nov.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Ib Nielsen Jette Vikkelsø
Torsdag 5. dec.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Tage Damm Anna Grete Pedersen
Torsdag 12. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Arent Josefsen Karin Trøst
Torsdag 19. dec.	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Niels Mortensen Birgit Christensen

På alle turene kan der vælges mellem en 5 km tur (vi går 3,5-4,5 km /timen, eller en 10 km tur (vi går 4,5-5,5 km /timen).

Motionsture weekend / tirsdag aften

Tid	Mødested	Turleder
Tirsdag 30. juli kl. 19.00	Fyens Hoved, P-pladsen v/ campingpladsen, Fynshovedvej 748, 5390 Martofte	Martin Pedersen Jørgen Svensson
Tirsdag 6. aug. kl. 19.00	Den Fynske Landsby Sejerskovvej 20, 5260 Odense S	Niels Ole Jensen Sigrid Rasmussen
Tirsdag 13. aug. kl. 19.00	Forsamlingshuset, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo. Besøg af Odense Fodslaw - se særlig omtale	Kirsten Boysen Grethe Krongård
Tirsdag 20. aug. kl. 19.00	Kulturbotanisk have Ejbygade 75, 5220 Odense SØ	Lene Rueskov Kirsten Josefsen
Tirsdag 27. aug. kl. 19.00	Bazar Fyn, Thriges Plads 3, 5000 Odense C	Lilian Munch Pedersen Niels Ole Jensen
Lørdag 31. aug. kl. 13.30	Mesinge Skole, Mesinge Bygade 53, 5370 Mesinge	Birgitte Boesen Hans Erik Lund Jensen
Søndag 8. sept. kl. 10.00	Vandring ved Fjordens Dag - - se særlig omtale	Jørgen Blohm Jørgen Svensson
Søndag 15. sept.	Kertemindevandring - se særlig omtale	Afmærkede ruter
Lørdag 21. sept. kl. 13.30	Hollufgård, Hestehaven 201 5220 Odense SØ	Arne Kristiansen Lene Kristiansen
Søndag 29. sept. kl. 9.30	Madpakketur til Naturcenter Hindsgavl Galsklintvej 2, 5500 Middelfart - se særlig omtale	Lilian Munch Pedersen Jørgen Pedersen
Lørdag 5. okt. kl. 13.30	P-plads i Hverringeskoven, 5300 Kerteminde	Gudrun Knudsen Jesper Knudsen
Lørdag 12. okt. kl. 13.30	P-plads Enebærødde Strand Halshusene, 5450 Otterup	Niels Ole Jensen Sigrid Rasmussen
Lørdag 19. okt. kl. 13.30	P-pladsen overfor Munkebjerg Kirke Østerbæksvej 87, 5230 Odense M	Lilian Munch Pedersen Elin Knudsen
Søndag 27. okt. kl. 10.00	Center Øst, P. Plads Voldsmose Alle 10, 5240 Odense	Ditte Karup Rasmussen Birgit Lundbæk
Lørdag 2. nov. kl. 13.30	Ørbæk Kirke Hovedgaden 42, 5853 Ørbæk	Judith Lynggaard Poul Erik Hansen
Søndag 10. nov. kl. 10.00	Rynkeby Præstegård Rynkeby Bygade 45, 5350 Rynkeby	Bent Møller Inga Hansen
Lørdag 16. nov. kl. 13.30	Superbrugsen Kerteminde Hans Schacksvej 2, 5300 Kerteminde	Niels Mortensen Birgit Christensen
Søndag 24. nov. kl. 13.30	Julemotion i Munkebo, Lindøalleen 49 5330 Munkebo - se særlig omtale	Knud Pedersen Anna Grete Pedersen
Lørdag 30. nov. kl. 13.30	Ullerslev Forsamlingshus Odensevej 44, 5540 Ullerslev	Jørgen Blohm Elin Knudsen
Lørdag 7. dec. kl. 13.30	Bytoften 5550 Langeskov Rørupvej, syd for motorvejen	Karin Pedersen Leo Pedersen
Søndag 15. dec. kl. 10.00	Drigstrup Sognegård Drigstrup Bygade 46, 5300 Kerteminde	Arne Kristiansen Martin Pedersen

På alle turene kan der vælges mellem en 5 km tur (vi går 3,5-4,5 km /timen) eller en 10 km tur (vi går 4,5-5,5 km /timen).



Bemærk: Motionsturene på side 10, 11 og 12 er for alle - også ikke-medlemmer, så tag bare familie og venner med på en frisk travetur.

Kommende arrangementer

Lørdag 28. december - Vinterturen Kertinge Nor Rundt

Fodslaw fortsætter sin tradition mellem jul og nytår med førte træningsture ved og omkring Kertinge Nor. Turen bliver igen arrangeret med ruter af forskellige længde, så mange har mulighed for at deltage.

30 km Kertinge Nor Rundt:

Vi starter kl. 9 fra Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde.

Startstedet er åbent fra kl. 8.15.

Herfra går vi syd om Kertinge Nor til Kulturhuset, Troels Alle 4, 5330 Munkebo.

Her spises frokost.

Man kan afkorte turen ved at tage Fynbus fra Munkebo tilbage til Kerteminde.

Der vandres med en hastighed på 5-5,5 km/t.

Der er rastbil med på turen.

5 og 10 km ved Kertinge Nor:

Vi starter kl. 10 fra Kulturhuset, Troels Alle 4, 5330 Munkebo.

Startstedet åbner kl. 9.30.

Ruterne går langs med Kertinge Nor i Munkebo og 10 km turen kommer også forbi Munkebo Bakke. Der vandres med en hastighed på hhv. 4,5/t (5 km) og ca. 5 km/t (10 km).



Forplejning:

Kolde og varme drikke kan købes på startstederne og/eller ved rastbilen. Der kan købes smørrebrød ved middagsrasten i Munkebo. NB! Smørrebrød skal forudbestilles ved Niels Ole tlf. 2320 5425/formand@munkebofodslaw.dk senest 26. dec.

Priser:

Det er gratis at deltage i vandringen. Mad og drikke er til „Fodslaw-priser„.

Særlige forhold:

Vandringen gennemføres ikke ved snestorm, isslag eller andet ekstremt vejr. Er der tvivl om gennemførelsen på dagen, kan der ringes til Niels Ole.



Søndag 5. januar nytårsmotion

Læs mere i næste Fodslaw Tidende

Siden sidst

Vandrerejse til Tenerife 2. - 9. februar

50 medlemmer havde en rigtig god oplevelse under varme himmelstrøg på dejlige Tenerife. Flotte vandringer med Hanne og Knud Andersen som guider og hyggeligt samvær og besøg ved diverse seværdigheder, bl.a. Teide.



Siden sidst

En dejlig tur til Stade og Altes Land 28. april - 1. maj

Fantastiske oplevelser i Stade, Hamburg og ikke mindst Bremen. Besøg hos Airbus og underholdning af et stort Shanty-kor under aftenmaden på vores hotel. Så bliver det ikke bedre. Tak for en flot tur.



Siden sidst

Billeder fra en dejlig tur til Stevns den 23. maj 2019



Siden sidst

LADYWALK 28. maj 2019



Der er rigtig meget, der skal pakkes, når 5.869 piger skal gå LADYWALK i Odense



Siden sidst

Billeder fra en dejlig tur til Cal Barbut ved Barcelona i juni



Rejser 2020



Rejseudvalget er i fuld gang med planlægningen af rejser i 2020. Kom til rejseaften den **3. oktober** og få mere at vide om rejsetilbuddene.

Rejseprogrammet udkommer **ca. 15. oktober** - og fra den dag kan man tilmelde sig rejserne. **Den 1. november** gøres status, og der vil evt. være lodtrækning, hvis der er for mange tilmeldte.

Alle får besked om de er kommet med på rejserne og herefter fortsætter tilmeldingen, så længe der er ledige pladser - eller man kan blive skrevet på venteliste.

INFO siden

Udvalg i Munkebo Fodslaw

Bestyrelsen har nedsat nogle udvalg, der arbejder med forskellige opgaver. Kontakt udvalgene med ris og ros og gode idéer til nye arrangementer.

Turudvalg	Jørgen Svensson	65974258	eddasv@live.dk
	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
	Kirsten Boysen	28605399	Kirsten.boysen@gmail.com
	Elin Knudsen	51747724	elin.knudsen@live.dk
	Jørgen Blohm	65391048	jb@eastscandic.dk
Rejseudvalg	Niels Ole Jensen	23205425	formand@munkebofodslaw.dk
	Arne Kristiansen	24625697	arne.lene.kristiansen@mail.tele.dk
	Judith Lynggaard	25721202	pjel@post.tele.dk
	Poul Erik Hansen	61116016	pjel@post.tele.dk
	Lilian M. Pedersen	22451156	Lilian.fodslaw@gmail.com
	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
LADYWALK	Jørgen Blohm	65391048	jb@eastscandic.dk
	Holdleder: Grethe Krongaard	29845120	krongaard@munkebo-borger.dk

Kontingent

Medlemskab af Munkebo Fodslaw koster årligt kr. 300 for den første person i husstanden. Efterfølgende personer i samme husstand betaler årligt kr. 100. Priserne er gældende pr. 1. april 2018.

Velkommen til de to nye bestyrelsesmedlemmer



Judith Lynggaard
Munkebo



Gudrun Knudsen
Kerteminde

Betaling af ture og andet

Deltagergebyr for busture og andre arrangementer skal altid indbetales forud for arrangementet. **Bemærk**, at foreningen har to forskellige kontonumre.

Konto 3596 3600207849: skal bruges til betaling af depositum og deltagergebyr for foreningens rejser og busture. Alternativt kan der betales kontant til kasserer Solvejg Nielsen.

Konto 3596 9060015349: skal bruges ved indbetaling af alle andre beløb - f.eks. deltagelse i julearrangement, klubaftener m.m. Alternativt kan der betales kontant til kassereren.

Mobile Pay: Foreningen har nu Mobile Pay. **Indtast 36918.** Mobile Pay kan kun benyttes til indbetaling for arrangementer og IKKE til betaling for rejser. HUSK altid at anføre, hvilket arrangement indbetalingen gælder.

Praktiske oplysninger

Nye medlemmer siden sidst



Lone og Poul Johansen, Ullerslev. Marianne Larsen, Odense. Margit Lund-Cramer og Bjarne Christensen, Munkebo. Ulla Nielsen, Kerteminde. Anita Eriksen, Kerteminde. Gitte og Johannes Timm, Kerteminde. Linda Hansen og Finn Nielsen, Langeskov. Kaj Hawaleschka, Munkebo. Kirsten Petersen, Munkebo.

Foreningen har nu 272 medlemmer fordelt på 185 husstande

Bestyrelse

Munkebo Fodslaw - Solbakken 726 - 5330 Munkebo
www.munkebofodslaw.dk

Formand	Niels Ole Jensen	23205425	formand@munkebofodslaw.dk
Næstformand	Elin Knudsen	51747724	elin.knudsen@live.dk
Kasserer	Solvejg Nielsen	26913659	solvejg.skyum@gmail.com
Sekretær	Lilian M. Pedersen	22451156	lilian.fodslaw@gmail.com
Best.medlem	Rita Damgård	65975462	dke1937@gmail.com
Best.medlem	Judith Lynggaard	25721202	pjel@post.tele.dk
Best.medlem	Gudrun Knudsen	26220155.	gudrun@gi-gi.dk
Suppleant	Jørgen Blohm	65391048	jb@eastscandic.dk
Suppleant	Birgit Christensen	21484208	birgitc1945@gmail.com
Webmaster	Jørgen Pedersen	61160023	liljo@live.dk

BEMÆRK! Foreningens sekretær - Lilian Munch Pedersen - har fået ny mail-adresse - lilian.fodslaw@gmail.com. Denne adresse skal benyttes ved alle tilmeldinger til Lilian fremover - f.eks. til rejserne.

Næste Fodslaw Tidende udkommer medio dec.

På Munkebo Fodslaws hjemmeside www.munkebofodslaw.dk kan du læse hele Fodslaw Tidende - også tidligere blade - samt finde oplysninger om de enkelte arrangementer. Du kan også se billeder fra foreningens arrangementer og rejser.

Fodslaw Tidende redigeres af Niels Ole Jensen og Lilian M. Pedersen og udkommer 2 gange årligt (juni og december). Bladet sendes til foreningens medlemmer, pressen m.m.