



Vandreforeningen Munkebo Fodslaw

NYHEDSBREV NR. 2019/17 UDSENDT DEN 10. DEC. 2019

KOMMENDE ARRANGEMENTER

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.

Startid: kl. 10-11

Der er afmærkede ruter på 5 og 10 km.

Startkort: kr. 20.

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 forskellig længde, så mange har mulighed for at deltage.

26 km Kertinge Nor Rundt:

Start kl. 9 fra **Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde.**

Startstedet er åbent fra kl. 8.15.

Herfra går vi syd om Kertinge Nor til Munkebo Kulturhus, 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 km/t. Der er rastbil med på turen.



TILBUD: Vi har hørt på de ugentlige motionsture, at flere har lyst til at prøve kræfter med den lange vandring rundt om Kertinge Nor, men er i tvivl om de kan gennemføre det. **Så her er et godt tilbud:** Tag med og prøv hvordan det går. Føler du på et tidspunkt at du ikke kan være med mere, så er der mulighed for at blive hentet i bil. Lene Kristiansen kan kontaktes pr. telefon 30 51 98 27, og hun er klar til at hente og bringe jer tilbage til startstedet.

5 og 10 km ved Kertinge Nor:

Vi starter kl. 10 fra **Munkebo Kulturhus, 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 **sen. 27. dec.**

Deltagerne på 5 og 10 km kan bestille smørrebrød ved starten i Munkebo.

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 kl. 13.00 - Nytårsmotion

Vi starter som sædvanligt det nye år med en frisk motionstur for hele familien - unge som gamle. Undervejs spiller vi bingo med fine præmier.

Startsted: Munkebo Forsamlingshus, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo

Alle kan deltage - der er ruter på 4 og 6 km, og for dem, der gerne vil gå længere er der en rute på 10 km. Alle ruter er afmærkede.

Det er gratis at deltage, og tilmelding er ikke nødvendig.

Munkebo Fodslaw er vært ved kaffe med brød.

Vores nytårsmotion er efterhånden blevet en tradition for mange familier, og vi plejer at være rigtig mange deltagere. Sidste år var rekord - der var 250 deltagere.

Så tag familie og venner med til en dejlig eftermiddag med motion, godt humør og hyggeligt samvær.

