



Vandreforeningen Munkebo Fodslaw

NYHEDSBREV NR. 2020/10 - UDSENDT DEN 1. SEPT. 2020

KOMMENDE ARRANGEMENTER

Søndag 6. sept. - Motionstur i Davinde

Vi mødes **kl. 10.00** ved p-pladsen ved Stenmuseet i Davinde (Phønix-grunden), Udlodsgyden 52, 5220 SØ. Der er ruter på 10 og 5 km. **Turledere:** Jørgen Blohm og Lene Rueskov Nielsen.

Fokus på sundhed og vandring i Kerteminde Kommune i hele uge 37

Vandreforeningen Fodslaw kan i år fejre 50 års jubilæum - og vores forening Munkebo Fodslaw har netop rundet de 40 år.

Disse mærkedage markeres med en række aktiviteter landet over, bl.a. med en stafet, der kører landet rundt i form af en udstillingsbus.

I uge 37 kommer stafetten til Kerteminde, og Munkebo Fodslaw afholder en række aktiviteter, der alle har fokus på sundhed og vandring.



Mandag 7. sept. kl. 10 på centertorvet i Langeskov Center

Fodslawbussen kører ind på torvet i Langeskov Center, og her er vi klar til at fortælle om Fodslaw.

Herfra starter Fodslaws mandagsvandring med information om fødder og godt fodtøj ved Klinik for Fodterapi i centret, og Alex Sko giver 15% rabat på skokøb denne dag.

Superbrugsen donerer gulerødder og Sparekassen Sjælland-Fyn giver en flaske vand til traveturen, som er på ca. 5 km. Alle er velkomne - det er gratis at deltage. Eva Sørensen er turlleder for dagens vandring.

Torsdag 10. sept. kl. 10 ved Festsalen Troelskær, Lindøalleen 51, Munkebo.

Inden vandreturen vil der være opvarmning ved Charlotte Bay, Center for Fysioterapi og Træning i Munkebo. Dagens vandring er på ca. 5 km og i et tempo, så alle kan deltage. Turlleder er Lene Kristiansen.

Efter vandringen byder Munkebo Fodslaw på lidt sund frokost i Festsalen, hvor der også vil være indlæg om sundhed og mad i den 3. alder ved diætist Lotte Noe fra Sense i Langeskov. Der vil også være en stand fra Munkebo Fodterapi med fokus på fødder og fodtøj. Alle er velkomne - det er gratis at deltage.

Søndag den 13. sept. afholdes Kertemindevandring fra Kulturhus Fjorden.

Start/mål: Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde

Distancer: 5, 10 og 22 km - afmærkede ruter

Starttider: Kl. 10-11

Startgebyr: Startkort (deltagergebyr) kr. 25
Børn u.12 år er gratis i følge med betalende voksne.

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

Ruterne er afmærkede og man går i sit eget tempo.

Alle er velkomne - tag bare familie og venner med.

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

På startstedet på "Fjorden" kan der købes kaffe, drikkevarer og smørrebrød.

Covid 19 situationen tillader kun forsamlings på max. 100 personer på samme sted. Det skal vi naturligvis overholde. Derfor beder vi om, at ikke alle møder op ved startbordet kl. 10 men spreder starten i tidsrummet kl. 10-11.

Ændret tilmelding: Til Musikalsk Klubften 21. okt. i Langeskov skal tilmelding ske til Solvejg Nielsen - tlf. 2691 3659 - solvejg.skyum@gmail.com. **Tilmelding senest 14. okt.**

Rejser

Gran Canaria 4. - 11. november 2020 - der er 20 tilmeldte og stadig ledige pladser.
Porto Santo 29. januar - 5. februar 2021 - Der er pt. 27 tilmeldte og stadig ledige pladser.

Tilmelding til Lilian - tlf. 2245 1156 - lilian.fodslaw@gmail.com