



2. halvår 2021

42. årgang



Fodslawture går ofte til smukke naturområder



.....og giver udfordringer

Læs mere om:

- ★ Udflugt til Svelmø
- ★ Generalforsamling
- ★ Kertemindevandring
- ★ Madpakketur til Bøjden
- ★ Rejseinformationsaften
- ★ Musikalsk klubaften
- ★ Juleafslutning
- ★ Kertinge Nor Rundt

HUSK: Generalforsamling 1. sept.



Munkebo odslaw er godt gående

Det var glade mennesker, der mødtes den 1. marts til den første motionstur efter en længere corona-pause. Selv om vi skulle holde afstand og deles op i flere hold, var det dejligt igen at kunne vandre sammen med andre og fortælle hinanden om den lange tid, hvor vi vandrede alene eller i meget små grupper. Nu er de fleste restriktioner væk, og vi glæder os til at komme i gang med programmet for 2. halvår. Rejser og udflugter har været aflyst, men vi ser frem til, at programmet for 2. halvår kan gennemføres.

Generalforsamlingen ser ud til at kunne afholdes i september. Medens jeg skriver dette, kender vi ikke de nøjagtige krav i september, men vi vil gøre det så godt vi kan. Der er skrevet nærmere i dette blad om indkaldelse og dagsorden til generalforsamlingen.

Programmet for 2. halvdel af 2021 indeholder en masse motionsture, udflugter, sociale arrangementer og rejser. Vi har igen forsøgt at lave et program med forskellige tilbud, så der er lidt for enhver smag. Du har nok ikke tid til at deltage i det hele, men jeg glæder mig til at se dig, når du har tid og lyst.

De ugentlige motionsture er altid hyggelige og giver god motion. Hvis du har lyst til større udfordringer, kan jeg anbefale Kertemindevandringen søndag den 12. september. Der er afmærkede ruter på 5, 11 og 22 km, og du kan gå i dit eget tempo. Det er et populært arrangement med stigende deltagerantal. Her kan du møde Fodslaw-folk fra hele landet og måske også fra nogle andre lande. Iflg. reglerne skal der betales kr. 25 for at deltage. Vi kan ikke gøre det gratis for egne medlemmer, men husk at hele beløbet går direkte i vores egen kasse og kan bruges til andre arrangementer for vores medlemmer.

En spændende udfordring er også Vinterturen Kertinge Nor Rundt den 28. december. Turen er en ført tur på 26 km med passende pauser og rast undervejs. Hvis du ikke vil gå den lange tur, er der mulighed for en ført tur på 5 km eller 10 km. Det er gratis at deltage.

Hvis du gerne vil gå længere ture, er der mange tilbud i vandrekalenderen fra Dansk Motions Forbund. Det er op til dig, hvor langt og hvor hurtigt du vil gå. Når vi læser tidsskrifter om sundhed, anbefales det at gå 10.000 skridt om dagen. Forskere mener, at vi opnår den bedste træning, hvis man går min. 100 skridt pr. minut. Dette svarer til en hastighed på ca. 4,5 km/t.

Motionsturene i Munkebo Fodslaw har en gns. hastighed på 4,5-5 km/t, så vi følger forskernes anbefalinger om hastighed. Efter disse gns. skridtlængder og en hastighed på ca. 4,5 km/t, kan vi gå 10.000 skridt på ca. 100 minutter, hvor vi så har gået ca. 7,5 km.

Vel mødt til et aktivt 2. halvår 2021.

Niels Ole



Kommende arrangementer

Søndag 1. august - Ø-tur til Svelmø

Vi mødes kl. 9.45 på Østergyden 47, 5600 Fåborg. Karin og Arent vil være der for at anvise parkeringspladser. Med traktorbus køres vi over til Svelmø i 2 hold.

1. hold sættes af på Lille Svelmø og går til Jans Gård (et par kilometer).
2. hold hentes og køres til gården.

Herefter er der rundvisning på øen, hvor vi alle går op til øens højeste punkt og nyder udsigten. Der vil være fortællinger undervejs.

Herefter er der 3 muligheder:

1. Man kan gå hele øen rundt - ca. 7 km
2. Man kan gå den halve ø rundt - ca. 3 km
3. Man kan gå tilbage til gården - ca. 500 m

Efter turene samles alle til frokost - udeservering under parasoller. Der serveres hakkebøf af eget kødkvæg, bløde løg og kartofler/sovs. En øl/vand og en kop kaffe bagefter er med i prisen.

Pris: kr. 280 pr. person - prisen dækker traktortur, guide, middag inkl. en øl/vand og en kop kaffe.

Beløbet skal indbetales på konto 35969060015349 - mobile pay 36918.

Turledere: Karin Trøst og Arent Josefsen

Tilmelding: til Karin Trøst - tlf. 2382 3893/karin.troest@mail.dk **sen. 5. juli.**

BEMÆRK: *Maks. antal deltagere er 50 - hvis flere vil der blive lodtrækning.*

Denne tur er kun for medlemmer



Onsdag 11. august - Besøg hos Fodslaw Odense

Vi mødes kl. 18.30 - **BEMÆRK TIDSPUNKTET** - på Søhusskolen, Bispeengen 2, 5270 Odense N.

Der vil være ruter på ca. 5 km og ca. 8 km.

Efter turen er Fodslaw Odense vært ved kaffe og brød.

Denne tur erstatter vores tirsdagstur i samme uge. Det er en onsdag og turen starter kl. 18.30.

Kommende arrangementer

Søndag den 22. august - Ræthingemarch

Vi mødes på Rolfsted Skole, Skolevej 16, 5863 Ferritslev.

Ruter: 5, 10, 17, 22 og 30 km.

Starttid: fra kl. 8.00 - alle skal være i mål kl. 16.00.

Startkort: kr. 25

Fodslaw Midtfn arrangerer.

Tirsdag den 31. august - aftenur med besøg i Munkebo Miniby

Vi starter kl. 19.00 ved P-pladsen ved Munkebo Bakke. Der er ruter på 5 km og 10 km. **Turledere:** Jørgen Svensson og Kirsten Josefsen.

Bagefter inviterer Munkebo Miniby på rundvisning og kaffe. Fodslaw giver brød.

Generalforsamling

Endelig har vi mulighed for at afholde vores generalforsamling, som desværre måtte aflyses i februar måned. Ordinær generalforsamling er nu fastsat til

Onsdag den 1. sept. kl. 19. (spisning kl. 18.00)

Troelskærsalen, Lindøalléen 51,
5330 Munkebo



DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab
4. Indkomne forslag (skal indsendes til formanden senest den 14. august)
5. Valg til bestyrelse
 - På valg er Niels Ole Jensen (modtager genvalg), Lilian Munch Pedersen (modtager genvalg), Judith Lynggaard (modtager genvalg) og Gudrun Knudsen (modtager ikke genvalg).
 - Valg af 2 suppleanter (nuværende Kirsten Glans og Kirsten Josefsen)
6. Valg af 2 revisorer (bilagskontrollanter)
 - (nuværende Lise Bjerrum og Grethe Krongaard)
 - og 1 revisorsuppleant (nuværende Carsten Hansen).
7. Eventuelt

Aftenen indledes med spisning **kl. 18.00**. Fodslaw er vært ved et par stykker smørrebrød og en øl/vand/glas vin. Øl/vand/vin kan købes til Fodslaw-priser.

Tilmelding til Solvejg Nielsen - tlf. 2691 3659 - solvejg.skyum@gmail.com
senest 14. august (kun hvis man vil deltage i spisningen).

Vil man kun deltage i generalforsamlingen, møder man blot op **kl. 19.00**. Foreningen er vært ved en øl/vand/et glas vin under generalforsamlingen.

Dette arrangement er kun for medlemmer

Kommende arrangementer



Kertemindevandring 2021

Søndag den 12. september



Munkebo Fodslaw inviterer for 4. gang til "Kertemindevandring" i og omkring Kerteminde by.

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

Distancer: 5, 11 og 22 km - afmærkede ruter

Starttider: Kl. 10-11

Startgebyr: Startkort (deltagergebyr) kr. 25

Startkort med diplom kr. 30

Startkort med bjælke kr. 30

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 **6. september 2021**.

Betaling sker til Danske Bank konto 3596-9060015349 ligeledes **senest 6. september 2021**.

Der er holdpræmie til alle tilmeldte hold.



På turene kommer vi rundt i Kertemindes 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



Vandforeningen Fodslaw

Kommende arrangementer

Søndag 5. sept. - Bustur til Jubilæumsvandring i Viborg

Hovedforeningen „Fodslaw„ havde i 2020 50 års jubilæum, og der var lagt op til en stor fejring med bl.a. en Jubilæumsvandring og frokost i Viborg.

Munkebo Fodslaw havde arrangeret en bustur, som desværre blev aflyst, men nu prøver vi så igen.

Program for den nye tur er udsendt til alle medlemmer og kan ses på vores hjemmeside.

Tilmelding til Lilian - tlf. 2245 1156 - lilian.fodslaw@gmail.com **sen. 31. juli**

Søndag 19. sept. - vandretur i Nyborg

Fodslaw Nyborg inviterer til fælles vandring for de 4 Fodslaw-foreninger på Fyn.

Turen er på 10 km. **BEMÆRK:** der er kun en rute.

Tidspunkt: kl. 9.30 - ca. 12.00

Mødested: Danehofskolen, Ringvej 1, 5800 Nyborg

Efter turen er der kaffe/kage og kolde drikke, som kan købes til Fodslaw-priser.

Søndag 26. september - Madpakketur til Bøjden

Lise Tofthøj og Kristian Grønbæk inviterer til madpakketur i deres sommerhus i Bøjden med vandreture på Horne Land.

Mødested: p-pladsen ved Bøjden Færgehavn. Der er en p-plads til venstre for båsene, hvor man møder op til færgefarten.

Mødetid: kl. 10.30 (af hensyn til trafikken ved færgelejet).

Vi starter med en vandretur på det smukke Horne Land og Bøjden Nor.

Vandreturen vil være på ca. 7,5 km. Efter de første 5 km er der frokost i Lise og Kristians sommerhus - Hesseløjeløkken 19, Horne.

Man medbringer selv madpakker. Lise og Kristian er vært for drikkevarer og efterfølgende kaffe. Medbring også gerne kikkert, da der er et rigt fugleliv i området.

Hvis man har køletasker og anden tung bagage, er man velkommen til at læse det af ved sommerhuset, inden man kører ned til færgehavnen. Man kan evt. stille bilen og gå til havnen (ca. 2,5 km) - men der er kun få p-pladser ved huset.

Efter frokosten går vi så de ca. 2,5 km tilbage til vores biler.

Det er gratis at deltage.

Tilmelding: Lise Tofthøj - tlf. 2247 2683 - lit@chr61.dk - **senest 19. sept.**

Kommende arrangementer

Aktivitetsoversigt 2. halvår 2021

På disse sider finder du en oversigt over alle de aktiviteter, der er planlagt i resten af 2021. Det gælder mandagsture, torsdagsture, motionsture tirsdag/aften, lørdag/søndag og andre arrangementer.

Arrangementerne i 2. halvår er beskrevet nærmere her i bladet.

Dato	Aktivitet	Tilmelding
Tirsdag 27. juli	Sæsonstart på Fynshoved	Ingen
Søndag 1. aug.	Svelmø	Karin Trøst senest 5. juli
Onsdag 11. aug.	Besøg hos Fodslaw Odense	Ingen
Søndag 22. aug.	Ræthingemarch	Ingen
Tirsdag 31. aug.	Aftentur med besøg i minibyen	Ingen
Onsdag 1. sept.	Generalforsamling	Solvejg senest 14. aug.
Søndag 5. sept.	Jubilæumsvandring i Viborg	Lilian senest 31. juli
Søndag 12. sept.	Kertemindevandring	Ingen
Søndag 19. sept.	Vandring med Fodslaw Nyborg	Ingen
15.-19. sept.	Bustur til Bremen og Helgoland	Kontakt Lilian
Søndag 26. sept.	Madpakketur til Bøjden	Lise senest 19. sept.
Mandag 4. okt.	Rejseinformationsaften	Judith senest 28. sept.
9.-16. okt.	Vandrerrejse til Cypern	Kontakt Lilian
Onsdag 27. okt.	Musikalsk klubaften	Solvejg senest 20. okt.
Søndag 7. nov.	Odense Åvandring	Ingen
Søndag 14. nov.	Novembervandring Ejstrupholm	Kontakt Lilian
Lørdag 27. nov.	Juleafslutning	Judith senest 17. nov.
Søndag 28. nov.	Julemotion i Munkebo	Ingen
Fredag 3. dec.	Bustur til Schackenborg og Ribe	Kontakt Lilian
Søndag 5. dec.	Julemærkemarch	Ingen
Mandag 27. dec.	Julemotion i Odense	Ingen
Tirsdag 28. dec.	Vinterturen Kertinge Nor rundt	Ingen
Søndag 9. jan.	Nytårsmotion	Ingen

BLIV MEDLEM AF MUNKEBO FODSLAW

Der er mange fordele ved at være medlem af Munkebo Fodslaw, og det er nødvendigt for at kunne deltage i vores rejser og arrangementer. Indmeldelse kan ske på www.fodslaw.dk - klik på fanen „bliv medlem,“ og følg vejledningen. HUSK at skrive, at indmeldelsen gælder Munkebo. Indmeldelse kan også ske ved henvendelse til kasserer, næstformand eller formand - se mailadresser og telefonnumre på bagsiden af bladet.

Kommende arrangementer

„Mandagsholdet,, - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder
Mandag 2. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Jørgen Svensson
Mandag 9. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Leila Andersen
Mandag 16. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Jette Vikkelsø
Mandag 23. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen
Mandag 30. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Eva Sørensen
Mandag 6. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Erik Duerlund
Mandag 13. sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lene Kristiansen
Mandag 20. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Lisbeth Wallstrøm
Mandag 27. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Agnes Clausen
Mandag 4. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen
Mandag 11. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Inga Larsen
Mandag 18. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lilian M. Pedersen
Mandag 25. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Birthe Lillesø
Mandag 1. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Kirsten Konge
Mandag 8. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Glans
Mandag 15. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lene Kristiansen
Mandag 22. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Majbrit Hansen
Mandag 29. nov	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Else Rasmussen
Mandag 6. dec.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Anna Grethe Pedersen
Mandag 13. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Trøst
Mandag 20. dec.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Jette Vikkelsø

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

Kommende arrangementer

Motionture torsdag formiddag - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder – 5 km/10 km
Torsdag 5. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Jette Vikkelsø/ Carlo Christiansen
Torsdag 12. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Birthe Lillesø/ Knud Pedersen
Torsdag 19. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Karin Petersen
Torsdag 26. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Glans/ Børge Glans
Torsdag 2. sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lene Kristiansen/ Tage Damm
Torsdag 9.sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Erik Esbensen
Torsdag 16. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Erik Duerlund/ Niels Mortensen
Torsdag 23. sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Torsdag 30. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Kirsten Josefsen
Torsdag 7. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Agnes Clausen/ Gudrun Knudsen
Torsdag 14. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Anne Sofie Christensen/ Tage Damm
Torsdag 21. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Leila Andersen/ Grethe Knudsen
Torsdag 28. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Else Rasmussen/ Niels Mortensen
Torsdag 4. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Torsdag 11. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Trøst/ Arent Josefsen
Torsdag 18. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lilian Munch Pedersen/ Ib Nielsen
Torsdag 25. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Torsdag 2. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Karin Petersen
Torsdag 9. dec.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Hansen/ Niels Mortensen
Torsdag 16. dec.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lissi Damm/ Tage Damm

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).

Kommende arrangementer

Motionsture tirsdag aften/weekend

Tid	Mødested	Turleder 5 km/10 km
Tirsdag 27. juli kl. 19.00	Fynshoved, P-pladsen v/ campingpladsen, Fynshovedvej 748, 5390 Martofte	Jørgen Svendsen/ Birgit Lohmann
Tirsdag 3. aug. kl. 19.00	Ullerslev Forsamlingshus Odensevej 44, 5540 Ullerslev	Kirsten Josefsen/ Jørgen Blohm
Onsdag 11. aug. kl. 18.30 BEMÆRK: dato og tid	Besøg hos Fodslaw Odense. Søhusskolen, Bispeengen 2, 5270 Odense N. Bemærk – det er onsdag	
Tirsdag 17. aug. kl. 19.00	Hindsholmskolen, Dalby Bygade 5, 5380 Dalby	Jørgen Svendsen/ Poul Christensen
Tirsdag 24. aug. kl. 19.00	P-pladsen Sanderumgård Sanderumgårdsvej 152, 5220 Odense SØ	Lene Rueskov Nielsen/ Kirsten Josefsen
Tirsdag 31. aug. kl. 19.00	P-pladsen ved Munkebo Bakke, Loddenhøj Alle, 5330 Munkebo Se særlig omtale	Jørgen Svendsen/ Kirsten Josefsen
Lørdag 4. sept. kl. 13.30	Lørdag eftermiddagstur ud i det blå. Mødested oplyses senere i nyhedsbrev.	Poul Erik Hansen/ Judith Lynggaard
Søndag 12. sept.	Kertemindevandring – Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde. Se særlig omtale	Ingen – afmærkede ruter
Lørdag 18. sept. kl. 13.30	Superbrugsen, Mølledammen Butikstorvet 5, 5320 Agedrup	Ulla Kønskov/ Gerhard Pankratz
Søndag 26. sept. kl. 10.00	P-pladsen ved Bøjden Færgehavn Bøjdenlandevej 49, 5600 Faaborg Madpakketur – se særlig omtale	Lise Tofthøj/ Arent Josefsen
Søndag 3. okt. kl. 10.00	Digeruten og byvandring, Bogense Mødested ved Turistkontoret, Vestre Havnevej 9B, 5400 Bogense	Henning Valter
Lørdag 9. okt. kl. 13.30	P-pladsen ved Vissenbjerghallen Ildrætsvej, 5492 Vissenbjerg	Ditte Rasmussen/ Birgit Lundbæk
Søndag 17. okt. kl. 10.00	Refsvindinge Skole Nyborgvej 39, 5853 Ørbæk	Kirsten Josefsen/ Jørgen Blohm
Lørdag 23. okt. kl. 13.30	Bazar Fyn Thrives Plads 1, 5000 Odense C	Lilian M. Pedersen/ Kirsten Josefsen
Søndag 31. okt. kl. 10.00	Jernalderlandsbyen, Store Claus 40, 5270 Odense N	Lene Rueskov Nielsen/ Henning Valter
Lørdag 6. nov. kl. 13.30	Fraugde Kirke Fraugdevej 67, 5220 Odense SØ	Kirsten Vinding/ Lars-Ole Christensen
Lørdag 13. nov. kl. 13.30	Drigstrup Kirke Drigstrup Bygade 2, 5300 Kerteminde	Hans Martin Pedersen/ Birthe Nielsen
Søndag 21. nov. kl. 10.00	P-pladsen over for Bilka (ved Flixbus) Ørbækvej 100, 5220 Odense SØ	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Søndag 28. nov. kl. 13.30	Julemotion i Munkebo . Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo. Se særlig omtale	Birthe Lillesø/ Knud Pedersen
Lørdag 4. dec. kl. 13.30	Langeskov Skole Afd. "Bakken" Rønningevej 38, 5550 Langeskov	Kirsten Josefsen/ Karin Petersen
Søndag 12. dec. kl. 10.00	P-pladsen ved Silvan, Roersvej 33, 5000 Odense C - Fællestur "Statuer i Odense"	Lene Rueskov Nielsen
Lørdag 18. dec. kl. 13.30	Lauses Grill Vesterhavnen 1, 5800 Nyborg	Ole Rasmussen/ Marianne Rasmussen

På alle turene kan der - med mindre andet er anført - 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: Motionssturene på side 8, 9 og 10 er for alle - også ikke-medlemmer, så tag bare familie og venner med på en frisk travetur.

Kommende arrangementer

Mandag 4. oktober - Rejseinformationsaften

Nu er der heldigvis udsigt til at vi kan rejse igen, så vi holder igen vores populære rejseinformationsaften.

Denne aften præsenterer vi foreningens rejseprogram for 2022 og rejselederne fortæller kort om turene.

Sted: Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 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: Judith - tlf. 2572 1202 eller pjel@post.tele.dk **senest 28. sept.**

Dette arrangement er kun for medlemmer.



Onsdag 27. oktober - Musikalsk klubaften i Langeskov



Tid: Kl. 18.30

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

Der serveres smørrebrød fra Superbrugsen i Langeskov.

Drikkevarer købes til „Fodslaw„ priser. Aftenens musikalske indslag er multi-kunstneren Palle Krabbe og hans one-man-two-hand piano og harmoniorkester.

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

Pris: kr. 200 pr. person for underholdning, mad og kaffe.

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

Tilmelding: Tilmelding til Solvejg Nielsen - solvejg.skyum@gmail.com eller tlf. 2691 3659.

Tilmelding/betaling senest 20. okt.

Dette arrangement er kun for medlemmer.

Kommende arrangementer

Søndag den 7. 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
- Startkort:** kr. 25 - diplom kr. 30
- Tilmelding:** Ikke nødvendig - man møder blot op ved startbordet.

Lørdag 27. november - Juleafslutning

Tid: Kl. 13.00-19.00

Sted: Troelskærsalen,
Lindøalleen 51, 5330 Munkebo.

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

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

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

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



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

Pris:

kr. 200 pr. person. Prisen dækker velkomstdrink, buffet, kaffe og natmad.

Fodslaw giver en snaps til silden - øvrige drikkevarer kan købes til populære Fodslaw-priser.

Betaling på konto 3596 9060015349 - (mobile pay 36918) **sen. 17. nov.**

Tilmelding: Judith Lynggaard - tlf. 2572 1202/pjel@post.tele.dk **sen. 17. nov.**

Dette arrangement er kun for medlemmer.

INFO siden

Søndag den 28. november - Julemotionstur

Vi mødes kl. **13.30** på pladsen foran Troelskærsalen, Lindølléen 51 i Munkebo.

Der er mulighed for vandreture på 5 eller 10 km med turledere i Munkebo By.

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

Turen er for alle, så tag bare familie og venner med.
Det er gratis at deltage - ingen tilmelding.



Søndag den 5. dec. - Julemærkemarch

For 43. gang afholdes der over hele landet „Julemærkemarch“, til fordel for julemærkehjemmene. I Odense arrangeres turen af Fodslaw Odense.

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

Start: Hunderupskolen, Solfaldsvej 11, 5000 Odense C.
Ruter: 5 og 10 km.
Starttid: kl. 10-11
Startgebyr: kr. 30



Mød op til en frisk spadseretur, hvor du samtidig støtter et godt formål.

Mandag 27. december - Julemotion i Odense

Vandreforeningen Fodslaw og Fodslaw Odense afholder for 49. gang julemotionstur for hele familien.

Der er afmærkede ruter på 5 og 10 km.

Start: Dalumskolen, Demantsvej 30,
5260 Odense S.

Starttid: kl. 10-11

Startkort: kr. 25.

Der er mulighed for at købe kaffe og drikkevarer på startstedet og på rastepladsen.
Tilmelding ikke nødvendig.



Tirsdag 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:

Vi starter kl. 9 fra Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kertemindre. Startstedet åbner kl. 8.15.

Herfra går vi syd om Kertinge Nor til Munkebo Kulturhus, Troels Alle 4, 5330 Munkebo. Her spises frokost.

Der vandres med en hastighed på ca. 5 km/t. Der er rastbil på turen.

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

5 og 10 km ved Kertinge Nor: Vi starter kl. 10 fra Munkebo Kulturhus, Troels Alle 4, 5330 Munkebo. Startstedet åbner kl. 9.30.

Forplejning:

Kolde og varme drikke kan købes på startstederne og/eller ved rastbilen. Der kan købes smørrebrød ved middagsrasten i Munkebo. NB! Smørrebrød kan forudbestilles ved startstedet.

Priser:

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

Særlige forhold:

Vandringen gennemføres ikke ved snestorm, isslag eller andet ekstremt vejr. Ved tvivl om gennemførelsen på dagen kontakt Niels Ole - tlf. 2320 5425.

Status på rejser

Rejsekalenderen ser således ud:

Søndag 5. sept. Jubilæumsvandring i Viborg - 1 dag

15.-19. sept. Bustur til Bremen - 5 dage

9.-16. okt. Flyrejse til Cypern - 8 dage

Søndag 14. nov. Bustur til Novembervandring i Ejstrupholm

Fredag 3. dec. Bustur til julemarked i Ribe og Schackenborg

28. jan/4. febr. 2022 Flyrejse til Porto Santo - 8 dage

Der er ledige pladser på alle rejser. Kontakt Lilian - tlf. 2245 1156 eller lilian.fodslaw@gmail.com snarest muligt.

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	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
	Lilian Munch Pedersen	22451156	Lilian.fodslaw@gmail.com
	Jørgen Svensson	65974258	eddasv@live.dk
	Jørgen Blohm	65391048	jb@eastscandic.dk
	Lene Rueskov Nielsen	20477849	lenerueskovnielsen@gmail.com
	Tage Damm	20994674	tage@damm-byggeri.dk
Rejseudvalg	Niels Ole Jensen	23205425	formand@munkebofodslaw.dk
	Bjarne Christensen	21138225	bjarne_christensen@hotmail.com
	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
	Lars-Ole Christensen	22357105	Lars-ole50@hotmail.com



Fodslaw-jakker

Det er stadig muligt at købe de nye flotte Fodslaw-jakker. Jakkerne er i to forskellige udgaver - damemodel og herremodel - begge med hætter.

Jakkerne fås i mange størrelser fra XS til XXL.

Pris: kr. 375 inkl. logo på venstre ærme. Logo betales af foreningen.

Bestilling hos Solvejg Nielsen - tlf. 26913659 eller solvejg.skyum@gmail.com.

Jakkerne kan også prøves hos Gudrun, Blochvænget 2, Kerteminde. Tlf. 26220155.

Kontingent

Medlemskab af Munkebo Fodslaw koster årligt kr. 300 for den første person i husstanden. Efterfølgende personer i samme husstand betaler årligt kr. 100.

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 mm.

Mobile Pay 36918 kan kun benyttes til indbetaling for arrangementer, IKKE til betaling for rejser. HUSK altid at anføre, hvad indbetalingen gælder.

Praktiske oplysninger

Nye medlemmer siden sidst



Poul Erik Pedersen, Martofte.
Lise Poulsen og Peter Larsen, Odense.
Inger Lise og Mogens Lindholm Hansen, Kerteminde.
Grete Østergaard Strange, Munkebo.
Ejnar Bach Sørensen, Agedrup

Pr. 10. juni 2021 har foreningen 291 medlemmer fordelt på 202 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	Judith Lynggaard	25721202	pjel@post.tele.dk
Best.medlem	Gudrun Knudsen	26220155.	gudrun@gj-gj.dk
Best.medlem	Henning Valter	50857345	phvalter@gmail.com
Suppleant	Kirsten Glans	24829910	glans@privat.dk
Suppleant	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
Webmaster	Jørgen Pedersen	61160023	liljo@live.dk

Næste Fodslaw Tidende udkommer medio juni

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 Munch Pedersen og udkommer 2 gange årligt (medio juni og december). Bladet sendes til foreningens medlemmer, pressen, samarbejdspartnere m.m.