



# VANDREFORENINGEN MUNKEBO FODSLAW

NYHEDSBREV NR. 15/2022 – UDSENDT 18. DEC. 2022

## SIDEN SIDST

### Suppetur – en ny tradition – en ny succes.

Søndag 18. dec. mødte 52 medlemmer op til en dejlig vandretur på 5 eller 10 km i dejligt vintervejr. Det var årets sidste weekendtur, og turen sluttede med dejlig varm suppe i Troelskærsalen.

Skal man lytte til deltagernes reaktion på den nye tradition, så er "Suppetur" kommet for at blive.



## KOMMENDE TURE

Det nye år starter med motionstur torsdag den 5. jan. **kl. 10.00** fra Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde.

Der er ruter på 5 og 10 km.

**Turledere:** Arne Kristiansen og Gudrun Knudsen

Herefter er der Nytårsmotion søndag den 8. jan. – se nærmere under "**særlige arrangementer**"

### Lørdag 14. jan. – motionstur på Hindsholm.

Vi mødes **kl. 13.30** på p-pladsen ved vejrpæl nr. 17.0 i højre side af Fynshovedvej...Stedet ligger 800 m nord for Fynshovedvej 630, 5390 Martofte. Ring evt. til Gudrun – 2622 0155 – hvis du ikke kan finde stedet.

Der er ruter på 5 og 10 km.

**Turledere:** Jesper Knudsen og Gudrun Knudsen.

### Lørdag 21. jan. – motionstur i H.C. Andersen Skoven.

Vi mødes **kl. 13.30** på p-pladsen, Svendsagervej, 5240 Odense NØ.

Der er ruter på 5 og 10 km.

**Turledere:** Kirsten Josefsen og Lise Poulsen.

## SÆRLIGE ARRANGEMENTER

### Tirsdag 27. dec. – Julemotion i Odense

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

**Start:** Dalumskolen, Demantsvej 30, 5260 Od. S.

**Ruter:** 5 og 10 km

**Starttid:** kl. 10-11

**Startkort:** kr. 25

Der kan købes kaffe og drikkevarer på startstedet og på rasten. Tilmelding ikke nødvendig.

### Onsdag 28. dec. – 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. 9.00** fra Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde.

Startstedet åbner kl. 8.15. Herfra går vi syd om Kertinge Nor til Munkebo Kulturhus, Troels Alle 4, 5330 Munkebo, hvor vi spiser 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 Kerteminde.

### 5 og 10 km ved Kertinge Nor:

Vi starter **kl. 10.00** fra Munkebo Kulturhus, Troels Alle 4, 5330 Munkebo. Startstedet åbner kl. 9.30.

### Forplejning:

Man medbringer selv mad og anden forplejning. Kolde og varme drikke kan købes på startstederne og/eller ved rastbilen.

### Særlige forhold:

Det er gratis at deltage i vandringen. Drikkevarer er til „Fodslaw-priser„.

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

### Søndag 8. jan. – 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.

Vi starter **kl. 13.00** ved Troelskærsalen, Lindøalléen 51, 5330 Munkebo.

Alle kan deltage - der er ruter på 4 og 6 km, og 10 km. Alle ruter er afmærkede.

Det er gratis at deltage - tilmelding ikke nødvendig. Munkebo Fodslaw er vært ved kaffe med brød.

Tag bare familie, venner og bekendte med til en hyggelig eftermiddag med motion og gode oplevelser sammen med andre. Vi plejer at være rigtig mange.

**Munkebo Fodslaw ønsker alle  
glædelig jul og godt nytår**