



1. halvår 2023

44. årgang



Rejseholdet Kreta oktober 2022



Læs mere om:

- ★ Rundt om Kertinge Nor
- ★ Nytårsmotion
- ★ Generalforsamling
- ★ Madpakketur til Bøjden
- ★ Besøg i Munkebo Miniby
- ★ Sommertræf
- ★ Lang vandreuge
- ★ Udflugt til Svelmø

HUSK: Generalforsamling 22. februar



Et nyt år 2023 er lige om hjørnet og klar med nye udfordringer og tilbud om vandringer og andre aktiviteter. Turlederne er i færd med at planlægge de mange vandringer, der er sat i kalenderen af Turudvalget. Flere har tilbudt at arrangere kortere og længere udflugter og Rejseudvalget har planlagt flere ture og rejser. Vi kan læse om det hele i bladet og på hjemmesiden.

Det kommer ikke som det store chock, at det er sundt at motionere. Du behøver dog ikke at løbe flere kilometer eller løfte flere kilo i fitnesscentret for at blive sund. Noget så simpelt som at gå 30 minutter om dagen kan gøre underværker for din krop og hjerne, ifølge et studie i USA. Studiet viser, at 30 minutters gang om dagen kan forhindre tidlig demens, forbedre din mentale sundhed og mindske risikoen for Alzheimers. De daglige gåture kan effektivt forebygge hjertelaterede sygdomme og slagtilfælde, da det virker blodtryksnedsættende og er med til at øge blodcirkulationen. Ilten i blodet øges, når du går, hvilket træner dine lunger. En dybere og bedre vejrtrækning kan også lindre bestemte symptomer forbundet med lungesygdomme.

Der er altså mange gode grunde til at deltage i nogle af de mange tilbud om vandreture i Munkebo Fodslaw. Håber du har god plads i kalenderen til at deltage i nogle af tilbuddene.

Året 2022 er gået godt for Munkebo Fodslaw. Vi er kommet ud af coronaens skygge og håber, at der ikke kommer flere restriktioner. Medlemstallet er stabilt, og mange tager del i de forskellige arrangementer. Udflugter og rejser er også kommet godt i gang med mange udsolgte rejser og ventelister. Vi gør os umage for at tilpasse tilbuddene til jeres ønsker.

Alle motionsture har en turleder. Vi har mange turledere i Munkebo Fodslaw, der alle gør sig umage for at planlægge den enkelte tur, så det bliver en god tur. Det er spændende at planlægge en ny tur, hvor der skal vælges en passende rute, måske prøve-gå turen og finde et godt sted at holde pause. Hvis du har lyst til at prøve at være turleder, er du velkommen til at henvende dig og få hjælp til at komme i gang. Du kan henvende dig til mig eller én fra Turudvalget eller bestyrelsen. Det er selvfølgelig helt uforpligtende at spørge.

Munkebo Fodslaw har også tilbud om udflugter samt korte og længere rejser. Efter mange aflysninger pga. coronaen, fik vi endelig luft under vingerne igen og startede året 2022 med en vintertur til Porto Santo. Vi har været med bus til Gavnø, fly til Færøerne, bus til Den Genfundne Bro, Krondyrssafari, fly til Krefta og bus med deltagelse i Teglværksvandring i Sønderborg. Næste års udflugter og rejser er udbudt, og der er god tilslutning.

Tak til alle for deltagelse i vandringer, arrangementer, udflugter og rejser, og tak til alle, der tilbyder sig som turledere og arrangører af ture og rejser. Det er jer, der gør det meningsfyldt for bestyrelse og udvalg at planlægge aktiviteter i Munkebo Fodslaw.

Vel mødt til 1. halvår 2023.

Niels Ole



Søndag 4. dec. - Julemærkemarch i Odense

For 44. 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.

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



Tilmelding er ikke nødvendig - man møder bare op ved startbordet.

Søndag 18. december - Suppetur

I forbindelse med årets sidste motionstur starter vi en helt ny tradition i foreningen - **SUPPETUR**.

Vi starter motionsturene **kl. 10.00** ved Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo.

Der er ruter på 5 km og 10 km.

Turledere: Jørgen Blohm og John Andersen.

Efter turene er Fodslaw vært med en portion suppe til at varme sig på.



Forplejningen er gratis - der kan købes øl og vand til „Fodslaw-priser,,.

Det er gratis at deltage - der er ingen tilmelding.

Tirsdag 27. december - Julemotion i Odense

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

Start: Dalumskolen, Demantsvej 30, 5260 Odense 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. Man møder bare op ved startbordet.



Onsdag 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 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** fra Munkebo Kulturhus, Troels Alle 4, 5330 Munkebo. Startstedet åbner kl. 9.30.

Forplejning:

Man medbringer selv madpakke 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. januar - 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.

Tid og sted: kl. 13.00 ved Troelskærsalen, Lindøalléen 51, 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.

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.



Onsdag 22. februar - Generalforsamling

Der afholdes ordinær generalforsamling i Troelskærsalen, Troels Alle 51, 5330 Munkebo.

Kl. 18 Fodslaw på lidt at spise samt en øl/vand/glas vin.

Kl. 19 Generalforsamlingen starter.

Der kan købes øl/vand/vin til Fodslaw-priser.

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab
4. Indkomne forslag (skal indsendes til formanden senest den 9. febr.)
5. Valg til bestyrelse. På valg er Niels Ole Jensen, Judith Lynggaard, Lilian Munch Pedersen og Kirsten Glans.
Valg af 2 suppleanter (nuværende Bjarne Christensen og Kirsten Josefsen)
6. Valg af 2 revisorer (bilagskontrollanter) (nuværende Lise Bjerrum og Grethe Krøngaard) og 1 revisorsuppleant (nuværende Mona Rasmussen)
7. Eventuelt



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

Vil man kun deltage i generalforsamlingen, møder man blot op **kl. 19.00**.

Dette arrangement er kun for medlemmer

Tirsdag 25. april - Aftentur med besøg i Munkebo Kirke

Vi mødes **kl. 19** på p-pladsen ved Munkebo Kirke, Fjordvej 80, 5330 Munkebo.

Det forventes, at kirken efter 2 års renovering vil åbne til påske, og er derfor nyåbnet ved vores besøg.

Kirken vil fremstå med ny indretning, så der er blevet betydeligt mere plads i koret, men der er også ny farvesammensætning, som tager udgangspunkt i, at kirken ligger mellem Odense Fjord og Noret.

Repræsentanter for kirken og menighedsrådet vil deltage ved besøget. Der vil blive en orientering og vi synger en aftensang. Der bliver mulighed for at gå op i tårnet.

Efter besøget bliver der en vandring på ca. 5 km.



Søndag 30. april - Madpakketur til Bøjden

Lise Tofthøj og Kristian Grønbæk inviterer igen 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

Vi starter med en vandretur i det smukke landskab ved 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. april**



Tirsdag 9. maj - Nattegalevandring

Vi mødes **kl. 19.00** ved Stenmuseet Davinde, Udlodgyden 52, 5220 Odense SØ (Phoenix-grunden).

Vi prøver at lytte os frem til nattegalen og nyde dens smukke sang og naturen.

Fodslaw er vært ved en øl/vand efter turen,

Tilmelding ikke nødvendig.



Lørdag 13. maj - Storebæltsvandring

Fodslaw Nyborg arrangerer igen i år Storebæltsvandring.

Start: Birkhovedskolen, Svanedamsgade 2, 5800 Nyborg.

Ruter: 6, 11, 15, 23, 27 og 32 km.

Starttider: Fra kl. 8.00 - alle skal være i mål kl. 17.00

Startgebyr: kr. 25

Tilmelding: ikke nødvendig - man møder blot op.

For ydeligere oplysninger - se Vandrekalenderen.



Fodslaw Nyborg
Vandreture og Turisme

Kommende arrangementer

Aktivitetsoversigt 1. halvår 2023

På disse sider finder du en oversigt over alle de aktiviteter, der allerede nu er planlagt i 2023. Det gælder mandagsture, torsdagsture, motionsture tirsdag/lørdag/søndag og andre arrangementer.

Søndag 8. jan.	Nytårsmotion	Ingen
Onsdag 22. febr.	Generalforsamling	Niels Ole – sen. 14 febr.
18. – 19. april	Bustur til København	Lilian – få pladser
Tirsdag 25. april	Aftentur med besøg i Munkebo Kirke	Ingen
Søndag 30. april	Madpakketur til Bøjden	Lise Tofthøj – sen. 19. april
Tirsdag 9. maj	Nattergalevandring	Ingen
Lørdag 13. maj	Storebæltsvandring	Ingen
Søndag 14. maj	Forårsvandring ved Stavis Å	Ingen
Torsdag 18. maj	Himmelfartsvandring	Kirkekontoret – sen. 5. maj
Lørdag 3. juni	Eftermiddagstur til Glorup	Ingen
Tirsdag 6. juni	Aftentur med rejespisning	Niels Ole – sen. 20. maj
11.-12. Juni	Bustur til Nordfriesland	UDSOLGT - venteliste
Torsdag 15. juni	Valdemarsdagsfest i Odense	Ingen
Tirsdag 20. juni	Aftentur med besøg i Minibyen	Ingen
Lørdag 24. juni	Sommertræf hos Blohm	Jørgen Blohm sen. 18. juni
Uge 25/26	Lang vandreuge	Ingen
Torsdag 27. juli	Ø-tur til Svelmø	Karin Trøst – sen. 5. juli

EFTERÅR 2023 - SÆT X I KALENDEREN

Tirsdag 1. aug.	Sæsonstart på Fynshoved
6.-13. August	Bustur til Østrig
Søndag 3. sept	Kertemindevandring
Søndag 10. sept.	Fjordens Dag
Søndag 17. Sept.	Bustur til Trækstien
Onsdag 11. okt.	Rejseinformationsaften
29. sept. – 6. okt.	Vandrerejse til Paleros
Onsdag 25. okt.	Musikalsk klubaften
Søndag 5. nov.	Odense Å vandring
Lørdag 25. nov.	Juleafslutning
Søndag 3. dec.	Julemærkemarch i Odense
Søndag 3. dec.	Bustur til Århus
Søndag 17. dec.	Suppetur
Onsdag 27. dec.	Julemotion i Odense
Torsdag 28. dec.	Kertinge Nor Rundt
Søndag 7. jan. 2024	Nytårsmotion



SLØJFETURE

Turudvalget bestræber sig hele tiden på at planlægge motionsturene på en måde så flest muligt kan være med og så alle får mest muligt ud af det.

Derfor forsøger vi med en ny model på et par af turene - „Sløjfetur„. Det betyder, at alle starter samtidig fra samme sted og med kun én turleder. Efter nogle km vender alle tilbage til startstedet, hvorefter turen forlænges for dem, der ønsker at gå længere. Bliver det en succes, vil der blive flere af disse ture fremover.

Kommende arrangementer

„Mandagsholdet,, - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder
Mandag 9. jan.	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Leila Andersen
Mandag 16. jan.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Boysen
Mandag 23. jan.	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Else Rasmussen
Mandag 30. jan.	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Karin Trøst
Mandag 6. febr.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Grethe Krongaard
Mandag 13. feb.	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Birte Lillesø
Mandag 20. feb.	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Kirsten Konge
Mandag 27. feb.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Boysen
Mandag 6. marts	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lissi Damm
Mandag 13. marts	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Kirsten Josefsen
Mandag 20. marts	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lilian Munch Pedersen
Mandag 27. marts	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen
Mandag 3. april	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Leila Andersen
Mandag 10. april	Ingen vandring - Påskeferie	
Mandag 17. april	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Jette Vikkelsø
Mandag 24. april	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Knud Pedersen
Mandag 1. maj	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Karin Trøst
Mandag 8. maj	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Bjarne Christensen
Mandag 15. maj	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lissi Damm
Mandag 22. maj	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Majbritt Hansen
Mandag 29. maj	Ingen vandring - pinseferie	
Mandag 5. juni	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Sigrid Rasmussen
Mandag 12. juni	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Henning Valter
Mandag 19. juni	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Lene Mikkelsen

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

Motionsture torsdag formiddag - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder 5/10 km
Torsdag 5. jan.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Arne Kristiansen/ Gudrun Knudsen
Torsdag 12. jan.	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Bjarne Christensen/ John Andersen
Torsdag 19. jan.	Langeskov Center – Centertorvet 5550 Langeskov	Solvejg Nielsen/ Henning Nielsen
Torsdag 26. jan.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Arne Kristiansen/ Birthe Nielsen
Torsdag 2. feb.	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Torsdag 9. feb.	Langeskov Center – Centertorvet 5550 Langeskov	Karin Trøst/ Arent Josefsen
Torsdag 16. feb.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Glans/ Børge Glans
Torsdag 23. feb.	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Arne Kristiansen Tage Damm
Torsdag 2. marts	Langeskov Center – Centertorvet 5550 Langeskov	Majbritt Hansen/ Kirsten Josefsen
Torsdag 9. marts	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Arne Kristiansen/ Niels Mortensen
Torsdag 16. marts	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Majbritt Hansen/ Birgit Larsen
Torsdag 23. marts	Langeskov Center – Centertorvet 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Kirsten Josefsen
Torsdag 30. marts	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Else Rasmussen/ Kirsten Glans
Torsdag 6. april	Ingen vandring – påskeferie	
Torsdag 13. april	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Arne Kristiansen John Andersen
Torsdag 20. april	Langeskov Center – Centertorvet 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Birgit Larsen
Torsdag 27. april	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Birgit Christensen/ Niels Mortensen
Torsdag 4. maj	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen/ Arne Kristiansen
Torsdag 11. maj	Langeskov Center – Centertorvet 5550 Langeskov	Majbritt Hansen/ Karin Petersen
Torsdag 18. maj	Ingen torsdagstur – se "Himmelfarts-vandring" andet sted i bladet.	
Torsdag 25. maj	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lilian Munch Pedersen/ Judith Lynggaard
Torsdag 1. juni	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Poul Erik Hansen/ Judith Lynggaard
Torsdag 8. juni	Langeskov Center – Centertorvet 5550 Langeskov	Lene Mikkelsen/ Tage Mikkelsen
Torsdag 15. juni	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lilian Munch Pedersen Aase Dahl Mackenhauer
Torsdag 22. juni	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen

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	Turledere
Søndag 8. jan. kl. 13.00	Nytårsmotion – Troelskærsalen, Lindoalleen 51, 5330 Munkebo. – se særlig omtale	Afmærkede ruter
Lørdag 14. jan. kl. 13.30	p-plads ved vejpæl nr. 17.0 – højre side af Fynshovedvej fra Kerteminde. 5 og 10 km.	Jesper Knudsen/ Gudrun Knudsen
Lørdag 21. jan. kl. 13.30	H. C. Andersen Skoven, p-plads Svendsagervej, 5240 Odense NØ. Ruter på 5 og 10 km	Kirsten Josefsen/ Lise Poulsen
Søndag 29. jan. kl. 10.00	Vandring på "Åstien". Lidl, Cikorivej 2A, 5220 Odense SØ. "Slojffetur" – se andet sted i bladet	Lene Rueskov Nielsen
Lørdag 4. febr. kl. 13.30	Ullerslev Forsamlingshus, Odensevej 44, 5540 Ullerslev – fællestur ca. 8 km	Jørgen Blohm
Søndag 12. febr. kl. 10.00	Tornbjerg/Kohaveskoven. Netto - Blækhatten 11-13, 5220 Odense SØ. Ruter på 5 og 10 km	Inger Pedersen/ Reinhard Pedersen
Lørdag 18. febr. kl. 13.30	Munkebo. Østergaards Alle 25A, 5330 Munkebo. "Slojffetur" – se andet sted i bladet	Tage Damm
Lørdag 25. febr. kl. 13.30	P-pladsen på Stige Ø, Østre Kanalvej, 5000 Odense C. Ruter på 5 og 10 km	Kirsten Josefsen/ Lise Poulsen
Lørdag 4. marts kl. 13.30	P-pladsen, Bytoften, 5550 Langeskov. Ruter på 5 og 10 km.	Lene Mikkelsen/ Tage Mikkelsen
Søndag 12. marts kl. 10.00	Drigstrup Sognegård, Drigstrup Bygade 46, 5300 Kerteminde, Ruter på 5 og 10 km	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Rasmussen
Lørdag 18. Marts kl. 13.30	Ryslingehallen, Ellehavevej 1, 5856 Ryslinge Der er rute på 5 km, som fortsætter til 10 km	Kirsten Josefsen
Søndag 26. marts kl. 10.00	Højstrup Øvelsesplads, Vibelundvej 70, 5200 Odense V. Indkørsel fra Stegstedvej eller Pårupvej. Ruter på 5 og 10 km + fortælling.	Karen Marie Baden/ Eigil Baden
Lørdag 1. april kl. 13.30	p-plads Rynkeby Præstegård. 5350 Rynkeby Vi fortsætter til Urup Damm. Ruter 5 og 10 km.	Niels Mortensen/ Anelise Hansen
Lørdag 8. april kl. 13.30	Knudshoved Kursuscenter, Fyrvej 1, 5800 Nyborg. Ruter på 5 og 10 km.	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Tirsdag 18. april kl. 19.00	P-pladsen på "Byens Ø", Finlandskaj, 5000 Odense C. Ruter på 5 og 10 km	Lilian M. Pedersen/ Lene Rueskov
Tirsdag 25. april kl. 19.00	Munkebo Kirke, Fjordvej 62, 5330 Munkebo. Besøg i kirken og vandring ca. 5 km. - se særlig omtale	Poul Erik Hansen/ Judith Lynggaard
Tirsdag 2. maj kl. 19.00	P-pladsen ved Skulpturparken, Hollufgårds Alle 26, 5220 Odense SØ. Fællestur på 7-8 km.	Inger Pedersen/ Reinhard Pedersen
Tirsdag 9. maj kl. 19.00	Nattergalevandring, Stenmuseet Davinde, Udlodsgyden 52, 5220 Odense SØ - se særlig omtale	Jørgen Blohm
Tirsdag 16. maj kl. 19.00	Birkende Borgerhus, Hans Tausensgade 53, 5550 Langeskov. Ruter på 5 og 10 km	Karin Trøst/ Arent Josefsen
Tirsdag 23. maj kl. 19.00	P-pladsen ved Bilka, Ørbækvej 100, 5220 Odense SØ. Ruter på 5 og 10 km	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Rasmussen
Tirsdag 30. maj kl. 19.00	Statuer i Odense. P-plads ved Silvan, Roersvej, 5000 Od. C. Fællestur på ca. 8 km.	Lene Rueskov Nielsen
Tirsdag 6. juni kl. 19.00	Aftentur med rejespisning. Troelskærsalen, Lindoalleen 51, 5330 Munkebo. - se særlig omtale	John Andersen
Tirsdag 13. juni kl. 19.00	P-plads overfor Fredens Kirke, Skibhusvej 162, 5000 Odense C. Ruter på 5 og 10 km	Lilian M. Pedersen/ Lene Rueskov
Tirsdag 20. juni kl. 19.00	Besøg i Miniby Mødested: p-pladsen ved Munkebo Bakke. - se særlig omtale	Lilian M. Pedersen/ Tage Damm

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.

Søndag 14. maj - Forårsvandring ved Stavis Å



Startsted: Søhussskolen, Bispeengen 3, 5270 Odense N
Ruter: 8, 11, 18 og 26 km
Starttid: 8 og 11 km kl. 9-12
18 og 26 km kl. 9-10
Startkort: kr. 25
Fodslaw Odense er arrangør.
Tilmelding ikke nødvendig

Torsdag 18. maj - Himmelfartsvandring

Kirkerne på Hindsholm og Kerteminde/Drigstrup indbyder igen i samarbejde med Munkebo Fodslaw til Himmelfartsvandring.

Kl. 10.00 Vi mødes ved Viby Kirke, Viby Bygade 18, 5370 Mesinge til en kort andagt.
Derefter er der en vandring på ca. 6 km, hvor vi kommer gennem Måle og Kalvehave Skov med oplevelser undervejs.
Vandringen slutter ved Viby Sognegård, der er nabo til Viby Kirke.
Det er muligt at købe drikkevarer efter 3 km. Man kan også selv medbringe drikkevarer.

kl. 13.00 I Viby Sognegård serveres sandwich.
Drikkevarer købes.

kl. 14.00 Efter frokosten tilbydes en vandretur til Viby Mølle - ca. 1 km

Tilmelding til spisning senest 5. maj
til Kerteminde Kirkekontor, Præstegade 4
- tlf. 65322389 eller mail limp@km.dk.

Der er plads til max. 50 personer til spisning.
Man er velkommen til at deltage i vandringen uden spisning.



Lørdag 3. juni - Eftermiddagsvandring ved Glorup Slot

Vi mødes kl. 13.30 ved Glorup Slot, Glorupvej 38, 5853 Ørbæk.

Der bliver en fællestur på ca. 7 km med fortællinger undervejs.
Der er mulighed for at gå fra, hvis man ønsker at gå en kortere rute.
Medbring selv kaffe og kop - så giver Fodslaw kage.

Turledere: Karin Trøst og Arent Josefsen.

Tirsdag 6. juni - Aftentur med rejespising

Kom og vær med til en hyggelig aften - alle medlemmer er velkomne - også selv om man ikke deltager i vandreturen.



Vi mødes **kl. 19** ved Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo

Efter ca. 5 km vandretur til bl.a. Munkebo Bakke vender vi tilbage til Troelskærsalen, hvor vi spiser de lækre fjordrejer. Der er også noget til dem, der evt. ikke spiser rejer.

Foreningen er vært ved rejer og brød. Drikkevarer kan købes til „Fodslaw-priser,“

Efter spisningen er der mulighed for at vandre ca. 5 km som sen aftentur.

Tilmelding: Niels Ole - tlf. 2320 5425/nielsole69@gmail.com **senest. 20. maj**

Dette arrangement er kun for medlemmer.



Torsdag 15. juni - Valdemarsdagsfest

Danmarkssamfundet arrangerer igen Valdemarsfest, og vi deltager sammen med andre foreninger i den årlige fejring af Dannebrog.

Arrangementet finder sted over hele landet - i Odense er det i Rådhushallen på Flakhaven.

Flere oplysninger om tid og sted kommer i et nyhedsbrev.

Tirsdag 20. juni - Aftentur med besøg i Munkebo Miniby

Munkebo Miniby inviterer på besøg og rundvisning i Minibyen i forbindelse med en aftenvandretur.

Minibyen giver kaffe - og Fodslaw sørger for kage.

Der er en kort og en længere rute.

Turledere: Lilian M. Pedersen og Tage Damm.



Kl. 19.00 Alle mødes på p-pladsen ved Munkebo Bakke. Herefter går vi samlet til Minibyen, hvor vi får fortællingen om Minibyen.

Kl. 19.30 "Det korte hold" går en tur på ca. 3-4 km, som slutter i Minibyen, hvor der bydes på kaffe og kage.

Efter kaffen kan man tage hjem - eller evt. vente på de øvrige.

"Det lange hold" går en tur på ca. 5 km, og kommer tilbage til kaffe og kage i Minibyen ca. kl. 20.30.

Lørdag 24. juni - Sommertræf

hos Inge og Jørgen Blohm, Bøgeskovvej 37, 5540 Ullerslev.

Vi mødes **kl. 15.00** til kaffe og kage og efterfølgende er der en vandretur i området.

Efter vandreturen spiser vi den medbragte mad (indendørs).
Fodslaw giver en snaps - øvrige drikkevarer medbringes.

Husk også bestik og service til eget brug.

Kom med til en rigtig hyggelig dag med andre Fodslaw-medlemmer.

Tilmelding til Jørgen Blohm, tlf.65391048 senest 18. juni.

Dette arrangement er kun for medlemmer



Lang vandreuge

Et tilbud til dem, der vil udfordre sig selv eller måske træne til rejsen til Østrig.

Lørdag 24. juni:

Kl. 10 Bøgeskovvej 37, 5540 Ullerslev - **turleder:** Anelise Hansen

Søndag 25. juni:

Kl. 9 ved Mølernes Legatskole, Gillestedvej 11, 5240 - **turleder:** Lene Rueskov

Mandag 26. juni:

Kl. 9 Mølleskoven, Hverringe - **turleder:** Gudrun Knudsen

Tirsdag 27. juni:

Kl. 9 Ryslingehallen, Ellehavevej 1, 5856 Ryslinge - **turleder:** Kristen B. Jensen

Onsdag 28. juni:

Kl. 9 ved Hollufgård, Hollufgårds Alle 26, 5220 SØ - **turleder:** Lene Rueskov

Der vandres ca. 20 km pr. dag.

Man medbringer selv mad, drikke og andre fornødenheder til turen.

Man kan selvfølgelig deltage i én eller flere ture som man ønsker det - eller har tid til.

Tilmelding ikke nødvendig - man møder bare op.



Fodslaw holder sommerferie i juli måned og ønsker alle en god sommer.

De første arrangementer er Ø-tur til Svømmø 30. juli og sæsonstart på Fynshoved 1. aug.

Kommende arrangementer

Torsdag 27. juli - tur til Svømmø - succes'en fra 2021 gentages

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

1. hold sættes af på Lille Svømmø 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.
Drikkevarer - øl/vand kr. 20 - 1 glas vin kr. 25 - kaffe kr. 10 - for egen regning.

Pris: kr. 300 pr. person - prisen dækker traktortur, guide og middag.
Beløbet skal indbetales på konto 35969060015349 - mobile pay 36918.

Tilmelding:

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

BEMÆRK: Maks. antal deltagere er 50 - hvis flere er tilmeldt, vil der blive lodtrækning og her har deltagere, som ikke var med i 2021 forsterket

Denne tur er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

STATUS PÅ FODSLAW-REJSER

Tilmeldingen til vores rejser har som sædvanligt været helt overvældende. Pr. 1. nov. var 80% af pladserne solgt, og flere af turene er allerede udsolgt. Heldigvis slap vi i år for lodtrækning. Status på restpladser er pr. 12.11.:

Forårstur til København	18.-19. april	5 pladser
Nordfriesland	11.-12. juni	udsolgt
Østrig	6.-13. august	8 pladser
Trækstien	17. sept.	2 pladser
Paleros	29. sept.-6. okt.	12 pladser
Juletur til Århus	3. dec.	en del pladser



Tilmelding skal ske til Lilian - tlf. 2245 1156 - lilian.fodslaw@gmail.com.
Er den ønskede rejse udsolgt, kan man komme på venteliste.

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
	Anelise Hansen	23629192	erikhansenrynkeby@gmail.com
	Lene Rueskov Nielsen	20477849	lenerueskovnielsen@gmail.com
	Tage Damm	20994674	tage@damdamm-byggeri.dk
	John Andersen	26967239	jla@munkebonet.dk
Rejseudvalg	Niels Ole Jensen	23205425	nielsole69@gmail.com
	Bjarne Christensen	21138225	bjarne_christensen@hotmail.com
	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
	Inga Olesen	29729607	inga@olesen.mail.dk



Fodslaw-jakker

Det er stadig muligt at købe de 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. 325 for den første person i husstanden. Efterfølgende personer i samme husstand betaler årligt kr. 110.

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

Velkommen til nye medlemmer siden sidst



Aase Heide Hansen, Nyborg. Gitte Glad, Odense. Gitte Wowk, Odense.
Gitte Olsen, Otterup. Lis Stello, Kerteminde. Ina Aabjerg Mann, Odense.
Jens Mathiesen, Kerteminde.

Pr. 12.11.2022 har foreningen 290 medlemmer fordelt på 203 husstande.

Bestyrelse

Munkebo Fodslaw - Solbakken 726 - 5330 Munkebo

www.munkebofodslaw.dk

Formand	Niels Ole Jensen	23205425	nielse69@gmail.com
Næstformand	Judith Lynggaard	25721202	pjel@post.tele.dk
Kasserer	Solvejg Nielsen	26913659	solvejg.skyum@gmail.com
Sekretær	Lilian M. Pedersen	22451156	lilian.fodslaw@gmail.com
Best.medlem	Tage Damm	20994674	tage@damm-byggeri.dk
Best.medlem	Henning Valter	50857345	phvalter@gmail.com
Best.medlem	Kirsten Glans	24829910	glans@privat.dk
Suppleant	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
Suppleant	Bjarne Christensen	21138225	bjarne_christensen@hotmail.com
Webmaster	Jørgen Pedersen	61160023	liljo@live.dk

Næste Fodslaw Tidende udkommer ultimo 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.