



2. halvår 2023

44. årgang



Forårstur til København april 2023



Tur til Bøjden Nor

- ★ Ø-tur til Svelmø
- ★ Madpakketur til Tårup
- ★ Kertemindevandring
- ★ Vandring ved Fjordens Dag
- ★ Høstvandring i Munkebo
- ★ Fællesvandring
- ★ Rejseinformationsaften
- ★ Musikalsk klubaften
- ★ Juleafslutning

HUSK: Musikalsk Klubaften i Langeskov 25. okt.



Du har igen fået et nyt Fodslaw Tidende med mange forskellige tilbud om en aktiv fritid. Igen er der mange muligheder for vandringer med naturoplevelser sammen med andre.

Det er en stor glæde igen at kunne byde velkommen til mange nye medlemmer.

Navnene på de nye medlemmer står på bagsiden af bladet.

De fleste af jer er ret godt gående, men hvis du er i tvivl om hvor langt eller hurtigt du kan gå, anbefales det at starte på motionsholdet mandag formiddag.

Der kommer du til at gå 5 km i roligt tempo, og turlederen prøver at tage hensyn til nye deltagere. Det er også der vi går, hvis vi bliver forpustet af det raske tempo torsdag formiddag. Her går vi også 5 km, men der regner vi med, at deltagerne er mere udholdende end om mandagen. For de „barske„ er der om torsdagen også tilbud om 10 km i rask tempo.

På alle turene er der pauser undervejs, så det er en god idé at medbringe lidt vand, frugt eller andet.

Jeg vil igen nævne, at det er vigtigt med noget godt fodtøj. Spørg evt. de erfarne medlemmer i foreningen, der gerne deler ud af deres erfaringer. Der er mange tilbud i sports- og friluftsføretninger, og det kan være lidt af en prøvelse at være på jagt efter godt fodtøj.

Husk når du prøver sko eller støvler i en butik at prøve begge sko, at snøre dem rigtigt og gå en „lang tur i butikken„. Det er vigtigt, at skoene eller støvlerne sidder godt - helst første gang du prøver dem.

Uanset om du deltager i meget eller lidt, er der ingen tvivl om, at vandring er en god måde at komme i form på. Men det er også en aktivitet, hvor du får en uformel snak med de andre deltagere, og det har også en effekt på dit humør.

Det er videnskabelig bevist, at vandring reducerer stress og angst, forbedrer humøret, øger styrken i musklerne og led og øger følelsen af velvære. Munkebo Seniorhøjskole havde i marts besøg af hjerneforsker Åsa Fex Svenningsen fra SDU, der holdt foredraget „Hold hjernen i gang„. Hun påstod, at hjernen stimuleres markant ved blot 30 minutters gang dagligt.

Efteråret byder på mange spændende vandreture, arrangementer og rejser. Igen i år indbyder vi til Kertemindevandring. Det er søndag 3. sept. kl. 10.00 med start fra Kulturhus Fjorden i Kerteminde. Der bliver afmærkede ruter på 5, 11 og 22 km, hvor du kan gå i dit eget tempo eller følges med andre.

Der plejer at komme mange deltagere fra vores egen forening og fra andre dele af landet. Der er mulighed for at købe mad og drikke på startstedet.

Læs mere om Kertemindevandring i bladet.

Velkommen til et aktivt efterår.

Niels Ole



Torsdag 27. juli - tur til Svelmø

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 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 og mulighed for vandringer af forskellig længde.

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 forsteret

Denne tur er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw



Tirsdag 1. aug. - Vandring på Fynshoved

Efterårssæsonen starter som sædvanligt med en tur på det skønne Fynshoved.

Start: **kl. 19** på p-pladsen helt ude ved „hovedet,, (ikke campingpladsen).

Der er ruter på 5 og 10 km.

Fodslaw giver en øl/vand efter turen.

Turledere: Erik og Anelise Hansen

Søndag 27. aug. - Madpakketur (uden madpakke) i Tårup.

Vi mødes **kl. 10** ved Tårup Forsamlingshus - Tårup Byvej 26, 5871 Frørup.

Der er vandringer på 5 og ca. 8 km.

Efter vandringerne byder Fodslaw på pølser med tilbehør. Drikkevarer kan købes til „Fodslaw-priser,,

Turledere: Ellen og Peter Kildemand

Grillmester: Peter Kildemand

Tilmelding ikke nødvendig - man møder bare op





Kertemindevandring 2023

Søndag den 3. september



Munkebo Fodslaw inviterer for 6. 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 **25. august 2023**

Betaling sker til Danske Bank konto 3596-9060015349 ligeledes **senest 25. august 2023**.

Der er holdpræmie til alle tilmeldte hold.



På turene kommer vi rundt i Kerteminde's 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.

Til medlemmerne af Munkebo Fodslaw

Vi vil gerne se rigtig mange af vores egne medlemmer til Kertemindevandringen. Derfor har vi et godt tilbud til jer - **det er gratis at deltage**. Rent praktisk vil det være sådan, at alle vores medlemmer en uges tid forinden modtager en „billet„. Når den afleveres ved startbordet ombyttes den med et startkort. Evt. ledsagere, der ikke er medlemmer, skal selv betale. Vi håber at se mange af jer.

Søndag 10. sept. - Vandring ved Fjordens Dag



Munkebo Fodslaw har en stand på pladsen ved Boels Bro.

Denne uges motionstur er derfor med start fra vores stand.

Start kl. 10: Ruten er på 5 km i området ved Munkebo Bakke og Boels Bro.

Kom til „Boels Bro,, - oplev stemningen, se de mange stande og gå en tur med Fodslaw. Det er gratis at deltage.

Turleder: Kirsten Josefsen.

Flere oplysninger hos Niels Ole Jensen - tlf. 2320 5425



Tirsdag 19. sept.- Høstvandring i Munkebo

Endnu en ny aktivitet sættes i gang i Munkebo Fodslaw - **HØSTVANDRING**

Arrangementet sker i samarbejde med Munkebo Kirke.

BEMÆRK TIDSPUNKTET

Kl. 17.00

Vi mødes ved Munkebo Kirke, Fjordvej 80, 5330 Munkebo.

Der vil være en kort andagt i kirken, hvorefter der er en vandring på ca. 5 km gennem smukke områder og med fortællinger undervejs.

Kl. 19.30

Munkebo Kirke er vært ved lidt mad i Sognehuset. Drikkevarer kan købes til Fodslaw-priser.

Kl. 20.00

Dagen afsluttes med en aftensang.

Tilmelding til spisning **sen. 12.** sept. til Munkebo Kirkekantor snh@km.dk eller tlf. 2267 1741.

Der er plads til max. 60 personer til spisningen og tilmelding er først-til-mølle.

Man er velkommen til at deltage i vandringen uden spisning - alle er velkomne.

Turleder: Judith Lynggaard.



Søndag 24. sept. - Fællesvandring med naboforeningerne

I 2021 startede en ny tradition - en fælles vandretur for de fire fynske Fodslawforeninger - Nyborg, Odense, Midtyn og Munkebo.

I år er Munkebo Fodslaw arrangør.

Kl. 10.00 starter vi fra Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde.



Der er ruter på 5 og 10 km.

Begge ture kommer gennem naturområdet Sybergland. Efter vandringen vil der være mulighed for at spise en evt. medbragt madpakke.

Der kan købes øl/vand til Fodslaw-priser. Munkebo Fodslaw giver en kop kaffe.

Tilmelding ikke nødvendig - alle er velkomne.

Turledere: Niels Ole Jensen og Sigrid Rasmussen.

Fredag 6. okt. - Seniormesse i Kerteminde

Alle foreninger i Kerteminde kommune er inviteret til at præsentere deres aktiviteter ved en messe i Kertemindehallen.

Munkebo Fodslaw deltager med en stand.

Der er ikke så mange oplysninger endnu, men sæt **X** i kalenderen.

Mere følger i nyhedsbrev.

Arrangør er Frivilligcenter Kerteminde.



Onsdag 11. okt. - Rejseinformationsaften

Denne aften præsenterer vi foreningens rejseprogram for 2024 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 4. oktober.



Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

Kommende arrangementer

Aktivitetsoversigt 2. halvår 2023

På disse sider finder du en oversigt over alle de aktiviteter, der er planlagt i resten af 2023. Arrangementerne er beskrevet nærmere i bladet.

		Tilmelding
Torsdag 27. juli	Ø-tur til Svelmø	Karin Trøst sen. 5. juli
Tirsdag 1. aug.	Sæsonstart på Fynshoved	Ingen
6.-13. aug.	Bustur til Østrig	Lilian – ledige pladser
Søndag 27. aug.	Vandretur i Tårup med grill	Ingen
Søndag 3. sept.	Kertemindevandring	Ingen
Søndag 10. sept.	Fjordens Dag	Ingen
Søndag 17. sept.	Bustur til Trækstien	Lilian – ledige pladser
Tirsdag 19. Sept.	Høstvandring i Munkebo	Munkebo Kirkekontor
Søndag 24. sept.	Fællesvandring i Kerteminde	Ingen
29. sept.–6. okt.	Flyrejse til Paleros	Lilian – ledige pladser
Fredag 6. okt.	Seniormesse i Kerteminde	Ingen
Onsdag 11. okt.	Rejseinformationsaften	Judith sen. 4. okt.
Onsdag 25. okt.	Musikalsk Klubaften	Kirsten J. – sen. 18. okt.
Søndag 5. nov.	Odense Åvandring	Ingen
Lørdag 11. okt.	Besøg hos Galleri Milo	Ingen
Lørdag 25. nov.	Juleafslutning	Judith sen. 17.11.
Søndag 3. dec.	Julemærkemarch i Odense	Ingen
Søndag 3. dec.	Juletur til Århus	Lilian – ledige pladser
Søndag 17. dec.	Suppetur	Ingen
Onsdag 27. dec.	Julemotion i Odense	Ingen
Søndag 7. jan.	Nytårsmotion 2024	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 7. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Jette Vikkelsø
Mandag 14. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen
Mandag 21. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Majbritt Hansen
Mandag 28. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lilian Munch Pedersen
Mandag 4. sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Knud Pedersen
Mandag 11. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Kirsten Konge
Mandag 18. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Sigrid Rasmussen
Mandag 25. sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Bjarne Christensen
Mandag 2. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Leila Andersen
Mandag 9. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Henning Valter
Mandag 16. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lissi Damm
Mandag 23. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Trøst
Mandag 30. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Birte Lillesø
Mandag 6. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen
Mandag 13. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Kirsten Josefsen
Mandag 20. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Birgit Christensen
Mandag 27. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen
Mandag 4. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Sigrid Rasmussen
Mandag 11. dec.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lilian Munch Pedersen
Mandag 18. dec.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Birte Lillesø

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

Kommende arrangementer

Motionsture torsdag formiddag - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder – 5 km/10 km
Torsdag 3. aug.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Torsdag 10. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Jytte Ebbesen
Torsdag 17. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Karin Trøst/ Arent Josefsen
Torsdag 24. aug.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Henning Valter/ Judith Lynggaard
Torsdag 31. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Lene Mikkelsen/ Tage Mikkelsen
Torsdag 7. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Else Rasmussen/ Ib Nielsen
Torsdag 14. sept.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Tage Damm/ Tove Kristensen
Torsdag 21. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Henning Nielsen/ Solvejg Nielsen
Torsdag 28. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Birgit Christensen/ Niels Mortensen
Torsdag 5. okt.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen/ Birte Nielsen
Torsdag 12. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Kirsten Konge/ Kirsten Josefsen
Torsdag 19. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Arne Kristiansen Aase Dahl Mackenhauer
Torsdag 26. okt.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Knud Pedersen/ Arne Kristiansen
Torsdag 2. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Birgit Larsen/ Karin Jensen
Torsdag 9. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Glans/ Børge Glans
Torsdag 16. nov.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Henning Valter/ Tove Kristensen
Torsdag 23. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Majbritt Hansen
Torsdag 30. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Else Rasmussen/ Niels Mortensen
Torsdag 7. dec.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Tage Damm/ Judith Lynggaard
Torsdag 14. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Kirsten Josefsen/ Grethe Knudsen
Torsdag 21. dec.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	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	Turleder
Tirsdag 1. aug. kl. 19.00	Fynshoved, P-pladsen lige før "hovedet", 5390 Martofte. Der er ruter på 5 og 10 km. Se særlig omtale.	Erik Hansen/ Anelise Hansen
Tirsdag 8. aug. kl. 19.00	Hindsholmhallen, Dalbygade 5, 5380 Dalby Sløjfetur	Tage Damm
Tirsdag 15. aug. kl. 19.00	Byens Ø, Finlandskej, 5000 Odense C. Ruter på 5 og 10 km.	Lilian M. Pedersen/ Lise Poulsen
Tirsdag 22. aug. kl. 19.00	Rønninge Kirke, Kirkestræde 2, Rønninge 5550 Langeskov. Ruter på 5 og 10 km	Anelise Hansen/ Kirsten Josefsen
Tirsdag 29. aug. kl. 19.00	Stigehallen, Tanggårdsvej 10, 5270 Odense N. Sløjfetur	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Søndag 3. sept.	Kertemindevandring – Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde. Se særlig omtale	Afmærkede ruter
Søndag 10. sept. kl. 10.00	Vandring ved "Fjordens Dag". Boels Bro, 5330 Munkebo. Rute på 5 km. Se særlig omtale.	Kirsten Josefsen
Lørdag 16. sept. kl. 13.30	H.C. Andersensskoven, Svendsagervej, 5240 Odense NØ. Ruter på 5 og 10 km	Kirsten Josefsen/ Lise Poulsen
Tirsdag 19. sept. kl. 17 Bemærk tidspunktet	Hostvandring i samarbejde med Munkebo Kirke. P-plads ved kirken, Fjordvej, 5330 Munkebo. Se særlig omtale	Judith Lynggaard/ Niels Ole Jensen
Søndag 24. sept. kl. 10.00	Fællestur i Sybergland for de 4 fynske Fodslawforeninger . Gedskovvej, 5300 Kerteminde. Ruter på 5 og 10 km. Se særlig omtale	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Søndag 1. okt. kl. 10.00	P-pladsen, Dalumvej 95, 5250 Odense SV Sløjfetur	Gitte Wowk/ Gitte Glad
Lørdag 7. okt. kl. 13.30	"Anes Høj", Ibjergvej 11, 5792 Årslev Sløjfetur	Kirsten Josefsen/ Jytte Ebbesen
Søndag 15. okt. kl. 10.00	Elmelund Skov Vest, Elmelundsvej 147 5200 Odense V. Sløjfetur.	Lene Rueskov
Lørdag 21. okt. kl. 13.30	Viby Forsamlingshus, Målebakkevej 78, 5370 Mesinge. Ruter på 5 og 10 km.	Erik Hansen/ Anelise Hansen
Søndag 29. okt. kl. 10.00	Fraugde Kirke, Fraugdevej 67, 5220 Odense SØ Ruter på 5 og 10 km	Inger Pedersen/ Reinhard Pedersen
Lørdag 4. nov. kl. 13.30	Næsby Kirke, Bogensevej 94A, 5270 Odense N Sløjfetur	Lene Rueskov
Lørdag 11. nov. kl. 13.30	Rynkeby, p-pladsen ved præstegården, Rynkeby Bygade 45, 5350 Rynkeby. Besøg på Galleri Milo og vandring bagefter. Se særlig omtale.	Erik Hansen/ Anelise Hansen
Lørdag 18. nov. kl. 13.30	Langesøhallerne, Idrætsvej 7, 5462 Morud. Sløjfetur.	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Søndag 26. nov. kl. 10.00	P-pladsen, Skaboeshusevej 141, 5800 Nyborg Ruter på 5 km og ca. 8 km.	Karin Trøst/ Arent Josefsen
Lørdag 2. dec. kl. 13.30	Kølstrup Forsamlingshus, Kertinge Bygade 83, 5300 Kerteminde. Ruter på 5 og 10 km.	Lilian M. Pedersen/ Tage Damm
Lørdag 9. dec. kl. 13.30	Julevandring i Odense. P-pladsen ved Silvan, Roersvej, 5000 Odense C. Ruter på 5 og 10 km.	Lilian M. Pedersen/ Lene Rueskov
Søndag 17. dec. kl. 10.00	Suppetur Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo. Der er ruter på 5 og 10 km. - Se særlig omtale	Jørgen Bløhm/ John Andersen

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.

Status på rejser 2023

Der er igen i år fantastisk stor tilmelding til vores rejser - men heldigvis stadig nogle få ledige pladser.

Bustur til Østrig - 6.-13. aug.
1 dags bustur til Trækstien 17. sept.
Flyrejse Paleros - 29.sept.-6. okt.
Bustur til Århus (juletur) - 3. dec.

Der er ikke mange pladser tilbage.
Kontakt Lilian - 2245 1156/
lilian.fodslaw@gmail.com.
Læs mere på vores hjemmeside.

Onsdag 25. okt. - Musikalsk klubaften i Langeskov



Kom og vær med til en hyggelig aften med højt humør, god musik og samvær med andre medlemmer af Munkebo Fodslaw.

Tid: Kl. 18.30
Sted: Børnehaven „Mælkevejen“,
Grønvangen 32, 5550 Langeskov

Der serveres smørrebrød fra Superbrugsen i Langeskov.

Vi skal høre glade toner, som de lød - og stadig høres i de store saloner i Wien og andre dejlige steder.

Der bliver iørefaldende og kendte melodier - det bliver med garanti fornøjeligt.

Musikken leveres af en dygtig wienertrio, som består af:

Jan Rohard: Violinist i DR-Symfoniorkestret.
Peter Hougaard: Organist ved Hørsholm Kirke og tidligere pianist i Tivolis Promenadeorkester
Martin Høier: Freelance cellist og organist på Hindsholm.
Pris: kr. 150 pr. person for underholdning, mad og kaffe.

Drikkevarer købes til „Fodslaw“-priser.

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

Tilmelding: til Kirsten Josefsen - thegirlfromla@live.dk eller tlf. 2481 1232

Tilmelding/betaling senest 18. okt.

Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw



Søndag 5. nov. - Odense Å Vandring

Start: Odinskolen, 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

Tilmelding: Ikke nødvendig - man møder blot op ved startbordet.

Arrangør:



Lørdag 11. nov. - Vandring med besøg hos Galleri Milo



Vi har fået mulighed for et besøg hos Galleri Milo i Rynkeby.

Kl. 13.30 mødes vi på p-pladsen ved Rynkeby Præstegård, Rynkeby Bygade 45, 5350 Rynkeby.

Efter besøget i galleriet er der vandring omkring Rynkeby.

Tilmelding er ikke nødvendig - det er gratis at deltage.

Turledere: Erik og Anelise Hansen

Lørdag 25. nov. - Juleafslutning

Tid: Kl. 13.00-18.00

Sted: Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo.

Vi starter med velkomstdrink og nyder senere en lækker julebuffet. Efter buffetten er der ris a la mande og kaffe med småkager.

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

Programmet for dagen er julehygge, julesange, julestemning 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.

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

Pris:

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

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

Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw.



Søndag 3. 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.

Starttid: kl. 10-11

Rurer; 5 og 10 km

Startgebyr: kr. 30

Tilmelding ikke nødvendig - man møder bare op.
Alle er velkomne.



Søndag 17. dec. - Suppetur

Sidste år startede vi en ny tradition i foreningen - Det blev en succes med mange deltagere, der hyggede sig efter vandringen.

Vandringerne starter **kl. 10** 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.



Onsdag 27. dec. - 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 kan købes kaffe og drikkevarer på startstedet og på rastepladsen.
Tilmelding ikke nødvendig.

Hvilken vej skal vi gå?



- Gaar vi den Vej, har vi Modvind - og gaar vi den anden Vej, har vi Modvind hjem -
- Naa - saa lad os blive staaende!

MOTIONSTURE - LÆNGDER - HASTIGHEDER

Som omtalt på „Formandens side,, er tempo og længder på vores motionsture et spørgsmål, der ofte dukker op. Flere af os oplever jo desværre at f.eks. 5 km er længere end for flere år siden - og „alle de andre,, går meget hurtigere, end de plejer.

Turudvalget har hele tiden fokus på, at ture skal tilpasses deltagernes ønsker og fysik. Derfor valgte vi sidste efterår og her i foråret at lave forsøg med forskellige turlængder og modeller, og vi talte antal deltagere på alle ture.

Konklusionen på undersøgelsen var, at fremmødet på de forskellige ture har været tilfredsstillende. Turlederne har meldt om nogle tilfælde, hvor en deltager ikke kunne følge med, og var gået fra ruten. Konklusionen er også, at det ikke så meget er længden af turen, men tempoet der har været problemet.

Fremover vil tilbuddet være:

Mandagsture - hvor ruten er ca. 5 km, men tempoet afpasses deltagerne.

Torsdagsture - hvor der tilbydes både 5 km og 10 km. Som formanden skrev tidligere er det vigtigt, at „man prøver sig frem,, og ikke lægger for hårdt ud. Det er vigtigt at turene er slut kl. 12 - så må turleder hellere afkorte turen lidt.

Tirsdag aften/weekend - vil der være forskellige muligheder.

Der vil stadig på nogle ture tilbydes både 5 og 10 km, mens andre ture vil være „sløjfetur,, hvor man først går en fælles tur, hvorefter nogle kan fortsætte lidt længere. De afprøvede fællesture har ikke været den store succes - hverken for de godt gående eller for de lidt langsommere.

Og så er det vigtigt, at pointere at det er helt i orden, at gå fra, inden turen er slut, hvis man ikke kan eller har lyst til at gå mere.

Men det er vigtigt, at man så siger det til turlederen eller en anden person på turen, så man ikke bliver „efterlyst,,. **Vi passer jo på hinanden!**

God tur til alle - Turudvalget

X Søndag 7. januar 2024 - Nytårsmotion

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
	Gitte Glad	24626484	gitte-glad@hotmail.com
	Gitte Wowk	50540229	gwowk@hotmail.com
Rejseudvalg	Niels Ole Jensen	23205425	nielsole69@gmail.com
	Poul Erik Hansen	61116016	pjel@post.tele.dk
	Lilian Munch 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 - SOMMERTILBUD

Nu er det igen muligt at købe damejakker str. M, som har været udgået et stykke tid.

Fra 1. aug. sker der som alle andre steder en prisstigning. Efter denne dato vil prisen være kr. 470,- inkl. logo for alle størrelse.

Så lige nu har vi et rigtig godt tilbud - bestil nu, så får du jakken til den nuværende pris **kr. 375,-**,

Kontakt Gudrun Knudsen - tlf. 2622 0155 eller gudrun@gi-gi.dk.

Jakkerne kan også prøves hos Gudrun efter aftale

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

Nye medlemmer siden sidst



Birgit Hermansen, Hundslund. Lisbeth Nipgaard, Odense SØ. Gunnar Vind Ebbesen, Odense SØ. Bodil og Erik Goldek, Otterup. Inger-Margrethe og Erik Leth Jensen, Aarhus V. Yvonne og Ove Laursen, Munkebo. Bodil Anelle Larsen, Odense C. Steen Nørrelykke Rasmussen, Odense C. Ellen Nielsen, Gentofte. Hanne Worsøe, Marslev. Lone Aakær Hansen, Kerteminde. Ole Hoffmann Hansen, Munkebo. Gert Norman Santi Voigt, Munkebo. Benny Gissel og Lone Thinesen, Munkebo. Preben Therkildsen, Langeskov. Pia Schmidt, Munkebo.

Pr. 15. juni 2023 har foreningen 295 medlemmer fordelt på 207 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 medio dec.

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. Bladet udkommer 2 gange årligt (medio juni og december).

Bladet sendes til foreningens medlemmer, pressen, samarbejdspartnere m.m.