



1. halvår 2024

45. årgang



## Rejseholdet Østrig august 2023



Medlem nr. 300

Læs mere om ....

- ★ Nytårsmotion
- ★ Generalforsamling
- ★ Madpakketur til Bøjden
- ★ Himmelfartsvandring
- ★ Sommertræf
- ★ Lang vandreuge
- ★ Rejser 2024

## HUSK: Generalforsamling 21. februar





Tak til alle medlemmer for et fantastisk år. Når jeg ser tilbage på året, der gik, er der mange ting, som vi i Munkebo Fodslaw kan takke hinanden for.

- Tak for det gode fremmøde til de ugentlige motionsture.
- Tak for stor deltagelse i årets Kertemindevandring, der blev den hidtil største.
- Tak for deltagelse i de mange arrangementer, madpakketure, kirkevandringer, rejespisning og andre sammenkomster.
- Tak for det store fremmøde til generalforsamling og rejse-informationsaften, hvor deltagerantallet var imponerende.
- Tak for stor deltagelse i udflugter og rejser.
- Tak fordi vi i år fik medlem nr. 300.

Vi er dermed én af de største Fodslaw-foreninger i Danmark.

Vi har mange forskellige aktiviteter. Nogle giver sved på panden, og andre giver kulturelle oplevelser. Alle kan ikke deltage i det hele, og der kan heldigvis vælges til og fra. Tak til hver enkelt for jeres bidrag til den positive ånd, hvor vi hver især byder ind med det bedste, vi kan.

Nogle tilbyder at være turledere, nogle arrangerer madpakketure, udflugter, rejser, og nogle tager sig af planlægning, ruteafsætninger, referater, regnskaber, madlavning, indkøb, salg, bordopstillinger, oprydning og mange andre gøremål.

Andre møder op med deres gode humør og sørger for, at det bliver dejligt at være sammen. Alle funktioner er lige vigtige, og hver især gør sit til, at Munkebo Fodslaw er et godt sted at være.

Formandens side indeholder som sædvanligt nogle ord om, at det er sundt at vandre. Jeg har igen læst om, hvad „de kloge,“ skriver om motion og faldt over påstanden, at bare 11 minutter om dagen forbedrer chancen for at leve længere.

Hvor mange minutter om dagen bruger du på at kigge på telefonen? - Ligge på sofaen? - Eller holde kaffepause?

Kan du finde bare 11 minutter i puljen af stillesiddende aktiviteter og i stedet for gå en rask tur? Ja, så forbedrer du kraftigt dine chancer for at leve længere. Det er i hvert fald konklusionen i et studie fra Cambridge University.

Mange af jer vil nok ikke nøjes med 11 minutters rask gang om dagen, men det beskriver igen, hvor vigtigt det er for helbredet med daglig motion.

Du har nu det nye blad i hånden og kan vælge og vrage, som du har lyst og tid til. Om du sætter mange eller få krydser i kalenderen, er op til dig. Vi glæder os til at være sammen med dig til nogle af de mange tilbud, vandringer, udflugter, sammenkomster eller rejser.

Velkommen til 1. halvår 2024.

**Niels Ole**



## 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

**Ruter;** 5 og 10 km

**Startgebyr:** kr. 30

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



*Julemærket 2023 - tegnet af Lisa Grue*

## Søndag 17. dec. - Suppetur

En ny tradition i foreningen blev skabt sidste år - **SUPPETUR**, som blev en succes med rigtig mange deltagere, der hyggede sig efter vandreturene og fik lejlighed til at snakke sammen.

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 rastestpladsen. Tilmelding ikke nødvendig. Alle er velkomne.



## Torsdag 4. januar kl. 16.30 - 17.00

Fællessang i Munkebo Kirke, Fjordvej 80, 5330 Munkebo.



Kom og syng med og nyd en hyggelig eftermiddag.  
Denne dag har Munkebo Fodslaw valgt sangene.  
Tilmelding ikke nødvendig.  
Alle er velkomne.

## Søndag 7. 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.

**Start kl. 13.00 ved Troelskærsalen, Lindøalléen 51, 5330 Munkebo**

Alle kan deltage - der er ruter på 4 og 6 km, og hvis man 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.



## Lørdag 20. januar - Vandretur på „Digterruten„

Over hele Danmark findes et antal „digterruter„, hvor man kan vandre med litteraturen som vandrestav - dvs. en vandretur med fortællinger om kendte digtere.

I Kerteminde er der en rute ved Lundsgaard Gods, som handler om Agnes Henningsen, som blev født i 1868 på Skovsbo Gods.



Vi mødes **kl. 13.30** på p-pladsen ved Kertemindehallen, Enggade 19, 5300 Kerteminde. Herfra går vi samlet til Lundsgård - en tur på ca. 1,5 km. Ved Lundsgård mødes vi med Helle Klüver fra Østfyns Museum, som tager os på vandring på ca. 2,5 km. Turen varer ca. en time, og bagefter går vi tilbage til Kertemindehallen. Vil man ikke gå så meget, kan man køre direkte til Lundsgård og kun gå med på Digtervandring. **Turleder:** Kirsten Josefsen

### Onsdag 21. februar - Generalforsamling

Der indkaldes til ordinær generalforsamling onsdag den 21. februar 2023

**Troelskærsalen, Troels Alle 51, 5330 Munkebo.**

**Kl. 18.00** Fodslaw byder på lidt at spise samt en øl/vand/glas vin.

**Kl. 19.00** 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 7. febr.)
5. Valg til bestyrelse. På valg er Solvejg Nielsen, Tage Damm og Henning Valter.  
Valg af 2 suppleanter (nuværende Bjarne Christensen og Kirsten Josefsen)
6. Valg af 2 revisorer (bilagskontrollanter) (nuværende Lise Bjerrum og Birte Lillesø) og 1 revisorsuppleant (nuværende Mona Rasmussen)
7. Eventuelt



### Tilmelding:

Judith Lynggaard - tlf. 2572 1202 - [pjel@post.tele.dk](mailto:pjel@post.tele.dk) **senest 7. feb.**  
**(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***

### Lørdag 9. marts - vandring i Nyborg

Dansk Motions Forbund, som Munkeo Fodslaw er medlem af, afholder deres årlige repræsentantskabsmøde i Nyborg. I den anledning arrangerer Fodslaw Nyborg en vandretur med ruter på 5 og 10 km.

**Start:** kl. 9.00-10.00 - **Slut:** kl. 12.15

**Startsted:** Dansk Firma Idræt, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. Parker gerne på Hjejlevej, stor p-plads til Idrætsparken, som ligger lige over for.

**Startgebyr:** kr. 25

Tilmelding ikke nødvendig.



## Søndag 28. april - Madpakketur til Bøjden

Lise Toftthøj 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. Der er plads til maks. 35 til spisning indendørs.

**Tilmelding:** Lise Toftthøj - tlf. 2247 2683 - lit@chr61.dk - **senest 19. april**



## 4. - 8. maj - Lang vandreuge

Igen i år bliver det muligt at udfordre sig selv med ekstra lange vandringer. Der bliver 5 lange vandredage, hvor der hver dag bliver mulighed for at gå ca. 20 km på forskellige ruter. Man må selvfølgelig også gerne deltage på én eller flere af turene.

### PROGRAM:

Lørd.4. maj - Mesinge Kirke - Mesinge Bygade 55a, 5370 Mesinge - Erik Hansen

Sønd.5. maj - Lidl, Thorslundsvej 1A, 5000 Odense C. - Gitte Glad/Gitte Wowk

Mand.6. maj - Rynkeby Præstegård, Bygaden 45, 5350 Rynkeby - Anelise Hansen

Tirs.7. maj - Kølstrup Kirke, Bygaden 25 C, 5300 Kerteminde - Gudrun Knudsen

Onsd.8. maj - Ryslinge Hallen, Ellehavevej 1, 5856 Ryslinge - Kristen Bonde J.

Alle dage startes kl. 10.00. Man medbringer selv mad og drikke til turene.

**Turarrangører:** Anelise Hansen og Lene Rueskov Nielsen

# Kommende arrangementer

## Aktivitetsoversigt 1. halvår 2024

På disse sider finder du en oversigt over alle de aktiviteter, der er planlagt i foråret 2024. Arrangementerne er beskrevet nærmere i bladet. Her finder du også de datoer for arrangementer i efteråret 2024, som allerede nu er fastlagt

		Tilmelding
<b>Torsdag 4. jan.</b>	"Syng Sammen" i Munkebo	Ingen
<b>Søndag 7. jan.</b>	Nytårsmotion	Ingen
<b>Lørdag 20. jan.</b>	Vandring på Digterruten	Ingen
<b>25. jan. – 1. febr.</b>	Flyrejse til Gran Canaria	UDSOLGT
<b>Onsdag 21. febr.</b>	Generalforsamling	Judith 7. febr.
<b>Lørdag 9. marts</b>	Vandring DMF i Nyborg	Ingen
<b>Søndag 28. april</b>	Madpakketur til Bøjden	Lise Toftthøj
<b>Fredag 3. maj</b>	Bustur til Lolland	UDSOLGT
<b>4. – 8. maj</b>	Lang vandreuge	Ingen
<b>Torsdag 9. maj</b>	Himmelfartsvandring	Kun til spisning
<b>Lørdag 11. maj</b>	Storebæltsvandring	Ingen
<b>Tirsdag 14. maj</b>	Nattergalevandring	Ingen
<b>4.-7. juni</b>	Bustur til Lübeck	Ledige pladser
<b>Søndag 9. juni</b>	Forårsvandring ved Stavis Å	Ingen
<b>Tirsdag 11. juni</b>	Aftentur med rejespisning	Niels Ole 27. maj
<b>Lørdag 15. juni</b>	Valdemarsdagsfest i Odense	Ingen
<b>Lørdag 29. juni</b>	Sommertræf hos Blohm	Jørgen Blohm 18. juni
<b>Søndag 14. juli</b>	Bustur til Dyrehavsbakken	Ledige pladser
<b>Efterår 2024</b>		
<b>Tirsdag 6. aug.</b>	Sæsonstart i Tårup	Ingen
<b>Torsdag 22. aug.</b>	Ø-tur til Båge	Senere
<b>25. – 27. aug.</b>	Bustur til Nordvestjylland	Ledige pladser
<b>Søndag 1. sept</b>	Kertemindevandring	Ingen
<b>Onsdag 4. sept.</b>	Bustur til Kalundborg/Røsnæs – hold 1	Ledige pladser
<b>Søndag 8. sept.</b>	Fjordens Dag	Ledige pladser
<b>Onsdag 11. sept.</b>	Bustur til Kalundborg/Røsnæs – hold 2	Ledige pladser
<b>23.-30. sept.</b>	Flyrejse til Halkidiki	Lilian
<b>Onsdag 2. okt.</b>	Rejseinformationsaften	Kommer senere
<b>Onsdag 23. okt.</b>	Klubaften	Kommer senere
<b>Lørdag 30. nov.</b>	Juleafslutning	Kommer senere
<b>Søndag 15. dec.</b>	Suppetur	Ingen
<b>Fredag 27. dec.</b>	Julemotion i Odense	Ingen
<b>Søndag 5. jan. 2025</b>	Nytårsmotion	Ingen



**Rigtig god sommer  
til alle**



# Kommende arrangementer

## „Mandagsholdet,, - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder
<b>Mandag 8. jan.</b>	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Lene Mikkelsen
<b>Mandag 15. jan.</b>	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Arne Christiansen
<b>Mandag 22. jan.</b>	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen
<b>Mandag 29. jan.</b>	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Majbritt Hansen
<b>Mandag 5. febr.</b>	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Else Rasmussen
<b>Mandag 12. feb.</b>	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Birte Lillesø
<b>Mandag 19. feb.</b>	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Kirsten Josefsen
<b>Mandag 26. feb.</b>	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Jette Vikkelsø
<b>Mandag 4. marts</b>	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Grethe Krongaard
<b>Mandag 11. marts</b>	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Karin Trøst
<b>Mandag 18. marts</b>	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Birgit Christensen
<b>Mandag 25. marts</b>	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lissi Damm
<b>Mandag 1. april</b>	Ingen vandring - Påskeferie	
<b>Mandag 8. april</b>	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Kirsten Josefsen
<b>Mandag 15. april</b>	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Sigrid Rasmussen
<b>Mandag 22. april</b>	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Knud Pedersen
<b>Mandag 29. april</b>	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Kirsten Konge
<b>Mandag 6. maj</b>	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lilian Munch Pedersen
<b>Mandag 13. maj</b>	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Bjarne Christensen
<b>Mandag 20. maj</b>	Ingen vandring - pinseferie	
<b>Mandag 27. maj</b>	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Majbritt Hansen
<b>Mandag 3. juni</b>	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Birte Lillesø
<b>Mandag 10. juni</b>	MIC - Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen
<b>Mandag 17. juni</b>	Langeskov Center,, Centertorvet 5550 Langeskov	Lene Mikkelsen
<b>Mandag 24. juni</b>	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lene Kristiansen

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



## Kommende arrangementer

### Motionsture torsdag formiddag – alle ture starter kl. 10.00

Tid	Modested	Turleder 5/10 km
Torsdag 4. jan.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Arne Kristiansen/ Gudrun Knudsen
Torsdag 11. jan.	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevængen 2, 5330 Munkebo	Bjarne Christensen/ John Andersen
Torsdag 18. jan.	Langskov Center – Centertorvet 5550 Langskov	Kirsten Josefsen/ Henning Nielsen
Torsdag 25. jan.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Birgit Christensen/ Niels Mortensen
Torsdag 1. feb.	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevængen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen/ Judith Lynggaard
Torsdag 8. feb.	Langskov Center – Centertorvet 5550 Langskov	Margrethe Bakmand/ Kirsten Josefsen
Torsdag 15. feb.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Glans/ Børge Glans
Torsdag 22. feb.	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevængen 2, 5330 Munkebo	Knud Pedersen/ Tove Kristensen
Torsdag 29. Feb.	Langskov Center – Centertorvet 5550 Langskov	Lene Mikkelsen/ Tage Mikkelsen
Torsdag 7. marts	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Arne Kristiansen/ John Andersen
Torsdag 14. marts	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevængen 2, 5330 Munkebo	Tage Damm/ Niels Ole Jensen
Torsdag 21. marts	Langskov Center – Centertorvet 5550 Langskov	Karin Trøst/ Arent Josefsen
Torsdag 28. marts	Ingen vandring – påskedag	
Torsdag 4. april	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lillian Munch Pedersen/ Carlo Kristiansen
Torsdag 11. april	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevængen 2, 5330 Munkebo	Henning Vølter/ Tove Kristensen
Torsdag 18. april	Langskov Center – Centertorvet 5550 Langskov	Erik Hansen/ Anelise Hansen
Torsdag 25. april	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Torsdag 2. maj	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevængen 2, 5330 Munkebo	Birte Nielsen/ Arne Kristiansen
Torsdag 9. maj	Ingen torsdagstur – se "Himmelfarts-vandring" andet sted i bladet.	
Torsdag 16. maj	Langskov Center – Centertorvet 5550 Langskov	Majbrit Hansen/ Karin Petersen
Torsdag 23. maj	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lillian Munch Pedersen/ Kirsten Glans
Torsdag 30. maj	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevængen 2, 5330 Munkebo	Bjarne Christensen/ John Andersen
Torsdag 6. juni	Langskov Center – Centertorvet 5550 Langskov	Karin Trøst/ Arent Josefsen
Torsdag 13. juni	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Glans/ Børge Glans
Torsdag 20. juni	MIC – Munkebo Idræts Center, Mosevængen 2, 5330 Munkebo	Birte Lillesø/ Judith Lynggaard
Torsdag 27. juni	Langskov Center – Centertorvet 5550 Langskov	Margrethe Bakmand/ Birgit Larsen

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).

## Motionsture tirsdag aften/weekend

Tid	Mødested	Turledere
<b>Søndag 7. jan. kl. 13.00</b>	Nytårsmotion - Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo. - <b>se særlig omtale</b>	Afmærkede ruter
<b>Søndag - 14. jan. kl. 10.00</b>	Dalum Bibliotek, Dalumvej 95, 5250 Odense SV. Ruter på 5/10 km	Lene Rueskov Nielsen/ Gitte Wovk
<b>Lørdag 20. jan. kl. 13.30</b>	Digtterruten ved Lundsgård. Mødested P-pladsen Ved Kertemindehallen. Fælles vandring ca. 2,5 km med guide plus ekstra vandring. - <b>se særlig omtale</b>	Kirsten Josefsen
<b>Lørdag 27. jan. kl. 13.30</b>	Rønninge Kirke, Kirkestræde 2, Rønninge, 5550 Langeskov. Ruter på 5 og 10 km	Lene Rueskov Nielsen/ Kirsten Josefsen
<b>Søndag 4. febr. kl. 10.00</b>	Cortex Park Vest 12 (Netto), 5230 Odense M Ruter på 5 og 10 km	Inger Pedersen/ Reinhard Pedersen
<b>Søndag 11. febr. kl. 10.00</b>	Elmelund Skov Vest, Elmelundsvej 147, 5200 Odense V. Ruter på 5 og 10 km	Gitte Wovk/ Per Borchsenius
<b>Lørdag 17. febr. kl. 13.30</b>	P-plads ved Plantorama, Risingsvej 67, 5000 Odense C. Ruter på 5 og 10 km	Lillian Munch Pedersen/ Kirsten Josefsen
<b>Søndag 25. febr. kl. 10.00</b>	Holmens Hus, Fynshovedvej 486, 5390 Marrofte. Ruter på 5 og 10 km	Erik Hansen/ Anelise Hansen
<b>Lørdag 2. marts kl. 13.30</b>	Skibhusgården, Skibhusvej 388, 5000 Odense C. Ruter på 5 og 10 km.	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
<b>Lørdag 9. marts kl. 9.00-12.00 BEMÆRK!</b>	Vandretur i Nyborg ved DMF-møde. 5/10 km Dansk Firma Idræt, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. - <b>se særlig omtale</b>	Arrangerede ruter
<b>Lørdag 16. marts kl. 13.30</b>	Tarup-Davinde området. P-plads ved Langagervej 1, 5220 Odense SØ. Ruter på 5 og 10 km	Kirsten Josefsen/ Jytte Ebbesen
<b>Lørdag 23. marts kl. 13.30</b>	Seden Kirke, Mindelundsvej 47, 5240 Odense NØ. Ruter på 5 og 10 km	Gitte Wovk/ Lise Poulsen
<b>Tirsdag 2. april kl. 19.00</b>	Det ny Vøllmose - Mulernes Legatskole Gillestedvej 11, 5240 Odense NØ. 5 og 10 km	Gitte Rasmussen/ Gitte Glad
<b>Tirsdag 9. april kl. 19.00</b>	Hvedevangen 8, 5450 Otterup. Ruter på 5 og 10 km	Erik og Bodil Goldek
<b>Tirsdag 16. april kl. 19.00</b>	Skellerup Kirke, Skellerup Byvej 46, 5540 Ullerslev. Ruter på 5 og 10 km	Jørgen Blohm/ Stig Jensen
<b>Tirsdag 23. april kl. 19.00</b>	Bregner Haven, Havnevejen 200, Bregner, 5300 Kerteminde. Ruter på 5 og ca. 10 km	Mona Rasmussen/ Birte Nielsen
<b>Tirsdag 30. april kl. 19.00</b>	Sanderum Kirke, Sanderumvej 144, 5250 Odense SV. Ruter på 5 og 10 km.	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
<b>Tirsdag 7. maj kl. 19.00</b>	Vissenbjerg Idræts- og Kulturcenter, Idrætsvej 3, 5492 Vissenbjerg. Ruter på 5 og 10 km	Gitte Glad/ Birgit Lundbæk
<b>Tirsdag 14. maj kl. 19.00</b>	Nærbørgalevandring i Urup Dam. <b>Fællestur.</b> Mødested: p-plads ved Rynkeby Præstegård, Rynkeby Bygade 45, 5350 Rynkeby. - <b>se særlig omtale</b>	Niels Mortensen
<b>Tirsdag 21. maj kl. 19.00</b>	Skt. Klemensskolen, Dahlsvej 1, 5260 Odense S. Ruter på 5 og 10 km	Kristian Grønbæk/ Lise Tolftøj
<b>Tirsdag 28. maj kl. 19.00</b>	Park & Røde, P-plads Odense Syd. Søndre Hospitalvej, 5260 Odense S. Ruter på 5 og 10 km.	Kirsten Vinding/ Lars-Ole Christensen
<b>Tirsdag 4. juni kl. 19.00</b>	Aunslev Kirke, Aunslev Kirkevej 5, 5800 Nyborg. Ruter på 5 og 10 km.	Jørgen Blohm/ Stig Jensen
<b>Tirsdag 11. juni kl. 19.00</b>	Rejsepisning, Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5300 Munkebo. - <b>se særlig omtale</b>	John Andersen
<b>Tirsdag 18. juni kl. 19.00</b>	Espe Kirke, Espe Kirkegade 6, 5750 Ringe. Ruter på 5 og 10 km	Lene Rueskov Nielsen/ Kristen Bonde Jensen
<b>Tirsdag 25. juni kl. 19.00</b>	Vor Frelsers Kirke, Ejbygade 24, 5220 Odense SØ - <b>fællestur</b> ca. 7 km til Lenes kolerihave	Lene Rueskov Nielsen

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:

Motionsturene på side 8, 9 og 10 er for alle - også ikke-medlemmer, så tag bare familie og venner med på en frisk travetur.

## Torsdag 9. maj - Himmelfartsvandring

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

**Kl. 10.00** mødes vi ved Kerteminde Kirke, Langegade 4, 5300 Kerteminde til en kort andagt.

Derefter er der en vandring på ca. 6 km, hvor vi kommer gennem skovene ved Lundsgaard. Der vil være spændende indslag undervejs.

Vandringen slutter ved Sognehuset, Langegade 13, 5300 Kerteminde.

I sognehuset serveres en sandwich. Drikkevarer kan købes.

### Tilmelding til spisning senest 2. maj

til Kerteminde Kirkekontor, Præstegade 4, lf. 65322389 eller mail [limp@km.dk](mailto:limp@km.dk).

Man er velkommen til at deltage i vandringen uden spisning.



## Lørdag 11. maj - Storebæltsvandring

Fodslaw Nyborg arrangerer igen i år Storebæltsvandring.

**Start:** Birkhovedskolen, Svanedamsgade 2, 5800 Nyborg. Indgang ved rundkørslen Enghavevej/Svanedamsgade

**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.



## Tirsdag 14. maj - Nattergalevandring

Efter mange års søgen efter nattergalen i Davinde prøver vi et nyt sted - nemlig i Urup Dam.

Vi mødes **kl. 19.00** ved p-pladsen ved Rynkeby Præstegård, Rynkeby Bygade 45, 5350 Rynkeby.

Herfra går vi sammen til Urup Dam, hvor vi prøver at lytte os frem til nattergalen eller bare nyde den smukke natur.

Fodslaw er vært ved en øl/vand efter turen,

Tilmelding ikke nødvendig.



## Kommende arrangementer

### Søndag 9. juni - Forårsvandring ved Stavis Å



**Startsted:** Søhuskolen, Bispeengen 3,  
5270 Odense N

**Ruter:** 4, 8, 12, 18 og 26 km  
**Starttid:** 4, 8 og 12 km kl. 9-12  
18 og 26 km kl. 9-10

**Startkort:** kr. 25  
Fodslaw Odense er arrangør.

Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op.

### Tirsdag 11. 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/nielse69@gmail.com **sen. 27. maj.**

***Dette arrangement er kun for medlemmer.***



### Lørdag 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 Ansgar Kirke, Sdr. Boulevard 1, 5000 Odense C.

Arrangementet starter **kl. 16.00** - entré kr. 25,-.



Munkebo Fodslaws fane præsenteres af Birgit Christensen og Niels Mortensen,

## Lørdag 29. 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***



## Tirsdag 6. august - Sæsonstart

I mange år har det været en fast tradition, at den første tirsdagsvandring efter sommerferien gik rundt om Fynshoved og sluttede med is ved campingpladsen.

Vi har forsøgt at ændre på mødested og ruter, så alle kunne komme ud på „hovedet,, men så kunne man ikke købe is.

Så nu er det tid at prøve noget nyt - og hvad er bedre end en vandretur, som slutter med en lækker grillpølse? - Og mulighed for en kold øl/vand - og så oven i købet i tørvejr, hvis det skulle regne.

Vi starter **kl. 13.30** 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 Larsen

**Grillmester:** Peter Larsen

Tilmelding er ikke nødvendig - man møder bare op.

***Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw***



## Torsdag 22. august - Ø-tur til Båge

Munkebo Fodslaw har tradition for hver sommer at besøge én af vores mindre øer. I år har vi valgt Båge, som ligger ud for Assens.



Sæt

**X**

i kalenderen.  
Mere i Fodslaw  
Tidende  
2. halvår.



## Fodslawrejser 2024

Efter en helt forrygende rejseaften, kom der hurtigt gang i tilmeldingerne. Og det gik som forventet - til nogle af rejserne var der „for mange“, tilmeldte. Turen til Lolland måtte afgøres ved lodtrækning, der endte med 55 deltagere og 13 på venteliste.

Turen til Kalundborg/Røsnæs viste sig at have tilmelding nok til 2 hold, som Judith og Poul Erik var hurtige til at tilbyde, så vi ikke skulle skuffe for mange.

### Status lige nu er:

**Gran Canaria**

45 deltagere og 3 på venteliste



**Lolland**

55 deltagere og 13 på venteliste

**Lübeck**

41 deltagere - ledige pladser, *ikke flere enk.vær.*

**Julemærkemarch**

32 deltagere - ledige pladser

**Nordvestjylland**

40 deltagere - ledige pladser

**Kalundborg 4. 9.**

45 deltagere - ledige pladser



**Kalundborg 11. 9.**

42 deltagere - ledige pladser

De ledige pladser kan nu søges af alle efter først-til-mølle.

**Tilmelding:** Lilian Munch Pedersen - 2245 1156 - lilian.fodslaw@gmail.com

Læs mere i rejsehæftet eller på hjemmesiden [www.munkebofodslaw.dk](http://www.munkebofodslaw.dk).

### Rejse i uge 39/40



Siden rejsemødet er der kommet endnu en rejse på programmet.

Den 23.-30. sept. tilbyder vi en flyrejse til Halkidiki i samarbejde med Primo Tours. Alle vil snarest modtage rejsebeskrivelse og information om tilmelding.



Rejseholdet Paleros sept. 2024

## Udvalg i Munkebo Fodslaw

Bestyrelsen har nedsat nogle udvalg, der arbejder med forskellige opgaver. Kontakt udvalgene med ris og røs og gode idéer til nye arrangementer.

<b>Turudvalg</b>	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 Glád	24626484	gitte-glad@hotmail.com
	Gitte Wowk	50540229	gwowk@hotmail.com
<b>Rejseudvalg</b>	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

## 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](http://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.

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 foreninge 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



Kaj Bekker, Dræby, Ole Holst, Kerteminde. Jonny Hansen, Bregør.  
Henning Schou, Munkbo. Nanna Jespersen, Kerteminde. Keld Larsen,  
Odense. Conny Meldgaard, Kerteminde. Pia Ellen Pedersen, Munkebo.  
Hanne og Birger Jensen, Munkebo. Merete Jensen, Morud. Helene og  
Hans Jantzen, Munkebo. Lone og Erik Rasmussen, Munkebo.  
Susanne Kaas, Rynkeby. Solveig Gøbel, Ullerslev.

*Pr. 15.11.2023 har foreningen 305 medlemmer fordelt på 217 husstande.*

## Bestyrelse

**Munkebo Fodslaw - Solbakken 726 - 5330 Munkebo**  
[www.munkebofodslaw.dk](http://www.munkebofodslaw.dk)

<b>Formand</b>	Niels Ole Jensen	23205425	nielsole69@gmail.com
<b>Næstformand</b>	Judith Lynggaard	25721202	ppjel@post.tele.dk
<b>Kasserer</b>	Solvejg Nielsen	26913659	solvejg.skyum@gmail.com
<b>Sekretær</b>	Lillian M. Pedersen	22451156	lillian.fodslaw@gmail.com
<b>Best.medlem</b>	Tage Damm	20994674	tage@damm-byggeri.dk
<b>Best.medlem</b>	Henning Valter	50857345	phvalter@gmail.com
<b>Best.medlem</b>	Kirsten Glans	24829910	kirstenglans@gmail.com
<b>Suppleant</b>	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
<b>Suppleant</b>	Bjarne Christensen	21138225	bjarne_christensen@hotmail.com
<b>Webmaster</b>	Jørgen Pedersen	61160023	liljo@live.dk

## Næste Fodslaw Tidende udkommer ultimo juni

På Munkebo Fodslaws hjemmeside [www.munkebofodslaw.dk](http://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 Lillian Munch Pedersen og udkommer 2 gange årligt (medio juni og december).*

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