Fodslaw Tidende

2. halvår 2024

45. årgang

Rejseholdet Lübeck juni 2024

Hvem er hurtigst til at pille rejer?

Læs mere om ....

- **Besøg hos Rynkeby Foods**
- **Ø-tur til Bågø**
- **Kertemindevandring**
- **Madpakketur til Håstrup**
- **Høstvandring**
- **Rejseinformationsaften**
- **Musikalsk Klubaften**
- **Juleafslutning**

HUSK: Musikalsk Klubaften 23. okt.

Munkebo Fodslaw er tilsluttet Vandreforeningen Fodslaw

Formandens side

Da vi modtog medlemsfortegnelsen for de 36 Fodslaw-foreninger her efter nytår, gjorde vi store øjne. Munkebo Fodslaw er nu den største Fodslawforening i Danmark!

Det er først og fremmest jer medlemmer, der har æren for det. Jeres altid gode humør og positive ånd er med til at tiltrække endnu flere medlemmer. Fortsæt endelig med det.

Vi sætter gerne flere borde og stole op, når vi holder fest, vandrestierne er stadig lange nok til os alle, og hvis bussen er fuld til en udflugt eller rejse, prøver vi at gøre bussen større - eller gentage turen. Selv om vi er mange, har vi stadig plads til flere.

Efteråret byder på mange spændende vandreture, arrangementer og rejser.
Igen i år indbyder vi til Kertemindevanding. Det bliver søndag den 1. september, hvor vandringen starter **kl. 10** fra „Kulturhus Fjorden„ i Kerteminde.
Der bliver afmærkede ruter på 5, 11 og 22 km, hvor du kan gå i eget tempo eller følges med andre.

Der kan købes mad- og drikkevarer på startstedet til Fodslaw-priser. Man kan også medbringe en madpakke, men vi gør opmærksom på, at hele overskuddet ved salg af mad og drikkevarer samt startkort går ubeskåret til vores forening.

Sidste år var det gratis at deltage for medlemmer af Munkebo Fodslaw, og det var en succes. Der var rekordstor deltagelse. Mange af jer deltog - nogle af jer havde endda medbragt deres familie. Men der deltog også mange fra andre foreninger, så det blev en festlig dag med snak på mange forskellige dialekter.

Igen i år er det gratis at deltage for vores medlemmer - læs mere om praktikken andet sted i bladet. Vi glæder os til at se jer på dagen.

De ugentlige motionsture er godt besøgt med stigende deltagerantal. Mange medlemmer møder trofast op og en del nye prøver at være med. Alle kan deltage i motionsturene mandag, torsdag og weekender - også dem, der ikke er medlemmer.

Mange melder sig dog hurtigt ind, så de kan nyde godt af foreningens øvrige tilbud om sociale sammenkomster, udflugter, busture og flyrejser. Uanset om du deltager i meget eller lidt, er du altid velkommen i Munkebo Fodslaw.

Det kommer nok ikke bag på jer, når jeg påstår at vandring er èn af de bedste motionsformer. Det kræver ikke en super kondition, og du kan gå i gang, uanset hvor dårlig din form er. Det anbefales, at du anskaffer dig er par gode vandresko, men ellers kræver det ikke noget særligt udstyr. Du kan gå når som helst, og hvor som helst. Gang er desuden en skånsom motionsform, da du altid har den ene fod på jorden og dermed nedsætter risikoen for skader.

Vel mødt til et aktivt efterår.

Niels Ole

Kommende arrangementer

Tirsdag 6. august - Sæsonstart

Bemærk tidspunkt

Vi starter **kl. 17.00** 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: Kirsten Josefsen - 2481 1232/thegirlfromla@live.dk senest 28. juli

Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

Tirsdag 20. august - Lær at lave din egen vandrerute på mobilen

Med programmet „Outdooractive„ kan du lave din egen vandrerute på pc eller mobil. Mange medlemmer bruger allerede programmet, og vi vil gerne udbrede det til endnu flere.
Du indbydes derfor til deltagelse i kursus om brug af „Outdooractive„.

Tid: Tirsdag den 20. aug. **kl. 10.00-12.30**
Sted: Troelskærsalen, Troels Alle 51, 5330 Munkebo

Tilbuddet gælder for alle medlemmer af Munkebo Fodslaw - både begyndere og øvede. Det er gratis at deltage.
Alle bedes medbringe pc og/eller mobil.

Tilmelding: Niels Ole - tlf. 2320 5425/nielsole69@gmail.com **senest 10. august.**

Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

Tirsdag 20. august - Besøg hos Rynkeby Foods

Vi mødes **kl. 17** på p-pladsen ved Rynkeby Foods, Vestergade 30, 5750 Ringe. Samlet går vi til „Kunstbænken„ ved Ringe Sø, hvor der spises medbragte madpakker. Medbring også selv drikkevarer.

Kl. 18 er vi tilbage ved Rynkeby Foods, hvor vi deles i to hold til rundvisning på fabrikken. Vil man ikke spise madpakke, møder man ved fabrikken kl. 18.

Efter rundvisningen går vi en tur ved Ringe Sø med Lene Rueskov Nielsen.

Der er begrænset antal deltagere på rundvisningen (max. 40 personer) - derfor er det nødvendigt med tilmelding.

Tilmelding: Kirsten Josefsen - 2481 1232/thegirlfremla@live.dk **sen. 13. aug.**
Hvis flere end 40 tilmeldte, vil der blive lodtrækning.

Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

Kommende arrangementer

Torsdag 22. august - Ø-tur til Bågø

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

Kl. 9.45
Vi mødes ved færgelejet på Assens Havn.
Kom i god tid for at finde en p-plads.

Kl. 10.00
Færgeafgang - sejlturen tager ca. 1/2 time

Kl. 10.30
Vi ankommer til Bågø Havn og går sammen op til byen og „Hestestalden„ hvor vi spiser tidlig frokost.

Man medbringer selv madpakke, drikkevarer og evt. service og bestik.
Der er dog en automat med drikkevarer på spisestedet.
Herefter deles vi i 2 hold - afhængig af, om man vil vandre eller på rundvisning.

Vandreholdet går med Lene og Anelise „øen rundt„ - en tur på ca. 7 km.

Udflugtsholdet bliver hentet af en guide, som viser os rundt på øen til de forskellige seværdigheder. Turen foregår i traktorbus.

kl. 14.30 mødes alle på havnen, hvor der serveres kaffe og kage i cafèen, inde færgen afgår kl. 15.45.
Kl. 16.15 er vi tilbage i Assens.

Bemærk: Vi har ikke bil med over til Bågø, så man skal selv bære sin bagage.

Tilmelding:
Lilian Munch Pedersen - 2245 1156 - lilian.fodslaw@gmail.com **senest 1. aug.**
Ved tilmelding skal man anføre, om man vil vandre eller på udflugt.
Der er plads til max. 30 personer på hvert hold. Er der flere tilmeldte, vil der blive lodtrækning.

Pris: kr. 100,- pr. person inkl. færgebillet guide og kaffe med kage.
Beløbet skal indbetales til konto 3596 9060015439 - mrk. „Bågø„.
Der skal først indbetales, når det er bekræftet, at man er kommet med.

Denne tur er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

Kommende arrangementer

Kertemindevandring 2024

Søndag den 1. september

Munkebo Fodslaw inviterer for 7. 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
Sluttid:	Kl. 16
Startgebyr:	Startkort (deltagergebyr) kr. 25 Startkort med diplom kr. 30 Børn under 12 år er gratis i følge med betalende voksne.
Tilmelding:	Tilmelding for enkeltpersoner er ikke nødvendig - man møder blot op ved startbordet. Alle er velkomne.

På turene kommer vi rundt i Kertemindes hyggelige købstadsmiljøer og byens enestående maritime miljø i havneområdet samt de nye naturområder i "Sybergland". På de længere ruter går turen gennem de bynære skovområder langs med Kertemindebugten og skovene ved Lundsgård Gods.

Under besøget i Kerteminde anbefales det i øvrigt at besøge Johannes Larsen Museet, Fjord- og Bælt Center og/eller Vikingskibsmuseet i Ladby.

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.

Kommende arrangementer

Søndag 8. september - 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. **Turleder er Kirsten Josefsen.**

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

Evt. flere oplysninger hos Niels Ole Jensen - tlf. 2320 5425

Tirsdag 10. september - Høstvandring i Munkebo

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 med fortællinger undervejs.

Kl. 19.30 Munkebo Kirke er vært ved lidt mad i Sognehuset. Drikkevarer kan købes til Fodslaw-priser.

Kl. 20.00 Vi slutter dagen med en aftensang.

Tilmelding til spisning **sen. 3. sept.** til Kirkekontoret - 2267 1741/snh@km.dk.

Der er plads til 60 deltagere i spisningen. Man er velkommen til at deltage i vandringen uden spisning. ALLE er velkomne.

Turleder: Judith Lynggaard i samarbejde med Munkebo Kirke.

Søndag 15. september - Madpakketur til Håstrup Bjerge

Kl. 10 mødes vi på p-pladsen ved Håstrup Kirke, Pilekrogen 5, Håstrup, 5600 Fåborg.

Der er ruter på 5 og 10 km - begge ture i området Håstrup Bjerge. Og som navnet siger, så er det et bakket terræn, hvor vi passerer Trebjerg (128 m) med god udsigt over det sydfynske øhav.

Efter vandreturene spises den medbragte mad i „Stormgården„, der ligger ved siden af p-pladsen. Det er en folkegård, der drives af foreningen Storm. Det er gratis at deltage, og tilmelding er ikke nødvendig.

Man medbringer selv madpakker og evt. bestik/service. Der er gratis kaffe. Drikkevarer må medbringes, men kan også købes på stedet - kun kontant.

Turledere: Inger og Reinhard Pedersen

Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

Kommende arrangementer

Aktivitetsoversigt 2. halvår 2024

På disse sider finder du en oversigt over alle de aktiviteter, der er planlagt i efteråret 2024. Arrangementerne er beskrevet nærmere i bladet.

Søndag 14. juli	Julemærkemarch på Bakken	Kontakt Lilian
Tirsdag 6. aug.	Sæsonstart i Tårup	Kirsten J. sen. 28. juli
Tirsdag 20. aug.	Kursus i Outdooractive	Niels Ole sen. 10. aug.
Tirsdag 20. aug.	Besøg på Rynkeby Foods	Kirsten J. sen. 13. aug.
Torsdag 22. aug.	Ø-tur til Bågø	Lilian sen. 1. aug.
25.-27. aug.	Bustur Nordvestjylland	Få pladser – kontakt Lilian
Søndag 1. sept.	Kertemindevandring	Ingen
Onsdag 4. sept.	Bustur Kalundborg/Røsnæs	Udsolgt
Søndag 8. sept.	Fjordens Dag	Ingen
Tirsdag 10. sept.	Høstvandring i Munkebo	Munkebo Kirke sen. 3.sept.
Onsdag 11. sept.	Bustur Kalundborg/Røsnæs	Få pladser – kontakt Lilian
Søndag 15. sept.	Madpakketur til Håstrup	Ingen
23.-30. sept.	Flyrejse til Halkidiki	Udsolgt
Onsdag 2. okt.	Rejseinformationsaften	Judith sen. 25. sept.
Søndag 6. okt.	Odense Å Vandring	Ingen
Onsdag 23. okt.	Musikalsk Klubaften	Kirsten J. sen. 18. okt.
Søndag 17. Nov.	Fællesvandring i Nyborg	Ingen
Lørdag 30. nov.	Juleafslutning	Judith sen. 20. nov.
Søndag 1. dec.	Julemærkemarch i Odense	Ingen
Søndag 15. dec.	Suppetur	Ingen
Fredag 27. dec.	Julemotion i Odense	Ingen
Søndag 5. jan.	Nytårsmotion 2025	Ingen

Munkebo Fodslaw byder på mange oplevelser

Vandring på Fynshoved

Kertemindevandring

Udflugter

Julehygge

Kommende arrangementer

„Mandagsholdet„ - alle ture starter kl. 10.00

	Mødested	Turleder
Mandag 5. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lissi Damm
Mandag 12. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Trøst
Mandag 19. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Erling Pedersen
Mandag 26. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen
Mandag 2. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Majbritt Hansen
Mandag 9. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Else Rasmussen
Mandag 16. sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Birte Lillesø
Mandag 23. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Kirsten Josefsen
Mandag 30. Sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Jette Vikkelsø
Mandag 7. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Grethe Krongaard
Mandag 14. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Trøst
Mandag 21. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Birgit Christensen
Mandag 28. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Anne Sofie Christensen
Mandag 4. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Majbritt Hansen
Mandag 11. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Erling Pedersen
Mandag 18. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Knud Pedersen
Mandag 25. nov	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Kirsten Josefsen
Mandag 2. dec.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lilian Munch Pedersen
Mandag 9. dec.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Bjarne Christensen
Mandag 16. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Jensen

Vi går i moderat tempo (3,5-4,5 km/timen) 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 1. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Birgit Larsen
Torsdag 8. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Arne Kristiansen/ Gudrun Knudsen
Torsdag 15. aug.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Bjarne Christensen/ John Andersen
Torsdag 22. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Solvejg Nielsen/ Jytte Ebbesen
Torsdag 29. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Birgit Christensen/ Niels Mortensen
Torsdag 5. sept.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen/ Judith Lynggaard
Torsdag 12. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand/ Henning Nielsen
Torsdag 19. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Børge Glans/ Kirsten Glans
Torsdag 26. sept.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Bjarne Christensen/ Tove Kristensen
Torsdag 3. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Lene Mikkelsen/ Tage Mikkelsen
Torsdag 10. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Else Rasmussen/ Niels Mortensen
Torsdag 17. okt.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Arne Kristiansen/ Tove Kristensen
Torsdag 24. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Trøst/ Arent Josefsen
Torsdag 31. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Else Rasmussen/ Kirsten Glans
Torsdag 7. nov.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Birte Lillesø/ Henning Valter
Torsdag 14. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Leila Andersen/ Solvejg Nielsen
Torsdag 21. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Erik Hansen/ Anelise Hansen
Torsdag 28. nov.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen/ Niels Ole Jensen
Torsdag 5. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Majbrit Hansen/ Karin Petersen
Torsdag 12. dec.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Glans/ Carlo Kristiansen
Torsdag 19. dec.	MIC – Munkebo Idræts Center Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Birte Nielsen/ Arne Kristiansen

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 6. aug. kl. 17.00 **Bemærk tidspunkt!!!**	Sæsonstart i Tårup. Tårup Forsamlingshus, Tårup Byvej 26, 5871 Frørup. Ruter på 5 og 8 km. ***Se særlig omtale.***	Ellen Larsen/ Kirsten Josefsen
Tirsdag 13. aug. kl. 19.00	Lidl, Thorslundvej 1, Thorslundvej 1A. 5000 Odense C. Ruter på 5 og 10 km.	Lilian M. Pedersen/ Gitte wowk
Tirsdag 20. aug. kl. 18.00 **Bemærk tidspunkt!!!**	Besøg hos Rynkeby Foods og efterfølgende vandring på 5 km ved Ringe Sø. ***Se særlig omtale.***	Lene Rueskov
Lørdag 24. aug. kl. 13.30	Agedrup Kirke, Agedrupvej 14A, 5320 Agedrup Ruter på 4 og 10 km.	Kristian Grønbæk/ Lise Tofthøj
Søndag 1. sept.	Kertemindevandring – Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde. ***Se særlig omtale***	Afmærkede ruter
Søndag 8. sept. kl. 10.00	Vandring ved "Fjordens Dag". Boels Bro, 5330 Munkebo. Rute på 5 km. ***Se særlig omtale.***	Kirsten Josefsen
Tirsdag 10. sept. kl. 17.00 **Bemærk tidspunkt!!!**	Høstvandring i samarbejde med Munkebo Kirke. P-plads ved kirken, Fjordvej, 5330 Munkebo. ***Se særlig omtale***	Judith Lynggaard
Søndag 15. sept. kl. 10.00	Madpakketur til Håstrup. P-pladsen ved Håstrup Kirke, Håstrup, 5600 Fåborg. Ruter på 5 og 10 km. ***Se særlig omtale***	Inger og Reinhard Pedersen
Lørdag 21. sept. kl. 13.30	Gudmehallen, Stærkærvej 1, 5884 Gudme. Ruter på 5 og 10 km	Lene Egsmose/ Flemming Larsen
Lørdag 28. sept. kl. 13.30	Bovense Kirke, Ringervej 2A, Bovense, 5800 Nyborg. Ruter på 5 og 10 km	Jørgen Blohm/ Stig Jensen
Lørdag 5. okt. kl. 13.30	Munkebo Bakke, Loddenhøj Alle 304, 5330 Munkebo. Ruter på 5 og 10 km	Sigrid Rasmusse/ Niels Ole Jensen
Søndag 13. okt. kl. 10.00	P-plads ved H.C.Andersen Skoven, Svendsagervej, 5240 Odense NØ. Ruter på 5 og 10 km	Gitte Wowk/ Lise Poulsen
Lørdag 19. okt. kl. 13.30	Anes Høj, Ibjergvej 11, 5792 Årslev. Ruter på 5 og 10 km.	Kirsten Josefsen/ Jytte Ebbesen
Søndag 27. okt. kl. 10.00	Revninge Friskole, Revninge Bygade 55, Revninge 5300 Kerteminde. Ruter på 5 og 10 km.	Erik Hansen/ Anelise Hansen
Lørdag 2. nov. kl. 13.30	Vollsmose Torv, Risingvej 132, 5240 Odense NØ Ruter på 5 og 10 km.	Gitte Ebbesen/ Jytte Ebbesen
Lørdag 9. nov. kl. 13.30	Fraugde Kirke, Fraugdevej 67, Fraugde, 5220 Odense SØ. Ruter på 5 og 10 km.	Inger Pedersen/ Reinhard Pedersen
Søndag 17. nov. kl. 10.00	Fællesvandring i Nyborg med andre Fodslaw-foreninger. ***Se særlig omtale i bladet***	Førte ture
Lørdag 23. nov. kl. 13.30	Bregnør Havn, Havnevejen 200, Bregnør, 5300 Kerteminde. Ruter på 5 og 10 km.	Mona Rasmussen/ Birte Nielsen
Søndag 1. dec. kl. 10.00	Ingen motionstur i dag pga. Julemærkemarch i Odense. ***Se særlig omtale i bladet.***	
Lørdag 7. dec. kl. 13.30	Kølstrup Kirke, Kølstrup Bygade 25C, Kølstrup, 5300 Kerteminde. Ruter på 5 og 10 km.	Anelise Hansen/ Kirsten Josefsen
Søndag 15. dec. kl. 10.00	Suppetur Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo. Der er ruter på 5 og 10 km. ***Se særlig omtale***	Tage Damm/ 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.

Kommende arrangementer

Onsdag 2. oktober - Rejseinformationsmøde

Denne aften præsenterer vi foreningens rejseprogram for 2025 og rejselederne fortæller kort om turene.
Sted: Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo

Tid: Kl. 19.00-21.30.
Der serveres et let traktement i løbet af aftenen. Drikkevarer købes til de kendte Fodslaw-priser. Det er gratis at deltage.

Tilmelding: Judith - tlf. 2572 1202 eller pjel@post.tele.dk **senest 25. sept.**

Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

Søndag 6. oktober - Odense Å vandring - Fodslaw Odense

Start: Odinskolen, Gillestedvej 15, 5240 Od. NØ
Ruter: 6, 11, 17 og 23 km
Starttid: 6 og 11 km kl. 9.00-11.00
17 og 23 km kl. 9.00 - 10.00
Startkort: kr. 25 - diplom kr. 30
Tilmelding: Ikke nødvendig - man møder blot op.

Onsdag 23. okt. - Musikalsk klubaften i Langeskov

Kom og vær med til en hyggelig aften med glad musik og dejligt samvær med andre Fodslaw-medlemmer.

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

Der serveres smørrebrød fra Superbrugsen i Langeskov.

Musik:

Rune Most - solofløjtenist i Odense Symfoniorkester og lærer på Syddansk Musikkonservatorium - spiller sammen med **Jesper Sivebæk** - guitarist og lærer på bl.a. Det Kgl. Musikkonservatorium.

Det bliver et underholdende og muntert program og nogle smukke, kendte toner fra musiklitteraturen.

Pris: kr. 150 pr. person for underholdning, smørrebrød og kaffe.

Drikkevarer købes til „Fodslaw„-priser.

Beløbet indbetales til konto 3596 9060015349 mrk. „musik„

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

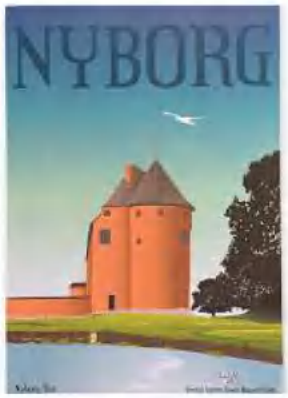
Tilmelding/betaling senest 18. okt.

Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

Kommende arrangementer

Søndag 17. november - fællesvandring i Nyborg

Fodslaw Nyborg inviterer til fælles vandretur for de tre Fodslaw-foreninger på Fyn - Fodslaw Odense, Fodslaw Nyborg og Munkebo Fodslaw.



Startsted: Kgs. Bastionsvej 2, 5800 Nyborg
Starttid: kl. 10.00
Sluttid: kl. ca. 13.00
Distancer: 5 og 10 km - førte ture.

Vi slutter med kaffe og kage, som Fodslaw Nyborg er vært for. Husk at medbringe egen kop.

Tilmelding er ikke nødvendig - alle er velkomne.

Lørdag 30. november - Juleafslutning

Munkebo Fodslaw inviterer igen til den årlige juleafslutning.

Tid: Kl. 13.00-18.00

Sted: Troelskærsalen, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo.

Vi starter med velkomstdrink og bagefter er der lækker julebuffet.

Senere serveres ris a la mande og kaffe med småkager.

Programmet for dagen er julehygge, julesange, julestemning og - ikke mindst det hyggelige samvær og den gode snak.

Vi skal selvfølgelig også spille pakkespil, og sidst på dagen trækker vi lod om årets julekurv og andre præmier.

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

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

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

Tilmelding: Judith Lynggaard - tlf. 2572 1202/pjel@post.tele.dk **senest 20. nov.**

Betaling på konto 3596 9060015349 **sen. 20. nov.** - mrk. „jul„ og dit navn.

Dette arrangement er kun for medlemmer af Munkebo Fodslaw

Kommende arrangementer

Søndag 1. dec. - Julemærkemarch i Odense

For 45. 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.

Søndag 15. dec. - Den traditionelle suppetur

Vi mødes **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.

Fredag 27. dec. - Julemotion i Odense

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

Der er afmærkede ruter på 5 og 10 km.

Start: Dalumskolen, Demantsvej 30,, 5260 Odense S.

Startid: kl. 10-11

Startkort: kr. 25.

Der kan købes kaffe og drikkevarer på startstedet og på rastepladsen.

HUSK: NYTÅRSMOTION SØNDAG 5. JAN. 2025

Kommende arrangementer

FODSLAW-REJSER

Rejseholdet fra Gran Canaria januar 2024

I skrivende stund er der endnu få ledige pladser på følgende ture:

25. - 27. august - 3 dages bustur til Nordvestjylland. Vi skal bo i Lemvig og turen byder på mange forskellige oplevelser og nogle kortere vandreture.

11. sept. - endagstur til Kalundborg og Røsnæs

Læs mere om turene på vores hjemmeside www.munkebofodslaw.dk. for flere oplysninger/tilmelding kontakt Lilian - tlf. 2245 1145/lilian.fodslaw@gmail.com

---

TILBUD TIL TURLEDERE

Faste ruter til motionsture i Munkebo, Kerteminde og Langeskov

Der er udarbejdet faste ruter på 5 og 10 km de 3 nævnte startsteder, hvor vi går mandag og torsdag.

Tilbuddet er tænkt som en hjælp:

- Hvis du vil prøve at være turleder, men ikke kan overskue selv at lave en rute. Du er også velkommen til at få følgeskab af en erfaren turleder i starten. Kontakt èn fra bestyrelsen eller Turudvalget.
- Hvis en turleder bliver syg eller melder fra af anden årsag, og en anden så skal overtage. Så er det nemt at hente èn af de faste ruter.

Ruterne kan hentes på vores hjemmeside www.munkebofodslaw.dk og indlæses på din mobil eller udskrives på papir.
Hvis du har brug for hjælp, er du velkommen til at kontakte formanden.

Man må selvfølgelig meget gerne lave sin egen rute - dette er kun et tilbud.

INFO siden

Udvalg i Munkebo Fodslaw

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

Turudvalg	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
	Lilian Munch Pedersen	22451156	lilian.fodslaw@gmail.com
	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
	Inga Olesen	29729607	inga@olesen.mail.dk
	Erik Rasmussen	4011 8187	erikfodslaw@gmail.com

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.

Medlemskab af Munkebo Fodslaw koster årligt kr. 325 for den første person i husstanden og kr. 110 for evt. yderligere personer i samme husstand. Kontingent opkræves årligt i den måned, man er indmeldt.

Betaling af ture og arrangementer

Deltagergebyr for busture og andre arrangementer skal altid indbetales forud for arrangementet.

Foreningen har fremover kun èn konto: 3596 9060015349. Kontonummer skal benyttes til alle indbetalinger - arrangementer, udflugter, busture mv. Husk altid at anføre dit navn og arrangementets navn.

Mobile Pay vil fortsat kunne benyttes til betaling af mad og drikkevarer ved arrangementer. Nummeret på Mobile Pay vil være opsat på stedet. Der kan også fortsat betales kontant.

Praktiske oplysninger

Velkommen til nye medlemmer siden sidst

Inge Lise og Poul Henning Nielsen, Agedrup. Kurt Gleie og Gitte Ebbesen, Odense. Susanne Riber, Fredericia. Hanne og Knud Hansen, Munkebo. Conny Hansen, Kerteminde. Jane Hansen og Hans Thykær, Odense. Yvonne Villumsen, Odense. Inge Merete Clausen, Odense. Bodil Steenberg Lorentzen og Renè Christian Steenberg, Munkebo. Nina Madsen, Nyborg. Lone Wellner og Asger Gewecke, Kerteminde. Julie Andersen og Kristian Tvergaard, Munkebo.

Pr. 17.6. 2024 har foreningen 307 medlemmer fordelt på 217 husstande.

Bestyrelse

Munkebo Fodslaw - Solbakken 726 - 5330 Munkebo

www.munkebofodslaw.dk

Formand	Niels Ole Jensen	2320 5425	nielsole69@gmail.com
Næstformand	Judith Lynggaard	2572 1202	pjel@post.tele.dk
Kasserer	Bjarne Christensen	2113 8225	bjarne_christensen@hotmail.com
Sekretær	Lilian M. Pedersen	2245 1156	lilian.fodslaw@gmail.com
Best.medlem	Tage Damm	2099 4674	tage@damm-byggeri.dk
Best.medlem	Henning Valter	5085 7345	phvalter@gmail.com
Best.medlem	Kirsten Glans	2482 9910	kirstenglans@gmail.com
Suppleant	Kirsten Josefsen	2481 1232	thegirlfromla@live.dk
Suppleant	Laila Andersen	2736 7265	jla@munkebonet.dk
Webmaster	Jørgen Pedersen	6116 0023	liljo@live.dk

Næste Fodslaw Tidende udkommer ultimo december

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