



**Fodslaw på besøg i Europaparlamentet september 2015**



Vinderen af årets julekurv

## Læs mere om:

- ★ Motionsture i julen
- ★ Nytårsmotion
- ★ Fastelavn i Langeskov
- ★ Østfynsk Forårsvandring
- ★ LADYWALK
- ★ Busture 2016

## **HUSK: Generalforsamling 25. febr.**

## Formandens side



I den senere tid har der været mange artikler i dagspressen og fagbladene om den helbredsmæssige værdi af raske traveture. Samtidig peger forskningen også på, at lige netop gang har sine store fordele frem for eksempelvis løb eller anden sport. Forskellige forskningsresultater påviser - uafhængigt af hinanden - at bare et par korte ture om ugen i rask tempo er i stand til at modvirke både diabetes og kræft. Samtidig styrker det hjertet og kredsløbet og klarer hjernen.

Det er god læsning for en vandreforening, og vi kan kun anbefale, at flest muligt kommer ud og nyder naturen på en rask travetur. Så tag bare dem I kender med ud på en tur med Fodslaw.

Dette - og en henvendelse fra Kerteminde Kommunes frivilligkonsulent medførte, at vi i starten af november oprettede en ny aktivitet: kort motionsvandring hver mandag kl. 10 - kaldet Mandagsholdet. Der har været pæn tilslutning de 2 første gange med 18-19 deltagere, og vi håber, at tilslutningen bliver tilstrækkelig til, at vi kan fortsætte i det nye år.

En meget stor del af vores medlemmer havde den 2. nov. indstillet deres computer til at sende en ganske bestemt besked kl. 9.00 - nemlig tilmelding til én eller flere af vores rejser. Især Polen skabte kaos på formandens bord. 65 personer lagde fra kl. 9.00 til 9.08 billet ind på en rejse, hvor der kun var 49 pladser. Desværre er vi nok i den forbindelse kommet til at skuffe en del - på den ene eller anden måde - og det undskylder vi meget. Vi laver nok om på tilmeldingsreglerne næste år.

For første gang har vi ladet en professionel rejsearrangør (Gislev Rejser) lave én af vores rejser i 2016 - turen til Østrig. Vi kunne godt håndtere sådan en rejse selv, men med enhver rejse følger der altid både ansvar og risiko, og ikke mindst en masse regnskabsarbejde. Da alt arbejde i vores forening er frivilligt og ulønnet, så har vi valgt at lade Gislev lave denne tur.

2015 blev et godt år, som foreningen kan se tilbage på med stor tilfredshed. I den forbindelse vil jeg gerne takke bestyrelse, hjælpere, turledere og andre, som har været med til at bære læsset, og som derved har været med til at gøre det hele muligt. Endelig også en tak til foreningens medlemmer for det store fremmøde til årets aktiviteter.

Et nyt år begynder og en mangfoldighed af aktiviteter ligger foran os. Der er flere motionsture, flere rejser og flere andre aktiviteter end nogensinde på programmet. Man kan ikke nå at være med til det hele. Men man kan udvælge netop de aktiviteter og tilbud, som man har tid og lyst til, og det er måske netop én af fordelene ved Fodslaw.

I ønskes alle en glædelig jul og et godt nytår - og velkommen til et nyt „Fodslawår“.

**Arne**



## Kommende arrangementer

### Søndag 27. december - Julemotion i Odense



Vandreforeningen Fodslaw og Fodslaw Odense afholder for 44. gang julemotionstur for hele familien. Det sker søndag den 27. december 2015.

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

**Startid:** kl. 9.00 - 11.00

Der er afmærkede ruter på 5 og 10 km.

**Startkort:** kr. 20.

### Mandag 28. december - Vinterturen Kertinge Nor rundt



Mandag den 28. december laver Munkebo Fodslaw en lang træningstur rundt om Kertinge Nor - en tur på ca. 27 km.

Vi starter **kl. 9.00** fra Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde.

I år er der som noget nyt rastebil med på turen. Man medbringer selv frokost. Kaffe og drikkevarer kan købes af foreningen ved rastebilen i forbindelse med frokosten.

Frokostpausen holdes i Kulturhuset, Troels Alle 4, 5330 Munkebo.

Der er mulighed for at stoppe gåturen efter ca. 15 km ved Kulturhuset og tage bussen tilbage til Kerteminde.

Det er gratis at deltage, og alle er velkomne. Turen gennemføres IKKE ved islag, vedvarende nedbør og/eller blæst.

Oplysninger om turen og om gennemførelse på dagen hos Arne - 24625697.

### Tirsdag 29. december - Vintertur på Langeland

„Fodtusserne,, i Stenstrup arrangerer vintertur på Langeland.

**Start:** Humble Skole, Hovedgaden 64  
5932 Humble

**Starttid:** Kl. 9.00 - alle starter kl. 9.00 - ført tur.

**Ruter:** 10, 20 og 30 km

**Startgebyr:** Kr. 20

**Tilmelding:** Ikke nødvendig - evt. samkørsel aftales med Arne - 24625697



## Kommende arrangementer

### Søndag 3. januar kl. 13.00 - Nytårsmotion

For 7. gang inviterer Munkebo Fodslaw til

#### Nytårs-Familie-Motion

med bingovandring.

Vi starter det nye år med en frisk motionstur for hele familien.

#### Startsted:

Forsamlingshuset, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo.



Alle kan deltage - der er ruter på 3 og 5 km og for dem, der gerne vil gå lidt længere, er der en rute på 10 km.

Det er gratis at deltage, og tilmelding er ikke nødvendig.

Munkebo Fodslaw er vært ved kaffe med brød. Der er fine præmier til bingovinderne.

Tag familie, venner og naboer med til en hyggelig eftermiddag i selskab med andre.

Giv den vedlagte seddel om Nytårsmotion videre til andre, så vi igen i år kan blive rigtig mange.

Også i år bakker Hjerteforeningen, lokalkomité Kerteminde op om vores arrangement. Hjertebilen stilles op på pladsen foran Munkebo Forsamlingshus, og der er mulighed for at få målt blodtryk.



### Torsdag 14. januar kl. 19.00 - Klubaften

**Mødested:** Munkebo Forsamlingshus, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo.

Aftenens tema er foreningens rejser - minderne fra 2015 og orientering om de kommende rejser i 2016. Der vises filmglimt fra turene til Holland og Alsace i 2015.

Foreningen er vært ved kaffe og brød. Øl, vin og vand kan købes. Der er ingen tilmelding - man møder bare op.



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

## Kommende arrangementer

### Søndag 7. februar - Fastelavn i Langeskov



Kom til Munkebo Fodslaws traditionelle fastelavnsfest i Langeskov.

**Sted:** Langeskov Skole - afd. Pilen, Lavindgårdsvej 7, 5550 Langeskov

**Tid:** Søndag den 7. februar kl. 13.30

Der er tøndeslagning for børn samt kaffe, kage og juice.

Der er præmier til alle udklædte børn. Det er gratis at deltage, og tilmelding er ikke nødvendig.

Efter tøndeslagning og kaffe er der mulighed for at vandre ca. 7 km.

***Dette arrangement er kun for medlemmer med familie og venner.***

---

### Søndag 21. februar - Herregårdstur

Fodslaw Midtbyn er arrangør af den 39. Herregårdstur på Sydfyn.

**Start:** Brahetrolleborg Skole, Reventlowsvej 26,  
Korinth, 5600 Fåborg

**Startkort:** kr. 20.

Der er afmærkede ruter på 7, 12 og 20 km.



Fodslaw Midtbyn



## Kommende arrangementer

### Torsdag 25. februar - Generalforsamling

Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling

**Torsdag den 25. februar 2016 kl. 18.00**

Munkebo Forsamlingshus, Lindøalléen 49, 5330 Munkebo

#### DAGSORDEN



1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab
4. Indkomne forslag (skal indsendes til formanden senest den 12. febr.)
5. Valg til bestyrelse. På valg er Grethe Krongård, Rita Damgård og Anne Grete Hermann.  
Valg af 2 suppleanter (nuværende Jørgen Blohm og Elin Knudsen)
6. Valg af 2 revisorer (bilagskontrollanter)  
(nuværende Ketty Nielsen og Merete Magelund Madsen)  
og 1 revisorsuppleant (nuværende Carsten Hansen).
7. Eventuelt.

Aftenen indledes med spisning **kl. 18.00**. Fodslaw er vært ved et måltid samt en øl/vand/glas vin.

*Tilmelding til Arne tlf. 24625697 eller [formand@munkebofodslaw.dk](mailto:formand@munkebofodslaw.dk) **senest 18. februar (kun hvis man vil deltage i spisningen).***

Vil man kun deltage i generalforsamlingen møder man blot op **kl. 19.00**. Foreningen er vært ved kaffe med brød under generalforsamlingen.

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

---

### Søndag 17. april - Yachtmarchen

Vandreforeningen „Fodtusserne,, i Svendborg er arrangør.

Der er ruter på 10, 20 og 30 km.

**Start:** Stokkebækskolen, Byvej 11,  
5892 Gudbjerg

**Starttid:** Fra kl. 8.00-12.00

**Startgebyr:** Kr. 20



## Kommende arrangementer

### Søndag 10. april - Østfynsk Forårsvandring

I april måned arrangerer Munkebo Fodslaw igen Østfynsk Forårsvandring - denne gang er vandringen kun en enkelt dag, men med mulighed for at vandre korte og lange ruter.

Vi håber på mange gæster fra nær og fjern og håber også, at mange af vores egne medlemmer vil møde op til denne vandring. Tag bare familie og venner med - jo flere jo bedre. Dette arrangement skulle gerne give et pænt overskud til foreningen.

Specialbrochuren om Østfynsk Forårsvandring kan ses på hjemmesiden [www.munkebofodslaw.dk](http://www.munkebofodslaw.dk) eller fås hos Arne.

**Start/mål:** Munkebo Forsamlingshus, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo.

**Distancer:** 4, 6, 12, 15, 20, 30 og 40 km (afmærkede ruter)

<b>Starttider:</b>	40 km	kl. 8.00- 9.00
	30 km	kl. 8.00-10.00
	20 km	kl. 8.00-12.00
	4, 6, 12 og 15 km	kl. 8.00-14.00

<b>Startgebyr:</b>	Startkort (deltagergebyr)	kr. 20
	Startkort med diplom	kr. 25
	Startkort med bjælke	kr. 25
	Børn under 12 år er gratis i følge med betalende voksne.	
	Startkortet giver efter gennemført tur ret til foreningsstempel og IVV-stempel i vandrebøger.	

**Tilmelding:** Tilmelding ikke nødvendig, man møder blot op ved startbordet.

Startstedet ligger tæt på Munkebo Bakke, og alle vandrere oplever vandringens smukkeste strækning og én af Danmarks smukkeste udsigter.

Vandrere på de lange ruter oplever desuden landskabet omkring Odense Fjord og Kertinge Nor.

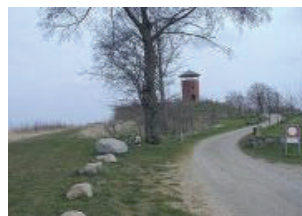
Der er gode rasteplasser med maks. 8 km's afstand.



Kertinge Nor



Østergård



Munkebo Bakke

## Kommende arrangementer

### Tirsdag 10. maj - Nattergalevandring

**Vi mødes kl. 19.00**

ved Stenmuseet Davinde, Udlodsgyden 52,  
5220 Odense SØ (Phønix-grunden).

Vi prøver at finde nattergalen og efter turen er  
Fodslaw vært ved kaffe og brød.



### Mandag 30. maj - LADYWALK



Igen i år stiller Munkebo Fodslaw hold til **LADYWALK** i  
Odense. Start fra Dyrskuepladsen i Odense kl. 18.30.

Tilmeldingen **starter 1. februar** hos Grethe Krongård -  
tlf. 65975020 eller krongaard@munkebo-borger.dk .  
Tilmeldingen **slutter 26. april**.

Deltagergebyr: **kr. 125** pr. person.  
For deltagergebyret får man en t-shirt og en  
rygpose med en flaske vand, frugt og diverse  
andre ting.

Deltagergebyret indbetales til foreningens  
konto 3596 9060015349 senest 26. april.  
HUSK at anføre størrelse på t-shirt ved til-  
meldingen.

**LADYWALK** støtter i 2016 Endometriose  
Foreningen og Hjerteforeningens kampagne  
„Elsk Hjertet,,.

Munkebo Fodslaw opstiller telt på pladsen  
som fælles base for en hyggelig aften. Der  
er åbent i teltet fra kl. 16.00 for udlevering  
af t-shirts og rygposer.



*Pink bliver farven på t-shirten  
i 2016. Farven er valgt efter en  
afstemning på LADYWALK's  
hjemmeside, hvor 6.500 deltog.*

I 2015 stillede vi det største Fodslaw-hold nogensinde - ikke mindre end 225  
piger stillede op på vores hold, og vi fik pokalen som LADYWALK Odenses  
største hold.

**Kom og vær med til at gøre det endnu bedre i 2016.**



TIL  
OPSLAGSTAVLEN



TAG UD OG GEM

## Aktivitetsoversigt 1. halvår 2016

På disse sider finder du en oversigt over alle de aktiviteter, der er planlagt i første halvår af 2016. Det gælder torsdagsture, motionsture tirsdag/lørdag/søndag og andre arrangementer. Der er også anført datoer for arrangementer i 2. halvår, som allerede er planlagt.

### Mandagsholdet

En ny aktivitet er sat i gang i samarbejde mellem Munkebo Fodslaw og Frivilligkonsulenten i kommunen. „Mandagsholdet,“ henvender sig til dem, der gerne vil gå en frisk tur, men ikke for langt og ikke for hurtigt. Ruten er 3-5 km og tempoet aftales med deltagerne.

**Start:** Munkebo Idræts Center, Mosevangen - i lige uger - kl. 10.00  
Mødestedet, Strandvejen, Kerteminde - i ulige uger - kl. 10.00



„Mandagsholdet,“ startede den 9. nov. i Munkebo, og der var fint fremmøde den første gang, hvor ca. 20 deltagere var mødt.

Holdet er for alle - også ikke-medlemmer.

„Mandagsholdet,“ fortsætter efter nytår mandag d. 4. jan. kl. 10 fra Mødestedet, Strandvejen 10, Kerteminde.

### SAMKØRSEL

Som tidligere omtalt i Fodslaw Tidende vil vi bestræbe os på at koordinere samkørsel, så også medlemmer uden bil kan komme med på flest mulige ture. Har du brug for et lift - eller har du en plads i overskud til en tur så ring til én i bestyrelsen eller til den, der står for arrangementet. Ved kortere ture betales kr. 10 - længere ture efter aftale med den, man kører med.

## Aktivitetsoversigt 2016

Dato		Tilmelding
<b>Søndag 27. dec.</b>	Julemotion i Odense	Ingen
<b>Mandag 28. dec.</b>	Vinterturen Kertinge Nor rundt	Ingen
<b>Tirsdag 29. dec.</b>	Vintertur på Langeland	Ingen
<b>Søndag 3. jan.</b>	Nytårsmotion i Munkebo	Ingen
<b>Torsdag 14. jan.</b>	Klubaften med rejseinformation	Ingen
<b>Søndag 7. febr.</b>	Fastelavn i Langeskov	Ingen
<b>Søndag 21. febr.</b>	Herregårdstur	Ingen
<b>Torsdag 25. febr.</b>	Generalforsamling	Arne - kun til spisning
<b>Søndag 10. april</b>	Østfynsk Forårsvandring i Munkebo	Ingen
<b>Lørdag 16. april</b>	Bustur til Hertug Hans Vandring	Lilian
<b>Søndag 17. apr.</b>	Yachtmarchen	Ingen
<b>8. – 11. maj</b>	Bustur til Holstensk Schweiz	Arne
<b>Tirsdag 10. maj</b>	Nattergalevandring	Ingen
<b>Mandag 30. maj</b>	LADYWALK i Odense	Grethe senest. 26. april
<b>Søndag 5. juni</b>	Odense Bro Vandring	Ingen
<b>Tirsdag 7. juni</b>	Aftentur med rejespisning	Erik senest 1. juni
<b>Lørdag 11. juni</b>	Velgørenhedsvandring i Langeskov	Ingen
<b>Tirsdag 14. juni</b>	Kirkevandring	Arne – kun til spisning
<b>Lørdag 18. juni</b>	Sommerafslutning	Til Blohm senest 16. juni
<b>25. juni – 3. juli</b>	Bustur til Østrig	Arne
<b>Søndag 17. juli</b>	Bustur til Julemærkemarch på Bakken	Lilian
<b>Søndag 31. juli</b>	Ø-tur til Strynø	Til Erik senest 15. juli
<b>Tirsdag 2. aug.</b>	Sæsonstart på Fynshoved	Ingen
<b>Torsdag 4. aug.</b>	Madpakketur til Nyborg Vold	Grethe Krongård
<b>13. – 14. aug.</b>	Stafet for Livet	Oplyses i næste blad
<b>4. – 10. Sept.</b>	Bustur til Krakow i Polen	Udsolgt
<b>Onsdag 21. sept.</b>	Firmabesøg hos Tenax Sild i Nyborg	Oplyses i næste blad
<b>Onsdag 12. okt.</b>	Firmabesøg hos Tenax Sild i Nyborg	Oplyses i næste blad
<b>Onsdag 26. okt.</b>	Klubaften	Elin
<b>Søndag 30. okt.</b>	Bustur til Moesgårdvandring	Lilian
<b>Søndag 6. nov.</b>	Odense Å Vandring	Ingen
<b>Søndag 13. nov.</b>	Bustur til julemarked på Gram Slot	Lilian
<b>Lørdag 26. nov.</b>	Juleafslutning	Rita
<b>Søndag 27. nov.</b>	Julemotionstur i Munkebo	Ingen
<b>Søndag 4. dec.</b>	Julemærkemarch i Odense	Ingen

**Alle arrangementer er - eller vil blive - omtalt i dette eller næste blad.**

### Ledelse af ture:

I forbindelse med udarbejdelse af turlisterne sættes der turledere på de enkelte ture uden at der på forhånd er lavet aftale med alle turlederne om turene.

Derfor er turlederne velkomne til at kontakte Turudvalget eller undertegnede, hvis man af den ene eller anden grund ikke kan tage turene. Man er naturligvis også velkomne til selv at finde en afløser til en tur, som man ikke kan tage.

**Arne**



### Stafet for Livet 2016

Dato for Stafet for Livet 2016 er lørdag den 13. og søndag den 14. august på pladsen ved Kulturhuset i Munkebo. Mere i næste Fodslaw Tidende.

### Motionsture torsdag formiddag - alle dage kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder
<b>Torsdag 7. januar</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Eric Winther/ Else Hansen
<b>Torsdag 14. januar</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Frans Andersen Annegrethe Pedersen
<b>Torsdag 21. januar</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Lisbeth Wallstrøm/ Birthe Jeppesen
<b>Torsdag 28. januar</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Niels Mortensen/ Kirsten Hansen
<b>Torsdag 4. februar</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Flemming Nielsen/ Jørgen Svensson
<b>Torsdag 11. februar</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Trøst/ Eva Sørensen
<b>Torsdag 18. februar</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Carlo Kristiansen/ Åse Dahl Mackenhauer
<b>Torsdag 25. februar</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lilian Munch Pedersen/ Lene Kristiansen
<b>Torsdag 3. marts</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Erik Esbensen/ Elin Knudsen
<b>Torsdag 10. marts</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Erik Duerlund/ Else Hansen
<b>Torsdag 17. marts</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Arne Kristiansen/ Annegrethe Pedersen
<b>Torsdag 31. marts</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Tage Mikkelsen/ Lene Mikkelsen
<b>Torsdag 7. april</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Åse Dahl Mackenhauer/ Lene Kristiansen
<b>Torsdag 14. april</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Flemming Nielsen/ Kirsten Boysen
<b>Torsdag 21. april</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Leila Andersen Kirsten Konge
<b>Torsdag 28. april</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Erik Duerlund/ Else Hansen
<b>Torsdag 12. maj</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Frans Andersen/ Jørgen Svensson
<b>Torsdag 19. maj</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Lise Bjerrum/ Lone Kæhne
<b>Torsdag 26. maj</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Carlo Kristiansen/ Inga Larsen
<b>Torsdag 2. juni</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lilian Munch Pedersen/ Else Hansen
<b>Torsdag 9. juni</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Arent Josefsen/ Kirsten Josefsen
<b>Torsdag 16. juni</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Niels Mortensen/ Birgit Christensen
<b>Torsdag 23. juni</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Flemming Nielsen/ Annegrethe Pedersen
<b>Torsdag 30. juni</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Axel Wallstrøm/ Lisbeth Wallstrøm
<b>Torsdag 7. juli</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Erik Duerlund/ Kirsten Hansen
<b>Torsdag 14. juli</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Arne Kristiansen/ Kirsten Hansen
<b>Torsdag 21. juli</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Arne Kristiansen/ Lene Kristiansen
<b>Torsdag 28. juli</b>	Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde	Niels Mortensen/ Birgit Christensen

På torsdagsturene er der 2 hold - det ene går 8-10 km i rask tempo, det andet hold går i langsommere tempo og lidt kortere ruter. Turene er for alle - også for ikke-medlemmer, så mød bare op og tag familie og venner med.

## Motionssiden

### Motionsture weekend/tirsdag aften

Tid	Mødested	Turleder
<b>Søndag 3. jan. kl. 13.00</b>	Nytårsmotion, Munkebo Forsamlingshus, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo <b>Se særlig omtale</b>	Arne Kristiansen
<b>Lørdag 9. jan. kl. 13.30</b>	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Flemming Nielsen/ Jørgen Svensson
<b>Søndag 17. jan. kl. 10.00</b>	P-pladsen, Sejerskovsvej 10, 5260 Odense S	Arne Kristiansen/ Terje Tharaldsen
<b>Lørdag 23. jan. kl. 13.30</b>	Ullerslev Forsamlingshus, Odensevej 44, 5540 Ullerslev	Jørgen Bløhm/ Anette Damsbølle
<b>Søndag 31. jan. kl. 10.00</b>	Hans Tausencentret, Hans Tausengade 29, 5550 Langeskov	Arent Josefsen/ Axel Wallstrøm
<b>Lørdag 13. febr. kl. 13.30</b>	TDC Telehøjen 1, 5220 Odense SØ	Frans Andersen/ Terje Tharaldsen
<b>Lørdag 20. febr. kl. 13.30</b>	Præstegården Rynkeby Bygade 45, 5350 Rynkeby	Bent Møller/ Inga Hansen
<b>Søndag 28. febr. kl. 10.00</b>	Superbrugsen Kerteminde, Hans Schacksvej 2, 5300 Kerteminde	Carlo Kristiansen/ Else Hansen
<b>Søndag 6. marts kl. 10.00</b>	P-pladsen Knudshoved v/Monarch Motorvejsafkørsel 44, 5800 Nyborg	Stig Jensen/ Åse Jørgensen
<b>Søndag 13. marts kl. 10.00</b>	P-pladsen Agedrup Kirke, Agedrupvej 14, 5320 Agedrup	Gerhard Pankratz/ Jørgen Svensson
<b>Lørdag 19. marts kl. 13.30</b>	Hindsholmskolen, Dalby Bygade 5, 5380 Dalby	Erik Winther/ Jakob Sørensen
<b>Søndag 3. april kl. 10.00</b>	Bilka, Hovedindgangen fra Ørbækvej	Arne Kristiansen/ Lene Kristiansen
<b>Lørdag 16. april kl. 13.30</b>	Skovpavillonen, Skovvej 45 5300 Kerteminde	Carlo Kristiansen/ Erik Winther
<b>Tirsdag 19. april kl. 19.00</b>	P-pladsen over for Fredens Kirke, Skibhusvej 162, 5000 Odense C	Lilian M. Pedersen/ Kirsten Josefsen
<b>Tirsdag 26. april kl. 19.00</b>	Drigstrup Sognegård, Drigstrup Bygade 46, 5300 Kerteminde	Flemming Nielsen/ Jakob Sørensen
<b>Tirsdag 3. maj kl. 19.00</b>	P-pladsen Præsteskov, Strandskovvej, Nordenhuse, 5800 Nyborg	Hans Nielsen/ Lis Nielsen
<b>Tirsdag 10. maj kl. 19.00</b>	Nattergaletur, Stenmuseet (Phønixgrunden) Udlodsgyden 52, 5220 SØ <b>Se særlig omtale</b>	Jørgen Bløhm
<b>Tirsdag 17. maj kl. 19.00</b>	Næsbyhallen Maylandvænget 9, 5270 Odense N	Arne Kristiansen/ Jens Carlo Hansen
<b>Tirsdag 24. maj kl. 19.00</b>	P-pladsen v/Hollufgård Hestehaven 201, 5220 Odense SØ	Arne Kristiansen/ Lene Kristiansen
<b>Tirsdag 31. maj kl. 19.00</b>	Aunslev Kirke, Aunslev Kirkevej 5, 5800 Nyborg	Stig Jensen/ Jørgen Svensson
<b>Tirsdag 14. juni kl. 17.00</b>	Sognegården, Drigstrup Bygade 46 5300 Kerteminde <b>Kirkevandring - se særlig omtale</b>	Arne Kristiansen
<b>Tirsdag 21. juni kl. 19.00</b>	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Eva Sørensen/ Ruth Larsen
<b>Tirsdag 28. juni kl. 19.00</b>	Seden Kirke Mindelundsvej 47, 5240 Odense NØ	Jørgen Svensson/ Annegrethe Pedersen
<b>Tirsdag 2. aug. kl. 19.00</b>	P-pladsen, Fynshovedvej 748, 5390 Martofte	Flemming Nielsen/ Jørgen Svensson

**På alle turene kan der vælges mellem 5 eller 10 km(hvis andet ikke er angivet).**

**Bemærk:** Motionsturene på side 11 og 12 er for alle - også ikke-medlemmer. Så tag bare familie og venner med på en frisk travetur.

## Kommende arrangementer

### Søndag 5. juni - Odins Bro Vandring



Fodslaw Odense er arrangør af denne vandring i området omkring Odins Bro og Odense Kanal.

**Startsted:** Søhuskolen, Bispeengen 3, 5270 Od.N.

**Ruter:** 5, 10, 16, 21 og 30 km.

**Startgebyr:** kr. 20

**Starttid:** kl. 8-11

### Tirsdag 7 juni - Aftentur med rejespisning

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 Munkebo Forsamlingshus, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo.

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

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

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

**Tilmelding til Erik - tlf. 65322237 senest 1. juni**

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



### Lørdag 11. juni - Velgørenhedsvandring

Dansk Motions Forbund og Munkebo Fodslaw holder Velgørenhedsvandring fra Centertorvet, Langeskov Center, 5550 Langeskov.

**Startgebyr:** kr. 30 pr. person. (forbehold for prisstigning).

Hele startgebyret samt overskud fra salg af kaffe mv. går ubeskåret til Hospitalsklovnene.

**Centertorvet er åbent fra kl. 9.30.** Der er opstillet borde og stole, og der kan købes kaffe, rundstykker mv.

**Kom i god tid og hyg jer sammen inden vandringen.**

**Starten på vandringen går kl. 11.00** og der er afmærkede ruter på 5 og 10 km.

Alle er hjertelig velkomne til at møde op og støtte den gode sag.



## Kommende arrangementer

### Tirsdag 14. juni - Vandring fra kirke til kirke

Et arrangement i samarbejde med Munkebo Kirke.

**Kl. 17.00** Vi mødes ved Drigstrup Kirke (evt. parkering ved sognegården, Drigstrup Bygade 46) og vandrer i nogenlunde samlet trop via Bregnør Bygade, over Munkebo Bakke, Dalby Høj, gennem Munkebo Multipark og til Munkebo Kirke.



*Drigstrup Kirke*

**Kl. 18.45** Vi samles i Munkebo Kirke til aftensang.

**Kl. 19.30** Spisning i konfirmandstuen (kr. 50 pr. person), der betales på stedet. Drikkevarer kan købes.



*Munkebo Kirke*

**Kl. 20.45** Efter spisningen vandrer vi de godt 4 km tilbage til Drigstrup Sognegård. For dem, som ikke vil vandre mere denne aften, kan der arrangeres kørsel for afhentning af biler i Drigstrup.

### Tilmelding - senest 8. juni:

Til spisning i konfirmandstuen til Arne Kristiansen - tlf. 24525697 eller mail [formand@munkebofodslaw.dk](mailto:formand@munkebofodslaw.dk) - eller til kirkekontoret i Munkebo i kontortiden onsdag eller fredag kl. 9.30-13.00 - tlf. 65976771 eller mail [chbl@km.dk](mailto:chbl@km.dk)

### Lørdag 18. juni - Sommerafslutning

hos Inge og Jørgen Blohm, Bøgeskovvej 57, 5540 Ullerslev.

Vi mødes **kl. 15.**

Fodslaw giver kaffe og kage, og bagefter går vi en tur på 5-8 km.

Efter vandreturen spiser vi den medbragte mad (indendørs).

Fodslaw giver en snaps - øvrige drikkevarer medbringes.

**Tilmelding til Jørgen Blohm  
senest 16. juni.**



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

## Kommende arrangementer

### Søndag 31. juli - Ø-tur

Årets Ø-tur går til Strynø - én af de smukke øer i Det Sydfynske Øhav.

Vi afsejler fra Svendborg omkring kl. 10 og sejler fra Strynø igen kl. ca. 16.

På ø-turen medbringer man som sædvanligt selv mad og drikkevarer.

Vi finder et sted at spise frokost og der bliver mulighed for at vandre og se øen.

Der kommer flere informationer i næste Fodslaw Tidende.

Sæt allerede nu **X** i kalenderen.



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

### Torsdag 4. august - Madpakketur til Nyborg Vold

#### I 2016 skal du se ATLANTIS ved Nyborg Voldspil

Musicalen Atlantis tog Danmark med storm i 90'erne - storhittet Morgen På Atlantis blev allemandseje, udsælggjort af vores manglerige sanginstruktør Johnny Jørgensen.

Historien om den unge knægt Silvan, der forelsker sig i Kong Atlas' prinsesse Adalea, og opfylder profetien om Atlantis' undergang, er elsket af store og små. Vi glæder os til at byde velkommen til Atlantis!

Munkebo Fodslaw gentager én af de ældste traditioner i foreningen - madpakketuren til Nyborg Voldspil.

Vi slår teltet op og spiser den medbragte mad inden forestillingen.

I år spilles musicalen

## **ATLANTIS**

Læs mere om tid, pris mv. i næste Fodslaw Tidende.

Billetter kan allerede nu bestilles hos Grethe Krongård på tlf. 65975020/29845120 eller krongaard@munkebo-borger.dk

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

## Busture 2016

### Holstensk Schweiz - 4 dage - 8. - 11. maj

Turen går til Naturparken „Holstensk Schweiz,, hvor vi skal bo på Seehotel Diekseepark i Malente.

Der er vandreture i let terræn og besøg i byerne Plön, Eutin og Lübeck og Ratzeburg. Turen er for både vandrere og ikke-vandrere.



Der er mulighed for at opleve haveudstillingen „Landesgartenschau 2016,, i Eutin (entré 15 euro).

Læs flere detaljer om turen på vores hjemmeside under „Busrejser 2016,,. Rejsehæftet kan også rekvireres hos Arne Kristiansen, tlf. 2462 5697.

#### Pris:

Rejsens pris er **kr. 2.600** og omfatter bustransport, 3 nætter på hotel i delt dobb.værelse med bad/toilet og halvpension. Desuden heldagsudflugt incl. sejltur med frokost og endelig aftensmad på hjemturen.

**Tillæg for enkeltværelse: kr. 300.**

**Tilmelding og oplysninger:** Arne Kristiansen - tlf. 24625697 eller [formand@munkebofodslaw.dk](mailto:formand@munkebofodslaw.dk).

### Østrig - 9 dage - 25. juni - 3. juli

Udgangspunktet for vores tur er byen Golling, hvor vi bor på Hotel Hauswirt.

Der bliver masser af muligheder for vandring i bjergene, men også udflugter med bus for ikke-vandrere.

Vi besøger desuden byen Salzburg og Hitlers Ørnerede. Gislev-Rejser er teknisk arrangør.



Læs flere detaljer om turen på vores hjemmeside under „Busrejser 2016,,. Rejsehæftet kan også rekvireres hos Arne Kristiansen, tlf. 2462 5697.

#### Pris:

Rejsens pris er **kr. 5.498** og omfatter bustransport, 8 nætter på hotel i delt dobb.værelse med bad/toilet og halvpension. Desuden udflugt til Salzburg med guide.

**Tillæg for enkeltværelse: kr. 598.**

**Tilmelding og oplysninger:** Arne Kristiansen - tlf. 24625697 eller [formand@munkebofodslaw.dk](mailto:formand@munkebofodslaw.dk).



## 1 dags busture 2016

### Hertug Hans Vandring i Haderslev - lørdag den 16. april

Bussen kører os til Haderslev, hvor vi deltager i Fodslaw Haderslevs vandring med ruter på 6, 11 og 22 km.

For dem, der går 6 eller 11 km er der mulighed for at deltage i en byvandring på ca. 1 km med guide. Temaet er 9. april.

Vi kommer rundt de steder, der var berørt af besættelsen og steder, hvor filmen

9. april blev optaget. Der er også mulighed

for at gå rundt i den hyggelige bymidte på egen hånd. På hjemturen skal vi til sønderjysk kaffebord på Brødremenighedens Hotel i Christiansfeld.

Læs flere detaljer om turen på vores hjemmeside, under "busrejser 2016". Rejsehæftet kan også rekvireres hos Arne Kristiansen, tlf. 24625697.



#### **Pris: kr. 450 pr. person.**

Prisen omfatter buskørsel, morgenkaffe med rundstykke på startstedet.

Desuden startkort og sønderjysk kaffebord i Christiansfeld på hjemvejen.

**Tillæg for 9. april vandring med guide:** kr. 25.

#### **Tilmelding og oplysninger:**

Lilian Munch Pedersen - tlf. 22451156 eller liljo@munkebo-borger.dk.

### Julemærkemarch på Bakken - søndag den 17. juli

Vi skal deltage i den årlige Julemærkemarch på Dyrehavsbakken til fordel for julemærkehjemmene. Denne dag holder julemændene verdenskongres, så hele Bakken står i julens tegn.

Der er mulighed for at vandre 2,5, 5 eller 10 km. Frokost og tid på egen hånd på Bakken. Evt. mulighed for at besøge Korsbæk på egen hånd.



Efter vandringen besøger vi det nye Museum for Søfart i Helsingør, hvor der er rundvisning med guide. Vi afslutter turen med middag på hjemvejen.

Læs flere detaljer om turen på vores hjemmeside, under "busrejser 2016". Rejsehæftet kan også rekvireres hos Arne Kristiansen, tlf. 24625697.

#### **Pris: kr. 675 pr. person.**

Prisen omfatter buskørsel, morgenkaffe med rundstykke på udturen. Desuden startkort, entre og guide på Søfartsmuseet og middag på hjemvejen.

#### **Tilmelding og oplysninger:**

Lilian Munch Pedersen - tlf. 22451156 eller liljo@munkebo-borger.dk.

## 1 dags busture 2016

### Moesgårdsvandring ved Århus - søndag den 30. oktober

Bussen kører os til Århus, hvor vi deltager i Fodslaw Århus' s Moesgårdsvandring med ruter på 6, 12 og 19 km.

For dem, der går 6 eller 12 km er der mulighed for at besøge Moesgård, hvor der er arrangeret rundvisning med guide. Man kan også vælge at være på egen hånd i Århus eller gå en tur i området ved Moesgård til bussen kører hjemad igen.



Læs flere detaljer om turen på vores hjemmeside, under "busrejser 2016". Rejsehæftet kan også rekvireres hos Arne Kristiansen, tlf. 24625697

**Pris: kr. 475 pr. person.**

Prisen omfatter buskørsel, morgenkaffe med rundstykke på startstedet. Desuden startkort og middag med en øl/vand på hjemvejen.

**Tillæg for udflugt til Moesgårdmuseet:** kr. 130 for entré og rundvisning med guide.

**Tilmelding og oplysninger:**

Lilian Munch Pedersen - tlf. 2245 1156 eller liljo@munkebo-borger.dk.

### Julemarked på Gram Slot - søndag 13. nov. 2016



Juleturen 2016 går til Gram Slot i Sønderjylland, hvor der er julemarked på og ved slottet med mere end 150 boder og udstillere. Hele området emmer af jul og julehygge og er et slaraffenland for alle, der elsker jul og julepynt.

Læs flere detaljer om turen på vores hjemmeside, under "busrejser 2016". Rejsehæftet kan også rekvireres hos Arne Kristiansen, tlf. 24625697

**Pris: kr. 700 pr. person.**

Prisen omfatter buskørsel, morgenkaffe med rundstykke undervejs. Frokost med en øl/vand på Gram Slotskro. Entré til julemarkedet, hvor man går rundt på egen hånd. Eftermiddagskaffe med kage på julemarkedet og middag på hjemvejen.

Der bliver mulighed for grænsehandel - husk pas.

**Tilmelding og oplysninger:**

Lilian Munch Pedersen - tlf. 2245 1156 eller liljo@munkebo-borger.dk.

## INFO siden

### Udvalg i Munkebo Fodslaw

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

<b>Turudvalg</b>	Erik Duerlund	65322237	erd37@stofanet.dk
	Jørgen Svensson	65974258	eddasv@live.dk
	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
	Flemming Nielsen	51305770	
	Elin Knudsen	51747724	elin.knudsen@live.dk
	Jørgen Blohm	65391048	jb@eastscandic.dk
<b>Rejseudvalg</b>	Arne Kristiansen	65976710 24625697	formand@munkebofodslaw.dk
	Judith Lynggaard	25721202	pjel@post.tele.dk
	Poul Erik Hansen	61116016	pjel@post.tele.dk
	Lilian M. Pedersen	22451156	liljo@munkebo-borger.dk
<b>LADYWALK</b>	Jørgen Blohm	65391048	jb@eastscandic.dk
	Judith Lynggård	25721202	pjel@post.tele.dk
	Holdleder: Grethe Krongård	65975020 29845120	krongard@munkebo-borger.dk



### Årets julegaveidé

Fodslaw-jakke med logo. Str. S, M, L, XL, XXL og XXXL.

**Prisen er 300 kr. inkl. logo på venstre ærme.**

For kr. 40 kan man efterfølgende få broderet navn på jakken ved henvendelse til Hejtex i Kerteminde.

Kontakt Anne Grete Hermann, tlf. 28518828 eller mail [annegretehermann@gmail.com](mailto:annegretehermann@gmail.com) **senest 15. december** - så kan jakken leveres inden jul.

### Kontingent

Medlemskab af Munkebo Fodslaw koster årligt kr. 290 for den første person i husstanden. Efterfølgende personer i samme husstand betaler årligt kr. 85. Priserne er gældende pr. 1. april 2015.

### Betaling af ture

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 Arne.

**Konto 3596 9060015349:** skal bruges ved indbetaling af alle andre beløb - f.eks. deltagelse i julearrangement, klubaftener, Ø-tur m.m. Alternativt kan der betales kontant til Grethe Krongård.

# Praktiske oplysninger

## Nye medlemmer siden sidst



### Vi byder velkommen til:

Tom Kristensen, Munkebo. Vivi Jensen, Kerteminde. Linda Møller Nielsen, Odense NØ. Anny Gudrun Rasmussen, Ullerslev. Kim Hersø Rasmussen og Susanne Osther, Munkebo. Jørgen Stær, Skellerup. Grethe Schrøder, Odense SV. Bente Stærke, Rynkeby. Lisbeth og Benny Øe, Langeskov. Niels Carl Frederik Rasmussen, Odense. Leo Peder Nielsen, Ødsted. Karen-Else Nissen, Munkebo. Vibeke Hamdrup, Kerteminde.

**Pr. 1. december 2015 har foreningen 252 medlemmer fordelt på 171 husstande.**

## Bestyrelse

**Munkebo Fodslaw - Bakkegårdsvej 72 - 5330 Munkebo**  
[www.munkebofodslaw.dk](http://www.munkebofodslaw.dk)

<b>Formand</b>	Arne Kristiansen	65976710 24625697	formand@munkebofodslaw.dk
<b>Næstformand</b>	Rita Damgård	65975462	dke1937@gmail.com
<b>Kasserer</b>	Grethe Krongård	65975020 29845120	kronggaard@munkebo-borger.dk
<b>Sekretær</b>	Lilian M. Pedersen	22451156	liljo@munkebo-borger.dk
<b>Best.medlem</b>	Erik Duerlund	22463737	erd37@stofanet.dk
<b>Best.medlem</b>	Anne Grete Hermann	28518828	annegrethehermann@gmail.com
<b>Best.medlem</b>	Karin Trøst	65951988 23823893	karin.troest@mail.dk
<b>Suppleant</b>	Jørgen Blohm	65391048	jb@eastscandic.dk
<b>Suppleant</b>	Elin Knudsen	51747724	elin.knudsen@live.dk
<b>Webmaster</b>	Jørgen Pedersen	65975902	liljo@live.dk

## Næste Fodslaw Tidende udkommer medio 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 Arne Kristiansen og Lilian Munch Pedersen og udkommer 2 gange årligt (medio juni og december).  
Bladet sendes til foreningens medlemmer, pressen, samarbejdspartnere m.m.*