



Vandreforeningen Munkebo Fodslaw

NYHEDSBREV NR. 2017/19 - UDSENDT DEN 17. DEC 2017

KOMMENDE ARRANGEMENTER

Onsdag 27. december - Julemotion i Odense



Vandreforeningen Fodslaw og Fodslaw Odense afholder for 45. gang julemotions-tur for hele familien. Det sker onsdag den 27. december 2017.

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.

Torsdag 28. december - Vinterturen Kertinge Nor Rundt

Fodslaw fortsætter sin tradition mellem jul og nytår med førte træningsture ved og omkring Kertinge Nor. Arrangementet udvides i år med 2 kortere ture, så flere får mulighed for at deltage.

30 km Kertinge Nor Rundt:

Vi starter kl. 9 fra Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde. Startstedet er åbent fra kl. 8.15.

Herfra går vi syd om Kertinge Nor til Kulturhuset, Troels Alle 4, Munkebo.

Her spises frokost. Man kan afkorte turen til ca. 18 km ved at tage Fynbus fra Munkebo tilbage til Kerteminde. Der vandres med en hastighed på 5-5,5 km/t. Der er rastbil med på turen.

5 og 10 km ved Kertinge Nor:

Vi starter kl. 10 fra Kulturhuset, Troels Alle 4, 5330 Munkebo. Startstedet åbner kl. 9.30.

Ruterne går langs med Kertinge Nor i Munkebo og 10 km turen kommer også forbi Munkebo Bakke.

Der vandres med en hastighed på hhv. 4,5/t (5 km) og ca. 5 km/t (10 km).

Forplejning:

Kolde og varme drikke kan købes på startstederne og/eller ved rastbilen. Der kan købes smørrebrød ved middagsrasten i Munkebo. NB! Smørrebrød skal forudbestilles ved Arne sen. 27. dec. på tlf. 2462 5697 eller mail: formand@munkebofodslaw.dk. eller ved starten i Kerteminde.

Deltagerne på 5 og 10 km kan bestille smørrebrød ved starten i Munkebo.

Priser:

Det er gratis at deltage i vandringen. Forplejning er til de normale „Fodslaw-priser“.

Særlige forhold:

Vandringen gennemføres ikke ved snestorm, isslag eller andet ekstremt vejrlig.

Er der tvivl om gennemførelsen på dagen, kan der ringes til Arne.



Fredag 29. december - Vintertur på Langeland

Fodtusserne i Svendborg arrangerer vintertur på Langeland.

Start: Humble Skole, Hovedgaden 64, 5932 Humble

Starttid: Kl. 9.00 - alle starter kl. 9.00 - ført tur med ruter på 10, 20 og 30 km

Startgebyr: Kr. 20

Tilmelding: Ikke nødvendig - evt. samkørsel aftales med Arne - tlf. 2462 5697



Søndag 7. januar kl. 13.00 - Nytårsmotion

Vi starter som sædvanligt det nye år med en frisk motionstur for hele familien. Undervejs spiller vi bingo med fine præmier.

Startsted: Munkebo Forsamlingshus, Lindøalléen 49, 5330 Munkebo



Alle kan deltage - der er ruter på 4 og 6 km og for dem, der gerne vil gå længere er der en rute på 10 km. Alle ruter er afmærkede.

Det er gratis at deltage, og tilmelding er ikke nødvendig. Munkebo Fodslaw er vært ved kaffe med brød.

Tag familie, venner og naboer med til en hyggelig eftermiddag i godt selskab. Fodslaws Nytårsmotion er blevet en tradition i mange familier, og vi plejer at være et par hundrede deltagere.