



Vandreforeningen Munkebo Fodslaw

NYHEDSBREV NR. 2018/25 - UDSENDT DEN 10. DEC. 2018

KOMMENDE ARRANGEMENTER

Søndag 16. december - Motionstur i Odense SØ

Vi mødes kl. 10.00 ved TDC, Telehøjen 2, 5220 Odense SØ.

Der er ruter på 5 og 10 km. Turledere: Arne Kristiansen og Jørgen Svensson.

Søndag den 27. december - Julemotion i Odense



Vandreforeningen Fodslaw og Fodslaw Odense afholder for 46. gang julemotions-tur for hele familien. Alle er velkomne.

Start: Dalumskolen, Demantsvej 30, 5260 Odense S.

Starttid: kl. 10.00 - 11.00 - BEMÆRK: ændret starttidspunkt.

Der er afmærkede ruter på 5 og 10 km.

Startkort: kr. 20.

Man kan møde op og gå, som man selv har lyst til, men vil man gå sammen med andre fra Munkebo Fodslaw, så mød op kl. 10.

Fredag 28. vinterturen Kertinge Nor Rundt

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

30 km Kertinge Nor Rundt:

Vi starter kl. 9 fra Kulturhuset, Toels Alle 4, 5330 Munkebo. Startstedet er åbent fra kl. 8.15.

Herfra går vi syd om Kertinge Nor til Mødestedet, Strandvejen 10, 5300 Kerteminde. Her spises frokost. Man kan afkorte turen ved at tage Fynbus tilbage til Munkebo. Der vandres med en hastighed på 5-5,5 km/t. Der er rastbil med på turen.

5 og 10 km i Kerteminde:

Vi starter kl. 10 fra Mødestedet i Kerteminde. Startstedet åbner kl. 9.30.

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 på middagsrasten i Kerteminde. NB! Smørrebrød skal forudbestilles ved Niels Ole - tlf. 23205425/formand@munkebofodslaw.dk. **senest 27. dec. - eller når man starter i Munkebo eller Kerteminde.**

Priser: Det er gratis at deltage. Forplejning er til de normale „Fodslaw-priser“.

Særlige forhold:

Vandringen gennemføres ikke ved snestorm, isslag eller andet ekstremt vejrlig. Ring evt. til Niels Ole.



Søndag 6. januar Nytårsmotion

For 10. gang inviterer Munkebo Fodslaw til **Familie-Motion med bingovandring** med fine præmier.

Start: kl. 13.00 fra Munkebo Forsamlingshus, Lindøalleen 49, 5330 Munkebo.

Alle kan deltage - der er ruter på 3 og 5 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 - der plejer at være et par hundrede deltagere.

**Munkebo Fodslaw ønsker alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.
Fodslaw Tidende 1. halvår er på vej ud til alle - vi ser frem til mange gode oplevelser i 2019.**