



2. halvår 2020

41. årgang

1980

2020



En flok seje vandrere på Madeira februar 2020



Bingovandring ved Munkebo Bakke

Læs mere om:

- ★ Vandring på Æbelø
- ★ Besøg hos Rosa Danica
- ★ Kertemindevandring
- ★ Sundhedsdag og „bussen„
- ★ Rejseinformationsaften
- ★ Musikalsk klubaften
- ★ Juleafslutning
- ★ Kertinge Nor Rundt

HUSK: Musikalsk klubaften 21. okt.



Corona-krisen

I foråret hærgede Coronaen verden over. Vi måtte standse aktiviteterne den 12. marts, da vi ikke måtte forsamles mere end 10 personer. Fra den 8. juni blev det tilladt med 50 personer i en gruppe, og vi har derefter genoptaget vandringerne.

Træning og skader

Hvis du vil undgå skader og faldulykker, er det vigtigt, at du er i god fysisk form og træning. Når det så er sagt, kan trænede medlemmer også være uheldige at få skader. Er du nybegynder - eller har du holdt en længere pause - er der en række forberedelser, du bør gøre.

Først og fremmest skal du lægge blødt ud, inden du kaster dig ud i de lange og hurtige vandringer. Begynd med korte, daglige ture, som du langsomt kan gøre længere.

Nye deltagere kan orientere sig her i bladet om de forskellige vandringer. Som nybegynder eller efter en lang pause, anbefales det at starte på „Mandagsholdet“. Der kommer du til at gå i et roligt tempo - ca. 5 km. Turlederen prøver at tage særligt hensyn til nye deltagere.

Torsdag formiddag går vi også 5 km, men vi regner med, at deltagerne er mere udholdende end om mandagen. For de „barske“, er der om torsdagen tilbud om 10 km i rask tempo. Denne tur kan ofte være anstrengende. På alle turene er der en lille pause ca. midtvejs. Husk lidt frugt og vand eller andet at drikke.

Udstyr

Det er meget vigtigt at have godt fodtøj. Det kan være lidt af en prøvelse at være på fodtøjsjagt i en friluftsforsretning. Mulighederne er mange, når du skal ud og prøve fodtøj i butikken. Tag endelig begge sko på og gå en tur i butikken. Når alt kommer til alt, handler det jo om at skoene eller støvlerne sidder godt helst første gang du prøver dem i butikken.

Inden du kommer så langt, kan du forberede dig på butiksbesøget og researche lidt hjemmefra ved at kigge brochurer og internet. Det er en god idé at spørge dig for hos erfarne medlemmer i foreningen, der alle gerne vil dele ud af deres erfaringer.

Påklædning afhænger af årstiden, og det er godt med lidt regntøj i rygtasken.

Vandrestave har været brugt siden tidernes morgen og kan aflaste dele af kroppen. Stavene kan hjælpe dig til at holde balancen i kuperet terræn, bjerge og lignende. Ture i Danmark foregår ofte på jævne stier, og derfor er vandrestave ikke meget udbredt i Fodslaw. Du er selvfølgelig velkommen til at benytte stave.

Ansvar

Selvom du følger alle anbefalinger om træning og udstyr, kan der ske uheld på turen. Fortove og stier kan være ujævne med skæve fliser og huller. Regn og sne kan være en udfordring, der kræver ekstra opmærksomhed.

Deltagelse sker på eget ansvar.

Vel mødt til et aktivt 2. halvår 2020.

Niels Ole



Kommende arrangementer

Lørdag 22. august - Vandretur Æbelø rundt

Mange har spurgt efter en tur til Æbelø, som det efterhånden er flere år siden vi har besøgt. Nu er muligheden her så.

Med Lars-Ole Christensen som turleder er der mulighed for at vandre gennem vandet til Æbelø og bagefter rundt på øen.

Vandringen vil være på ca. 14-15 km - heraf de 1,5 km i vand. Det er en meget krævende tur, så man skal være godt gående og i god form. Men det er også en rigtig spændende og anderledes oplevelse.

Vi mødes kl. 10 ved startstedet Lindøhoved, 5400 Bogense.

Hjemkomst samme sted **kl. ca. 17.**

Medbring mad og drikke til hele dagen samt sko til både vand og land. Der skal skiftes sko, når man har gået gennem vandet. Der er ikke toilet på Æbelø, men ved startstedet ved Lindøhoved.

Tilmelding til turen er nødvendig - der kan være risiko for aflysning ved dårligt vejr.

Tilmelding til Lars-Ole - tlf. 2235 7105 eller lars-ole50@hotmail.com **senest 17. aug.**



Lørdag 29. august - Virksomhedsbesøg på Rosa Danica

Vi har fået mulighed for at besøge Rosa Danica, som er én af de helt store producenter af potteplanter i Danmark.

Vi mødes **kl. 13.30** ved virksomheden, Kertemindevejen 33, 5290 Marslev.

Lis og Torben Madsen viser os rundt i gartneriet - i en verden af potteplanter. Der produceres årligt 14,5 mill. potteplanter på Rosa Danica, og i august er det de kendte potteroser, der produceres.

Rundvisningen varer ca. 1 time - herefter er der kaffe og kage i kantinen, inden vi med Kirsten Josefsen som turleder går en tur på ca. 5 km.

Det er gratis at deltage.

Arrangør af dette besøg er Judith Lynggaard. Af hensyn til arrangementet og kaffen er tilmelding nødvendig.

Tilmelding til Judith Lynggaard - tlf. 2572 1202 - pjel@post.tele.dk **senest 22. aug.**



Kommende arrangementer



Kertemindevandring 2020

Søndag den 13. september



Munkebo Fodslaw inviterer for 3. gang til "Kertemindevandring" i og omkring Kerteminde by.

Start/mål: Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde

Distancer: 5, 10 og 22 km - afmærkede ruter

Starttider: Kl. 10-11

Startgebyr: Startkort (deltagergebyr) kr. 25
Startkort med diplom kr. 30
Startkort med bjælke kr. 30
Børn under 12 år er gratis i følge med betalende voksne.
Startkortet giver efter gennemført tur ret til foreningsstempel og IVV-stempel

Tilmelding: Er ikke nødvendig - man møder blot op på startstedet.

Vandringen er for alle - tag bare familie og venner med til en hyggelig dag med frisk luft og motion. Ruterne er afmærkede og man går i eget tempo.

På startstedet „Kulturhus Fjorden“, kan der købes kaffe, brød, smørrebrød og drikkevarer.



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.



Arrangør:

Munkebo Fodslaw - Solbakken 726 - 5330 Munkebo

Nærmere oplysninger: Niels Ole Jensen - tlf. 2320 5425 - formand@munkebofodslaw.dk

Se mere på www.munkebofodslaw.dk.

Tilsluttet:



Dansk Motions Forbund



Dansk Firmaidræts Forbund



Det Internationale Folkesports Forbund



Vandreforeningen Fodslaw

Kommende arrangementer



„Fodslawbussen„ er på vej rundt i Danmark.

I anledning af Fodslaws 50 års jubilæum kører en stafet i form af en minibus rundt i hele landet til alle Fodslaw-foreninger for at promovere Fodslaw. Niels og Birgit fra Munkebo Fodslaw henter bussen i Blokhus.

Vi har bussen 7.-13. sept., og vi har sammensat følgende program:

Mandag 7. sept. er bussen i Langeskov i forbindelse med vores mandagstur.

Kl. 10 fortæller 2 terapeuter fra Klinik for Fodterapi fra scenen i centret om fødder og godt fodtøj.

Alex Sko uddeler rabarkort på 15% til køb af fodtøj.

Superbrugsen uddeler gulerødder og Sparekassen donerer vand inden afgang på 5 km turen med Eva Sørensen som turleder.

Torsdag 10. sept. er bussen i Munkebo, og vi afholder „Sundhedsdag„.

BEMÆRK: denne dag starter torsdagsturen fra pladsen foran Festsalen Troelskær, Lindøalleen 51.

Kl. 10 er der opvarmning ved Charlotte Bay fra Center for Træning og Fysioterapi. Herefter starter 5 km-turen med Lene Kristiansen som turleder.

Efter turen vil der inde i festsalen være foredrag ved Lotte Noe fra Sense i Langeskov om sundhed og mad i den 3. alder, bl. a. også om diabetes og knogleskørhed. Der vil blive serveret lidt at spise.

I salen vil der også være en stand fra Munkebo Fodterapi.

Kl. 13 slutter arrangementet.

Søndag 13. sept. Bussen er parkeret i Kerteminde i forbindelse med Kertemindevandringen, men bliver afhentet i løbet af eftermiddagen af anden forening.

Der kommer flere oplysninger i nyhedsbrev og forhåbentlig en del presseomtale.

Torsdag 8. oktober - Rejseinformationsaften

Denne aften præsenterer vi foreningens rejseprogram for 2021 og rejselederne fortæller kort om turene.

Sted: Festsalen Troelskær, Lindøalleen 51, 5330 Munkebo

Tid: Kl. 19.00-21.30.

Der serveres et let traktament i løbet af aftenen. Drikkevarer kan købes til de kendte Fodslaw-priser. Det er gratis at deltage.

Tilmelding: Judith - tlf. 2572 1202 eller pjel@post.tele.dk **senest 28. sept.**

Dette arrangement er kun for medlemmer.

Kommende arrangementer

Søndag 11. oktober - Madpakketur til Lundeborg

Vi mødes **kl. 10** ved p-pladsen ved havnen.

Her starter en fælles vandretur på ca. 7 km i et tempo, der er afpasset deltagerne.

Efter vandringen spiser vi den medbragte frokost (husk også drikkevarer).

Der er borde/bænke.

Turleder: Jørgen Blohm



Onsdag 21. oktober - Musikalsk klubaften i Langeskov



Tid: Kl. 18.30

Sted: Børnehaven „Mælkevejen“,
Grønvangen 32, 5550 Langeskov

Der serveres smørrebrød fra Superbrugsen i Langeskov.

Drikkevarer købes til „Fodslaw“ priser.

Aftenens musikalske indslag er multikunstneren Palle Krabbe og hans one-man-two-hand piano og harmoniorkester.

Mød op til en hyggelig aften med humør og samvær med andre fra Munkebo Fodslaw. Det bliver med garanti ikke kedeligt.

Pris: kr. 125 pr. person for underholdning, mad og kaffe.

Beløbet indbetales til konto 3596 9060015349 (mobile pay 36918).

Tilmelding: Tilmelding til Elin Knudsen på tlf. 5174 7724 - send gerne på sms - eller mail elin.knudsen@live.dk. **Tilmelding/betaling senest 14. okt.**

Dette arrangement er kun for medlemmer.

Søndag den 1. november - Odense Å Vandring



Start: Abildgårdsskolen, Gillestedvej 15,
5240 Odense 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 ved startbordet.

Mød op kl. 9.00, hvis du vil gå sammen med andre fra Munkebo Fodslaw.

Kommende arrangementer

Lørdag 21. november - Juleafslutning

Munkebo Fodslaw inviterer igen i år til juleafslutning med god mad og drikke, julestemning, julesange og julegaver.

Tid: kl. 13.00-19.00

Sted: Festsalen Troelskær,
Lindøalleen 51, 5330 Munkebo.

Vi starter med velkomstdrink og nyder bagefter en lækker buffet med alle julens fristelser. Senere serveres ris a la mande og kaffe med småkager, og dagen slutter med „natmad„.

Fodslaw giver snaps til silden - øl, vand og vin kan købes til de populære Fodslaw-priser.

Der vil i løbet af eftermiddagen være musik og underholdning, julesange, julehygge og - ikke mindst - det populære pakkespil. Sidst på dagen trækker vi lod om årets julekurv og andre gevinster.

Tilmelding:

Lilian - tlf. 2245 1156 eller lilian.fodslaw@gmail.com **senest 10. nov.**

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

Pris:

kr. 175 pr. person. Prisen dækker velkomstdrink, buffet, kaffe og natmad. Fodslaw giver en snaps til silden - øvrige drikkevarer kan købes til populære Fodslaw-priser.

Betaling på konto 3596 9060015349 - (mobile pay 36918) **senest 10. nov.**

Dette arrangement er kun for medlemmer.



Søndag den 22. november - Julemotionstur

Julemotionsturen er blevet en fast tradition for vores medlemmer og alle, der har lyst til at være med til lidt motion inden julens fristelser sætter ind.

Vi mødes **kl. 13.30** på pladsen foran Festsalen Troelskær Lindøalleen 51 i Munkebo.

Der er mulighed for vandreture på 5 eller 10 km med turledere på afmærkede ruter i Munkebo By.

Efter turen er der hyggeligt samvær i forsamlingshuset, hvor foreningen er vært ved gløgg og æbleskiver samt kaffe.

Turen er for alle. Det er gratis at deltage - ingen tilmelding.



Kommende arrangementer

Søndag den 6. dec. - Julemærkemarch

For 42. gang afholdes der over hele landet Julemærkemarch til fordel for julemærkehjemmene. I Odense arrangeres turen af Fodslaw Odense.

Start: Hunderupskolen, Solfaldsvej 11, 5000 Odense C.

Ruter: 5 og 10 km.

Starttid: kl. 10-11

Startgebyr: kr. 30



Odense Postorkester spiller julemusik kl. 9.30-9.55 og der er mulighed for at købe gløgg og æbleskiver på startstedet og på rasteplassen.

Søndag 27. december - Julemotion i Odense

Vandreforeningen Fodslaw og Fodslaw Odense afholder for 48. 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.



Mandag 28. december - Vinterturen Kertinge Nor Rundt

Fodslaw fortsætter sin tradition mellem jul og nytår med førte træningsture ved og omkring Kertinge Nor. Turen bliver igen arrangeret med ruter af forskellig længde, så mange har mulighed for at deltage.

26 km Kertinge Nor Rundt:

Vi starter kl. 9 fra Kulturhuset, Troels Alle 4, 5330 Munkebo. Åbner kl. 8.30.

Herfra går vi syd om Kertinge Nor til Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde. Her spises frokost. Der er rastbil på turen.

Man kan afkorte turen ved at tage Fynbus tilbage til Munkebo. Vandrehastighed ca. 5 km/timen.

5 og 10 km i Kerteminde starter kl. 10 fra Kulturhus Fjorden. Åbner kl. 9.30. Vandrehastighed 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 Kerteminde. NB! Smørrebrød kan forudbestilles ved Niels Ole tlf. 2320 5425/formand@munkebofodslaw.dk eller ved starten på turen.

Priser:

Det er gratis at deltage i vandringerne. Mad og drikke er til „Fodslaw-priser“.

Særlige forhold:

Vandringen gennemføres ikke ved snestorm, isslag eller andet ekstremt vejr. Ved tvivl om gennemførelsen på dagen kontakt Niels Ole - tlf. 2320 5425.

Kommende arrangementer

Aktivitetsoversigt 2. halvår 2020

Her finder du en oversigt over alle de aktiviteter, der er planlagt i resten af 2020. Det gælder mandagsture, torsdagsture, motionsture tirsdag/lørdag/søndag og andre arrangementer.

Dato		Tilmelding
Tirsdag 4. aug.	Sæsonstart på Fynshoved	Ingen
Lørdag 22. aug.	Vandretur Æbelø rundt	Lars-Ole sen. 17. aug.
Lørdag 29. aug.	Besøg hos Rosa Danica	Judith sen. 22. aug.
Søndag 13. sept.	Kertemindevandring	Ingen
Søndag 20. sept.	Bustur Viborg	UDSOLGT
Torsdag 8. okt.	Rejseinformationsaften	Judith – sen. 28. sept.
Søndag 11. okt.	Madpakketur til Lundeborg	Ingen
Onsdag 21. okt.	Musikalsk klubaften i Langeskov	Elin – sen. 14. okt.
Søndag 1. nov.	Odense Å Vandring	Ingen
4.-11. nov.	Flyrejse til Gran Canaria	Kontakt Lilian
Lørdag 21. nov.	Juleafslutning	Lilian – sen. 10. nov.
Søndag 22. nov.	Julemotion i Munkebo	Ingen
Søndag 6. dec.	Julemærkemarch i Odense	Ingen
Søndag 27. dec.	Julemotion i Odense	Ingen
Mandag 28. dec.	Vinterturen Kertinge Nor Rundt	Niels Ole – kun spisning
Søndag 3. jan.	Nytårsmotion i Munkebo	Ingen

NYT STARTSTED I KERTEMINDE

Her 1/2 år efter lukningen af Mødestedet i Kerteminde leder vi stadig efter det perfekte startsted for vores ugentlige ture i Kerteminde. Kertemindahallen var ok, men ikke det bedste udgangspunkt for turene.

Fremover vil startstedet være:

P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde.

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.

Kommende arrangementer

„Mandagsholdet„ - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder
Mandag 3. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Knud Pedersen
Mandag 10. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Lene Kristiansen
Mandag 17. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Elin Knudsen
Mandag 24. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Agnes Clausen
Mandag 31. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Kirsten Boysen
Mandag 7. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov. Særligt arrangement med "Fodslawbussen"	Eva Sørensen
Mandag 14. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Erik Duerlund
Mandag 21. sept.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Else Hansen
Mandag 28. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Lisbeth Wallstrøm
Mandag 5. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lene Kristiansen
Mandag 12. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Sigrid Rasmussen
Mandag 19. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Leila Andersen
Mandag 26. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lene Kristiansen
Mandag 2. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Jørgen Svensson
Mandag 9. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Inga Larsen
Mandag 16. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Lene Kristiansen
Mandag 23. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Inga Oxlund
Mandag 30. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Margrethe Bakmand
Mandag 7. dec.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Kirsten Glans
Mandag 14. dec.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Anna Grethe Pedersen
Mandag 21. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Karin Trøst

BEMÆRK: nyt startsted i Kerteminde

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

Kommende arrangementer

Motionsture torsdag formiddag - alle ture starter kl. 10.00

Tid	Mødested	Turleder
Torsdag 6. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Birgit Larsen/ Inga Larsen
Torsdag 13. aug.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Ernst Hansen/ Jette Vikkelsø
Torsdag 20. aug.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Tom Kristensen/ Nina Kristensen
Torsdag 27. aug.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Axel Wallstrøm Lisbeth Wallstrøm
Torsdag 3. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Børge Glans/ Kirsten Glans
Torsdag 10. sept.	P-pladsen ved festsalen Troelskær Lindøalleén 51, 5330 Munkebo BEMÆRK: ANDET STARTSTED DENNE DAG!!	Lene Kristiansen Fælles tur på ca. 5 km Vi holder "sundhedsdag"
Torsdag 17. sept.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Erik Esbensen/ Conny Esbensen
Torsdag 24. sept.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Niels Mortensen/ Else Lohmann Rasmussen
Torsdag 1. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Niels Ole Jensen/ Sigrid Rasmussen
Torsdag 8. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Majbritt Hansen/ Elin Knudsen
Torsdag 15. okt.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Gudrun Knudsen/ Erik Duerlund
Torsdag 22. okt.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Anne Sofie Christensen/ Jørgen Svensson
Torsdag 29. okt.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Grethe Knudsen/ Leila Andersen
Torsdag 5. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Ernst Hansen/ Lene Kristiansen
Torsdag 12. nov.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Henning Valter/ Bjarne Christensen
Torsdag 19. nov.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Solvejg Nielsen/ Karin Trøst
Torsdag 26. nov.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Ib Nielsen/ Else Hansen
Torsdag 3. dec.	MIC - Munkebo Idræts Center, Mosevangen 2, 5330 Munkebo	Niels Ole Jensen/ Sigrid Rasmussen
Torsdag 10. dec.	Langeskov Center, Centertorvet, 5550 Langeskov	Arent Josefsen/ Margrethe Bakmand
Torsdag 17. dec.	P-pladsen ved Kerteminde Minigolf, Marinavejen 16, 5300 Kerteminde	Niels Mortensen/ Kirsten Hansen

BEMÆRK: nyt startsted i Kerteminde

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 4. aug. kl. 19.00	Fynshoved, P-pladsen v/ campingpladsen, Fynshovedvej 748, 5390 Martofte	Birgit Lohmann/ Jørgen Svensson
Tirsdag 11. aug. kl. 19.00	Bazar Fyn Thriges Plads 1, 5000 Odense C	Lene Rueskov Nielsen/ Lillian M. Pedersen
Tirsdag 18. aug. kl. 19.00	Paarup Kirke, Paarupvej 64, 5210 Odense NV	Niels Ole Jensen/ Sigrid Rasmussen
Tirsdag 25. aug. kl. 19.00	P-pladsen ved Kverneland Tårupstrandvej 25, 5300 Kerteminde	Niels Mortensen/ Birgit Christensen
Lørdag 29. aug. kl. 13.30	Virksomhedsbesøg Rosa Danica + vandring Kertemindevejen 33, 5290 Marslev - Se særlig omtale	Kirsten Josefsen
Søndag 6. sept. kl. 10.00	Stenmuseet Davinde (Phønixgrunden) Udlodsgyden 52, 5220 Odense SØ	Jørgen Blohm/ Lene Rueskov Nielsen
Søndag 13. sept.	Kertemindevandring - Se særlig omtale	Afmærkede ruter
Lørdag 19. sept. kl. 13.30	Langeskov Center Centertorvet, 5550 Langeskov	Solvejg Nielsen/ Elin Knudsen
Søndag 27. sept. kl. 10.00	Boels Bro Havn, Boels Bro, 5330 Munkebo	Henning Valter/ Bjarne Christensen
Lørdag 3. okt. kl. 13.30	P-pladsen Sanderumgård Sanderumgårdsvej 152, 5220 Odense SØ	Kirsten Josefsen/ Lene Rueskov Nielsen
Søndag 11. okt. kl. 10.00	Madpakketur til Lundeberg - Se særlig omtale	Jørgen Blohm
Lørdag 17. okt. kl. 13.30	P-pladsen, Ansgar Kirke, Kirkegårds Alle 17, 5000 Odense C	Lene Rueskov Nielsen/ Lene Kristiansen
Søndag 25. okt. kl. 10.00	P-plads ved Måle Strand 5300 Kerteminde	Gudrun Knudsen/ Jesper Knudsen
Lørdag 31. okt. kl. 13.30	P-plads Vindinge Kirke, Bøjdenvej 116A, 5800 Nyborg	Kirsten Josefsen/ Lene Rueskov Nielsen
Lørdag 7. nov. kl. 13.30	Seden Kirke, Mindelundsvej 47, 5240 Odense NØ	Gerhard Pankratz/ Jørgen Svensson
Søndag 15. nov. kl. 10.00	Kajakklubben Stige Ø Østre Kanalvej 12, 5000 Odense	Niels Ole Jensen/ Sigrid Rasmussen
Søndag 22. nov.	Julemotion i Munkebo - Se særlig omtale	Knud Pedersen Anna Grete Pedersen
Lørdag 28. nov. kl. 13.30	Hindsholmskolen, Dalby Bygade 5, 5380 Dalby	Poul Christensen/ Jørgen Svensson
Lørdag 5. dec. kl. 13.30	Rynkeby Præstegård Rynkeby Bygade 45, 5350 Rynkeby	Bent Møller/ Inga Hansen
Søndag 13. dec. kl. 10.00	P-plads ved Center Øst Vollsmose Alle 40, 5240 Odense NØ	Ditte Rasmussen/ Birgit Lundbæk

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).

Bemærk: Motionssturene på side 10, 11 og 12 er for alle - også ikke-medlemmer, så tag bare familie og venner med på en frisk travetur.

Fodslaw-rejser

Det har mildt sagt været et meget turbulent rejseår for Munkebo Fodslaw. Fra fantastisk succes med at have solgt 95% af de rejser vi tilbød på rejsemødet i oktober til at måtte ende med at aflyse de fleste af rejserne. Mange svære beslutninger skulle træffes. Skulle vi aflyse eller udsætte? - Hvad måtte vi? - Og hvad var sundhedsmæssigt forsvarligt?

Resultatet er blevet, at de fleste af vores rejser i 2020 blev ændret.

Madeira i februar: eneste rejse, der indtil nu er gennemført - fantastisk tur.

Gavnø i april: er flyttet til 2021

Tunø i maj: er aflyst - vi tager den op igen senere

Irland i maj: - Kirsten gennemfører denne tur - evt. i 2022

Nordfriesland i juni: er flyttet til 2021

Skt. Petersborg i august: er flyttet til 2021

Der har - som altid - været en fantastisk opbakning til de beslutninger, vi har truffet. Langt de fleste tilmeldte til turene i 2020 har accepteret at være med igen i 2021. Stor tak for det.

Tilbage i 2020 er turen til **Jubilæumsvandring i Viborg 20. september**. I skrivende stund håber vi stadig at denne tur kan gennemføres.

Vandrerrejse til Gran Canaria 4.-11. november.

Der er stadig ledige pladser på denne tur, hvor der de fleste dage er to vandretilbud med Hanne og Knud, som vi kender det. Og i november må det da kunne lade sig gøre at komme ud at rejse igen. Der må være mange, der går og længes efter at komme ned i varmen og ud på de udfordrende vandringer.

Læs mere om turen på hjemmesiden - eller kontakt Lilian - tlf. 2245 1156/ lilian.fodslaw@gmail.com.

Rejser 2021

Rejseprogrammet for 2021 er under udarbejdelse og vil blive præsenteret på vores rejseaften den 8. oktober og med tilmelding fra 1. november.

Vi kan nu løfte sløret for årets første rejse - **Porto Santo med Primo Tours 29. januar til 6. februar**. En blanding af vandringer, golf, tennis, cykling, wellnes og afslapning. Program for turen er/vil blive udsendt snarest, da tilmelding ikke kan vente til vores rejsemøde. Der kan tilmeldes allerede nu.

Programmet for 2021 vil bl.a. indeholde:

Færøerne - Bremen/Helgoland - Vandring ved Ejstrupholm - vandrerrejse til Cypern - juletur til Ribe - og som nævnt ovenfor Porto Santo.

Hertil kommer de 3 rejser, der er overflyttet fra 2020 og som alle er næsten udsolgt. Her kan man blive skrevet på venteliste.

Program og datoer er endnu ikke helt på plads, men vil blive udsendt i et nyhedsbrev, så I hurtigst muligt kan sætte **X** i kalenderen.

Facebook og andre sociale medier



Munkebo Fodslaw har oprettet en Facebook-gruppe. Da formålet med gruppen både er at informere egne medlemmer og „vise flaget“, og vores mange aktiviteter over for omverdenen har vi valgt, at det skal være en åben gruppe, hvor man skal søge om at blive medlem.

Administrator for vores gruppe er Elin Knudsen.

Alle medlemmer af gruppen kan lægge billeder, tekster og videoer op, og det er i den forbindelse, man skal tænke sig rigtig godt om.

Når bestyrelsen lægger noget op, er det bestyrelsen, der er ansvarlig for indholdet. Hvis andre lægger noget op, er det deres ansvar.

HUSK: alle - ikke kun medlemmer - kan læse det, der er lagt op på vores side. Og hvis du deler et opslag, kommer det ud til dine venner, som igen kan dele. På vores Facebook-side bør også kun være opslag, der har med vores forening at gøre - evt. private vandreture mv. henvises til egen privat FB-side. Administrator kan fjerne opslag, der er Munkebo Fodslaw uvedkommende.

Billeder

På vores ture kommer vi mange smukke steder og i sjove situationer, som man gerne vil dele med andre. Men husk at ikke alle er interesserede i at se deres billede lagt ud på Facebook. Er man utilfreds, kan man bede administrator fjerne billedet eller klage til Datatilsynet. Se mere på Datatilsynets hjemmeside www.datatilsynet.dk om reglerne for billeder på sociale medier.

Vidste du.....?

- at Munkebo Fodslaw hver uge har brug for 5 turledere til hhv. 5 eller 10 km?
- at vi har rigtig mange, der gerne vil give en hånd (eller fod!) med
- at vi meget gerne vil have flere turledere at trække på

Turudvalget samles 2 gange årligt for at planlægge kommende ture, og det er hver gang et puslespil at få det til at gå op, så der er ledere på alle turene mandag, torsdag eller tirsdag/weekend.

Derfor er vi ved at oprette en lille "database", som vi kan trække på efter behov. Og vi vil meget gerne have flere navne i databasen.

Hvad gør du.....?

Kontakt én fra Turudvalget og sig, at vi gerne må skrive dit navn på en tur. Er du til 5 eller 10 km? - vil du helst mandag, torsdag eller tirsdag/weekend? Har du en idè til en tur.

Du risikerer overhovedet ikke noget - andet end en god oplevelse sammen med andre fra Fodslaw. Du binder dig ikke til et bestemt antal ture, og skulle vi sætte dig på en dato, som ikke passer dig, så kan det altid laves om. Turudvalget er også gerne behjælpelig med at finde og udregne ruter.

Vi håber rigtig meget at høre fra dig. Ingenting kommer som bekendt af sig selv - heller ikke motionsturene i Fodslaw. Det kræver en fælles indsats.

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	Elin Knudsen	51747724	elin.knudsen@live.dk
	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
	Jørgen Svensson	65974258	eddasv@live.dk
	Jørgen Blohm	65391048	jb@eastscandic.dk
	Lilian Munch Pedersen	22451156	Lilian.fodslaw@gmail.com
	Lene Rueskov Nielsen	20477849	lenerueskovnielsen@gmail.com
Rejseudvalg	Niels Ole Jensen	23205425	formand@munkebofodslaw.dk
	Bjarne Christensen	21138225	bjarne_christensen@hotmail.com
	Judith Lynggaard	25721202	pjel@post.tele.dk
	Poul Erik Hansen	61116016	pjel@post.tele.dk
	Lilian M. Pedersen	22451156	Lilian.fodslaw@gmail.com
	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
	Lars-Ole Christensen	22357105	Lars-ole50@hotmail.com

Nye medlemmer i bestyrelsen

På generalforsamlingen i februar blev 3 nye bestyrelsesmedlemmer valgt.



*Henning Valter,
Munkebo*



*Kirsten Glans,
Kerteminde*



*Kirsten Josefsen,
Langeskov*

Kontingent

Medlemskab af Munkebo Fodslaw koster årligt kr. 300 for den første person i husstanden. Efterfølgende personer i samme husstand betaler årligt kr. 100.

Betaling af ture og andet

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 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

Nye medlemmer siden sidst



Kristian Grønbæk Andersen, Odense. Mary Christensen, Langeskov. Inge Andersen, Munkebo. Ulla Bach Andreasen, Kerteminde. Rita og Bent Jensen, Munkebo. Inger og Reinhard Pedersen, Odense. Ellen Davidsen og Ebbe Sønderhausen, Kerteminde. Aase og Jens Hansen, Langeskov. Birgitte Jensen, Langeskov. Birgit Sunke, Kerteminde. Ole Kjær Rasmussen, Kerteminde. Ulla Kønskov, Agedrup. Knud Overgaard Andersen og Hanne Flarup Andersen, Viborg. Elsabet og John Christensen, Langeskov. Lizzy og Tage Simonson, Munkebo. Per Borchsenius, Odense. Henrik Ellegaard, Odense.

Pr. 1. juni 2020 har foreningen 296 medlemmer fordelt på 204 husstande.

Bestyrelse

Munkebo Fodslaw - Solbakken 726 - 5330 Munkebo

www.munkebofodslaw.dk

Formand	Niels Ole Jensen	23205425	formand@munkebofodslaw.dk
Næstformand	Elin Knudsen	51747724	elin.knudsen@live.dk
Kasserer	Solvejg Nielsen	26913659	solvejg.skyum@gmail.com
Sekretær	Lilian M. Pedersen	22451156	lilian.fodslaw@gmail.com
Best.medlem	Judith Lynggaard	25721202	pjel@post.tele.dk
Best.medlem	Gudrun Knudsen	26220155	gudrun@gi-gi.dk
Best.medlem	Henning Valter	50857345	phvalter@gmail.com
Suppleant	Kirsten Glans	24829910	glans@privat.dk
Suppleant	Kirsten Josefsen	24811232	thegirlfromla@live.dk
Webmaster	Jørgen Pedersen	61160023	liljo@live.dk

Næste Fodslaw Tidende udkommer medio 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 gange årligt (medio juni og december). Bladet sendes til foreningens medlemmer, pressen, samarbejdspartnere m.m.