



# AKTIVITETS- KALENDER

## FOR 2023



FRØSLEV-MOLLERUP  
SPAREKASSE

– Fri & selvstændig ...

**TIRSDAG - Stavgang / frisk motion 1 time cirka 5 km**

Kl. 19.00 går vi en frisk tur på 1 time - velegnet for stavgængere.

Fra 3. januar – 28. marts start fra Captain Møllers Plads.

Fra 4. april - 26. september start fra Multihuset.

Fra 3. oktober - 19. december start fra Captain Møllers Plads.

**Husk refleksvest i den mørke tid.**

**ONSDAG – motionstur 1 – 1½ timer cirka 3 km/time**

Kl. 10.00 motionstur start udenfor indgangen til Coop 365 i Algade.

**ONSDAG – træningsture 10-11 km på 2 timer**

Kl. 19.00 træningstur hver gang går vi 10-11 km på 2 timer.

**Husk refleksvest i den mørke tid.**

**LØRDAG – motionstur cirka 6 km på 1½ time**

Lørdag kl. 13.30 – vi går rundt om på Mors og i Salling.

Hver gang går vi cirka 4 km pr. time.

## Træningsture 10 km - hver onsdag – kl. 19.00

<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Turleder</b>
<b>Januar</b>		
4	Karby Kirke, Ørndrupvej 1, Karby	Inger Nielsen
11	Multihuset, Spurvevej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
18	Sundhedscentret, Strandparken 48, Nykøbing	Mona Bach
25	Morsø Kommune, Jernbanevej 7, Nykøbing	Lisbeth Nørgaard
<b>Februar</b>		
1	Hvidbjerg Kirke, Næssundvej 266, Ø. Hvidbjerg	Inger Nielsen
8	Captain Møllers Plads, Nykøbing	Mona Bach
15	Købmanden i Koldby, Limfjordsgade 15, Snedsted	Magne Jensen
22	Multihuset, Spurvevej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
<b>Marts</b>		
1	Bjergby Kirke, Friskolevej 9, Bjergby	Inger Nielsen
8	Multihuset, Spurvevej 2, Nykøbing	Mona Bach
15	Rakkeby Kirke, Blåborgvej 2, Rakkeby	Inger Nielsen
22	Multihuset, Spurvevej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
29	Tødsø Kirke, Gammel Landevej 36, Tødsø	Lisbeth Nørgaard
<b>April</b>		
5	P-pladsen ved Hanklit, Hanklitvej	Inger Nielsen
12	Hvidbjerg Købmand, Næssundvej 258, Karby	Inger Louise Borg
19	Ørding Kirke, Bygaden 22, Ørding	Lisbeth Nørgaard
26	Skallerup Kirke, Tordenhøjsvej 7, Erslev	Elly Bovbjerg
<b>Maj</b>		
3	Flade Kirke, Kirkehøj 6, Flade	Inger Nielsen
10	Nautrup Kirke, Nautrupvej 30B, Roslev	Inger Nielsen
17	Ljørslev Kirke, Vittrupvej 5, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
24	Hotel Vilsund Strand, Ved Stranden, Vilsund	Magne Jensen
31	Dragstrup Kirke, Helligkildevej 1, Erslev	Elly Bovbjerg
<b>Juni</b>		
7	Næssundfærgen	Inger Nielsen
14	Vile Kirke, Langeroddevej 1A, Vile	Inger Nielsen
21	Gullerup Strand Kro, Grydhøjvej 25, Erslev	Elly Bovbjerg
28	Elsø Kirke, Kirkekrogen 3, Elsø	Lisbeth Nørgaard

## Træningsture 10 km - hver onsdag – kl. 19.00

<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Turleder</b>
<b>Juli</b>		
5	Skarregaard, Feggesundvej 53, Sejerslev	Inger Nielsen
12	Harre Vig sportsplads, Harrevigvej 11, Roslev	Povl Li Nielsen
19	P-pladsen ved Ørding Købmand, Bygaden, Ørding	Mona Bach
26	Ø. Jølby Kirke, Ballevænget 4, Erslev	Elly Bovbjerg
<b>August</b>		
2	Ejerslev Havn, Utkærvej 10, Ejerslev	Inger Nielsen
9	Flugtskydningsbanen, Kystvejen 60b, Bedsted	Magne Jensen
16	Alsted Kirke, Kirkesvinget 4, Alsted	Lisbeth Nørgaard
23	Galtrup Kirke, Efterskolevej 1, Erslev	Elly Bovbjerg
30	Sallingsund Camping, Sallingsundvej 106, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
<b>September</b>		
6	Karby Kuber, Ørndrupvej 50, Karby	Inger Nielsen
13	Tæbing Kirke, Præstegårdsvej 2, Nykøbing	Inger Louise Borg
20	Sindbjerg Savværk, Plantagen 3, Sindbjerg	Elisabeth Houmøller
27	Morslands Historiske Museum, Dueholmgade 7	Lisbeth Nørgaard
<b>Oktober</b>		
4	Redsted Kirke, Vindbakken 20, Redsted	Inger Nielsen
11	Pakhustorvet, Nykøbing	Mona Bach
18	Multihuset, Spurvevej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
25	Karby Kirke, Ørndrupvej 1, Karby	Inger Nielsen
<b>November</b>		
1	Klubhuset P&P, Rolstrupvej 9, Nykøbing	Inger Nielsen
8	Elsø Kirke, Kirkekrogen 3, Elsø	Inger Nielsen
15	Captain Møllers Plads, Nykøbing	Lisbeth Nørgaard
22	Multihuset, Spurvevej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
29	Rakkeby Kirke, Blåborgvej 2, Karby	Elisabeth Houmøller
<b>December</b>		
6	Kirketorvet, Nykøbing	Inger Nielsen
13	Morslands Historiske Museum, Dueholmgade 9	Mona Bach
20	Multihuset, Spurvevej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen

## Motionsture lørdag kl. 13.30

<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Turleder</b>
<b>Januar</b>		
7	Roklubben, Langelinie 25, Nykøbing	Susanne Nielsen
14	Thissinghus Havn, Thissingvej 40A, Redsted	Else Boesen
21	Morsø Kommune, Jernbanevej 7, Nykøbing	Birgit Freudendahl
28	Hvidbjerg Kirke, Næssundvej 266, Ø. Hvidbjerg	Peder Li Nielsen
<b>Februar</b>		
4	Pakhustorvet, Nykøbing	Vi går bare
11	Roklubben, Langelinie 25, Nykøbing	Poul Filtenborg
18	Elsø Kirke, Kirkekrogen 3, Elsø	Lisbeth Nørgaard
25	Vejerslev Kirke, Kirkebakken7, Vils	Susanne Nielsen
<b>Marts</b>		
4	Outrup Kirke, Kjeldgårdsvej 51, Nykøbing	Tove Kibsgård
11	Flade Kirke, Kirkehøj 9, Flade	Mona Bach
18	Hvidbjerg Kirke, Næssundvej 266, Ø. Hvidbjerg	Else Boesen
25	Pinenhus, Pinen 3, Glyngøre	Povl Li Nielsen
<b>April</b>		
1	Rakkeby Kirke, Blåborgvej 2, Rakkeby	Else Boesen
22	Tødsø Kirke, Gl. Landevej 3, Nykøbing	Lisbeth Nørgaard
29	Karby Kirke, Ørndrupvej 1, Karby	Else Boesen
<b>Maj</b>		
6	Sindbjerg Savværk, Plantagen 3, Vils	Peder Li Nielsen
13	Øster Assels Kirke, Kirkestrædet 5, Øster Assels	Conni og Poul
20	Lødderup Kirke, Harrehøjvej 56, Lødderup	Elisabeth Houmøller
<b>Juni</b>		
3	Dragstrup Kirke, Helligkildevej 1, Dragstrup	Tove Kibsgård
10	Ljørslev Kirke, Vittrupvej 5, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
13 tirs	Vorupør Strand	Hyggetur med Sydthy
17	Ørding Kirke, Bygaden 22, Ørding	Lisbeth Nørgaard
24	Pakhustorvet, Nykøbing	Birgit Freudendahl

## Motionsture lørdag kl. 13.30

<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Turleder</b>
<b>Juli</b>		
1	Gullerup Strand Kro, Grydhøjvej 25, Erslev	Mona Bach
8	Shelteren på Refshammer, for enden af Sommervej	Birgit Freudendahl
15	Sindbjerg Savværk, Plantagen 3, Vils	Elisabeth Houmøller
22	Bjergby Kirke, Friskolevej 9, Erslev	Mona Bach
29	Sundhedscentret, Strandparken 48, Nykøbing	Lisbeth Nørgaard
<b>August</b>		
5	Roklubben, Langelinie 25, Nykøbing	Birgit Freudendahl
12	Agerø Kirke, Agerøvej 33, Karby	Klaus Mogensen
19	Multihuset, Spurvevej 2, Nykøbing	Vi går bare
22 tirs	Bålhuset ved Sundby Friskole	Hyggetur med Sydthy
26	Erslev Kirke, Kirkevænget 13, Erslev	Tove Kibsgård
<b>September</b>		
2	Tæbring Kirke, Præstegårdsvej 2, Nykøbing	Else Boesen
9	Multihuset, Spurvevej 2, Nykøbing	Birgit Freudendahl
16	Sallingsund Camping, Sallingsundvej 106, Nykøbing	Lisbeth Nørgaard
23	Sillerslev Havn, Havnevej, Sillerslev	Conni og Poul
30	Dansk Motions Forbunds jubilæums vandring	sted se hjemmesiden
<b>Oktober</b>		
7	Generalforsamling, motionstur kl. 10.00	
14	Redsted Kirke, Vindbakken 20, Redsted	Else Boesen
21	Vejerslev Kirke, Kirkebakken 7, Vils	Elisabeth Houmøller
28	Ejerslev Havn, Utkærvej 7A, Ejerslev	Mona Bach
<b>November</b>		
4	Østervang 22, Møllerup	Poul Filtenborg
11	Dragstrup Kirke, Helligkildevej 1, Dragstrup	Else Boesen
18	Captain Møllers Plads, Nykøbing	Poul Filtenborg
25	Sallingsund Camping, Sallingsundvej 106, Nykøbing	Peder Li Nielsen
<b>December</b>		
2	Glyngøre Havn, Glyngøre	Povl Li Nielsen
9	Fyret, for enden af Fyrvejen, Nykøbing	Susanne Nielsen
16	Sundby Kirke, Skolebakken 69, Sundby	Mona Bach
26 Tirsdag	Julemotionstur (se ugeavis for startsted – 3 - 6 - 10 km)	

## **Morsø Fodslaw, Frueled 14, 7900 Nykøbing**

### **Bestyrelse:**

Formand . . . . Povl Li Nielsen, tlf. 2973 0563, [post@morsfodslaw.dk](mailto:post@morsfodslaw.dk)

Næstformand / Suppleant . . . Mona Bach, tlf. 5131 9766

Kasserer. . . . . Poul T. Nielsen, tlf. 9774 1187 / 6138 6621

Bestyrelsesmedlem . . . Birgit Freudendahl, tlf. 2335 7918

Bestyrelsesmedlem - Rie Mikkelsen, tlf. 9772 4057

Bestyrelsesmedlem - Inger Nielsen, tlf. 4012 2920

Suppleant – Poul Filtenborg, tlf. 2125 2829

Ruteudvalg: Inger Nielsen, Mona Bach og Poul Filtenborg

Morsø Fodslaws e-mail: [post@morsfodslaw.dk](mailto:post@morsfodslaw.dk)

Morsø Fodslaw Internet: [www.morsfodslaw.dk](http://www.morsfodslaw.dk)

Mød os på Facebook

[www.morsfodslaw.dk](http://www.morsfodslaw.dk)



---

## Oversigt over vores afmærkede vandreture i 2023

### Vintervandring ved Rønbjerg

Søndag den 19. februar

Startsted Rønbjerg Hallen, Kisumvej 34, 7800 Skive

Start fra kl. 9.00 – 10.30

Afmærkede ruter på 6, 12 og 18 km

---

### 39. Int. Mors Rundt 14. - 16. april

Fredag start kl. 19.00 med turleder, som viser vej

Lørdag og søndag start fra kl. 6.00 – 12.00 alt efter distance

Start fra Dueholm Skolen

Afmærkede ruter på 6, 10, 18, 26, 34, 42 og 50 km både lørdag og søndag.

---

### Sensommervandring på Mors

Søndag den 17. september

Start fra FLUIF Klubhus, Fredsø

Ruterne er afmærkede

Ruter 6 og 10 km start mellem 9.00 og 12.00

Ruter 17 og 24 km start mellem 9.00 og 10.00

---

### Julemærkemarchen

Søndag den 3. december – afmærkede ruter på 5 og 10 km

Start – se [www.morsfodslaw.dk](http://www.morsfodslaw.dk)

---

### Julemotionstur 2. juledag

Tirsdag den 26. december - afmærkede ruter på 3 – 6 og 10 km

Start – se [www.morsfodslaw.dk](http://www.morsfodslaw.dk)