

MEDLEMSBLAD

Nr. 3 - sept. 2023 - Årgang 53 (digital udgave)



Hærvejsvandringen er stadig med nationalflag, banner og tamboriner - helt som det har været siden starten i 1973 - vi er klar til 50. gang i 2024.

Dette skilt har borgerforeningen i Thorning budt velkommen med siden 1975



Stemningsbillede fra rasteplassen i Sepstrup



Vandreforeningen Fodslaw

- vandreture for alle



DANSK
FOLKEPARTI

KONTOR

Vandreforeningen Fodslaw
Hovedgaden 3 D, 8831 Løgstrup
tlf. 86 61 35 88
www.fodslaw.dk
admin@fodslaw.dk
Bankforbindelse: Danske Bank
Reg.nr. 9570 konto 5179505

Kontorets åbningstider:

Mandag til torsdag, kl. 9.00 - 15.15
Fredag Lukket

Sekretær Tina Søndergaard

Redaktør

Konst. redaktør Jens Peder Kristiansen

Deadline for blad nr. 4 – 2023

Stof til bladet sendes til vores konst.redaktør
jpk-formand@fodslaw.dk senest
d. 4. november 2023. Bladet udgives ca.
d. 1. december 2023.
BEMÆRK - der udsendes ikke en reminder!

MANGLENDE LEVERING AF BLADET

Har man ikke modtaget bladet senest
1 uge fra udgivelsesdatoen, er det meget
vigtigt at man giver besked til kontoret, så
vi kan få refusion fra distributøren.

INDHOLD

Formanden har ordet	3-4
Billeder fra Mols March.....	5
Rabataftaler.....	6
Nyt fra DMF.....	7-8
Hjælp med at få nye medlemmer.....	9
Fodslawrejser 2024	10
Foreningssider.....	11-49
50. Hærvejsvandring.....	50

HOVEDBESTYRELSEN

Formand Jens Peder Kristiansen
tlf. 2970 2624
jpk-formand@fodslaw.dk

Næstformand Carsten Mortensen
tlf. 6165 2807
c.morten76@gmail.com

Kasserer Kathe Nielsen
tlf. 2236 9906
kn45@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem Jesper Michelsen
tlf. 2386 9916
jesper_michelsen@msn.com

Bestyrelsesmedlem Hanne Lundsgård
tlf. 9858 5576
Mail: lundsgaard.h@gmail.com

Suppleant Lisbeth Gold Rasmussen
tlf. 3061 9680
Skovalle5@gmail.com

Suppleant Bjarne Svejstrup
tlf. 4034 9132
svejstrup@outlook.com



FORMANDEN HAR ORDET

Digitalt Fodslawblad

Du er nu i gang med at læse det første Fodslawblad, der kun udkommer digitalt. Mange vil så spørge – hvorfor nu det?

Det er en del af det, der blev besluttet på det ekstraordinære repræsentantskabsmøde i Viborg d. 3. juni.

Der blev på mødet drøftet en lang række ting, der skulle forbedre økonomien i vores forening.

Hvert nummer af bladet koster i omegnen af 40.000 kr. for produktion og omdeling. Men næste nummer til december udkommer normalt, men DMF'S Vandrekalender kommer ikke med ud. Det blev besluttet at dette års vandrekalender skal uddeles af lokalforeningerne, og her vil det være lidt forskelligt hvordan man griber det an. Så spørg i din lokalforening efter Vandrekalenderen, hvis du ønsker den.

Andre tiltag er på vej, men mere om det når bestyrelsen har en plan klar, og vi forsøger at lave de forskellige tiltag således at vi kan opretholde så højt et serviceniveau som muligt for vores medlemmer.

Du kan som medlem hjælpe os meget ved at agitere for vores forening, og få flere til at blive medlem, da det er den eneste indtægtskilde vi har.

Julemotionsturen 2023

Vi venter i øjeblikket på tilmeldingerne fra de lokalforeninger, der ønsker at afholde Julemotion 2023, og vi håber at

der kommer et par ekstra foreninger med.

Det nye i 2023 er at der ikke er medaljer, men i stedet i klistermærke. Til gengæld er startgebyret kun 25 kr.

Her er en mulighed for din lokalforening til at lave en lille skilling, så der måske kan blive lidt bedre økonomi i din forening.

Fodslawrejser i 2024

Det blev kun til én rejse i 2023 – Nijmegen marchen. Den blev afviklet med en busfuld, der tog ned og var sammen med ca. 45.000 andre vandrere. Det er altid en helt fantastisk oplevelse at være en del af dette kæmpe arrangement.

Turen til Nijmegen bliver også i 2024, og vi arbejder på en tur til en IML-march i efteråret, men vi har ikke noget på plads endnu, så der kommer først materiale til december nummeret.

Hævejsvandringen 2023/24

Årets Hævejsvandring er nu også veloverstået, og her skal lyde en kæmpetak til alle deltagere for en herlig uge med godt humør og dejlig stemning. Vejret artede sig ganske fortrinligt. En kraftig byge mandag formiddag, og ellers kun et par små byger i løbet af ugen. Temperaturen var perfekt vandrevejr – 20 – 27 gr.

Også en stor tak til den trofaste hjælperskare – I gør det bare så nemt at være Vandringsleder.

Alle opgaver blev udført til perfektion, og det var også det alle vores vandrere gav udtryk for, ved målet på Borgvold i Viborg.

Arbejdet med Hærvejsvandringen 2024 er så småt begyndt og det bliver jo nummer 50. Vi kan fornemme at interessen for denne jubilæumstur vil blive høj, derfor kan jeg kun anbefale jer der har planer om at skulle med i 2024 –

TILMELD dig nu så du er sikker på en plads – vi har allerede godt gang i tilmeldingerne, og der er kun plads til 150.

Hvor vil vi hen med vores forening?

Efter det ekstraordinære repræsentantskabsmøde i Viborg i juni måned er der noget, der trænger sig på i mit formandshjerte – hvor vil vi hen med Fodslaw??

Det vil helt klart være noget, der skal diskuteres ude i lokalforeningerne. Skal vi have en hovedforening, der laver fodslawblad, rejser, Hærvejsvandring, Julemotion m.m. eller skal vi kun være et administrationskontor?

Vi ses

Jens Peder Kristiansen

Vandrerejser med Aktive Vandrere foråret 2024

Rejse uge 20 10.05. - 17.05. 2024 til Paleros Grækenland vest

Rejse uge 21 20.05. - 27.05. 2024 til Halkidiki Grækenland øst

Rejse uge 22 17.05. – 03.06. 2024 til Halkidiki Grækenland øst

Prisen er kr. 6.995 pr. prs. i delt dobbeltværelse pr uge.

Med i prisen er: All inklusive – Mad på fly – Transfer – Seating

Aktive Vandrere: Tlf. 2251 4146, Mail hanneflarup@hotmail.com, www.aktivevandrere.dk

Vandrebilleder fra Sommer March på Mols

Fotograf: Margrethe Høglid



Vejen tilbage til Agri Kirke



Topmøde på Agri



Mindesten fra 2. verdenskrig



**Stigningen op fra
Tinghulen**



I skovens dybe stille ro

RABATAFTALER



Kaiser Sport & Ortopædi er et af Danmarks førende institutioner indenfor vandring, løb og indendørssport og tilbyder et topprofessionelt klinikunivers for fysioterapi, osteopati og produktion af ortopædiske indlæg. Se mere på kaisersport.dk



Slagelse Camping & Outdoor Center og Campingsalg.dk giver 15% rabat på ALLE outdoor-relaterede produkter i vores web shop og vores butik i Slagelse.



Når du vandrer er det i al slags vejr, og godt vandrefodtøj (sko eller vandrestøvler), tøj og eventuelt andet udstyr er med til at give bedre oplevelser. Se mere på www.friluftsland.dk



Rabatten opnås på følgende måde: En rabat på 10% ved fremvisning af nyeste medlemsblad med medlemsnummer. Se mere på www.fjeldogfritid.dk



Wolf Camper arrangerer gerne hyggelige kundaftener, hvor I får mulighed for at fordybe jer i Wolf Campers friluftsprodukter.

Se mere på www.wolfcamper.dk



Vandreshoppen er en webshop, som tilbyder 10% rabat på alt. Der er gratis fragt for køb over 499 kr. Gratis fragt dækker levering til nærmeste posthus/pakkeboks, altså levering uden omdeling.



Eventyrsport tilbyder 10% rabat i alle deres butikker på ikke nedsatte varer.

Eventyrsport tilbyder aftenarrangementer i butikken kun for Fodslaw medlemmer. På disse aftener gives 20% rabat. Eventyrsport fortæller, at aftenarrangementerne er meget populære.



Få 10% på tøj og udstyr.

Herunder du alt til vandring fra gode vandrestøvler og lette baselayers til praktiske vandrestave og diverse sovegrej.



Wrightsock tilbyder 10% rabat på vandre- og løbesokker af mærket Wrightsock. Der er også andre produkter med 10% rabat, dog er outletvarer undtaget.



Betragtninger:

Sommeren er på sit højeste, eller skulle have været, først en juni som vi vil mindes med megen varme og tørvejr, så kom juli med skybrud på skybrud og den anden mest våde juli nogen sinde, det har helt sikkert holdt mange hjemme fra vandreture,

Fra DMF's bestyrelse var vi repræsenteret på året Hærvejsmarch, som sædvanlig sad vi og stemplede IVV og erindringsstempel til vandrerne, og vi oplevede en stor interesse for IVV både hos børn og voksne, så der blev uddelt mange gratis stempelbøger, nu håber vi bare at i også ser dem i jeres forening, vi gjorde en god reklame for jer dernede.

Andre tiltag fra os er digital IVV som vi snart kan præsentere for jer, det bliver på PW turene at det kommer i gang først, Mona er godt i gang med forberedelserne til det, så skal vi lige have betalingsmodulet til at virke.

Noget ny er at vi har afholdt vores første bestyrelsesmøde over "Teams" vi synes at det gik godt, og så spare vi en del kilometer penge, så det er kommet for at blive.

Det næste repræsentantskabsmøde i DMF vil blive afholdt i Nyborg den 9. marts 2024, i forbindelse med mødet vil der blive arrangeret en gåture på henholdsvis 5 og 10 kilometer, så skriv

den i jeres kalender, vi glæder os til at se jer.

Vi arbejder også på en "Idebank" her kan foreningerne skrive til formanden, hvis man har fået en god ide, eller har afprøvet noget, både hvis det er gået godt, og også hvis det er gået mindre godt, det kan jo være at andre kan bruge ideen,

Arbejdspladsernes motionsuge, den vil blive afholdt i uge 41, her er der mulighed for at man i samarbejde med sin lokale firmaidræts forening, eller selv afholder motion for områdets arbejdspladser, det er et arrangement der kan søges IVV stempel til, jeg kan kun opfordre jer til at prøve det.

Kurser, sidder din forening og tænker at I gerne vil have et kursus inden for et emne, kan i altid henvende jer til os, find måske et par foreninger i jeres nærområde som også er interesseret, så vil vi tage det op, og evt. invitere til et kursus.

Rettelser i vandrekalenderen, gå altid ind under dmf-ivv.dk og se om der skulle være nogle rettelser til den vandretur du vil deltage i, vi opdater løbende de ændringer der måtte komme.

Pbv. Poul Troelsgaard Nielsen

**Husk DMF's 50-års jubilæums vandring
lørdag d. 30. september 2023**



50 års Jubilæum

Dansk Motions Forbund også kaldet DMF holder i år 50 års jubilæum, forbundet blev stiftet 27. oktober 1973 på en generalforsamling i Odense, og blev samme år medlem af det Internationale Folkesportsforbund (IVV), som blev stiftet i 1968 i Lindau i Tyskland.

I dag består DMF af 62 medlemsforeninger med ca. 10.000 medlemmer, i 1992 blev DMF medlem af Dansk Firmaidræt, som er Danmarks 3. største sportsforbund.

Dansk Motions Forbund jubilæums vandring bliver afholdt 14 steder i Danmark, og alle den 30. september 2023.

Det er følgende steder.

Fodslaw Fredericia start kl. 9,00 til 11,00 5 og 10 km., og kl. 9,00 til 10,00 for 15 km.

Fodslaw Hjørring start kl. 13,30 præcis på 5 og 10 km.

Fodslaw Nyborg start kl. 14,00 til 14,30 på 5 og 10 km.

Fodslaw Odense start kl. 9,30 på 5 og 10 km. ført tur.

Fodslaw Viborg start kl. 9,00 på 5 og 10 km. ført tur.

Gribskovens Hårde Kerne start kl. 9 til 12,00 på 5 og 10 km.

Holstebro Fodslaw start kl. 13,00 på 5 og 10 km, ført tur,

Landstrygerne start kl. 10,00 på 5 og 10 km.

Ikast-Brandø Fodslaw start kl. 9,00 til 10,00 på 5, 10 og 20 km.

MF Høsekræmmerne start kl. 9,00 til 10,00 på 5 og 10 km.

Morsø Fodslaw start kl. 10,00 til 12,00 på 5, 10 og 15 km.

Postens Marchforening start kl. 9,00 for 20 og 30 km. start kl. 9,00 til 12,00 på 5 og 10 km.

Ribe Fodslaw start kl. 9,00 til 10,00 på 5 og 10 km.

Vandreforeningen Strejferne start kl. 9,30 til 10,00 på 5 og 10 km.

Kom og være med til at fejre DMF's jubilæum, der er mulighed for at stemple IVV på alle startstederne samt at få en smuk erindrings mærke til vandrebogen, vi glæder os til at se jer alle sammen på de forskellige startsteder.

Mvh. DMF bestyrelse

Hjælp med at få nye medlemmer med i vores forening....

Denne flyer kan du
få i din lokalforening og
giv den til
en vandreven!



**DU KAN OGSÅ
VÆRE MED**

**EN TRAVETUR
ER SUNDT**

**FODSLAW ER MER^{*}
END TRAVETURE**

**DER ER OGSÅ EN
LOKALFORENING NÆR DIG**

**GÅ LÆNGERE TURE
I WEEKENDEN**

FODSLAW
• At være
• At være
• At være
• At være

LOKALFORENING
• Fodslaw
• Fodslaw
• Fodslaw
• Fodslaw

Vandreforeningen Fodslaw
- vandreture for alle

ER DU TIL DET EKSTREME?
• Der arrangeres også vandreture med ekstreme distancer, som kræver forudgående træning og viden.
• HVER UGE arrangeres en tur i naturen, hvor der er mulighed for at træne og møde nye mennesker.
• Der er også mulighed for at træne og møde nye mennesker.
• Der er også mulighed for at træne og møde nye mennesker.

UDLANDSREJSE MED VANDRING PÅ PROGRAMMET
• Fodslaw arrangerer 4 årlige ture for sine medlemmer. Næste tur er til Europa efter specialturen.
• Du kan finde flere informationer på vores hjemmeside eller i vores medlemsskab.

Læs alt om foreningen på www.fodslaw.dk

FODSLAW



REJSER 2024



106- Four
Days Marches

Busrejse til Nijmegen, Holland d. 13. Juli til 20. Juli 2024

Max. 50 deltagere efter først til mølle princippet.

Pris: kr. 7.000

- * Dækker busreisen t/r og startkort
 - * Overnatning i senge inkl. sengelinned, dyne og pude
 - * Morgenmad fra mandag - lørdag og aftensmad fra mandag - fredag
- Tilmelding og depositum senest 1. december 2023.
Yderligere info på - [fodslaw.dk/aktuelle udlandsrejser](http://fodslaw.dk/aktuelle-udlandsrejser)
-



Vi planlægger busrejse til
Croatia Walking Festival
1. weekend i september 2024
Se mere i næste nummer af bladet.



Vandreforeningen Fodslaw
- vandreture for alle



FREDERICIA

Bent Ebbesen, Langelandsvej 22, st. 4, Skærbæk, 7000 Fredericia
tlf.: 51786173, E-mail: fodslawfredericia2022@gmail.com
www.fodslaw-fredericia.dk

Siden sidst.

Når du læser dette blad, så har vi lige afholdt vores Lillebæltsvandring med start fra Lillebæltsskolen i Middelfart. Vi gik hele Galsklint rundt og tilbage til skolen, en rigtig flot tur med by, skov og strand.

Fremtiden.

3. september klokken 13.00 har vi en vandretur i Fredericia med titlen *Jødernes aftryk* med start fra Landsoldat pladsen, hvor vi får lidt historie, samtidig med at vi får en travetur på Volden og omkring havnen.



10. september klokken 13.00 har vi en vandretur med ølsmagning, med start fra Kolding Gårdbryggeri, Fynslundvej 41, 6064 Jordrup.



17. september klokken 09.00 har vi travetur fra Trelde Næs P-plads, med travetur rundt om Trelde Næs.

23. september klokken 09.00 har vi travetur fra Ejbyhallen, Halvej, 5592 Ejby.

30. september klokken 09.00 – 10.00

har vi 50-års jubilæumsmarch for DMF. Der er ture på 5 – 10 – 15 km. Start fra Kirstinebjergskolen, Indre Ringvej 175, 7000 Fredericia.



7. oktober klokken 09.00 har vi NY travetur fra Fjordbakkeskolen, Taulov Kirkevej 37, Taulov, 7000 Fredericia.

10. oktober klokken 08.00 har vi **UD I DET BLÅ**-tur, der starter fra banegården i Fredericia og går til??? Det afsløres først på dagen. Turen støttes af:

NORDEA FONDEN

Vi støtter gode liv

Med vandrehilsen fra Fodslaw
Fredericia

Siden sidst

Sol og sommer i maj og juni, derefter regn og blæst, men intet forhindrer Fodslaw medlemmer i at møde op. Super flot fremøde på vores seniortur 60- 70 medlemmer og motionstur 30- 40 medlemmer.

Frederikshavnervandringen den 11. juni blev igen en dejlig dag med solskin og godt vejr hele dagen.

93 deltagere mødte op, mange fra andre foreninger og en del frederikshavnere. Alle gav udtryk for gode afmærkede og afvekslende ruter. Tak til alle der deltog.

Traditionen tro var der en del medlemmer der valgte turen til Læsø March, altid dejlig at besøge naboen.

Et lille hold valgte at gå Lady Walk. Vi er ikke mere en del af dette arrangement, men Frederikshavn Firmaidræt kører det videre.



Seniortur til Lønstrup, hvor turen gik forbi Rubjerg Knude fyr for at se om fyret stadig står efter at Murer Kjeld flyttede det ☺ Inden hjemturen valgte en del frokost i Lønstrup.

Der er afholdt Grill arrangement i Nellesmanns Have Sæby. Først en lille gåtur og derefter hygge til egen medbragt mad. 31 medlemmer deltog. Et perfekt sted til sådan et arrangement.

Velkommen til nye medlemmer

Kirsten Speich, Bodil Møller, Jeannette Katafay, Lene og Jørgen Anker Simonsen.

Kommende arrangementer

Inden dette blad udkommer, har vi besøgt øen Egholm. En årlig senior tur med madpakke.

Vores torsdagsture slutter den 31. august med en solnedgangstur fra Råbjerg kirke. Derefter igen lørdag kl. 13:00

Bustur til Æblewalk i Ebeltoft søndag den 15. oktober. Husk tilmelding.

På Fodslaw Frederikshavns vegne

Inger Larsen



GRENÅ

Anne Marie Melin, Nygade 9, 8500 Grenå
tlf. 4274 9499 • melinhenriksen@hotmail.com
www.grenå-fodslaw.dk

Nyt fra Grenå

We walk ,

Der kom 2 deltagere udover vores egne,
så vi var 17 i alt, det er da meget godt.

FORNÆSMARCH

Vi har afholdt fornæsmarch, der kom 32
deltagere, det er for lidt, til det store
arbejde det er at planlægge og
gennemføre sådan et arrangement.
Bestyrelse og aktivitetsudvalg har derfor i
fællesskab besluttet, at vi holder pause
med at arrangere gåture for andre, måske
finder vi på noget andet, for at vise vores
flotte natur, men hvad ved vi ikke endnu.

Ærgerlig men nødvendig beslutning.



Vi har udnævnt et nyt æresmedlem

Nemlig

WOLFGANG JENSEN

Har laver et kæmpe arbejde i Grenå
fodslaw



Træningsturerne

Der er mange af vores medlemmer der
arrangerer træningsture, så vi får set
mange spændende steder, som vi ikke
selv ville finde. Den, der har turen laver
kaffe og bager kage, som vi nyder efter 5
km.

Vi holder sommerferie i juli måned, dvs
der er ingen 10 km ture, dog fortsætter vi
med at gå 5 km onsdag formiddag. 1.
tur efter ferien er den 3. august.



HADERSLEV

Johanne Erichsen, Hejsager Strandvej 134, 6100 Haderslev
tlf. 6089 8420 • email@fodslaw-haderslev.dk
www.fodslaw-haderslev.dk

I år kom den danske sommer allerede i 2. kvartal med sol, varme og ikke mindst tørke i sådan en grad at hele Danmark havde afbrændingsforbud. Men det har nu ikke afholdt vandrerne fra at møde op til turene.

Vi fik afholdt Ladywalk i Gram med over 1000 deltagere i det skønneste vejr. Vi takker for opbakningen fra både deltagere og ikke mindst vore frivillige, som tog en stor tørn.



Deltagerne til vores jubilæumsudflugt var yderst tilfredse med afviklingen af dagen, som til den specielle anledning udover det vanlige var tilført aftensmad. På selve turen var det dejligt at se Vagn Vind og Christian Nielsen, som har været med helt fra opstarten af Fodslaw Haderslev.



Vagn Vind og Christian Nielsen

Vi er omkring udgivelsen i fuld gang med de sidste detaljer til Stafet for livet, som afvikles i Haderslev den 9/9 til 10/9.



Den 23/9 har vi vores vanlige Slivsø Vandring med start fra klokken 8 til 12 og ruterne er på 6 – 12 – 21 – 28 km. Startsted Hoptrup Skole, Hoptrup Hovedgade 66, Haderslev



Vi ses lige pludselig
Johanne Erichsen – formand



Vandreforeningen Fodslaw
- vandreture for alle



HADSUND

Rita Holt, Lindalsbakken 8, 9560 Hadsund
tlf. 9857 1946 / 3059 4457 • hadsundfodslaw.dk
www.hadsundfodslaw.dk

Hej Fodslawvenner

Du danske sommer, jeg elsker dig.

Skønt du så ofte har sveget mig.

(Thøger Larsen)

Det er rigtigt, men hvorfor skal det regne
i den måned, vi har "ferie"? Fnyls!

Vi kan denne gang byde Bente Bunde
velkommen i Fodslaw.

Vi vil gerne takke Fodslaw Jammerbugt
for deres bustur til vores Brovandring.
Det lignede gevaldigt!

Vores program for andet halvår 2023,
foreligger nu på skrift, og er udsendt på
e-mail.

Motionsturene lørdag kl. 13.00 starter
den 9. september fra P. pladsen ved St.
Økssø.

Lørdag den 30. september afholder vi
vor sagnomspundne Sildetur ved Fælles-
huset på Marcussens Bro. Turen er for
medlemmer. Tilmelding til Rita Holt på en
motionstur eller tlf.: 3059 4457, dog
senest den 24. september.

Lørdag den 7. oktober er der Lyserød
lørdag fra Torvet i Hadsund. Det er, hvor
pengene fra salg af kaffe og kage samt
evt. bidrag går til "Støt brysterne" kam-
pagnen.

Lørdag den 25. november, har vi gløgg-
tur, denne gang fra Samlingshuset, Gle-
rupvej 98. Tilmelding til Rita Holt senest
en uge før. Der er plads til 50.

Fredag den 1. december er der julefro-
kost kl. 18.00 på Marcussens Bro. Se det
vedhæftede tillæg til det ordinære pro-
gram.

Siden sidste blad har vi haft vores årlige
sommertur, som denne gang gik til Fur. Vi
fik rundvisning og smagsprøver på Fur
Bryghus, havde en guidet tur på øen,
hvor vi fik alt at vide, næsten, om øen og
dens beboere. En gåtur blev der også tid
til, aftensmaden spiste vi på Feggesund
Færgetro, hvor vi fik dejlig mad, og blev
underholdt af den fantastiske krovært.
Stor tak til Hanne og Jørn for god service-
ring og god kørsel.

Bagsiden – Man er ude at handle i et
Supermarked, når man så har fyldt kur-
ven/vognen med godt og vel, det der
stod på sedlen, går man til kasserne, og
så står man pludselig overfor et af tilvæ-
relsens helt umulige valg, for hvilken kø
skal man vælge? Man vurderer vare-
mængden hos de forskellige, alder og
køn, mavefornemmelser m. v. Man væl-
ger så kø, og sandelig om ikke den første
har glemt at veje kartofler, så skal der
skiftes papirrulle, en påpeger at en vare
er på tilbud, og pludselig finder man ud
af, at man skulle have valgt en anden kø.

Venlig hilsen
Hadsund Fodslaw



HERNING

Lene Bang-Nielsen, Klokkebakken 12, 7400 Herning
lene@bang-nielsen.com, tlf. 2324 0407
www.fodslaw.dk/forening/fodslaw-herning

Fodslaw Hernings bestyrelse består af tre personer, så vi har måttet reducere vores aktivitetsniveau til det vi finder giver mening for vores medlemmer.

I maj 2023 afviklede vi vores første

Søvandring med udgangspunkt i vores smukke Fuglsang Sø. Vi har nogle flotte søer i Herning, som vi har bundet sammen til førte ture i tre længder. Det blev til 36 betalende deltagere, og det er selvsagt ikke nok, så vi vil prøve at gøre mere reklame for vores **Søvandring** næste år. Heldigvis har vi lidt mønt på kistebunden, fordi tidligere bestyrelser har været yderste mådeholdende. Vi kan derfor tillade os at lave, hvad vi brænder for og ikke tænke på at skulle tjene penge.

Sommermotion

Vi har gennemført 10 gange sommermotion, som er en ugentlig aftenvandring på 8-10 km. i maj og juni. Vi har gået nye steder hver uge i Herning og omegn med forskellige turførere. Vejret har i år været helt fantastisk til aftenvandring. Ikke en eneste gang havde vi regnvejr. Vores gennemsnitlige deltagerantal har været 13. Det kan vi godt være tilfredse med. Alligevel kommer der et hjertesuk fra formanden. Hvor er de ca. 35 medlemmer, som aldrig deltager. Kom og vær med, vi vil så gerne høre, hvilke ture i vil være interesseret i.

Efterårsprogram 2023.

Vi har fået lavet et flot efterårsprogram, synes vi selv. Vi har formiddagsture hver tirsdag hver anden uge, og vi har lørdags- eller søndagsture stort set hver weekend. Der skal lyde en kæmpe tak til de mange medlemmer, der påtager sig at føre en tur. Bestyrelsen ved godt, at det kræver noget at få planlagt en god tur. Programmet er sendt ud til alle medlemmer og kan også ses på vores hjemmeside. Vi minder også lige om, at der ikke skal laves kaffe og serveres kage. Vi glæder os til en ny vandresæson og ser frem til mange hyggelige stunder sammen.

Du skal bestille en Vandrekalender hos Vera asap. hvis du ønsker en kalender i fysisk form ellers må du nøjes med den elektroniske kalender på www.vandrekalenderen.dk

Husk også at sende en mail til Lene på mail: lene@bang-nielsen.com, hvis du synes vi skal arbejde videre med to dages tur til Rebild bakker i foråret 2024.



Foto: Fra Søvandringen ved Fuglsang sø



HIRTSHALS

Per Jensen, Irisvej 5, Åbyen, 9850 Hirtshals
tlf. 2627 0780 • lisbethper6@gmail.com
www.fodslawhirtshals.dk

Siden sidst

Sommeren er på hæld. En sommer med megen sol og en del regn. Men vi har stadigvæk gået vores aftenture om tirsdagen.

Vi har haft en dejlig tur til Løkken, hvor vi havde en travetur med en guide, der undervejs fortalte gode historier. Efter turen havde vi frokost i det grønne. At spise ude giver nu altid et lille pift til maden. Efter frokosten så vi et nyrenoveret hus, som var det egentlige formål med turen.

Da det er forskellige, der laver turene, bliver de også meget forskellige. Vi har fået et nyt ishús ved nedkørslen til Kjul Strand. Det var der selvfølgelig én, der syntes, vi skulle omkring på en af turene.

En anden aften blev der efter turen holdt fødselsdag i et af medlemmernes have. Dejlig afslutning. Rart med lidt ekstra hygge.



En anden tur var noget anderledes end normalt. Vi var nemlig på rundtur på den store notbåd Isafold. Spændende at komme ombord på så stort et skib. For os var det svært at finde rundt.



Alt er ikke lige godt. Vi har desværre mistet tre af vore medlemmer, hvoraf den ene var i bestyrelsen. Men uanset hvad, holder vi sammen og tænker fremad og planlægger nu et nyt program.

Mindeord

Fodslaw Hirtshals har atter måttet sige farvel til et bestyrelsesmedlem. I juni døde Evald Sørig. Trods langvarig sygdom blev han i bestyrelsen og mødte trofast op til vores arrangementer, når kræfterne var til det.

Vi husker mest Evald som lidt stille, men ind imellem lyste hans lune op og satte os i et godt humør.
Ære være Evalds minde.



HJØRRING

Tove Gjesthede, Ø. Thirupvej 64, Astrup, 9800 Hjørring
tlf. 9897 1698 | 3066 2266 • fodslawhjoerring@outlook.dk
www.fodslawhjoerring.dk

Krolf og spisning:

Torsdag d. 14/9. kl. 16.30 spiller vi krolf. Vi mødes ved Fortuna/vandrehjemmet Børge Christensensvej 5, Hjørring. kl 18.30 på "Min" restaurant, Aalborgvej, Hjørring.
Foreningen giver mad til medlemmer. Drikkevarer på egen regning. Tilmelding til Lisbeth tlf. 98 92 81 60/22 78 31 47 eller mail: overbyjensen@gmail.dk senest lørdag d. 11/9.

DMF 50 års jubilæumsvandring:

Lørdag 30/9 kl. 13.30 ved "Hytten" V. Thirupvej 55, Hjørring.
5 Og 10 km ført tur.
Gratis startkort til vore medlemmer.

Gløggtur:

Lørdag d. 18/11 kl. 13.30 fra Tornby gl. Købmandsgård. Foreningen giver gløgg og æbleskiver til medlemmer.

Prøve på julemotionsturen i Tolne:

Lørdag d. 25/11 kl. 10.00 fra Tolne Station. Efter turen kan der købes mad på "Mammas" i Sindal.

Motionsture: Lørdag d. 2/9 kl. 13.30 P.-plads Søndergade 8, Saltum. her er det Pia der fører.

Lørdag d. 9/9 kl. 13.30 A-Z p.-plads A.F. Heidemansvej 20, Hjørring. Hanne har turen.

Lørdag d. 16/9 kl. 13.30 Jelstrup kirke, Martin har turen.

Lørdag d. 23/9 kl. 13.30 Nybæk plantage, Løkkensvej 989, Løkken. Bent har lavet turen.

Lørdag d. 7/10 kl. 13.30 Christiansgave, Lille låge v. Christiansgade 3, Anette har turen.

Lørdag d. 14/10 kl. 13.30 start fra Tårs kirke, Bredgade 96. Laila leder turen.

Lørdag d. 21/10 kl. 13.30 Skallerup feriecenter, p.-plads Nordre klitvej 21, Hjørring. Hanne har turen.

Lørdag d. 4/11 kl. 13.30 Sundhedshuset, Tolstrupvej 91 Brønderslev. Helga leder turen

Lørdag d. 11/11 kl. 13.30 P.-plads, Fyrvejen, Rubjerg knude fyr.

Onsdage: kl. 10.00 går vi en tur på ca. 1 time fra p.-pladsen ved soppedammen. Fra 1/11 start fra lågen Christiansgade 3.

Siden sidst: Var vi 17 på skovtur ved museet i Mosbjerg. Til halvårsafslutning var der 15 ude at gå i Slotved skov.
M.v.h.....Bestyrelsen.



HOLSTEBRO

Svend Christensen, Heimdalsparken 49, st.th. 7500 Holstebro
tlf. 2382 6085 - post@holstebrofodslaw.dk
www.holstebrofodslaw.dk

Sommerferien er for længst ovre og vi er trukket i arbejdstøjet igen.

Vi er godt i gang med vores program for sensommer-efterår og vinter.

Vi fortsætter med at gå hver tirsdag aften og onsdag formiddag. Tirsdag aften kører vi nogle gange ud af byen og går en tur, som en af vores medlemmer har kreeret. Onsdagsturene fortsætter med distancer på 5 og 7 km.

I skrivende stund er vi i gang med at lægge sidste hånd på TV Midtvest Vandringen som afvikles 8. august.

Året sommerudflugt går til Fur den 23. august.



Den 10. september går vi sidste etape af Kyst til Kyst stien fra Ravningbro til Fjordenhus i Vejle.



30. september fejrer vi Dansk Motions Forbunds 50 år jubilæum med 2 førte vandringer på 5 og 10 km – vi flottes os med gratis kaffe og kage 😊

14. oktober har vi efterårsturen og 25. november står den på en tidlig julefrokost. Og så har vi selvfølgelig Julemotionsturen den 26. december.

Vi glæder os til igen at arrangere Sir Lyngbjerg Vandringen og håber at se rigtig mange glade vandrere – det bliver 3. februar 2024.

Siden sidst



Som tidligere nævnt deltog 104 i fejringen af onsdagsturens 25 års jubilæum. Her går de under jernbanebroen langs Vegen Å.

Årets Holstebrovandring blev afviklet pinsedag. Det var rigtig dejligt, at hele 196 havde valgt at deltage i år.

Bestyrelsen



HORSENS

Kaj Jørgen Pedersen, Stouby Kirkevej 16, 7140 Stouby
tlf. 3098 7360 • 75897360@hafnet.dk
www.horsens-fodslaw.dk

Fodslaw Horsens har

generalforsamling d. 6/9 kl. 19, Egebjergvej 172 Horsens

På generalforsamlingen stopper Carsten og Jan som har været med i mange år, de oplyste sidste gang de blev valgt at de stoppede ved dennes periodes udløb og jeg stopper også på grund af mit arbejde. Så jeg vil opfordre til at man møder op til generalforsamlingen.

Vi haft nogle aktiviteter i år, træningsture ud til
Fredriks Håb Plantage (Iver)
Klostermølle (Finn)
tur til Grænsemarchen.
Purhøjvandring,
Med til indvielsen af den nye rute rundt om
Horsens fjord som guider,
Hjælpe med at afholde Vild Vandring.
Haft vores aftenstræningsture.

D. 26/8 kl. 9.00

Stoubys 3 Perler ved Vejle Fjord

Start: Stouby Skole
Vejlevej 93,
7140 Stouby

Distancer: 7, 14, 20, og 30 km

Berings vandringen d. 24/9 er aflyst.

Mvh

Kaj



Stemningsbilleder fra Stoubys
3 perler 2022



IKAST-BRANDE

Inger-Marie Nielsen, Kr. Poulsens Vej 23, 7430 Ikast
tlf. 2334 1596 • formand@fodslawbrande.dk
www.fodslawbrande.dk

Hej.

Vi er som mange andre startet op igen efter sommerferien.

DMF's Jubilæumsvandring den 30. september

Vi er da med til at fejre 50 år med Dansk Motions Forbund.

Start fra Naturcenter Harrild Hede, Fasterholtvej 36, 7330 Brande (ligger mellem Fasterholt og Ejstrupholm). Distancer på 5, 10 og 20 km med start i tidsrummet kl. 9.00 – 10.00. Vi har rasteplads på 10 og 20 km-ruterne og selvfølgelig en hjemmerast når du er færdig med din tur. **Vi glæder os til at se dig.**



Fællestur med Viborg og Skanderborg Fodslaw den 8. oktober

Viborg bestemmer slagets gang og der er start fra Hans Tausens Allé 2, 8800 Viborg (parkering v/Golfhotellet). Distancer på 6 km (kl. 11.30), 11 km (kl. 10.30) og 20 km (kl. 9.00). Efter turen kan man have tilmeldt sig frokost. Tilmelding til formanden inden den 1. oktober. Flere oplysninger i halvårsprogrammet på hjemmesiden.

Novembertur ved Ejstrupholm den 12. november

Som sidste år har vi overnatning fra lørdag til søndag for et beskedent beløb. I år vil vi have fællesspisning så du vil ved tilmelding til overnatning blive spurgt, om du også vil være med til dette. Tilmelding til formanden inden den 6. november.

Så vidt vides er der ikke store ændringer i ruten men man kan aldrig vide. Nogle generelle oplysninger: Start- og målsted er Ejstrupholm Skole, Grønningen 3, 7361 Ejstrupholm. Distancer på 5, 10, 16, 26 og 31 km og starttiderne er fra kl. 9.00 - 12.00. Yderligere oplysninger kan fås i brochuren som skulle være ude nu, ligge på vores hjemmeside eller ring til formanden. **Vi glæder os til at byde jer velkommen.**

Ført prøvetur den 28/10 for hjælpere og for andre som er forhindret i, at deltage på selve dagen. Tilmelding til formanden hvis man vil deltage i prøveturen. Ikke-hjælpere bliver opkrævet et gebyr. Turen vil i 2024 blive flyttet til Påsken.

Motionsturene m.v. – der henvises til vores hjemmeside www.fodslawbrande.dk

Det skete – Hyggetraveturen fik en deltagelse på 12 med egne og udenbys medlemmer. En dejlig tur hvor vejret i og omkring Blåhøj/Filskov var rimeligt. Efter turen var der fællesspisning i Blåhøj Hallen for 9 deltagere.

Motionsturene er startet op igen og vi kan garanteret sagtens have flere deltagere.

De 3 Byers Vandring - i år med nye ruter. Det ser p.t. ud til at deltagerantallet bliver lidt lavere end sidste år hvor 37 deltog. P.t. har vi tilmeldinger fra 30. Vi håber selvfølgelig på godt gævejr eller bare det holder tørvejr.



m.v.h. f. Ikast-Brandø Fodslaw / Inger-Marie



JAMMERBUGTEN

Kirsten Larsen, Torngårdsvej 58, 9440 Åbybro
tlf. 2236 8194 • kirstenlarsen51@sol.dk
www.fodslaw-jammerbugten.dk

Kære Fodslaw venner

Så er sommeren ved at være slut, men lige et lille tilbageblik, hvad der er sket siden sidst. Den første del af sommeren, var rigtig varm og juli måned har været meget regnfuld, trods det har vi i gennemsnit været ca. 50 ude at gå hver gang. Trods det ustabile vejr, hygger vi os bagefter med kaffe og hjemmebag.

I vores sommerprogram have vi en ny tur til Husby Hole, det var en fin tur. Den 4. juli var vi i Fosdal plantage, hvor vi har "de fire årstider", det er spændende at se hvor meget naturen ændrer sig i løbet af de 4 årstider. Den 2. september starter vores ugentlige vandringer om lørdagen kl. 13.30, håber at mange af vores medlemmer kommer og vandrer.

Det er dejligt, at vi har fået nogle nye "bagere" på holdet, det er lidt af en udfordring at få nogle til at bage. Hermed en stor opfordring, meld jer til bagning, det behøver kun at være en uge af gangen, det bestemmer I selv, kaffen kan laves af en anden.

Alle medlemmer er meget glade for den kop kaffe og kage, vi indtager når vi kommer tilbage efter turen.

Kommende arrangement

Vi afholder vores julefrokost på Skovsgård hotel den 5. december, som vi har gjort tidligere, der er meget hyggeligt, der plejer at være god tilslutning til dette arrangement.

Den 26. december (2. juledag) har vi vores julemotion i Øland skoven, det er en rigtig hyggelig dag, hvor mange møder op med børn og børnebørn.

Her til sidst vil jeg sige stor tak til alle vores medlemmer, for den store deltagelse og en stor tak til vores bagere og turfører – uden disse, kunne det ikke lade sig gøre.

På bestyrelsens vegne

Kirsten Larsen



KARUP

Steen Rasmussen, Krude Møllevej 6, Katrinedal, 8654 Bryrup
tlf. 4056 3072 • steen_ras@hotmail.dk

Hej med jer.

Siden sidst:

I Kristi Himmelfartsferien fik vi afholdt Karups 50 års jubilæumstur på Gendarmstien. En fantastisk flot tur med maleriske landskaber, og udfordrende natur. Desværre var der kun 20 der havde lyst til at deltage, til gengæld var der så et værelse hver til alle deltagere. Vi må jo nok se i øjnene at vi er nået dertil at folk er blevet for gamle til den form for ture!



Fantastisk flot udsigt over Sønderborg bugt, på overnatningsstedet.



Rast Høruphav havn

HVV

Der var 83 der gennemførte 300 km.
Vi var 9 med på Karup holdet.
Som sædvanligt Danmarks bedste vandretur med servicen helt i top.
Tusind tak til alle vores venner som tog sig tid til at komme ud og besøge os på ruten med en forfriskning.



I Karup holder vi fast i traditionerne med krobesøg op ad Hærvejen. I år havde vi 3 overnatninger i Grænseshallerne, så aftenmaden lørdag blev indtaget på Hansens Brauerie.



I år var der åbnet 2 nye mikrobryggerier på turen. Første stop var hos Frisk bryg i Bjerndrup hvor kassereren havde arrangeret ølsmagning i anledning af 10.000 km. på HVV



Blas bryggeriet i Randbøl. Det er altid dejligt med noget kvalitetsøl. Kragelund Bryghus blev selvfølgelig også besøgt.



3 jubilæer i Vråds. Kobe 10, Margrethe & Steen 25 gange.

Vi ser frem til næste gang, hvor HVV runder 50 gange, og håber på lidt flere medlemmer støtter op, inden det er for sent!

Vores æresmedlem **Kaj "Basse" Hepner** er desværre gået bort. Viborg 20 juli.
Han vil blive savnet. Æret være hans minde.



KJELLERUP

Bent Hougaard, Sindingsgade 24 B, 8620 Kjellerup
tlf. 8688 2903 • hougaard@dlgtele.dk

Hej Fodslawvenner!

Den 21. juni afviklede vi for anden gang, - midsommer vandring i Krabbes Grønne Ring, på distancerne 4,6 - 6 og 12 km.

Der var 35 deltagere til arrangementet, vejrforholdene helt i top, således, at vi sad i over 20 graders varme, og nød grillpølser, kage, varme og kolde drikke på terrassen ved Al-huset.

Vi overvejer, at gentage dette arrangement igen til næste år.

Vi ses derude

Mange hilsener
Fodslaw Kjellerup

Gløggften, tirsdag, den 24. oktober 2023.

Vandretur som sædvanlig med start fra Alhuset kl. 19.00
Efter vandreturen kl. 20.00 er der bestyrelsesmøde, medens dette foregår, vil de øvrige tur deltagere, anrette gløgg æbleskiver, som vi alle herefter vil nyde.

Gløgg og æbleskiver er gratis idet foreningen giver.

Generalforsamling tirsdag, den 10.01.2024





LEMVIG

Else Nielsen, Sprogøvej 23 B, 7680 Thyborøn
tlf. 2013 6426 • elsenie@hotmail.com

Hej Fodslawvenner

Siden sidst:

Vi har igen haft vores tur på Planetstien med gæster fra nær og fjern, og når bladet udkommer, har vi også gået Kilen rundt.

Forårssæsonen sluttede med en skovtur, hvorefter der var party ved Møllesøen. Det var som sædvanlig med frikadeller og kartoffelsalat samt diverse drikkevarer, og selv om vejret var lidt vådt, havde vi en rigtig hyggelig aften, hvor langt de fleste af vores 23 medlemmer deltog.

I juli måned holder vi sommerferie. Men man kan bruge Facebook-gruppen til at aftale gåture, hvis man har gode ideer i ferien.

Vi startede efter ferien den 2. august, hvor vi havde den traditionsrige Thyborøntur, der som sædvanlig sluttede med et lækkert fiskemåltid på havnen.

Efteråret:

Lørdagsturene starter den 16. september. Mødetid om lørdagen er kl 13, men på denne første efterårstur tager vi til Ørre Plantage og går ca 18 km, så den dag er der mødetid kl 9.00. Vi ser Nygård gamle skole, Blicherstenen, en udstilling ved Nybro og går ind over Oustrup Hede til et udsigtstårn med udblik over den udstrakte hede.

Vi mødes på p-pladsen ved Lemvig sø og har samkørsel herfra til Ørre. Her starter vi gåturen kl 10. Vi har madpakker med til frokost og eftermiddagskaffe. Elisabeth og Lars er turledere.

Julefrokosten foregår i år den 25. november kl 13 i Lemvig, og den 26/11 er der "Dagen derpå"-tur i og omkring Lemvig. Mødetid kl 10 ved Kvikly.

Der er vinterpause i december og januar. Dvs intet program, men alle er velkommen til at bruge Facebook-gruppen til at aftale ture.

Sensommerhilsen fra Lemvig Fodslaw

Pbv Else Nielsen





LÆSØ

Jytte Andersen, Vesterø Havnegade 26, 9940 Læsø
tlf. 21456066 • heimar@mail.tele.dk

Kære venner i Fodslaw Læsø.

Siden sidst.

Vi har holdt medlemsmøde i Hummerens Hus for at fortælle om status i foreningen og åbne for nye tiltag. Der kom 15 personer og vi fik en god aften med livlig debat.

Den 2. september spiste vi efter turen Stjernes kud på Cafe Læsø.

Fremtiden.

På forsøgsbasis vil vi i en periode have vandreture hver tirsdag. Det bliver således, at de normale ture ifølge vores program fortsætter hver anden tirsdag, men de tirsdage ind i mellem vil der være en tur på ca. 5-6 km.

Disse turer starter altid fra Læsø Stenen på Store Dals vej.



Den 25. november er der æbleskiver på Antik og Retro.

Den 3. december :

Julemærkemarch med start fra Bødehuset i Vesterø.
Bemærk det nye startsted.

Den 27. december:

Fodslaws Julemotionstur
Startsted: Museumsvej 4.



Pbv. Elly.



MIDTFYN

Hans Evald Andersen, Sprotøften 2, 2. th. 5800 Nyborg
tlf. 3022 2187 • hakarask@hotmail.com
www.fodslawmidtfyn.dk

Siden sidst

-har vi haft motionsture fra Damsbo strand
Gåsebjergsand, Egense Kirke, Vejstrup og
Gåsebjergsand.

Sommerferie.

Og motionsture fra Fåborg Gymnasium,
Korinth, Nr. Broby og Holstenshus.

-har vi også holdt medlemsfest i Filippahuset

16. fra Præstemarken 3, Vester Skerninge
23. fra Pejrup Forsamlingshus, Nyhavevej 1
Fåborg
30. fra Toftegårdsvej 7, Fåborg

Oktober

7. Oasen, Krarup
14. Strandbakken 33, Helnæs
21. Lauses Gril, Vesterhavnen 1, Nyborg
28. Bjørnøvej 21, Svendborg

Det sker

Vi afholder stadig formiddagsture fra
Fritidscenteret i Ringe hver onsdag kl. 9.30

I september er der motionstur

2. fra Torø, Drejet 7, Assens
9. fra Stensamlingen, Udlodgyden 52,
Davinde

Vi har Generalforsamling på Guldhøj
Floravej 11, Ringe D. 25-10-2023

November

4. Stadionvænget, Nr. Søby, Årslev
11. Gåsebjergsand, Rallebækskyden,
Fåborg
18. Toftevej 10 Vester Åby, Fåborg
25. Juleafslutning fra Præstemarken 3,
Vester Skerninge.

Hans Evald



MOLS

Uffe Vindum, Sdr. Rind Vej 37, 8800 Viborg
tlf. 2972 2988 • info@fodslawmols.dk
www.fodslawmols.dk

Nu går den våde sommer vel forbi. Men vi fortsætter med vores ugentlige motionsture rundt i området. Oplev naturen og få motion. Turene er på ca. 6 eller op mod 10 km.

Vi tilstræber at gå i 2 hold dels i normalt tempo og lidt hurtigere på det andet hold. Så hastigheden afpasses efter deltagerne - ca. 4-5 km i timen afhængig af terræn og evt. pauser. Vi glæder os til at se jer i naturen. Se startsteder på vor hjemmeside www.fodslawmols.dk. Vi glæder os til at møde jer derude.

Læg mærke til at motionsturene i fra 13. september starter kl. 18.30, og fra 1. oktober går vi over til lørdag kl. 10.00

Plus 20 ture i 2023 – se på hjemmesiden.

Vi var heldige på vores sommertur – dejligt vejr indtil den sidste halve time, så kun de sidste blev lidt våde. I efteråret har vi 3 dejlige vandreture, hvor vi prøver at finde nye steder til de sidste vandreture i den dejlige natur ved mols og Ebeltoft.

Æble-Walk søndag den 15. oktober 2023.

Start/mål: Spejdergården i Ebeltoft, Dråbyvej 9, 8400 Ebeltoft.

Distancer: 5, 10, 18 og 28 km.

Starttid: 09.00-12.00 for 5 og 10 km. kl.

09.00-10.00 for 18 og 28 km.

Oplysninger ved Uffe Vindum 2972 2988

I forbindelse med vores Æble-Walk er også mulighed for at opleve Æblefestival i år.

Se mere på www.eblefestival.dk

Husk også:

Juletur ved Ebeltoft, søndag den 17. december 2023

Nytårstur i Mols Bjerge, fredag den 31. december 2023

Se mere om disse to vandreture på vores hjemmeside.

Følg med på vor hjemmeside www.fodslawmols.dk, da der kan forekomme ændringer.





MORSØ

Povl Li Nielsen, Frueled 14, 7900 Nykøbing Mors
tlf. 2973 0563 • post@morsfodslaw.dk
www.morsfodslaw.dk

Sensommeren er på vej forhåbentlig med bedre vejr ...

Vi går flere gange om ugen, hvor vi nyder naturen – på hjemmesiden kan I læse program for Skive og Mors.

Sensommertur på Mors, søndag den 17. september

Turen starter fra FLUIF klubhus, Degnestræde 5a, Lødderup, 7900 Nykøbing Mors

Der er start mellem kl. 9.00 – 12.00
Ruter på 6, 12, 17 og 24 km.



Vi glæder os til at se jer, og vi står klar med forplejning på ruten og ved start/mål.

Generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling i Multihuset lørdag den 7. oktober kl. 13.00.

Vi starter med en gåtur i 2 hold kl. 10.00. En kort tur på cirka 5 km og en på cirka 9 km i en højere hastighed.

Kl. 12.00 spiser vi frokost.

Hvis du ønsker frokost, tilmelding til Poul T. senest den 1. oktober.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Efter generalforsamlingen er der kaffe og kage.

Nye medlemmer

Siden sidst har vi fået nye medlemmer.
Denne gang siger vi velkommen til Alice, Birgit og Leif.

Følg os på facebook



"Fodslaw i Skive" eller
"Morsø Fodslaw"

www.morsfodslaw.dk

Vi ses – Povl Li Nielsen



MUNKEBO

Niels Ole Jensen, Solbakken 726, 5330 Munkebo
tlf. 2320 5425 • nielsole69@gmail.com
www.munkebofodslaw.dk

SIDEN SIDST

6. juni – rejespisning



90 medlemmer havde den 7. juni en rigtig dejlig aften med den traditionsrige "Rejespisning". Flotte vandreruter både før og efter rejespisningen, og med et hyggeligt vin-stop på Munkebo Bakke med den flotte udsigt.

Der var lækre fjordrejer i spandervis, og aftenen blev som altid en stor succes.

11.-12. juni-bustur til Nordfriesland

54 medlemmer drog med bus til det dejlige Nordfriesland. Turen bød bl.a. på vandretur på det store dige med udsigt over vadehavet, en guidet byvandring i Husum, besøg på Emil Nolde Museum med den flotte have. Og på andendagen sejltur til øerne Amrum og Hooge, hvor vi både var rundt med både minitog og hestevogn for at kunne iagttage det rige dyreliv.

24.juni – sommerafslutning

Den danske sommer viste sig på bedste vis da 52 medlemmer deltog i sommerafslutningen hos Inge og Jørgen Blohm.

Efter det store kaffebord med dejligt bagværk, var der en dejlig vandretur i det smukke bakkede nordøstfynske område, hvor solen skinnede over de frodige marker og masser af skønne vilde blomster stod i fuldt flor overalt. Efter turen blev den medbragte mad spist, og vi nød nogle hyggelige timer sammen.



30. juli – ø-tur til Svelmø

40 medlemmer fra Munkebo Fodslaw deltog i en dejlig tur på den skønne syd-fynske ø Svelmø. Vejret viste sig fra sin bedste side, og alle havde en rigtig dejlig dag.





MUNKEBO

Niels Ole Jensen, Solbakken 726, 5330 Munkebo
tlf. 2320 5425 • nielsole69@gmail.com
www.munkebofodslaw.dk

KOMMENDE AKTIVITETER

10. sept. - Fjordens Dag

Havnen ved Boels Bro i Munkebo er hjemsted for en masse aktiviteter i forbindelse med Fjordens Dag. Munkebo Fodslaw har en stand på pladsen, og vi arrangerer en motionstur på 5 km i området ved Munkebo Bakke og Boels Bro. Alle er velkomne.

17. sept. – bustur til Trækstien

Bustur til "Trækstien – også kaldet Pramdragerstien – med vandring langs Gudenåen. Der er mulighed for at vælge enten en kort eller en længere tur. Efter vandringen samles vi alle til en frokostsandwich ved Svostrup Kro. Efter maden er der en kort byrundtur i Silkeborg inden turen går med en af Silkeborgbådene på en smuk sejltur til Himmelbjerget.

Kun for medlemmer

24. sept. - fællesvandring med naboforeningerne



Fælles vandretur for de 4 fynske Fodslawforeninger. Start: kl. 10 fra Kulturhus Fjorden, Regnar Langesvej 1, 5300 Kerteminde. Der er ruter på 5 og 10 km. Begge ruterne går gennem det smukke naturområde Sybergland. Alle er velkomne.

11. okt. - Rejseinformationsaften

Denne aften præsenterer vi foreningens rejseprogram for 2024.

Kun for medlemmer.

25. okt. - Musikalsk klubaften

Vi inviterer igen i år medlemmerne til en hyggelig aften med god musik, mad og drikke og hyggeligt samvær.



Musikken leveres af en dygtig wienertrio, der spiller de kendte melodier.

Kun for medlemmer.

25. nov. - juleafslutning

Munkebo Fodslaw inviterer medlemmerne til juleafslutning med god mad og drikke, julestemning, julesange og pakkespil.

Kun for medlemmer.



Her i starten af august tager vi hul på efterårets aktiviteter i Nibe Fodslaw. Udover vores ugentlige vandreture har vi den 2. september arrangeret bustur til Abildå Brunkulsleje.



Uddrag af programmet er beskrevet her.

11.30: Ankomst Abildå Brunkuls leje. Rundvisning af Brunkuls lejet med lokal guide.

12.30: Frokost bestående af sandwich og drikkevarer i brunkulslejets shelterområde.

Mulighed for på egen hånd at kigge på Brunkuls lejet og besøge lejets museum, hvor man kan få en fornemmelse af brunkuls brydningens historiske betydning.

14.00: Foredrag, brunkulsgravning og rundvisning.



Efterårets program i Nibe Fodslaw

Onsdagsture starter kl. 19.00

09-08 P plads ved Højris Mølle

16-08 Sønderholm Hedevej 33D



23-08 Ejdrup Kirke. Ejdrupvej 50

30-08 Lergraven, Vestervej 25, Sønderholm

02-09 lørdag --- Efterårsudflugt Abildå Brunkulsleje med tilmelding

13-09 Generalforsamling i Huset i Grønnegade

Lørdagsture starter. Turene starter kl. 10.00

23-09 Vårvej 24, Farstrup

30-09 Svenstrup skole, Skolevej 23, Svenstrup

07-10 Lerumbakken 13, Nørresundby

14-10 P.plads ved Store Ajstrup Kirke

21-10 Støvring Gymnasium, Støvring

28-10 Gølsminde, Stationsmestervej 3, Skalborg.

04-11 Øster Hornum Hallen , Øster Hornum

11-11 Info Huset Østre Ådal, Over Kæret Aalborg

18-11 Juelstrup Sø, Hæsumvej , Støvring

25-11 Løgstørvej 11, 9240 Nibe

02-12 Juleafslutning i Huset i Grønnegade



NYBORG

Gitte Øsergaard, Helletoen 12, 4.tv. , 5800 Nyborg
tlf. 2818 1961 • formand@fodslawnyborg.dk
www.fodslawnyborg.dk

Storebæltsvandring

Vi fik afholdt vores Storebæltsvandring, det var en god dag, selv om vi kunne have ønsket os en lidt større opbakning. Mange gav udtryk for, at vores guidet byvandring var en god oplevelse. Stor tak til Jørgen og John



Gitte byder velkommen til bytur

Sommerafslutning d.28. juni

Vi startede med en lille gåtur. Derefter var der hygge med pizza og et glas vin eller en øl/vand. Efter kaffen og kage ønskede vi hinanden en god sommer og glæder os til, vi ses efter ferien



På vej til Stenø



Stenø den 9. juli

Selv om vi egentlig har sommerferie, fik Rita arrangeret en tur til Stenø med guide på. Mange af os havde aldrig været der før og vidste egentlig ikke, den eksisterede, selvom den ligger i det sydvestlige Nyborg. I dag kan man gå over til øen, et skønt og spændende sted. Stor tak til Eva og Mogens, som fortalte os om øen



ODENSE

Bodil Hertzum, Bygmarken 43, 5260 Odense S
tlf. 2446 2069 • bodilr08@gmail.com
www.fodslawodense.dk

SIDEN SIDST: Da dette blad ikke bliver udsendt til medlemmerne, vil du her kun kunne læse om aktiviteter som henvender sig til alle. Blad nr. 4 sendes ud til medlemmerne ca. 01.12.

En aktivitetsliste over alle arrangementer i Fodslaw Odense sendes til alle vores medlemmer. Har du ikke modtaget den, så sendes den gerne igen efter ønske.

09.09. **BUSTUR** angående foreningens 50 års jubilæum. Kun for medlemmer.

05.11. **Odense Å Vandring.**
Odinskolen, Gillestedvej 15,
5240 Odense NØ.

Kl. 09,00 – 10,00 start på 17 og 21 km.
Kl. 09,00 – 11,00 start på 5 og 11 km.
Alle kan deltage.
Vandringen slutter kl. 15,30.
Rastepladser ved start og mål på
Odinskolen.
På Sct. Hans Skole.
På Ejbykskolen.

03.12. **Julemærkemarch.** Solfaldsvej 11,
5000 Odense C.

Start kl. 10,00 – 11,00
Ruter på 5 og 10 km.
Alle kan deltage.
Odense Postorkester spiller julemusik
Fra kl. 09,30.

27.12. **Julemotionstur.**

Dalumskolen. Demantsvej 30, 5260
Odense S.
Start kl. 10,00 – 11,00 på 5 ell. 10 km.
Alle kan deltage.

Kortspil for medlemmer torsdag kl. 19,00
Eddavej 6.

Bowling onsdag kl. 12,15 på
Møllemarksvej.

HUSK hver tirsdag kl. 09,30 start fra
Eddavej 6, 5210 Od. NV. Vi går ca. 5
kvarter. Mulighed for køb af kaffe efter
turen.

På Fodslaw Odenses vegne
Bodil Hertzum





RANDERS

Peter Christensen, Bredgade 28 D, 8870 Langå
tlf. 2030 2310 • Peterchris203@outlook.com
www.randers-fodslaw.dk

I skrivende stund er vi gået på ferie, og den varer hele juli måned. Den sidste onsdag før ferien fik vi hver 1 pakke sandwich, som indeholdt 2 sandwich. Før i tiden sluttede vi altid af med grillpølser med tilbehør, men under coronaen var det jo ikke en god ide. Vi har valgt fortsat at købe sandwich, og det er alle godt tilfredse med. Fordelen er, at det, der skal spises, er uberørt.



Billede fra receptionen ved Marsk-tårnet i Skærbæk. Fra den 30. maj til den 2. juni var vi på hyttetur, som foregik i Hyttebyen ved Skærbækcentret. Der var booket 9 hytter til 28 deltagere.



Udsigten fra Marsk-tårnet.

Den første dag gik vi til Marsk-tårnet for at nyde udsigten, og derefter var der en lille travetur inden aftenmaden. Hver dag

spiste vi aftenmad i centret, og det var bare super.

På andendagen tog vi til Mandø med traktorbus. Vi havde booket en samlet pakke som bestod af: køretur, guidet tur på Mandø og frokost. Den samme mand bestred alle tre poster 😊

På tredjedagen skulle vi til Rømø. Der besøgte vi Kommandørgården, som ejes af Nationalmuseet, og ikke langt derfra lå den stråttækte skole. Det har været specielt at gå i skole dengang. Herunder ses et billede af den gamle skole.



Om formiddagen gik vi en tur i skov og klitter, og vi var også oppe på Rømø's højeste punkt. Det var meningen, at vi skulle besøge kirken, men der var begrænsning, så det måtte vi undvære. Vi tog også et kig på Sønderstrand, hvor vi så strandsejlere, og vi så også færgen, der sejlede til Sild.

På fjerde og sidste dag gik turen hjemad, og nogle tog turen forbi Gram slot. Det var en god og veltillrettelagt tur. PC



RIBE

Werner Straadt, Fasanvej 58, 6760 Ribe
tlf. 7542 4150 • jes.werner@tdcadsl.dk

Lidt nyt.

Når dette blad udkommer, har vi overstået vores Riberhusmarch.

Så næste tur bliver DMF jubilæumsvandring som er d. 30/9 med start fra kl. 09,00 til 10,00. fra Seminariehuset.

Simon Hansens vej 1 6760 Ribe.



Derefter ser vi frem til at støtte Julemærkemarchen, som altid den første søndag i december, med førte ture på 5 eller 10 km. så alle kan være med til at støtte op om det store arbejde hjemmene gør for de unge mennesker som har behov for det.

Der er start fra spejder hytten Engvej 1. 6760 Ribe.

Så bliver det tid til Julemotionsturen, som altid d. 26/12. men mere om det næste gang.

træningsturene fortsætter hver tirsdag 18,30.

håber vi ses.

Werner



SILKEBORG

Thomas Joschika, Rødkildevej 5, 8740 Brædstrup
Tlf. 2034 6508 - joschika@outlook.dk
www.fodslaw-silkeborg.dk

Det lykkedes at afholde vores årlige grillaften. Det er altid dejligt, at vi et par gange om året vender prioriteringerne og tager en kortere gåtur og en længere 3. halvleg. Alle medbringer mad og drikkevarer til spisningen og så er der nogle frivillige, som tænder op i grillen og andre medbringer kaffe og kage. Mange tak til de frivillige.



Der er tradition for, at bestyrelsen arrangerer mulighed for fælles deltagelse i "Lady Walk" med fælleskørsel. I år deltog 7 kvinder i marchen i Aarhus den 22. maj. Dejligt med frivillige chauffører, så parkeringsudfordringer minimeres.

Forsommerens sidste tur forgik rundt om Sukkertoppen i dejligt vejr



Efter sommerpausen startede vi igen med en onsdagstur den 2. august, det er dejligt at komme i gang igen, at se både nyt og kendt landskab og at udveksle sommerferieminder.





SLAGELSE

Bjarne Svejstrup, Dalsgårdsvej 75A, 4250 Fuglebjerg
Tlf. 4034 9132 • svejstrup@outlook.com
<https://sites.google.com/view/fodslawslagelse>

Stor tak til Grethe og Ren'e for lån af jeres dejlige have, telte og grill, 30 tilmeldte start med en gåtur på 6 km ført af Bent. Afsluttes med hygge i haven med grill pølser-Mexico koteletter samt tilbehør fra Kolberg Kød, kold kartoffelsalat, Broccolisalat, Tomat salat og afsluttes med kaffe/te og en lille 'en. Tak til alle for en dejlig sommerafslutning og hjælp med hurtig oprydning.



16. juli sommermarch med støtte til julemærkehjemmene 10,5 km, start ved Dronningen porten på Bakken.



Følg vores kommende arrangementer på Facebook og hjemmeside.
Ses derude- Fodslaw Slagelse.



SKANDERBORG

Grethe Bonde, Spurvevej 4, 8362 Hørning
tlf. 2031 9871 • post@skanderborgfodslaw.dk
www.skanderborgfodslaw.dk

Hej Vandrevenner.

Så er sommeren, ifølge kalenderen, ved at være ovre og vores onsdags ture er genoptaget.

Husk at fra den 30/8 og frem til og med den 11/10 starter aftenturene kl. 18.30, så vi kan udnytte de lyse timer. Derefter har vi lørdags ture kl. 10.00.

Formiddagsturene, mandag i ulige uger kl. 10.00, forsætter med fast udgangspunkt fra Baldersvej 9, i Stilling.

*Lørdag d. 9.
september*

Afholdes den

10. Mossø Vandring

*fra Klostermølle P-plads,
Klostermøllevej 48A
8660 Skanderborg*

ÆNDREDE START

**TIDER I FORHOLD TIL
DEN TRYKTE
VANDREKALENDEREN**



***Start er kl. 8.30
for 8/10 km og 24/30 km,
16/20 km starter kl.10.30***

***Der er 2 førte hold med
henholdsvis 4,5km/t, på i
alt 24 (8,16,24 km) og med
5,5 km/t, (10, 20 ,30 km.).***

***Deltages kan ske ved køb af
en forplejnings pakke incl.
startkort til 100,- Kr. eller
startkort 25,- kr. og egen
forplejning.***

***Se mere på
skanderborgfodslaw.dk***

*Mange sensommerhilsener fra
bestyrelsen
Grethe*

Træningsturene

Vi mødes ved en DSB-station hver onsdag kl. 10,00 til en travetur på ca. 2-2½ timer. Oplysninger: **Bruno tlf. 28 18 06 13**. Det er en god anledning til at komme ud at røre sig og møde andre vandrevenner, når man har tid om formiddagen.

September

- d. 6. Islands Brygge Station
- d. 13. Taastrup Station
- d. 20. S-øren Station
slutter Christianshavn
- d. 27. Allerød Station

Oktober

- d. 4. Bella Center Metro Station
slutter Islands Brygge
- d. 11. Hvalsø Station
- d. 18. Frederikssund Station
- d. 25. Vallensbæk Station

November

- d. 1. Kongens Nytorv Ankeret
- d. 8. Birkerød Station
- d. 15. Valby Station
- d. 22. Albertslund Station

December

- d. 6. Dybbølsbro Station
- d. 13. Fasanvej Metro Station
- d. 20. Hovedbanen til Nørreport
- d. 27. Emdrup Station

Bemærk: turene kan slutte på en nabostation. Det oplyses ved turens start eller på ovennævnte telefon.

GENERALFORSAMLING:

Vores årlige generalforsamling vil blive afholdt tirsdag den 26. september kl. 19,00 på Nordre Fasanvej 103, Frederiksberg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Vi håber at se rigtig mange af vores medlemmer denne aften.

Ole Rømer March 2023

I skrivende stund håber vi at afholde vores Ole Rømer marchen **søndag den 5. november** med start fra Gadehaveskolen, i Høje Taastrup. Den ligger fem minutters gang fra Høje Taastrup Station, i modsat retning af tårnet. Der er start fra kl. 9-11 med forskellige ruter, der kan kombineres til 5, 10, 20 og 30 kilometer.



Fra træningstur i Roskilde

Vi ønsker alle et godt efterår med mange gode vandreoplevelser

**Venlig hilsen Fodslaw
Storkøbenhavn**



STORSTRØM

Hanne Tønnesen, Skovvej 65, Nr. Kirkeby, 4840 Nørre Alslev

tlf. 2124 5437

<https://sites.google.com/view/fodslawstorstroem>

De 3 Broers Vandring nedlægges

Det er med stor beklagelse, at Fodslaw Storstrøm har måttet træffe den hårde men nødvendige beslutning, at vores mangeårige march arrangement over 3 dage i Pinsen, "De 3 Broers Vandring", ikke længere kan gennemføres.

I 2022 gennemførte vi marchen med blot 19 deltagere, hvilket endte med et underskud. I år havde blot 9 deltagere meldt sig til ved deadline, så vi derfor måtte aflyse.

Der skal minimum 30 deltagere til, for at kunne gennemføre dette arrangement med leje af bus, madlavning m.m. Vi ser derfor ikke en fremtid for "De 3 Broers vandring"

Vi vil gerne takke alle deltagere og hjælpere gennem årene, og tænke tilbage på nogle dejlige og hyggelige timer på Lolland, Falster og Sydsjælland.

Vi ses forhåbentlig til nogle af Fodslaw Storstrøms andre DKT ture.



Arrangementer for medlemmer af Fodslaw Storstrøm:

**Medlemsfest på Hua Xin Nykøbing F.
lørdag d. 23. sept.**

Sildefrokost Virkethus lørdag d. 14. okt.

Juleafslutning Virkethus lørdag d. 9. dec.



KOMMENDE MOTIONSTURE KL. 10.00 Weekend

(Se nærmere info om adresser på startstederne på Fodslaw Storstrøms hjemmeside)

Lør. 09.09 Fjordvej 5, Nysted

Søn. 01.10 Petersværft havn

Lør. 07.10 Vintersbølle hallen, Nyråd

Lør. 14.10 Virkethus, Eskildstrup

Søn. 22.10 Præstø skole, Præstø

Søn. 29.10 Gedser

Lør. 04.11 Virkethus, Eskildstrup

Søn. 12.11 Nagelsti, Nykøbing F.

Søn. 19.11 Stubbekøbing

Søn. 26.11 Vordingborg hallen



SYDTHY

Jenny Kobberø, Syrenvej 3, 7755 Bedsted
tlf. 5131 6435 • jennykc47@yahoo.dk

Hej alle fodslawsvenner!

Så er sommerens træningsture snart forbi, så derfor:

Tirsdag den 5. september har vi afslutning fra Lyngs Gamle Mølle, Møllegade 9 i Lyngs. Husk, at der skal bestilles håndmadder ugen før, hvis man ønsker det. Disse bestilles fra Spar og er supergode. Man medbringer selv drikke og bestik.

Lørdag den 28. oktober kl. 13:00
indkaldes der til generalforsamling, som afholdes på Syrenvej 3 i Bedsted hos Jenny. Dagsorden ifølge vedtægterne. Her skal det allerede meddeles, at Inger Hansen og undertegnede ikke stiller op til bestyrelsen igen, hvorfor der skal vælges to til tre nye til denne, hvis lokalforeningen fortsætter. Der bliver selvfølgelig brug for en person, som vil overtage formandsposten. Efter generalforsamlingen går vi en mindre tur afsluttende med boller og kakao. Man må meget gerne inden da tænke på træningsture til næste sæson. Så har du et forslag, vil man i den nye bestyrelse gerne høre herom; enten på selve mødet eller ved personlig henvendelse. Programmet for 2024 sættes sammen sidst i november.

Samtidig vil jeg takke dem, som i sæsonens løb har lavet ture for foreningen; så mange tak til Ditte, Marian og Hanne, RoseMarie, Lene, Thea, Lise og Thorleif, Anna Marie, Anni, Søren, Margrethe, Mona, Inger og Tinne.

Endelig en stor tak til jer alle for at møde så flittigt op hver gang – uden jer ingen lokalforening!

Siden sidst:

Den 13. juni havde vi besøg af Mors Fodslaw. Tusind tak til alle, der kom til Vorupør til en dejlig aften afsluttende med kaffe og kage.

Selv vil jeg her sige tak for alle mine år i skiftende bestyrelser og i forskellige roller med håbet om, at lokalforeningen og selvfølgelig Hovedforeningen vil bestå i mange år fremover. Det har været spændende år.

På bestyrelsens vegne. Jenny.





SØNDERBORG

Karin Jepsen, Poppelhegnet 23, 6400 Sønderborg
tlf. 5136 1765 • post@fodslawsonderborg.dk
www.fodslawsonderborg.dk

Ihukommende, at dette nr. af bladet kun kommer digitalt, er vi måske endnu i august, når disse linjer læses.

Ærgerligt, at vi måtte aflyse vores grillaften pga. tørke og deraf følgende forbud mod åben ild. Det er jo næsten ikke til at forstå nu, med al den regn vi siden har fået.

Forhåbentlig har alle deltagere i turen til Saksiske Schweiz fra 13.-18. aug. haft en herlig tur med gode oplevelser.

Søndag den 3. sept. tager vi med bus til Munkebo for at deltage i Kertemindevandringen.

Lørdag den 16. sept. genoptages vinterhalvårets lørdagsture, som er mellem 8 og 10 km og som regel kan afkortes til ca. 5 km. Der startes altid kl. 14 fra det opgivne startsted.

Lørdag den 16.9.: P-plads Varnæs Hoved

Lørdag den 23. sept. er der **Slivø-vandring**, se nærmere på Fodslaw Haderslevs hjemmeside (under Fodslaw.dk)

Lørdag den 30. sept.: Sandbjerg Slot, Sandbjergvej 102

Lørdag den 7. okt.: Nygård, Nørreskovvej 41, Nordborg.

Lørdag den 14. okt.: Sundhedshuset, Mads Clausensvej 13, Nordborg

Søndag den 22. okt.: Teglværksvandring

Se fodslawsonderborg.dk

Lørdag den 28. okt.: Dynthuset, Gratelund 2, Dynt

Lørdag den 4. nov.: B.S. Ingemans Vej 8, Sønderborg



På generalforsamlingen i foråret blev der udvist interesse for at deltage i et hjertestarterkursus. Det vil bestyrelsen gerne følge op på.

Før man beslutter sig for at deltage, kan man læse mere om kurset her:

<https://hjerteredder.dk/> tryk på "tilmeld jer" for at læse mere, men du skal IKKE tilmelde dig!

Vi vil gerne vide, hvem der vil deltage, så send dit navn til

Karin.jepsen@stofanet.dk eller send sms til 5136 1765 senest 15. sept.

Derefter bestiller vi kursus og lokale, og vi kan desværre ikke oplyse kursusdato før derefter.

Velkommen til nye medl.:

Kirsten Truelsen

Claus Skov

Fremtiden

GREJSDAL VANDRING

Genopstår **lørdag, den 02. september** efter flere års pause. Vi inviterer til ruter på 6, 10, 15 og 23 km fra et nyt startsted, nemlig Grejs Kulturcenter. Se brochuren og flere detaljer på hjemmesiden.

Senere i september skal vi på madpakketur fra Uldum Mølle, ca. 14 km, bl.a. ud over Uldum Kær.

Derefter skal en mindre flok på vandre-/turisttur til Berlin i samarbejde med en anden forening. Turene herhjemme fortsætter naturligvis uændret imedens.

Lørdag, den 30. september fejrer DMF (Dansk Motions Forbund) som vi er medlem af, 50 års jubilæum. Vi deltager i jubilæumsvandring i en af naboforeningerne. DMF står bl.a. for den uundværlige landsdækkende vandrekalender.

I dette halvår starter vi 'De fire årstider', en tur, der bliver gået en gang hvert kvartal, så vi følger naturens gang på den samme rute. Temaet til turene er BØGESKOVEN. Sommerturen var i august og efterårsturen bliver i november.

Siden sidst

Vi afviklede den 3. Jelling-Vejle-Jelling Grundlovsdag med dobbelt op på deltagerantal fra sidste år og to nye, kompetente turledere. Bestyrelsen har dog som følge af det lave deltagerantal besluttet at denne DKT tur udgår fremover. Stor tak til de to turledere og til jer der deltog i det, der blev sidste tur.

I juni var vi på ø-tur til Hjarnø

incl. et hyggeligt besøg på den lokale vingård. På hjemturen var vi på guidet tur på Glud Museum. En rigtig dejlig, solrig og veltilrettelagt dag med 47 deltagere.



Stafet for Livet er i skrivende stund ikke afviklet, men vi stiller/stillede hold igen den 12.-13. august for det gode formål.

Formiddagsholdet om torsdagen har ikke haft pause. Der har været stort deltagerantal hele sommeren, og der er nu både en 4 og en 6 km tur.



Vi ses hen over efteråret!

Pbv – Anni S.



VESTHIMMERLAND

Niels Ole Rask, Glerupvej 27, Kloutrup, 9620 Aalestrup
tlf. 6174 0948 • norask2905@gmail.com

Hej fodslaw-venner

Endnu en god sæson lakker mod enden. Som sædvanlig har tilslutningen til vores tirsdagsture været meget høj. Før sommerferien kunne vi holde et gennemsnit på 80 på de 13 ture. Det kan vi kun være tilfredse med.

Sommerturen i år foregik 1. juli i omegnen af Tostrup, Aalestrup og Fjelsø med ruter på henholdsvis 8 og 22 km. Der blev sluttet af med frikadeller og kartoffelsalat hos Villiam i Fjelsø. Tilslutningen i det lidt ustadige sommervejr var desværre ikke så stor. Nu ser vi frem mod de sidste ture her i september:

5.9 fra Dr. Ingridhallerne i Farsø

12.9 fra Aars Bibliotek, hvor vi efterfølgende holder vores generalforsamling. Denne blev annonceret i sidste blad. Selv om der er længe til, skal vores adventstur også nævnes:

2.12 kl. 13 mødes vi i Jenleskoven

for tolvte gang til den årlige tur med æbleskiver og gløgg. Også her har deltagerantallet været støt stigende. Selv om vi har været vidt omkring i Himmerland på turene, kunne der måske være nogen, der går rundt med en god ide til nye ture, så forslag modtages med tak.

Pbv. Gerda Hansen





VIBORG

Lars Nielsen, Odshøjvej 8 st. th., 8800 Viborg
tlf. 5125 2314 • fodslawviborg@hotmail.com
www.fodslawviborg.dk

Hej Vandrevenner.

Håber i alle har nydt sommeren og er klar til at snøre skoene igen.

Siden sidst:

Vores sommerafslutning sidst i juni trak hele 90 medlemmer til super flot

Silkeruten:

Vi var 39 som drog på tur til Silkeborg 1 juli, hvor 3 ruter var lavet.

Dejlig tur med blandet vejr.

Så bla. Trolden Storm

Afslutningsvis fik vi sandwich samt øl/vand.

Fremtid:

Vi har som altid fuld fart på.

Vi har fået en del nye medlemmer som lige skal integreres.

Vi er i gang med at få tilmeldinger ind til Stafet for livet på Borgvold som løber af stablen den 2—3 september, det er anden gang vi deltager og vi var en del sidste år men i år satser vi på det dobbelte.

Vi er på banen hele døgnet til dette arrangement.

Pt går vores planlægning også med at lave kammeratskabsaften med billeder fra de 4 årstider, vi lavede i 2022, den aften vil vi prøve noget nyt nemlig at lave kondibanko, så hvis nogen kan være behjælpelig med hvordan kondibanko foregår, vil Lone (min kone) gerne høre fra dig.

Fællestur:

Ikast/brande og Skanderborg Fodslaw kommer på besøg hos os den 8 oktober, hvor 3 førte ture vil blive vist frem på 6-12-20 km. Et arrangement som efterhånden er blevet en form for fælles dna da vi skiftes til at invitere.

Børnetur:

Vi skal igen i uge 42 lave en efterårsferieaktivitet for børn i samarbejde ned Viborg bibliotekerne som så mange gange før.

Strikke/vandredag:

Den 28 oktober kører 6 udgave af vores fantastiske strikke/vandredag som altså bare er så super hyggelig (prøv det) du/i vil ikke fortryde det.

Læs mere på hjemmeside.

Vi begynder så småt at kigge frem til vores årlige julefrokost første lørdag i december samt vores tilmelding til julemærkemarchen dagen efter.

Ha det godt derude og husk at vi alle kæmper i fællesskab for vores dejlige Fodslaw.

Pbv Lars Nielsen



AALBORG

Lissy Olsen, Blåmejsevej 4, 9230 Svenstrup J.
tlf. 5052 7185 • lissyolsenlo@gmail.com
www.fodslaw-aalborg.dk

Siden sidst: Som noget nyt har vi holdt sæsonafslutning i Oles sommerhus i Hals. Og det blev en rigtig hyggelig aften med 31 deltagere til grill efter dels en almindelig fodslaws tur og dels en kort tur så alle kunne deltage.



Fremtidige aktiviteter:

Lørdag 02.09. Jyske Ås - kl. 9:00

en ført vandring, hvor man kan vælge mellem tre distancer: 7 km eller 21 km eller 28 km. Startgebyr 25 kr.

Bemærk nyt startsted og tidspunkt og nye ruter i forhold til tidligere år.

Start og mål er:

Naturskolen Lunken, Håndsbækvej 144, 9740 Jerslev J

Der kan købes kaffe/te, rundstykker, kage, øl og vand. **Husk madpakke.** Bagagen bliver kørt med rundt. Se også beskrivelsen i vandrekalenderen og på Fodslaw Aalborgs hjemmeside samt på Facebook. **Alle er velkomne.**

Vores ugentlige motionsture lørdag kl 10

09.09. Mou Hallen, Ny Høstemarkvej 28, 9280 Storvorde (Bodil W.)

16.09. Nr. Tranders kirke, Lemvigvej 61, 9220 Aalborg Ø. (Ole og Betty)

23.09. Madpakke- og samkørselstur.

Vi mødes kl. 10 på p-pladsen v/Mariager Saltcenter, Ny Havnevej 6, 9550 Mariager. Man kan vælge mellem 8 km (Eluf) eller 11 km. (Anne Marie S.) eller man kan selv gå en lille tur i Mariager by. Fælles for de to ture er, at vi efter ca. 5 km fælles vandretur spiser vores madpakke (som vi selv medbringer) i Rosenhaven i Mariager by. **Tilmelding** til Birte en uge før på tlf. 22908067

30.09. Hasseris kirke, Thorsens Allé 2, 9000 Aalborg. På opdagelse i Hasseris med Lars Bang Jensen som guide.

07.10. Hjallerup kirke, Hjallerupvej 27, 9320 Hjallerup (Svend)

14.10. Saltumvej 37, 9220 Aalborg Ø (Jørn)

21.10. Gug skole, Solhøjsvej 2, 9210 Aalborg SØ (Bitten)

28.10. Gistrup kirke, Gistrup Kirkevej 1, 9260 Gistrup (Eluf)

04.11. Hørhaven 20, 9000 Aalborg (Birgit)

11.11. P-plads v/Tulip(Gøl Pølser), 9230 Svenstrup. Turen slutter hos Tom og Lissy, hvor der serveres gløgg og æbleskiver. Pris 25 kr. **Tilmelding** til Birte en uge før tlf. 22908067.

18.11. Buderup Ødekirke, Buderup-holmsvej 34, 9530 Støvring (Inger)

25.11. Julefrokost i Foreningshuset, Torvet 5, 9400 Nørresundby.

Kl. 10 går vi en mindre tur før frokosten. Man må også nøjes med at komme til frokosten kl. ca. 11.30. Prisen er 150 kr. pr. medlem inkl. drikkevarer. **Tilmelding** til Birte en uge før tlf. 22908067.



AARHUS

Carl Henrik Olsen, Højgårdsparken 27, Spørring, 8380 Trige
tlf. 2246 0446 • formand@aarhusfodslaw.dk
www.aarhusfodslaw.dk

SKJOLDHØJKILEN

Lørdag den 16. september fra Skjoldhøj skole kl. 9.00 for 20 og 30 km ruterne. 10 km ruten starter vi på kl. 13.45. Startgebyr på 25 kr. for alle ruter. Skjoldhøjken er vores sensommertur, hvor vi kommer rundt om Skjoldhøjken, True skov og noget af Brabrandstien og gennem Hans Broges Bakker. Kort sagt her er masser af bynær natur. Vi går med ca. 5,5 km/t. og turen er en ført tur. Der er rastepladser, hvor der kan købes kaffe, kage, madpakker, øl og vand.



GENERALFORSAMLING

Bemærk nye lokaler.

Torsdag den 21. september kl. 19.30 er der indkaldt til generalforsamling. I Viby Fokehus, Kongsgårdsvej 6. Indkørsel via Holme ringvej og Fredensvej. Der serveres smørrebrød kl. 18.30 for de der har tilmeldt sig til spisning. Tilmelding til Carl Henrik på mail eller sms. Dagsorden iht. lovene, som kan ses på hjemmesiden.



Som omtalt i nyhedsbrevet, først i august, står Fodslaw over for store økonomiske udfordringer. Aarhus Fodslaw står også over for udfordringer. Vi skal have fundet 2 nye bestyrelsesmedlemmer, da 2 har valgt at stoppe. Beslutningerne er taget og hvis Aarhus Fodslaw skal fortsætte, er det nødvendigt at der kommer nye kræfter til. Ring gerne for en uforpligtende snak om bestyrelse arbejdet.
Får vi ikke en ny bestyrelse, behøver du ikke læse resten af siden, da det ikke vil blive afviklet.



DMF's 50 ÅRS JUBILÆUM

Postens marchforening og Aarhus Fodslaw holder

fælles jubilæums vandring lørdag d. 30. september kl. 9.00 – 10.00 med start fra Postens lokaler, Ormslevvej 69, kld. I Viby.

Startgebyret er på 25 kr. og du kan vælge at gå 10, 20 eller 30 km. Der er rastepladser både ved start og ude på ruterne.



MOESGAARDVANDRING

Dette er vores største arrangement i årets løb. Vi har tur lørdag, aftensmad og overnatning lørdag og Moesgaardvandring søndag. Moesgaardvandringen er altid godt besøgt med gæster fra nær og fjern
Lørdag d 28. oktober kl. 16. er der aftentur på 10 km. fra Beder skole



AARHUS

Carl Henrik Olsen, Højgårdsparken 27, Spørring, 8380 Trige
tlf. 2246 0446 • formand@aarhusfodslaw.dk
www.aarhusfodslaw.dk

Søndag d. 29. oktober kl. 9. er der Moesgaard-vandring med ruter fra 6, 12, 19 og 25 km.

Lørdag vil der være aftensmad ca. kl. 19 og efterfølgende hygge. Det er også muligt at overnatte på skolen.

Pris for overnatning er kr. 40,00 og aftensmaden koster kr. 75,00 incl. kaffe. Tilmelding til aftensmad og overnatning til Carl Henrik, på sms eller mail, senest mandag den 23. oktober.

Skolen er åben lørdag fra kl. 15.

Hjælpere.

Det er selvfølgelig mere end bestyrelsen selv kan klare, så her har vi brug for din hjælp. Det drejer sig om lørdag til madlavning og ruteopsætning og søndag til startsted, rasteplasser og ruteopsætning.

BUSTUR



Søndag d. 5. november kører vi sammen med Postens Marchforening Odense Å vandring arrangeret af Fodslaw Odense. Kl. 7.00 kører vi fra Vestergårdsskolen, Nordbyvej 25. Viby. Det er ved Postens gamle lokaler.

Der bliver mulighed for at gå op til 23 km. Vi kører hjem kl. 14.00

Prisen er 50,- kr. for medlemmer og 100,- kr. for ikke medlemmer. Der er kaffe og et rundstykke i bussen. Startkort til turen er også med i prisen. Du skal tilmelde dig senest torsdag d. 26. november med oplysning om navn og antal til kasserer@aarhusfodslaw.dk og betaling på bankkonto nr. 9395-0000990213.



JULEMÆRKEMARCH

Søndag den 3. december fra Rosenvangsskolen kl. 9.00

Vi stiller hold igen i år, og hvis alle medlemmer melder sig, bliver vi største hold. Husk du går for en god sag, nemlig julemærke hjemmene.

Pris for medalje er 70 kr. Diplom koster 30 kr.

Startkort med 4 skrabelodder koster 100 kr.

Tilmelding og betaling senest d. 10. november til kasserer@aarhusfodslaw.dk og betaling på bankkonto nr. 9395-0000990213. Husk navn og antal deltagere og hvilke startkort i ønsker.

JULEFROKOSTTUR

Reserver **søndag den 10. december** til julefrokost i Aarhus Fodslaw.

Læs mere i næste blad, der kommer som trykt udgave, men også kan læses på vores hjemmeside og normalt 14 dage før det trykte blad.



HÆRVEJS VANDRINGEN

SLESVIG TIL VIBORG
7 DAGE
7. - 13. Juli 2024

300 KM 50. gang
200 KM 6. gang



Vandreforeningen Fodslaw
- vandreture for alle



Hjemkomst

Efter afslutningen i Viborg kører der busser tilbage for de personer, der har billet hertil.

Deltagerantal

Da nogle af overnatningsstederne har begrænset plads, er det maksimale deltagerantal 150 personer. Tilmeldingen sker efter først til mølle princippet.

PRIS OG TILMELDING

Prisen for turen er 4.800 kr. uanset, om du vandrer 200 km eller 300 km. Efter 1. maj koster turen 5.500 kr. Husk den tilmelding er først registreret, når betalingen er modtaget af Fodslaw. Sidste rettidige tilmelding er 1. juli, og Fodslaw forbeholder sig ret til at flytte turen, såfremt der ikke er nok tilmeldte. Der tages forbehold for den endelige pris. Tilmelding og betalingsform er fremgår af Fodslaws hjemmeside: www.fodslaw.dk

Afbud

Ved afbud senest 1. juni, refunderes det indbetalte beløb minus 500 kr. Ved afbud derefter, refunderes det indbetalte beløb ikke.

Indeholdt i prisen

Indkvartering, morgenmad, aftensmad, middagsuppe, bagagetransport og bustransport til Slesvig er inkluderet i prisen. I anledning af jubilæet får alle deltagere en flot jublævers T-shirt. For 300 km vandring er også hærvæjskæde/verkhæng og diplom inkluderet. For 200 km er medalje, diplom samt transport fra/rat 3 til inkluderet.

Pas og sygesikringskort

Da du starter ud på vandringen udenfor landets grænse, skal du have det blå sygesikringsbevis på dig. Det anbefales også at have en rejseforsikring.



KONTAKTOPPLYSNINGER

Vandreforeningen Fodslaw
Hovedgaden 3D, 8831 Løjstrup
Tlf: 8951 3588
Web: www.fodslaw.dk
Mail: ejb@fodslaw.dk

FLERE OPLYSNINGER

Du er altid velkommen til at kontakte Fodslaws kontor. Årsringsudvalget kan ses på hjemmesiden, hvor du også under Hærvæjsvandringen kan finde yderligere informationer og billeder fra vandringen.

SKRIVEVEJLEDNING

Redaktionen ser gerne følgende retningslinjer fulgt: Teksten skrives i Word med fonten Calibri 10 pkt, linjeafstand 1 og en løs højre margen. Som udgangspunkt skrives teksten i to spalter.

Deloverskrifter skrives med 10 pkt fed og hovedoverskrifter 12 pkt fed. Tabel-tekster skrives med 9 eller 10 pkt.

Brug kursiv til emhævelse af tekst og undgå så vidt muligt understregning, udråbstegn og lignende, hvor de reelt kan undværes.

Bredden af billeder bør ikke være mindre end en spalte.

Indlæg til blad til bladet skal sendes til jpk-formand@fodslaw.dk

I emnefeltet skrives foreningsnavn og blad-nummer.
filen gemmes på følgende måde:
foreningsnavn-nr-årstal

Skabeloner til indlæg kan fås ved henvendelse til kontoret.

BILLEDER

Forsiden:

Fotos fra Jens Peder Kristiansen

Bagsiden:

Fotos fra Jens Peder Kristiansen

**Vil du være sikker på en plads i 2024
så tilmeld dig nu - der er rigtig godt
gang tilmeldingerne!!**

Vandreforeningen FODSLAW, Hovedgaden 3 D, DK-8831 LØGSTRUP



Billeder fra
De 3 byers Vandring - Ikast - Brande
Fodslaw

Bordingstierne



Indgang til Sansestien i
Ruskærholm