



# AKTIVITETS KALENDER

## FOR 2022



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 4. januar – 29. marts start fra Captain Møllers Plads.

Fra 5. april - 27. september start fra Multihuset.

Fra 4. oktober - 20. 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 Fakta 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>		
5	Karby Kirke, Ørndrupvej 1, Karby	Inger Nielsen
12	Multihuset, Spurvej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
19	Sundhedscentret, Strandparken 48, Nykøbing	Mona Bach
26	Morsø Kommune, Jernbanevej 7, Nykøbing	Lisbeth Nørgaard
<b>Februar</b>		
2	Hvidbjerg Kirke, Næssundvej 266, Ø. Hvidbjerg	Inger Nielsen
9	Købmanden i Koldby, Limfjordsgade 15, Snedsted	Magne Jensen
16	Morsø Turistbureau, Havnen 4, Nykøbing	Mona Bach
23	Super Brugsen, Præstbrovej 322, Ø. Jølby	Inger Nielsen
<b>Marts</b>		
2	Rakkeby Kirke, Blåborgvej 2, Karby	Inger Nielsen
9	Lødderup Kirke, Harrehøjvej 56, Lødderup	Elisabeth Houmøller
16	Sejerslev Kirke, Sejersvej 52, Sejerslev	Inger Nielsen
23	Multihuset, Spurvej 2, Nykøbing	Mona Bach
30	Tødsø Kirke, Gammel Landevej 36, Tødsø	Lisbeth Nørgaard
<b>April</b>		
6	Redsted Kirke, Vindbakken 20, Redsted	Inger Nielsen
13	Skranderuo skov, Ropsøvej, p-plads ved stranden	Inger Nielsen
20	Thissinghus Havn, Thissingvej 40A, Redsted	Inger Louise Borg
27	Morsø Turistbureau, Havnen 4, Nykøbing	Mona Bach
<b>Maj</b>		
4	Sejerslev Kirke, Sejersvej 52, Sejerslev	Inger Nielsen
11	Ørding Kirke, Bygaden 22, Ørding	Lisbeth Nørgaard
18	Sundhedscentret, Strandparken 48, Nykøbing	Birgit Freudendahl
25	P-plads 100 meter vest for Stenbjergvej 6, Snedsted	Magne Jensen
<b>Juni</b>		
1	Thissinghus Havn, Thissingvej 40A, Redsted	Inger Nielsen
8	Glyngøre Kirke, P-pladsen på Durupvej	Mona Bach
15	Tornhøj 3, Redsted	Elisabeth Houmøller
22	Harre Vig sportsplads, Harrevigvej 11, Roslev	Lisbeth Gaardsdal
29	Molermuseet, Skarrehagevej 8	Lisbeth M. Nielsen

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

<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Turleder</b>
<b>Juli</b>		
6	Næssundfærgen, Næssundvej 523, Karby	Inger Nielsen
13	Feggesund Kro, Feggesundvej 81, Sejerslev	Inger Nielsen
20	P-pladsen ved Store Bøgedal, Legindvej	Mona Bach
27	Skarregård, Feggesundvej 53, Sejerslev	Inger Nielsen
<b>August</b>		
3	Ørndrupvej 93, Karby	Inger Nielsen
10	Flugtskydningsbanen, Kystvejen 60b, Bedsted	Magne Jensen
17	Alsted Kirke, Kirkesvinget 4, Alsted	Lisbeth Nørgaard
24	Sindbjerg Savværk, Plantagen 3	Elisabeth Houmøller
31	Multihuset, Spurvej 3, Nykøbing	Bente Christensen
<b>September</b>		
7	Feggesund Kro, Feggesundvej 81, Sejerslev	Inger Nielsen
14	Sundby Kirke, Skolebakken 69, Sundby	Mona Bach
21	Karby Kuber, Ørndrupvej 50, Karby	Inger Louise Borg
28	Skarregård, Feggesundvej 53, Sejerslev	Inger Nielsen
<b>Oktober</b>		
5	Lødderup Kirke, Harrehøjvej 56, Lødderup	Inger Nielsen
12	Morsø Turistbureau, Havnen 4, Nykøbing	Birgit Freudendahl
19	Sundby Kirke, Skolebakken 69, Sundby	Inger Nielsen
26	Morslands Historiske Museum, Dueholmgade 9	Lisbeth Nørgaard
<b>November</b>		
2	Klubhuset P&P, Rolstrupvej 9, Nykøbing	Inger Nielsen
9	Multihuset, Spurvej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
16	Vejerslev Kirke, Kirkebakken 7, Vils	Elisabeth Houmøller
23	Multihuset, Spurvej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen
30	Captain Møllers Plads, Nykøbing	Lisbeth Nørgaard
<b>December</b>		
7	Vejerslev Kirke, Kirkebakken 7, Vils	Inger Nielsen
14	Captain Møllers Plads, Nykøbing	Mona Bach
21	Multihuset, Spurvej 2, Nykøbing	Lisbeth M. Nielsen

## Motionsture lørdag kl. 13.30

<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Turleder</b>
<b>Januar</b>		
8	Sallingsund Camping, Sallingsundvej 106	Peder Li Nielsen
15	Captain Møllers Plads, Nykøbing	Poul Filtenborg
22	Thissinghus Havn, Thissingvej 40A, Redsted	Else Boesen
29	Morsø Turistkontor, Havnen 4, Nykøbing	Vi går bare
<b>Februar</b>		
5	Redsted Kirke, Vindbakken 20, Redsted	Tove Kibsgaard
12	Sindbjerg Savværk, Plantagen 3, Vils	Elisabeth Houmøller
19	Elsø Kirke, Kirkekrogen 3, Elsø	Lisbeth Nørgaard
26	Blidstrup Kirke, Åbakken 4, Øster Assels	Susanne Nielsen
<b>Marts</b>		
5	Glyngøre Kirke, P-plads på Durupvej	Povl Li Nielsen
12	Hvidbjerg Kirke, Næssundvej 266, Ø. Hvidbjerg	Else Boesen
19	Tødsø kirke, Gammel Landevej 3, Tødsø	Lisbeth Nørgaard
26	Roklubben, Langelinie 25, Nykøbing	Birgit Freudendahl
<b>April</b>		
2	Erslev Kirke, Kirkevænget 13, Erslev	Tove Kibsgaard
23	Tæbring Kirke, Præstegårdsvej 2, Tæbring	Else Boesen
30	Plejdrups Minde, Ørndrupvej 128, Karby	Klaus Mogensen
<b>Maj</b>		
7	Flade Kirke, Kirkehøj 6, Flade	Povl Li Nielsen
14	Sallingsund Camping, Sallingsundvej 106	Vi går bare
21	Thissinghus Havn, Thissingvej 40A, Redsted	Susanne Nielsen
28	Sundhedscentret, Strandparken 4, Nykøbing	Birgit Freudendahl
<b>Juni</b>		
11	Næssundvej 249, Ø. Hvidbjerg	Peder Li Nielsen
18	Skarregård, Feggesundvej 53, Sejerslev	Lisbeth M. Nielsen
25	Ørding Kirke, Bygaden 22, Ørding	Lisbeth Nørgaard

## Motionsture lørdag kl. 13.30

<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Turleder</b>
<b>Juli</b>		
2	Feggesund Færgeløje, Feggesundvej	Povl Li Nielsen
9	Dragstrup Kirke, Helligkildevej 1, Dragstrup	Tove Kibsgaard
16	Vejerslev Kirke, Kirkebakken 7, Vils	Elisabeth Houmøller
23	Captain Møllers Plads, Nykøbing	Birgit Freudendahl
26 tirsdag	Bedsted skole, Skolegade 1, Bedsted	Hyggetur i Sydthy
30	Sindbjerg Savværk, Plantagen 3, Vils	Tove Kibsgaard
<b>August</b>		
6	Roklubben, Langelinie 25, Nykøbing	Vi går bare
13	Karby Kirke, Ørnstrupvej 1, Karby	Else Boesen
20	Sundhedscentret, Strandparken 4, Nykøbing	Lisbeth Nørgaard
27	Legind Bjerge, hyggetur med Sydthy	
<b>September</b>		
3	Redsted Kirke, Vindbakken 20, Redsted	Else Boesen
10	Outrup Kirke, Kjeldgårdsvej 51, Nykøbing	Tove Kibsgaard
17	Agerø Kirke, Agerøvej 33, Karby	Klaus Mogensen
24	Lødderup Kirke, Harrehøjvej 56, Lødderup	Elisabeth Houmøller
<b>Oktober</b>		
1	Morsø Kommune, Jernbanevej 7, Nykøbing	Vi går bare
8	Generalforsamling	
15	Sallingsund Camping, Sallingsundvej 106	Lisbeth Nørgaard
22	Shelter på Sommervej, Nykøbing	Birgit Freudendahl
29	Østervang 22, Møllerup	Poul Filtenborg
<b>November</b>		
5	Morsø Kommune, Jernbanevej 7, Nykøbing	Birgit Freudendahl
12	Sallingsund Camping, Sallingsundvej 106	Peder Li Nielsen
19	P-pladsen for enden af Fyrvejen, Nykøbing	Susanne Nielsen
26	Hulhøjen, P-plads Hølhøjen 20, Sejerslev	Povl Li Nielsen
<b>December</b>		
3	Roklubben, Langelinie 25, Nykøbing	Vi går bare
10	Toilet på Smedebjergervej i Vils	Poul Filtenborg
17	Sallingsund Camping, Sallingsundvej 106	Vi går
26 Mandag	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 og Mona Bach

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 2022**

### **Vintervandring ved Rønbjerg**

Søndag den 20. februar

Startsted Rønbjerg Hallen, Kisumvej 34, 7800 Skive

Start fra kl. 9.00 – 10.30

Afmærket ruter på 6, 12 og 18 km

---

### **38. Int. Mors Rundt 8. – 10. 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 Øster Jølby Skole

Afmærket ruter på 6, 10, 18, 26, 34, 42 og 50 km hver dag.

---

### **Sensommervandring på Mors**

Søndag den 25. september

Start fra Ørding Friskole, Skolesvinget 9, 7990 Øster Assels

Ruterne er afmærket

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 4. december – afmærkede ruter på 5 og 10 km

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

---

### **Julemotionstur 2. juledag**

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

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