



Tilbageblik på første halvdel af 2024

Af Henning Carlsen

Så er det tid til at vi ser tilbage på den første halvdel af 2024.

I foråret blev vi tilbudt at være med til at indsamle **skrald**. Vi fik en del af Nørre Broby til at samle ind og vi skulle være 10 personer og det var lige præcis så mange der meldte sig til. Vi fik papirposer, tinger og handsker så alt var klar til at gå ud og samle skrald.

Jeg vil sige der var ikke så meget skrald at samle, men vi havde en skøn tur med dejligt vejr og fik da kigget lidt rundt i byen, gik en dejlig tur rundt langs åen og oplevede at høre en nattegal så alt i alt var det jo en rigtig fin dag.

Jeg siger tak til dem der deltog og håber at vi kan gøre det igen til foråret. Arrangementet gav 2.500 kr. til klubkassen.

På forårets cykelture med **formiddagstrænerne** har vi haft nogle gode ture. En af turene i år gik til Hvidkilde Sø hvor vi kørte på den nye cykelsti på søen. Vi fik taget den obligatoriske selfie, det var en meget flot tur og vi kunne nyde at det endeligt er muligt at cykle sikkert langs landevejen til Svendborg. Vi kan jo så håbe at vores cykelsti op til Gåsebjerg Sand og videre bliver noget i samme stil og lige så flot.

Nu er sommerferien overstået så vi kan se frem til et godt langt efterår med mange aktiviteter.

FSM til byder **Core and Mobility** samt **svømning** ligesom tidligere år, bestyrelsen har besluttet at reducere tilskuddene til de



Holdet klar til indsamling af affald i Nørre Broby

enkelte aktiviteter, håber at der er mange der vil tage imod tilbuddet og være med i Forum Faaborg.

Der er **Alpeløbet** som løbeafdelingen arrangerer, se opslag i klubhuset, der er altid brug for hjælpere.

OCR løbet i Faaborg havn og by er også værd at nævne, her er der også brug for hjælpere, det giver også penge i klubkassen. Der er også Alpetramp hvor jeg håber vi kan stille et hold, jeg har meldt mig til, det er et godt løb hvor der er mange deltagere.

Så vel mødt i bakkerne og omegn, håber vi igen får nogle gode ture sammen.

Med venlig hilsen

*Henning Carlsen
Formand, Faaborg Sport og Motion*

Livets trivialiteter – og det, der betyder noget

Af Morten Holm

Heldigvis er det ikke forbeholdt Ekstra Bladet at definere betydningen af **Velkommen på forsiden**. Når det gøres i de lokale nyhedsspalter, kan det i hvert fald også være med en positiv vinkel. Og – som i dette tilfælde – ikke bare positiv, men også en stor cadeau for en indsats, der gjorde den helt store forskel for cykelkammeraten.

Lars-Erik får et aldeles uventet ildebefindende, og midt i regn og rusk på en grusvej i det østjyske får Jesper Lars-Erik tilbage til livet. Et hårdt slag i brystet var nok. Men selvom operationen tydeligvis lykkedes, så nagede tvivlen Jesper i de efterfølgende dage. "Gjorde jeg nu, hvad jeg skulle have gjort?" Ja, Jesper, det gjorde du! Både til Jesper og til os alle, for hvem står næste gang i en sådan situation: Det eneste man kan gøre forkert, er ikke at gøre noget. Sådan har jeg i hvert fald forstået livredende førstehjælp. Så Jesper: Godt gået! Og Velkommen på forsiden 😊

Heldigvis er situationer som ovenstående ikke hverdag, for puh ha. Men når enden er god, er alting som bekendt godt. Det kan vi også håbe det bliver for den helt anden ende af spektret i form af **skiltningen til Gåsebjerg Sand**.

Nye, flotte vejskilte er nu opsat så andre end de lokalkendte kan finde vej – det ene skilt ved indkørslen fra Odensevej, det andet på Nyborgvej ved Rallebækgyden.



Spørgsmålet er dog, om den gode intention nu også virker som tiltænkt? Miseren er, at der blot skiltes til Gåsebjerg Sand – godt nok flankeret af et Johanneskors, det symbol jeg i hvert fald selv forbinder med historiske steder og bygninger. Nok er Fyns bedste bikepark kendt i større offentlighed – men ved man at man så skal køre efter Gåsebjerg Sand? Også når man vil have et godt udgangspunkt for gå-, løbe- og cykelture i Bjergene og omegn? Eller have børnene med på naturlegepladsen, som godt nok er noget nedslidt efterhånden – men den er der da? Godt det kun er en trivialitet – men derfor kan vi jo godt håbe at også dette ender godt, eller i hvert fald bedre.

God sensommer – og god læselyst!



Gran Fondo – kvalifikation til amatør VM

Af Charlotte Søgaard Lindgaard

Hvor ofte får man et UCI Gran Fondo World Series til Fyn med start i nabokommunen og med mulighed for at kvalificere sig til World Championship? Et af årets største cykelløb med mere end 1400 deltagere fordelt på 30 nationaliteter og flere FSM ryttere til start i Svendborg. To distancer - en Gran Fondo på 159 km og en Medio Fondo på 78 km.

Vi stod klar i startboksen på en regnvåd juni dag. Temperaturen lå lige over de 10 grader, mørke skyer bevægede sig faretruende rundt og tvivlen om hvor mange lag tøj, jeg skulle have på, fik pulsen til at stige, inden vi overhovedet var rullet over startstregen.

Det var ikke det scenarie, jeg havde set for

mig, da jeg tilmeldte mig i vinter. Nok nærmere kort-kort og flere lag solcreme.

Jeg troede, at der var neutral start ud af byen, så jeg stod midt i startboksen, men da løbet blev sat i gang på Medio Fondo, blev der givet fuld gas, og jeg nåede ikke med den forreste gruppe. Herefter var de første kilometer kaotiske og der var et par styrt.

Efter 20-30 km var jeg landet i en harmonisk gruppe, hvor der blandt andet var et par meget stærke kvinder på 60+, som tog nogle gevaldige føringer. Og hvordan vidste jeg så at de var 60+? Jeg blev simpelthen nødt til at køre så tæt på dem, at jeg kunne se, hvad der stod på deres rygnummer, for at vide om de

var konkurrenter i min aldersgruppe. Det var de heldigvis ikke, og de var fantastiske at køre med.

Rundt på ruten stod tilskuere og heppede, nogle havde gjort en del ud af det. Det var med til at få et smil på læberne og hæve motivationen. På Gudbjergbakken blev der trykket hårdt i pedalerne, og jeg måtte minde mig selv om at det nok også gjorde ondt på de andre.

Fem kilometer før mål åbnede sluserne sig, vi havde ellers været heldige med stort set tørvejr på ruten. På den lange distance fik de både regn og hagl. Vi kørte mod mål, drejede op ad den brostensbelagte Skolegade og spurtede over målstregen. Det blev til en 2. plads i min aldersgruppe og dermed kvalifikation til VM i Aalborg.

Det blev hurtigt koldt at stå i målområdet, og



Charlotte, flot 2'er på skamlen i Svendborg

det var igen med flere lag tøj på og klapprende tænder at jeg steg på podiet og fik overrakt medalje og en pose blomsterfrø... så man kan så sin egen buket - en fin og bæredygtig tanke.

Kulden lagde nok en dæmper på den folkefest, der ellers var lagt op til, men det var en fantastisk oplevelse at deltage i så stort et cykelevent.



Forfølgergruppen efter ca. 10 km. ved Hvidkilde Gods med Charlotte bagerst til højre



Frontgruppen for de 50-54 årige på vej op ad Golfbakken – lige inden den første regn og med vores egen Kenneth Jerrick Larsen i venstre side, bagerst

Sikken et cykelløb, og endda på hjemmebane

Af Morten Holm

I hvert fald nogen af dem jeg cykler med ved så udmærket, at jeg gør det fordi jeg nyder det. For vel vil jeg gerne sætte gode tider – men det er for sjov og ikke som mål. Det er også meget godt, for jeg er langt fra at være blandt de bedste – eller næstbedste. Også selvom jeg kun skeler til min aldersgruppe. Så på den måde passer tingene godt sammen.

Til gengæld er jeg vild med den herlige natur vi er så rigeligt begunstiget med her, lige hvor vi er. Det bakkede og varierede landskab med den skønne blanding af skov, åbne vidder og snoede smalle veje, de mange stengærder, levende hegn og smukke udsigter over Ø-havet. Ja, vi har jo bare det hele, ikke sandt.

Det var derfor også en nem beslutning at føl-

ge Kirsten Glerup Bay's opfordring til os alle i Cykelafdelingen, at få en tilmelding afsted til Grand Fondo. Anede ikke rigtig hvad det var, det dér Grand Fondo, altså ud over det var et cykelløb. Men Kirsten og Anita Frank ville gerne med, så jeg fulgte trop. De ville godt nok den korte af de 2 distancer løbet bød på – men jeg måtte altså på den lange, for her kom vi for alvor durch gennem de omtalte lokale bakker og snoede veje. Og så regnede jeg da med vi blev nogen flere på den lange, for længere er den altså heller ikke.

Tilmeldingen var lige omkring nytår, så der var god tid til at få nogle kilometer i benene og lidt sul af kroppen. Det kom så ikke liige til at ske – i hvert fald ikke i det omfang jeg havde håbet. Men som løbsdagen nærmede sig, var

det nu snarere vejret, der gav panderynker – eller kombinationen af halvdårlig form OG dårligt vejr i og med der var varslet både hård vind, hidsige byger og 11-12 gr.

Selvom det i og for sig holdt stik – det var et møgvejr for en cykeltur på juni-dejlige Sydfyn, og formen kunne have været bedre – blev alle bekymringer sådan set gjort til skamme. Men det vidste jeg jo først bagefter ...

På løbsdagen var planen om fælles morgenkaffe med brød skudt til hjørne – skulle ikke risikere at blive kolde eller våde. Men de 9-10 stykker vi var mødtes da i smågrupper op til start, og fik hilst lidt på kryds og tværs inden vi blev sendt afsted i aldersgrupper, først på den lange rute og så på den korte. Og vi kom fra start i tørvejr, så nu var det bare at nyde det, og så måtte det så briste eller bære.

Nye panderynker skulle dog hurtigt vise sig. Det med startgrupper var ikke skåret ud i pap for løbsnovicer som mig – så jeg kom i den første gruppe for den korte tur, som startede 3 minutter efter den sidste gruppe på den lange tur, altså den jeg skulle have været i. Man skal jo foran aldersgruppe-skiltet, ikke bag, må forstås ...

Nå, der var jo ikke andet at gøre end at følge den korte startgruppe til de 2 distancer skiltes ad ved Grønderup. Kørte med i frontgruppen – sammen med Charlotte – men kunne kun holde deres hjul til Vester Skerninge. Derefter alene i den noget stride modvind langs kysten, men dog fortsat tørt. Så helt tosset var det trods alt ikke, men udsigt til laang tur, hvis jeg ikke fandt nogen at køre med.

Opmuntrende var det så, at der blev hujet og hejet fra tilskuere undervejs, og luner jo så især når det var cykelkammeraterne der stod i Vester Åby inkl. Mads Cykelformand.



Hans-Henrik, Kirsten, Hans og Anita, i tørvejr før afgang

På vej op ad turens første stigning ved Holstenshuus-skovene begyndte regnen – og da vi kørte ned mod Diernæs, blev det både heftigt og med hagl. Med vinden fra vestlig retning var det jo lige i ansigtet. Hvor herligt på en 9. juni... Haglene var kortvarigt, og godt for det. Men regnvejret fortsatte frem til omkring Millinge.

Var jeg gennemblødt – ja, men heldigvis ikke kold. Og faktisk forblev mine tynde handsker i baglommen turen igennem. Ej heller nogen defekt, sådan som flere allerede havde fået. Så det kunne være værre. Samme galt for regnen: De byger vi fik på resten af ruten, var til at have med at gøre – de så heldigvis meget værre ud når de kom anstigende, men var hurtigt overstået.

Efter de sidste lokale stigninger, Stenbækvej, Golfbakken og Gammelskov, var det nu landevejen op mod Broby, hvor jeg fandt først en, jeg kunne køre med, og ret før Søbo fangede vi et godt lille hold. De kørte lidt langsommere, men hellere det og så være

nogle stykker, der fungerer godt sammen. Som alle, der har cyklet i grupper, ved, gør det en utrolig forskel, at skiftes til at tage føringer, give læ for sidevinden, og have bare lidt at snakke om mens man ruller afsted.

Som turen skred frem med en velfungerende gruppe og egne ben, der fortsat drejede fint rundt og havde overraskende overskud, så hjalp det jo også på både bekymringsniveau og troen på, at jeg skam nok skulle komme hel og velfornøjet retur til Svendborg.



Rent ud sagt et værre møgvejr, som her på Golfbakken

Slap heldigvis for både punkteringer og andre defekter, men de mange der stod i vejkanten undervejs og baksede med deres flade hjul, viste med al tydelighed, at bekymringen var helt reel. Opmuntrende var det så at se dem der fik hjælp af service-motorcykler. Så man ikke skulle stå dør med kolde fingre og fjumre med dæk og slange – og sikkert også en lille pumpe...

På samme måde var det bare til smil og holden det gode humør oppe, at der blev passet så godt på rytterne. Alle vejkryds var reguleret, så vi blev anvist vej og øvrig trafik holdt tilbage. Også når vi krydsede landevejene. Og super hjælpsomme frivillige på de 2 indlagte

depoter, så der lige kunne tankes lidt ny energi, inden turen fortsatte. For ikke at nævne de passager, hvor der også var motorcykel eskorte og klappende tilskuere i vejkanten – det løftede bare oplevelsen et par takker.

Retur i Svendborg var det rigtig rart at møde kendte ansigter fra klubben – også selvom det var tilfældighed, for det var altså ikke vejr til at stå og vente. Men af hjertet tak til både Kirsten, Jette, Emma og Mogens, var godt at se jer efter dagens strabadser. Og så var det bare slut prut, en medalje og så retur til bilen hvor tørt skiftetøj gjorde godt.

Gran Fondo hvad for noget?

- Cykelløb arrangeret af verdenscykelforbundet UCI. I 2023/24 er der 30 løb fordelt på 5 verdensdele
- Hvert løb er også kvalifikation til det årlige UCI Grand Fondo World Championship, hvor de hurtigste i hver aldersgruppe kvalificerer sig
- Årets VM er i Aalborg med linjeløb søndag, den 1. september. Der er 3.270 deltagere fra 74 lande fordelt på enkeltstart, holdløb og linjeløb
- 9. juni '24 var et af kvalifikationsløbene med start og mål i Svendborg. Her var +1.700 deltagere tilmeldt med lige godt 1.450 ryttere på de 2 linjeløb (1.060 Grand Fondo og 391 Medio Fondo) og omkring 260 til enkeltstart
- De hurtigste ryttere i Svendborg-løbet kørte med et gennemsnit på +42 km/t - mens skribentens var 30 km/t og det endda uden de 2 depot-pauser ...

Nye skud på stammen

Af Morten Holm

Ikke blot er MTB-det nye skud på stammen i klubbens afdelinger. Det er MTB'ernes børne- og ungdomshold også.

På nu 3. år kører afdelingen en imponerende indsats for børn og ungdommer – alene antallet på næsten 80 u/18 medlemmer siger det hele. Kom og oplev det hele selv – eller tag del i det, der kan altid bruges en frivillig hånd mere. Tirsdage er det børn (kl. 16 til 17) og onsdage ungdommerne (16.30 til 18.00). Her blot et lille potpourri.



Fra Ungdomsholdets sommerafslutning i Glamsbjerg Bikepark



Samling for nye instruktioner inden det går løs igen



Grundtræning på den vippende balancebro med tryk og sikker instruktion af Sarah Töpperwien



Man må slide lidt i det før man kan få suset ned af bakkerne



Nyt fra løbeafdelingen

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Dette år blev et forår og sommer, hvor du helt sikkert har fået våde og beskidte sko, hvis du har været i Svanninge Bjerge og Bakker. Der er dog en fordel ved al den regn, vi slipper for at se på tørt og vissent græs i området. I år er der blevet slået græs langs flere af de mindre stier, hvilket er rart, for så kan vi slippe for at ramme det fugtige græs.

Nu kommer jeg jo mest i bakkerne onsdag og fredag formiddag, og disse dage er der både blevet løbet og gået. Jeg har enkelte gange været der om søndagen og onsdag aften. Det er herligt at hilse på andre medlemmer i FSM.

Selvom vi prøver at variere ruterne om formiddagen, løbes der helt sikkert andre ruter aften og søndag. Bare det at løbe en rute "baglæns" kan give et helt andet billede af naturen... og der er altså lige mange bakker, hvad enten der løbes den ene eller anden vej!

Så blev der spist pølser

Den 24. april var der indbudt til pølsegilde. Dette er noget, der plejer at være, men i år havde vi lagt det en onsdag aften, og alle i klubben blev inviteret. Vi var dog så heldige, at det var tørvejr denne aften, men varmen var det så som så med.

Der var ca. 30 medlemmer, der tog imod invitationen. Der blev gået, løbet og cyklet, inden vi samledes til pølseospising i klubhuset. Her blev der rigtig snakket og hygget, inden vi drog hjem. Om dette arrangement igen lægges en onsdag aften i 2025, må tiden vise. Måske vi skal flytte det tilbage til søndag??

Udflugt til skoven ved Holstenshuus

Vores årlige udflugt den 16. juni gik til skoven ved Holstenshuus. Jeg havde på forhånd snakket med Ditlev Berner på Holstenshuus,



*Smattede stier og skovveje er ikke til at undgå –
men det går jo fint alligevel*

for at høre og det var Ok, at vi brugte "hans skov". Dette fik vi heldigvis lov til, hvis vi kun brugte de større stier. Dette var af hensyn til vildtet.

Dagene op til bød bare på regn og vejudsigten denne søndag var heller ikke for god. Der var 24, som havde lyst til at tage med på denne tur.



Det går jo alligevel ... også når plørehuller passerer

Jeg havde på forhånd lavet aftale med Morten Holm om en lidt længere løbetur og Morten Mortensen om en gåtur i området. Jeg selv tog en lidt kortere tur i et tempo, så alle kunne følge med.

Der var flere i min gruppe, der var overraskede over, at der er så mange bakker i dette område. Men at det kun gik opad, var nu ikke helt sandt.

Efter turene i skoven, samles vi alle på p-pladsen til en velfortjent sandwich og en øl/vand. Det blev en dejlig formiddag uden for det sædvanlige område.... Og vejret??? Jo, det var tørvejr endda med lidt sol.



*Sidste meter inden sandwich og hyggestund
med de andre hold*

Årsmøde i løbeafdelingen

Nu tænker du sikkert, at formanden er tidligt ude, for det plejer da først at ligge i oktober. Det gør det altså også i år, nemlig 2. oktober kl. 18.00 i klubhuset. Nu da datoen er fastlagt, kan jeg jo lige så godt melde den ud.

Jeg håber, I alle har haft en dejlig sommer med en masse gode ture i naturen, hvad enten det har været med løb, gang eller på cykel.

Bare det man kommer af sted, er det, der tæller. Den sværeste tur er jo som bekendt den fra sofaen og ud til skoene/cyklen - Vi ses forhåbentlig til en masse dejlige ture hen over efteråret.

Deltagelse i løb arrangeret af andre

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Jeg ved, at flere af jer har deltaget i løb hen over foråret. Jeg kan dog kun fortælle, om de to ture jeg har været med på.

De tre toppe

Den første tur var til "De tre toppe" ved Frøbjerg Bavnehøj. Her er der to ruter at vælge imellem, nemlig en på 8,5 og en på 21. Den lange tur er ikke runder, men en lang rute, så vi ser en masse af området. Vi var 6 her fra området, som deltog. I år ville vi igen tage den lange rute, og målet var at gennemføre uden uheld. Det gik rigtig godt, og vi alle gennemførte turen. Der var fine depoter og i mål var der et stykke pizza, samt lidt at drikke. Det var en hård men god dag.

Extremløb på "hjemmebane"

Som I alle ved, valgte vi at aflyse Extremløbet i 2023 pga. manglende tilslutning, og vi ønskede ikke at forsøge igen i år. En gut, jeg kender, spurgte, om han evt. måtte tage løbet op. Det kunne jeg jo ikke så sige noget til, for godt nok er det vores "hjemmebane", men vi har jo ikke eneret på at bruge Svanninge Bakker.

Hvorfor kan han lave løbet når, vi ikke kan? Det er fordi, han bruger et helt andet set up. Han bruger ikke penge på reklame, tidtagning eller andet. Han sendte invitationer ud til venner og bekendte via Facebook. Derved kan han gennemføre løbet med 25 deltagere, uden at det giver underskud.

Han havde en hjælper med, som passede depotet. Ruten havde han selvfølgelig mærket op, men der var ingen hjælpere ude på ruten, så vi måtte selv åbne og lukke alle låger. Desuden måtte vi selv tage tid og ikke mindst tælle omgange.



Efter veludført dåb på De tre toppe

Vi var 5 fra FSM, som deltog (eller næsten idet Dorthe ikke er medlem). Bent Sørensen, hans datter Dorthe, Kurt Pedersen, Ane Marie Veggerkilde og jeg.

Det var lidt underligt men dejlig afslappende at deltage i det løb, som jeg har været med til at arrangere i flere år. Vi lokale løbere løb 4,5 eller 10 runder, mens en af pigerne løb 15 runder, hvilket svarer til 63 km. – Godt nok flot.



Gruppebillede mens Ane Marie fortsat var i gang med sine imponerende 10 omgange

Kommende løb i vores nærrområde

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Jeg har været inde og se på hvilke løb, der er i vores nærrområde hen over efteråret. Jeg har valgt at nævne disse 4.

Allested-Vejle løbet

Dette er et lille hyggeligt løb, hvor flere af os har deltaget flere gange. Jeg vil forslå, at vi laver samkørsel dertil. Nærmere kommer ud pr. mail, når tiden nærmer sig. Løbet er onsdag den 4. september. Kl. 18.30.

Alpeløbet

Du kan godt sætte x i kalenderen ved 15. september. Denne dag er der Alpeløb for hele familien i Svanninge Bjerge. Se reklame for løbet andet sted i bladet eller på vores [hjemmeside](#).

Der skal jo også bruges en masse hjælpere denne dag, så hold dig ikke tilbage. Nærmere kommer pr. mail i løbet af august.

"Knæk Cancer"

Jeg tror, vi alle i Danmark kender en eller flere, som er ramt af denne sygdom. Lørdag

den 26. oktober har du mulighed for både at få lidt frisk luft og støtte denne sag. Faaborg Sund Marathon arrangerer løb med start fra Sparekassen Rise Forum denne lørdag formiddag. Se mere på [løbets hjemmeside](#).

Crossløb

Inden vi får set os om, er det blevet efterår, og det er tid til at starte på den næste serie crossløb.

Serien er fastlagt, og den består igen af 10 løb i forskellige naturområder og skove på Fyn. Det er 9 kendte løb og en enkelt nyt løb, som er i naturområdet ved Tarup-Davinde. Du kan læse meget mere på [DGI's hjemmeside](#).

FSM yder igen tilskud til denne serie. Tilmelding åbner omkring 1. september.

FSM skal stå for det 3. løb i serien, som er den 24. november. Dette hører du meget mere om, for der skal igen bages kager og bruges hjælpere denne dag.



Gåholdet (vistnok) på Øhavsstien i Nørreskoven på ud-af-huset turen til Holstenshuus

Alpeløbet 2024

Søndag den 15. september



ALPELØB NR. 52

Alpeløbet - motionsløbet for hele familien.

Kom og få en dejlig dag sammen med familie og venner. Efter løbet er der gratis pølser og brød til alle deltagere

Starttider:

♦ deltagere på 21,0 km ruten:	kl. 10.30
♦ deltagere på 10,3 km ruten:	kl. 11.00
♦ deltagere på 5,8 km ruten:	kl. 11.05
♦ deltagere på 3 km ruten:	kl. 11.10

Priser:

Halvmarathon	120 kr. + gebyr
Halvmaraton Unge (årgang 2007-2010) 10,3 + 5,8 + 3 km	60 kr. + gebyr
Børn (født 2006 eller senere)	80 kr. + gebyr
	40 kr. + gebyr

Tilmelding

my.raceresult.com (Alpeløbet)

Eftertilmelding

Kan foretages på løbsdagen mod ekstra gebyr kr. 25,-

Ved aflysning tilbagebetales startgebyr (dog ikke online administrationsgebyr)

Startsted:

Klubhuset, Odensevej 150, Svanninge Bjerge -
Naturlegepladsen Faaborg.

Omklædning og Forplejning:

Der er omklædningsfaciliteter til damer og herrer i klubhuset. Yderligere toiletbygning overfor klubhuset. Vand ved mål på 21,1 km og 10,3 km ruten yderligere midtvejs.

Præmier:

Der er medalje til alle børn

På alle ruter er der præmie til nr. 1,2 og 3 drenge og piger, samt nr. 1,2 og 3 M og K

Kommende aktiviteter

Klubfælles

- Løvfaldstur, 27. oktober (vintertid)

Cykel

- Tirsdagscup, 27. august
- Sponsordag, lørdag d. 7. september
- Tirsdagscup, lørdag d. 28. september
- Løvfaldstur og Ryttermøde, 19. oktober

Gå-motion

- Kyst til kyst, 20.-22. august
- Lyø, 19. september
- Intro for nye medlemmer, 26. september
- Arreskov Sø (grill), 10. oktober
- Sangdag, 24. oktober
- Klubmøde, 7. november
- Løvfaldsfest, 21. november

Løb

- Allested-Vejle løbet, 4. september
- Alpeløbet, 15. september
- Årsmøde, 2. oktober
- Crossløb, Langeskov, 20. oktober
- KnækCancer i Faaborg, 26. oktober
- Crossløb, Stige Ø., 10. november
- Crossløb, Svanninge Bakker, 24. november

MTB

Start af efterårssæsonen:

- Børnehold, 5-10 år, 20. august
- Voksne, begyndere og øvede, 12. august
- Unge, 11-17 år, 14. august

Skismøren

Deadline for næste udgave: 31. oktober

Om Faaborg Sport og Motion

FSM er en sports- og motionsklub med forskellige aktiviteter og et sted, der fungerer som åndehul fra de daglige sysler. Vi har et fantastisk område i Svanninge Bakker og Svanninge Bjerge.

Foreningens formål er at samle alle med interesse i sport og motion. De primære interesser er aktiviteter omkring de forskellige sports- og motionsafdelinger.

Klubhus v/Naturlegepladsen **Gåsebjerg Sand**, Odensevej 150, danner udgangspunkt for FSM's aktiviteter.

Kontingent

Senior/Voksen kr. 325,- kr.
Unge under 25 år 150,- kr.
Familiekontingent 500,- kr.

(Familie m/børn til/med 24 år)

Hjemmeside: www.FSM-faaborg.dk

E-mails fra klubben

Modtager du ikke nyhedsmail fra klubben? Tjek mappen for uønskede mails (spam) – eller kontakt os, måske du engang tidligere har frabedt dig mails – og det husker "systemet". Men vi retter gerne 😊



Udvalg

Cykel

Mads Franklin, formand, tlf. 26 14 03 45
Lars Erik Andersen, tlf. 24 20 54 15
Mogens Kim Johansen, tlf. 40 29 33 65

Gå-motion

Bodil Madsen, tlf. 29 80 82 24
Colleen Fay Nielsen, tlf. 60 83 18 99
Elisabeth Lund
Helle Kistrup Kamuk, tlf. 25 76 40 80
Helle Mogensen, tlf. 22 37 26 78
Elfi Bork, tlf. 60 63 64 28
Bodil Aalund, tlf. 20 73 20 50

Løb

Anne Marie Molter Rasmussen, formand,
tlf. 22 35 32 10
Arne Larsen, tlf. 30 26 31 09
Mogens Pedersen

MTB

Sarah Töpperwien, tlf. 40 97 38 16
Jacob Pløger, tlf. 22 14 23 29
Lars Simonsen, tlf. 41 43 61 45

Ski

Freddy Johansen, formand, tlf. 20 76 54 55
Marion Bald Rasmussen, Rulleski,
tlf. 24 80 71 78
Morten Holm, Langrend, turlleder,
tlf. 31 43 92 15
Sarah Dalskov, Alpin, turlleder,
tlf. 26 13 24 84

Bestyrelse

Formand

Henning Carlsen, tlf. 29 26 95 10,
formand@fsm-faaborg.dk

Næstformand

Flemming Roesbjerg,
nformand@fsm-faaborg.dk

Kasserer

Preben Larsen, tlf. 40 92 89 50,
kasserer@fsm-faaborg.dk

Sekretær

Morten Holm, sekr@fsm-faaborg.dk

Medlem

Bente Aalund, medlem@fsm-faaborg.dk

Afdelingsrepræsentanter

Cykel: Mads Franklin Simonsen
Gå-motion: Bodil Madsen
Løb: Anne Marie Molter Rasmussen
MTB: Sarah Töpperwien
Ski: Freddy Johansen

Suppleant

Torben Toft-Nielsen

Medier

Administrator af hjemmesiden

Kell Lauritsen, tlf. 21 86 90 92
webmaster@fsm-faaborg.dk

Sociale medier

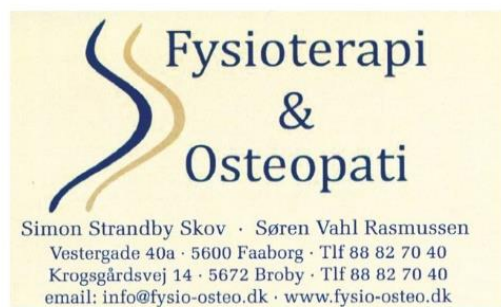
Henning Carlsen og Flemming Roesbjerg

Skismøren

Morten Holm
skismoren@fsm-faaborg.dk

Sponsorerer

Ligesom klubbens aktiviteter ikke kunne gennemføres uden den store frivillige indsats mange medlemmer yder, gælder det samme for den flotte og vedvarende støtte fra sponsorerne. Støt dem – de støtter os.



Vitus Jakobsen
Havnepladsen 3B - 5700 Svendborg - Tlf. 62 21 20 09
mail: detgulepakhus@oris.dk
www.oris.dk/svendborg
Faaborg Ski- og Motion – bare en tand bedre



Fri BikeShop

LAGONIS MINDE 8
5600 FAABORG
Tlf. 62 61 06 60
www.fribikeshop.dk



Sammen bygger vi professionelt

Malermester
Mads Franklin

Plantagen 16 • Korinth • 5600 Faaborg
26140345 • malermadsfranklin@hotmail.com

Drive-in eller booking
Åbningstider:
Man.-tors. 8-16.30
Fredag 8-15.00
Lørdag 9-13.00

PAVA BILSYN
SMEDEMESTERVEJ 22 • 5600 FAABORG

Tidsbestilling på
Tlf. 25 33 70 69
On-line booking på
www.pavabilsyn.dk

VELKOMMEN TIL
FORUM FAABORG
SUNDHED • FRIVILLIGHED • IDRÆT



- Alt til grill - take away
- Specialiteter
- Alt hjemmelavet til en god frokost eller middag
- Take Away
- Sandwich
- Brunch



Landslagteren ApS
Torvegade 23
5600 Faaborg
Tlf.: 62 61 06 30

mad med mere
www.landslagteren.dk

Velkommen i Sydbank!

Torvet 1 • 5600 Faaborg • tlf. 74 37 62 80
info@sydbank.dk • sydbank.dk

Sydbank

Garant
HELT PERSONLIGT

Tæppehuset Faaborg www.garant.nu

LØSE TÆPPER • GARDINER • TRÅDDUVE • SLINKER • VÆG • TILVÆG VINYL • LINOLEUM • LAMINAT • SOLFÆLGTÆPNING