



FAABORG SKI & MOTIONSKLUB



Ærø rundt på MTB

SKI-SMØREN

31 Årgang - Nr. 3 - Oktober 2020

REDAKTION

KLUBHUS

Gåsebjergsand, Odensevej 150
Naturlegepladsen

KLUBKONTINGENT

Familiekontingent kr. 500,00
(Familie m/børn til/med 24 år)
Senior kr. 325,00
Junior kr. 150,00

SKISMØREN

Udkommer 3 gange årligt med terminer
marts - juni og oktober.

NÆSTE UDGAVE - BLIVER DIGITAL

Artikler og indlæg til Kirsten frem til
1. marts 2021.
Mail: strandhytten@e-box.dk

HJEMMESIDEN

www.FSM-faaborg.dk



Nyhedsbrev

Modtager du ikke nyhedsmail fra klubben?

Det kan skyldes at vi ikke har fået
din rigtige mailadresse.

Vær rar at give Preben besked om
ændringer på mail:
Kasserer@fsm-faaborg.dk

TRÆNINGSTIDER

LØBETRÆNING

Onsdag	kl. 10:00
Onsdag, sommer	kl. 17:30
Fredag	kl. 10:00
Søndag	kl. 10:00
Fra Klubhuset	
Onsdag, vinter	kl. 17:30
Fra Forum Faaborg, ikke fra Svømmehallen	

GÅMOTION

Torsdag fra klubhuset
Vinter kl. 10:00 Sommer kl. 09:30

CYKELTRÆNING FRA KLUBHUSET

Formiddagstræning MTB og Racer

Onsdag, fredag for pensionister
og de der har fri.

Træningstider landevejscykling fra klubhuset

Tirsdag	kl. 18:00
Torsdag	kl. 17:00
Søndag	kl. 10:00

Ungdomstræning for 12-15 år + begyndere

Mandag og torsdag,
mødested aftales på forhånd

Træningstider MTB fra klubhuset

Tirsdag	kl. 18:00
Torsdag	kl. 17:00
Lørdag	kl. 13:30
Søndag	kl. 10:00

SKITRÆNING - RULLESKI

Onsdag fra klubhuset
Vinter kl. 10:00 Sommer kl. 17:00
Lørdag efter aftale med Freddy
Tlf. 20 76 54 55

FORMANDENS HAR ORDET



Klubben er genåbnet midt i september oven på en fuld sommer-sæson.

Klubhuset har været lukket grundet Covid-19. Mange har været aktive i de forskellige afdelinger, men der er også mange som har været afventende og måske i en periode lavet andre aktiviteter.

Klubben følger de retningslinier som er udstukket af de store idræts-organisationer samt Stat og Kommune. Som nogle af de vigtigste forholdsregler vil jeg nævne fortsat brug af håndsprit, bliv hjemme hvis du ikke føler dig 100% frisk til at træne, hold 2 meters afstand til klubkammerater når der trænes. På denne måde kan vi bedre sikre hinanden.

Alpeløbet måtte desværre aflyses i år som følge af det øgede smittetal og indskrænkningen af deltagerantallet, som gjorde det svært at få det hele til at hænge sammen.

Vi har som tidligere nævnt udskiftet låsene i klubhuset. Udvalgsmedlemmerne har i første omgang mulighed for at få udleveret en nøgle. Med nøglen følger et ansvar om at tilsikre at kun et minimum af mennesker benytter Klubhuset ad gangen samt rengører lokalerne efter sig. Når vi kommer på den anden side af Covid – er det planen at installere en kodelås – således at alle medlemmer vil kunne benytte klubhuset. Dette følger også tidens trend, hvor træningen skal være fleksibel og kunne tilpasses den enkelte.

Vi har stadig brug for frivillige kræfter til vedligeholdelse af sporene i bl.a. Pips-torn. Har du mod på dette må du meget gerne kontakte mig. Vi har også brug for nye friske kræfter i de forskellige udvalg – bl.a. cykelafdelingen.

Min træningssæson har været historisk dårlig. Jeg havde et godt forår, hvor jeg fik trænet regelmæssigt 3 gange ugentligt. Da jeg endelig var kommet i form blev jeg ramt af forkølelse og hoste som varede i en evighed. Herefter har jeg af flere forskellige årsager ikke formået at ramme en ligeså stabil træning som i foråret. Årets højdepunkt var en klubtur til Assens efterfulgt af en hyggelig fællesspisning på Cafe Frk. Jensen.

Klubben har stadig 60 års jubilæum i år og jeg ser frem til mange gode træningstimer i godt selskab fremover.

Mange hilsner Michael Horn

2020 EN CORONA OG COVID 19 SÆSON

Af Freddy Johansen

Her kommer nogle udsagn om den sæson, der er ved at være slut.



Team Rum i Outdoor Fyn

Klubbens Alpintur til Østrig i uge 7.

Vi var 50 fra FSM fra den 7. februar til den 16. februar, var en fantastisk skitur, hvor vi besøgte det lokale område Panoramabahn ved Stuhlfelden, og de berømte steder som Kaprun, Zell am See, Saalbach og Kitzbühl, MEN ikke Ischgl i Paznaun-dalen.

Vi så og hørte intet til Corona. Først 14 dage efter hjemkomsten og i uge 10 brød smitten løs i Østrig og Italien, og efterfølgende blev hele verden berørt af Corona.

Smitten begyndte i Ischgl i uge 10 i forbindelse med Afterski Party, hvor også kineser fra Wuhan var på skiferie.

Vi var ikke mange der kørte MTB i klubben først på året.

Næsten slet ingen, det gik bedre da vi fik gang i racerne, og vi var som reglen 8/10 stykker på de faste træningsdage om formiddagen. For mit vedkommende blev fredag, den 15. maj kl. 10.46 slut for denne sæson, næsten.

Jeg blev kørt ned ved Nybo, med et dumt kravebens brud til følge, og et par operationer oven i.

Jeg blev frigivet den 10. august til igen, at måtte dyrke sport.



Freddys kravebensbrud

Så jeg har fået løbet og gået, cyklet og svømmet, samt spillet badminton uden problemer.

Under hele perioden fra midt i marts og til midt i september har klubhuset været lukket ned, øv øv.

Vi var en fast flok af løber og cykler, der ikke rigtigt kunne fatte det, og flere gange satte forretningsudvalg og bestyrelsen på diverse opgaver, så huset kunne åbnes, men nej nej.... Indtil den 16. september hvor huset blev åbnet, og det på mange betingelser og med mange begrænsninger!



Rulleskiskydning i Faaborg, den 19. september blev aflyst.

Skytteforeningen havde fået så mange Corona krav om brugen af foreningens våben, at Rulleskiskydningen ikke kunne gennemføres.



Alpeløbet blev også aflyst.

Den 20. september hvor klubbens hovedløb Alpeløbet var klar til start med et begrænset antal på ca. 90, kom regeringen på deres torsdags pressemøde med en skærpelse på deltagerantallet til 50, så kunne Alpeløbet ikke gennemføres, øv øv.

Samme søndag formiddag, den 20. september var der over 100 personer i socialegrupper på Naturlegepladsen, hvorfor hvorfor?

Covid 19 var lige glad, og rasede videre over hele landet.

Der blev holdt pressemøder i tide og utide, hvor regeringen skærpede nedlukninger, og satte danskerne på prøve, med sprit og mundbind.

Her i dag den 25. september er der igen en opblussen i dronningeriget af Corona, som lukker store dele af samfundet ned.

Hvordan vil 2021 komme til at se ud?

Ø-PAS FERIE

Af Povl Frederiksen

Ja, så blev det jo en god sommer, og jeg skulle have afviklet nogle Øer i ø-passet, så det blev først Fanø.

Den 8/8 afsted, boede på et hyggeligt B&B i Nordby. Værterne, et ældre ægtepar med en hyggelig have i Søren Ryge stil, med græs, blomster, frugttræer, urtehave og blandede møbler.

Der boede også en yngre familie fra Odense samtidig. Vi spiste morgenmad sammen, og de havde to drenge på 9 og 6 år. Vi snakkede og hyggede, og jeg begyndte at tale fynsk til dem. De så godt nok mærkelig ud, og de forstod ikke et ord. Jeg tror de bedre kunne engelsk, men vi synes nu det var meget sjovt.



Fanø Mølle



På Fanø kendes lige stik på huse over hele øen, mens de buformede kun ses over halvdøre i Sønderhohuse.

Men jeg var jo også ude at cykle rundt på øen på BTB, og de havde da også et par spor, som jeg lige prøvede. Nå men jeg kom da rundt på øen, og der var godt nok mange bunker fra krigen derovre. Mellem Ringkøbing Fjord og Ribe blev der opført omkring 1.300 bunker, heraf godt 300 på Fanø. Der er også flotte og specielle huse derovre, og i Sønderho har de fliser over vinduerne i tre farver. De symboliserer fødsel, liv og død. Kirken i Sønderho er også speciel, og så er der møllen, som blev opført af sognepræst Christian Engeltoft efter bevilling den 14. juni 1701. Ja, så var det jo en sand tur på vestsiden og hjem igen.

2. dagen lidt på østsiden og ud at se fugle køjerne. Der er 4 køjer på Fanø, de eneste der er anlagt i Danmark. De blev anlagt i perioden 1866-1888. Ejerne i dag er efterkommer af de oprindelige ejere, da parterne ikke er til salg, men kun kan arves. Etableringen kostede ca. kr. 9.000,- og årlig omkostning kr. 1.000,-.



En fuglekøje er en stor, anlagt fælde bestående af en dam med fangstkanaler.

Man fangede op til 10.000 ænder årlig. De største fangster var om efteråret. Det var især krikænder, gråænder, spidsænder og pibeænder man fangede. I 1887 fik man 90 øre for en gråand, 70 øre for en spidsand, 60 øre for en pibeand og 30 øre for en krikand. I 1931 forbød en ny jagtlov køjefangst i Danmark, men i Tyskland er der 15 og i Holland 118 aktive køjer endnu, ca. 50 har stadig tilladelse til at aflive et begrænset antal ænder. Resten af køjerne drives som museum og ringmærknings stationer. Ja, det var så lidt om Fanø.

Der var jo gratis færgefart til Øerne

Vi var fem fra klubben der tog på tur til Ærø og kørte øen rundt langs stranden på MTB den 19/8.

Godt vejr og fine cykelveje. Faaborg-Søby om morgenen, vi var på Søbygård og videre mod Ærøskøbing, hvor vi så Badehusene, Kragenæs Jettestue, videre mod Marstal. Videre mod nord igen af Kyststier, så sporene af Skt. Alberts Kirke ved Vejnæs Nakke, oprindelig fæstningsværk fra Vikingetiden år 1000. I 1300 tallet



Middag på havnen i Marstal.

blev det ændret og en kirke opstod.

Tilbage til Søby, god tid til færgen og en forfriskning, og vi kom i snak med nogle Sjællændere der var på cykelferie. Det viste sig at de havde fælles bekendte med Karsten fra ungdoms cykling, så det var da meget sjovt. Så skulle de til Faaborg i nogle dage og fik et par tips til, hvad de kunne se her.



Ja, det var det og nogle gode oplevelser. Tak for godt selskab.

PÅ KVÆGSAFARI MED ALPINGRUPPEN

Af Freddy Johansen



Fredag, den 9. oktober kl. 16.15 havde Alpingruppen, som står for klubbens vinter skitur i uge 7-2021, indkaldt til møde om en kommende Alpintur, og til billedaften for Alpinturen i 2020, som på grund af den her Covid 19 har voldt klubben så megen besvær!

Vi var 25 som var mødt op til Morten Bondes invitation til at komme på en Kvægsafari, med efterfølgende spisning af bøffer med mere, og til at se billeder fra 2020 turen.

Kl. 16.15 holdt Morten, Freja og hundene, klar med traktor og halmvogn på gårdspladsen på Knabegården.



Vi fik hilst på hinanden, stemningen var høj, og vejret solrigt og smukt. Morten gav kommandoen "stig op" og så kom der gang i børn, forældre og ældre mennesker, høns og hunde.

Turen gik ud på græsengene omkring Bredholdt, hvor Morten har rigtig mange dyr gående, ja omkring 130 styk og i flere racer, og med en flot ung tyr på fløjen.

Vi fik fortalt om Bredholt, EU tilskud til afgræsning, om alt det som voksede på engene af blomster, og specielt om de mange arter af orkideer, og det var rigtig mange. Når de var i blomst, var engene i alle regnbuens farver, dog mest, lilla, rødt og gult.

Det er kvægets fortjeneste, at faunaen er så smuk, og at den trives. De mange dyr er Mortens hobby, de går ude hele året, og bruger naturen som hus. Dog har en enkelt art ifølge loven ret til tag over hoved, så det har de fået.

Vi skule jo smage på kødet, fra et af disse dyr. Morten fortalte at dyret blev skudt med lyddæmpet riffel på stedet, slagteren var til stede, stak dyret og tog det med på slagtehuset.

Og nu laver vi burgerbøf med alt tilbehør.

På et tidspunkt havde der været 60 folk i arbejde på Bredholt med at grave tør. Bredholt, med engene, træer og buske med mere, bliver drevet efter landbrugsministeriets forskrifter, og Arreskov Sø er med i projektet. Natur over det hele, så det basker.



Vi var på besøg hos kvæget i godt 1 time, gav dem foder i form af rundstykker og formbrød med birkes, de nød det, og kom tæt på os.

Tilbage på Knabegården gik turen så i egne biler til Morten og hans families gård "Hellebjerggaard" som har været i familiens eje gennem flere generationer.

Vi fik alle et job med at gøre maden klar. Mange piger og få drenge tog sig af maden. Mange drenge og få piger tog sig af opdækningen i den store maskinlade, som i dagens anledning var opvarmet, og inddækket af store halmballer, jamen, jamen - ren fest. Vi fik også set billeder, men først og fremmest spist den dejlige mad og med diverse drikke til.

Der blev nogen mumlen...

"hvornår skal vi snakke skitur"

Det hørte Alpingruppen, Jørgen tog ordet, og der kom gang i debatten. Covid 19, Coronaen var det som kom til at styre snakken. Skal vi afsted, skal vi ikke afsted. Der var både for og imod. Efter en god debat med mange indlæg, drog vi en konklusion - **VI VIL PÅ ALPINTUR I UGE 7 2021!**

MEN ikke for enhver pris !!

Alpingruppen har sikret et hotel i Pozza de Fassa i Canazei området, Hotel El Geiger, og det er kun os, som bor på hotellet i uge 7 (vi har boet der før).

Vi vil nu sikre os økonomisk, overfor hotellet og overfor busselskabet Grünert, hvornår skal vi betale for ophold, og busstur. Vi ved, at vi kan forvente Covid 19 indgriben fra den danske stat, og fra den italienske stat, samme dag som vi køre fra Faaborg, så spørgsmålet er, kan vi melde afbud dagen før ankomst, hvad er prisen så?

Vi er villige til at miste et beløb pr. person i depositum på max. 500 kr.

Kan vi alle komme med i bussen ca. 48 personer? Hvis ikke, køre vi så turen i privatbiler?

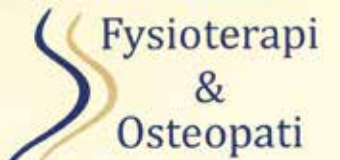
Disse spørgsmål undersøges nu, og vi holder møde igen ultimo oktober!

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



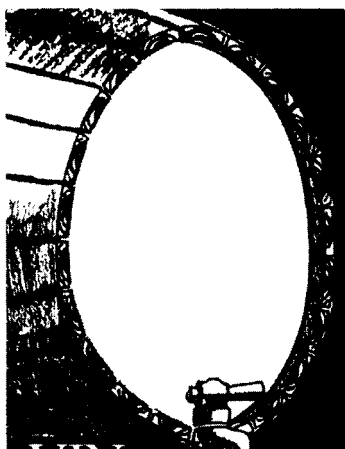
Landslagter ApS
Torvegade 23
5600 Faaborg
Tlf.: 62 61 06 30

mad med mere
www.landslagter.dk



**Fysioterapi
&
Osteopati**

Simon Strandby Skov · Søren Vahl Rasmussen
Vestergade 40a · 5600 Faaborg · Tlf 68 82 70 40
Krogsgårdsvej 14 · 5672 Broby · Tlf 68 82 70 40
email: info@fysio-osteo.dk · www.fysio-osteo.dk



**VIN
KÆLDEREN**
- Midt i Gaden Østergade 20
5600 Faaborg - Telefon 62 61 07 20



**GULDSMED
DOMINO**
Husk at forkæle...
Guld - Sølv - Ure - Gravering - Reparation
Vestergade 1 • 5600 Faaborg • Tlf. 62 61 23 93
www.guldsmeddomino.dk
[Facebook.dk/guldsmeddomino](https://www.facebook.dk/guldsmeddomino)

ORIS
TANDLÆGERNE
DET GULE PAKHUS

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

DE NYE TILTAG VED GÅSEBJERGSAND

Af Hanne Baun Pedersen



Torsdag d. 2. september havde vi besøg af repræsentanter fra Naturstyrelsen og Geopark Det Sydfynske Øhav. De orienterede os om, at der er mange forandringer i gang i Gåsebjergsand og hele området op til Forskningscenteret. Området ejes af staten.

Naturstyrelsens repræsentant Ida Friis Mikkelsen har sendt os følgende oplysninger om forandringerne:

” Overordnet går de nye tiltag ud på, at opdele brugergrupperne så de kommer mindst mulig i konflikt med hinanden.

De 3 bruger grupper der opdeles efter er; Gå/løb, mountainbike og heste.

Sundhedssporet er nedlagt, og der er lavet en ny rute som både fører op til Svanninge Bjerges kostald eller tilbage til p-pladsen.

I skoven bagved Gåsebjergsand, er der ved at blive anlagt en mountainbike bane. Denne bane skal understøtte den teknik bane der kommer nedenfor skoven, hvor man kan øve det at køre på mountainbike. Fra helt små løbecykler til øvede ryttere.

Vi har valgt at placere Riderute Sydfyns sti yderst ned mod Faaborg. Derved er rytterne tættere på hestehotellet, og kommer derved ikke på tværs af mountainbikene.

Naturstyrelsen og Geopark Det Sydfynske Øhav, har dog stadig et ønske om, at Gåsebjergsands gæster skal lære hinanden, og hinandens interesser, at kende. Derfor bliver der sat borde og bænke op, hvor flere interesser kort mødes. I håb om at skabe en god dialog mellem brugerne. ”

En af de forandringer, der allerede er sket er, at en af vore populære stier er blevet lukket. Den vi har kaldt 60erstien, fordi stigningen ikke var så stor der. Men den førte over et stendige, som efterhånden var medbrudt på stedet. Stendiger er freddet, hvilket er medvirkende til at stien er spærret. Vi imødeser forandringerne med interesse og spænding.

Kontaktoplysningerne til Naturstyrelsen: Ida Friis Mikkelsen, orstfuldmægtig Fyn, tlf. 93 58 80 71, idvmi@nst.dk

GÅPIGERNES SOMMER

Af Gå-udvalget



Hele vores forårsprogram blev ramt af corona-restriktioner, det vil sige, at alle planlagte udflugter blev aflyst. Men efterhånden lysnede det, og i begyndelsen af juni måtte vi igen samles flere end 10 personer. Årets udflugtsprogram blev dermed skudt i gang med en tur til Avernakø d. 11. juni. Dermed fik vi indhentet én af forårets aflyste ture.

Avernakø d. 11. juni

En dejlig forsommerdag var vi 33 gå-piger, der mødtes ved Ø-færgen, og efter en mindre rundfart i Det sydfynske Øhav (altså: først til Lyø) gik vi i land på Avernakø. Inge Merete havde fundet en ny rute, som har relation til Geopark projektet. Faaborg-Midtfyn + tre andre kommuner søger for øjeblikket om at få Det sydfynske Øhav godkendt som Unesco Geopark. Forudsætningen er, at området indeholder nogle særligt interessante geologiske lokaliteter.

Hele Det sydfynske Øhav har jo en særlig status, fordi det er et druknet landskab, men det, der står tilbage, er nu også ganske godt. Vi så ud over strandenge med krumodder og lagunesøer, gik langs strande, forcerede et hegn via en stente, så vandhuller til klokkefrøer og meget mere.

Der blev også plads til kulturen på Avernakø. Både i Munke og i Avernak By er der majtræer, som er et hedensk frugtbarhedssymbol (man beder om en god høst). Traditionelt 'fældes' majtræet op til pinse, hvorefter det pinselørdag pyntes med blomster og kranse og hejses igen. I år har det været anderledes pga. afstands-kravene, så man har brugt en lift, da stængerne skulle males og pyntes. Det var helt bestemt fint, men som en af gå-pigerne bemærkede: Hvorfor kunne de ikke tage sig tid til at dække stenene ved majtræets fod med plastic, så man undgik de mange malepletter. Der blev også tid til et besøg i kirken og i cafeen ved havnen, før vi vendte tilbage til Faaborg.

Havefest d. 25. juni

Gå-afdelingens 19 års fødselsdagsfest i april måtte aflyses, og det var i det hele taget svært at se, hvordan vi skulle genoplive det sociale element, som er en uundværlig del af gå-motion. Løsningen blev en havefest med god afstand mellem bordene. Alle medbragte egen service og ca halvdelen medbragte også egen mad. Trods manglen på Sørensen kulinæriske specialiteter havde vi en rigtig hyggelig dag.

Øhavsstien d. 30. juli

Faaborg - Pipstorn - Katterød - Enemærket - Holstenshus - Diernæs - Norden - Sundbakkerne - Faaborg. Endnu en tur i dejligt solskinsvejr – måske endda lidt for godt til en lang travetur.

Det blev årets længste en-dagstur. Pipstorn Skov er Hanne Bauns tidligere hjemmestue, idet hun igennem 15 år har boet i bindingsværkshuset nær Lucienhøj. Hanne fortalte levende om skoven og fortidsminderne samt om stormen i 1999, hvor et træ kløvede en af de store overliggere på gravhøjen da træet væltede i stormen. Vi fortsatte gennem Pipstorn til udkanten af Katterød. Vibeke havde forgæves spurgt, om vi måtte gå ned ad den smukke brolagte vej til Egelund. Vi måtte dog godt gå ind på de yderste 10 m., men det kunne man jo sagtens se fra landevejen. Lidt længere fremme ad Vingårdsvej drejede vi ind gennem Enemærket skov og derfra gik vi til Holstenshus. Nu var vi inde på Øhavsstien. Efter en besigtigelse af slotsparken, fortsatte turen gennem Diernæs til Norden langs Øhavsstien. Norden (et vejnavn) er en rigtig panoramarute med udsigt ud over Faaborg Fjord og Øhavet, og da vi flettede sammen med Solbjergvej, valgte vi den gren af Øhavsstien, der fører

til Faaborg. Det er altid en fornøjelse at gå ned over Sundbakkerne. Også her er der en mageløs udsigt over Sundet, Faaborg Fjord og øerne.

Første halvdel af turen var mest skov, sidste halvdel mest storslåede udsigter. Hvor er vi heldige at bo et sted med så flot natur lige uden for døren. Og tak til Vibeke Verner og Hanne Baun, som erindrede os om, hvad vi har.

Sundet og Kaleko d. 6 august

Endnu engang havde Else inviteret os alle hjem til sig selv. Tusind tak for det.

Der har ikke været mange anledninger til at pleje det sociale samvær i dette år. Turen hjem til Else var som så meget andet blevet ramt af aflysning, men det var en glæde, da Else meddelte, at hun ville flytte arrangementet og en helt særlig glæde, at Lissi deltog, for det blev sidste gang, vi så hende.

Vi gik fra klubhuset gennem Svanninge Bjerge og via Øhavsstien ned mod Sundet. Før vi nåede Sundet, drejede vi af mod Bakkevej og Elses hus i Kaleko.

Else trakterede med pølsehorn i læssevis samt kaffe og kage. Efter hyggeligt samvær, blev det tid til at gå tilbage til udgangspunktet - med mindre man havde en aftale om at blive hentet.

Impulstur til Trebjerg og Håstrup Bjerge d. 13. august

Endnu en panoramatur. Fra Håstrup Kirke gik turen gennem højt græs mod Trebjerg, som er Fyns 3. højeste punkt. Det viste sig senere, at der var en anden sti, som sikkert er lidt mere benyttet. På Trebjerg nød vi udsigten over Hølnæsbugten og Horneland.



Panoramaudsigt fra Trebjerg.

Videre til Dronningeudsigten, hvor vi også nød udsigten over Helnæsbugten og Horneland.

Turen fortsatte til Håstrup Bjerger, som nu er overtaget af Naturstyrelsen. Området er først lige nu åbnet for publikum. Her går man hen over bakker, mellem søer, gennem en 'eventyr'skov' og lige pludselig åbner udsynet sig - endnu engang over Helnæs bugten og Horneland, men denne gang også med en sø i forgrunden, hvor et par svaner pyntede op, samt lyden af et rådyr i baggrunden. Den fortalte, at nu var der kommet fredsforstyrrelser.

Håstrup Bjerger har den næststørste bestand af enebær på Fyn. Den største er på Enebærødder.



Vandretur gennem Grejsdalen d. 20 august

4 biler med 4 i hver startede turen fra klubhuset mod Vejle banegård kl 8.

Vi kludrede lidt med at trække billetter (nemt med rejsekortet).

Det blev vist august måneds første, silende heldagsregn. Varmt og livgivende ovenpå tørken.

I Jelling spiste vi vores medbragte formiddagsmad under en trækrone så stor.

Vi kæmpede med Gorm Den Gamle og Thyra, 2 robotplæneklippere, der var angrebslystne. Vi startede ud med en lidt kedelig vejstrækning. Men så var den der, den smukkeste natur med høje skrænter, kæmpe bøge og rislende vand krydret med bl.a. høje padderokke. En tudse, en stålorm og et par små frøer kom forbi vores vej. Da sulten havde nået sit højdepunkt, dukkede der endelig bord/bænke op. Som altid var der frokost under snak, grin og god stemning.

Vi var under Bente Aalunds kyndige vejledning. Hun fik også min rygsæk til at sidde rigtigt, tak for det. Lene Bach.



Tøndermarsken i det sydvestlige Sønderjylland. Danmarks største sammenhængende engområde.

Marskstien d. 31 august-2. september
er beskrevet andetsteds i bladet

Vissenbjerg bakkerne d. 10. september

Hvor ofte har man ikke kørt gennem Vissenbjerg og læst skiltene med 'Udsigten' og 'Afgrunden' og tænkt: det må jeg se engang. Og havde man ikke nået det før, så var chancen der d. 10. september. Vi startede med 'udsigten'. Fra et højtbeliggende punkt i udkanten af Vissenbjerg er der en flot udsigt over Brænde å området til Frøbjerg Bavnehøj og Brandbjerg.

Vissenbjerg er Fyns næsthøjeste punkt 129 m o h, Frøbjerg Bavnehøj er det højeste punkt med 131 m o h.

Fra Udsigten gik vi gennem Vissenbjergskoven. Her er nogle fæle stigninger og nedgange, man glemmer let at nyde naturen, bare for at se sig for. Vel nede på næste niveau, gik vi fra Fuglevig produktionsskole til det åbne lergravningsområde syd for Vissenbjerg. Også her kommer der et markant niveauspring, men vi holdt os dog på mellemtrinnet. Turen fortsatte til 'Afgrunden', som er en dyb kløft. Vi holdt en kort pause på afgrundens rand, før vi gik til enden af kløften og tog tu-

ren gennem Afgrunden. En meget imponerende kløft med stejle sider. Frokosten blev indtaget ved Møllesøen og så var vi klar til en tur gennem kirkeskoven på østsiden af vejen mellem Vissenbjerg og Tommerup. Et mere dramatisk landskab skal man lede længe efter.

Guidet tur med øhavsmuseet d. 17. september

To gode fortællere Nicolai Garhøj Larsen og Poul Baltzer Heide fra Øhavsmuseet gav os en fantastisk oplevelse i Pipstorn Skov.

De fortalte om Tuegravene fra Jernalderen, som var svære at få øje på. Gravhøjene fra Bronzealderen og Stendysserne fra Stenalderen. Der var en mystisk Stencirkel og en romantisk "Kirsten Skovs kilde". Ved kilden stod en hyldebusk, som er en historisk gammel busk - et fattigmandstræ - en Hyldemor, som man skulle spørge om lov til at skære i eller fælde. Ja, man døde, hvis ikke man spurgte, heldigvis fik man altid lov.

Tak til Colleen for et spændende arrangement. Lene Bach.



Helvedes hule d. 1. oktober

Årets udflugtsprogram sluttede som (næsten) sædvanligt med en tur til Helvedes hule. Endnu engang blev vi tilsmilet af dejligt efterårsvejr. På ud-turen gik vi gennem Svanninge Bakker, hvor vi som sædvanligt nød det kuperede landskab samt udsigten fra bakketoppene. Nord for golfbanen fulgte vi cykelstien mod Sollerup. I Sollerup-skoven drejede vi ned mod Rislebækken og fulgte den frem til naturlejrpladsen, hvor vi spiste vores medbragte sandwich. På hjem-turen gik vi gennem Svanninge Bjerger og lavede en kort afstikker for at se det nye møblement ved Troldekær. Rigtig mange gå-piger deltog i denne afslutning af årets udflugter.

Men hvis vi skulle vi blive forundt et meget malerisk efterår, så skal man da ikke udelukke, at en impulstur pludselig kan dukke op. Vi får se.

Søndagsturene

Nogle af gå-pigerne mødes også til gå-motion om søndagen, Og her er præcist de samme elementer i højsædet som om torsdagen: motion, snak, højt humør, gode venskaber – og ikke at forglemme: oplevelser af naturen på alle årstider.

Torsdagsturene

Gå-tur om torsdagen er et fast punkt på ugeskemaet. Og der er altid nogen, der går tur fra klubhuset, selvom der er udflugt på programmet.

Introarrangement for nye medlemmer d. 24. september

Årets arrangement for nye gå-piger blev meget anderledes end sædvanligt. Da vi ikke kunne bruge klubhuset, lavede vi i stedet for et mini finde-vej kursus for de nye medlemmer, før vi sluttede med kage og kaffe ved pavillonen ved Åkandesøen.



2020 ER ET MÆRKELOGT ÅR

Af Else Garde

Året startede lovende, fyldt med forventninger om dejlige ture sammen i naturen og med forventninger om overnatnings-ture med samvær og hygge. Sådan skulle det ikke være, den 9. marts blev der lukket og slukket – coronaen var kommet, og alt ændrede sig på et splitsekund.

Livet måtte gå videre, og vi vænnede os efterhånden til den nye situation og gen-optog forsigtigt torsdags- og søndagsture, hvor afstand og sprit blev en nødvendig del af vores liv.

Sommeren gik og vi holdt sammen mere eller mindre. Vi "gamle" mest på søndagsturene, hvor tempoet er tilpasset afstand og gåben og hvor hyggen og samværet er i højsædet. Vi glæder os over, at vi stadig kan, og tænker med glæde over, at vi den gang tog dagsture på op til 30 km. Det var tider. Nu kan vi ikke følge med de unge 60'ere mere. Men vi har været med til at danne grundlag for den bedste gåklub i verden, hvor motion, venskab og samvær er i fokus.

Den 6. august er vi mange der vil tænke tilbage på. Det var turen op til mig, som vi har haft hvert år. Det blev en årlig begivenhed, med pølsehorn og hygge i haven for alle kommer, hvis de kan. Dette år blev sidste gang vi så Lissi, siddende i solskin under æbletræet med en flot hat på. Blot 3 uger efter var hun død og borte. Vi savner hende, savner alle hendes taler til vores fødselsdagsfester, hun samlede klubben med humør og gåpåmod.



Vi har også mistet Lene Bjerre, som kæmpede så bravt for at leve, men måtte give op. Jeg mindes hende især fra en tur til Nordfyn sidste år, hvor vi måtte vente på hende ved parkeringspladsen ved Lidl. Hun skulle absolut lige ind og hente champagne og have med på turen. Det nød vi alle godt af. Og hun gik ikke tilbage for en tur i det kolde nordfynske vand. Hun var sej og god til at fortælle historier. Lene vil også blive savnet.

Jo, der er sket meget i år, både godt og skidt, sådan er livet, men lad os sige som Søren Kierkegaard: *Tab for alt ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom. Jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den.*



Sammen bygger vi professionelt

VELKOMMEN TIL



FORUM FAABORG

SUNDHED • FRIVILLIGHED • IDRÆT



FLEXMOTION KUN 325 kr./md
Fitness | Body Bike Biograf | Svømmehal | Wellness faciliteter | Slagbold | Holdtræninger

EN HIMMELSK TUR I TØNDERMARSKEN

Af Inger Vinther



3 dage i Tøndermarsken - mandag 31. august til onsdag 2. september

Turen startede ved Bøjden Færgehavn. Vi var 13 gå-piger fordelt i 3 biler, som forventningsfulde så frem til årets tur. Åndedrætsværn blev udleveret, og så var vi klar. På overfarten måtte vi fire lidt på værnemidlerne, for der var kaffe, hjemmebakte boller, smør, ost og marmelade. Uhm, hvor var det godt. Håndspritten gik på omgang, og så holdt vi masken igen, filosoferede lidt over maskeforbuddet – og snart var vi i Fynshav.

Vi kørte til Tønder og parkerede bilerne på en langtds P-plads. Bente var dog lige en tur i Rudbøl med vores bagage, før hun langtidsparkerede sin bil. Men så var vi også helt klar. Vi gik over Vidåen, beundrede en af prins Henriks skulpturer, kiggede på vandtårnet med Wegner møbler, og lagde efterhånden Tønder bag os. Kort tid efter at vi havde passeret roklubben klubhus, sagde Karen Margrethe: hvad er det der svømmer derude? 'Det' dyk-

kede ned og forsvandt. Et halvt stort dyr? – kunne det være en bæver eller en odder? Godt nok breder bæverne sig, meeen – til Sønderjylland? Det måtte være en odder. Og aldrig så snart vi var nået til den konklusion, før der var en informationstavle om oddere.

Vi gik snart ind på jernbanetrasséen Tønder-Niebuil. Der må engang have været et dobbeltspor. Nu var der ét spor adskilt med et hegn fra Marskstien. Der var regelmæssig togtrafik mellem Danmark og Tyskland på den anden side af hegnet, kunne vi konstatere. Vi fulgte sporet næsten til Tyskland, drejede ind på et dige, og pludselig var Hanne skredet.

Det var ikke fordi selskabet kedede hende, men hun havde fundet et sted i det høje græs, hvor der ikke var fast grund under, så hun forsvandt ned mellem tagrørene i den ret dybe grøft.

Ved fælles anstrengelser kom Hanne op på det tørre og Vibeke fandt samarite-udstyret frem, rensede og plastrede rifterne, og så trængte vi alle til frokostpause. Hanne måtte have noget at styrke sig på ovenpå den oplevelse, så den hjemmegjorte bitter af mærket 'hindbær' blev fundet frem. Det ville ligge os andre fjernt at lade en falden kvinde i stikken, så vi var solidariske og tog også en dram.

Turen fortsatte snart på toppen af diget og snart ved digets fod for ikke at forstyrre de ynglende fugle i Hasberg Sø. (Det er jo bøvet at ændre ruten uden for yngletiden, så naturligvis gik vi ikke på toppen af diget af hensyn til de fugle, der ikke yngler nu). Fugle så vi nu ikke mange af fra det opstillede fugleskjul. Til gengæld var der overdådigt meget himmel, når man så ud over det flade landskab. De spredtliggende gamle marskgårde gjorde ikke meget væsen af sig. De lå der, som var de groet direkte op af jorden. Gårdene var bygget på et værft, som er en menneskeskabt forhøjning, der skal beskytte folk og fæ ved oversvømmelser.

Langs dige, kanal og vildsvinehegn nåede vi Lægan. Her var en lystbådehavn samt en pumpestation. Idyl for alle pengene. Lægan var tidligere anlægshavn for Tønder. Mon navnet stammer derfra: læg-an?

Syd for Marskstien ligger Magisterkog med enorme tagrørsskove. Her vil det være oplagt at opleve sort sol. Nord for stien er Møgeltønder kog, hvor en stor maskine var ved at grave drænledninger ned. Herinde, øst for Rudbøl, bruges jorden til dyrkning. Marskens saltindhold må efterhånden være så udvasket, at jorden kan dyrkes med et rimeligt udbytte.

Velankommet til Rudbøl Hostel var det tid til et bad, og så en kop kaffe og hjem-

mebagt kage ude i den hyggelige gårdhave. Vi havde haft et fantastisk gå-vejr hele dagen. Solskin, temp. omkring 20 grader og en let brise fra øst. Mens vi sad og nød kaffen i gårdhaven, kom der en mindre byge, som var overstået i samme sekund, som vi var rykket indendørs. Allerede før aftensmaden kom en mægtig flok store flyvende hen over vandrerhjemmet. Det fortsatte under spisningen. Natkvarteret denne nat har sikkert være nærmere Højer end lige uden for døren, men vi kiggede ikke efter.

Vores værtinde fortalte levende om egne retter og gamle traditioner. Og hun var bestemt ikke ueffen som kok. Desserten var lagkage – ca. 10-12 cm. høj. Jeg håber, at Vibekes dramatisering af Morten Ingemann-vitser satte ekstra gang i forbrændingen.

Et spørgsmål om corona-lukning af landet og den fortsatte lukning af grænseovergangen ved Rudbøl satte virkelig følelserne i brand. For det lokale samarbejde hen over grænsen var brudt helt sammen; gamle firmaer var ved at bukke under, og andre havde allerede smidt håndklædet i ringen. Mette Frederiksen havde ikke nogen stjerne dernede.

Efter et dejligt morgenmåltid gik vi til grænsen – altså den dansk-tyske grænseovergang ved Rudbøl. Vi havde efterladt bagagen, som værtindens mand senere kørte til Højer, der var næste stop på turen. Ved grænsen så vi en speciel grænsesten, med angivelse af en alt andet end lige grænselinje. Derefter gik turen ud over Gammel Frederikskog. Ordet kog betyder inddiget marskområde. Marskengene udnyttes til græsning. Her var får i 1000vis og masser af kreaturer.



Stærerne viste sig som grålige skyer på himlen, indtil de kom nærmere og man kunne se at skyerne faktisk var fugleflokke, og så slog de sig ned mellem dyrene på marsken – og mæskede sig sandsynligvis i stankelbenslarver. Vi så langt flere fugle denne dag end dagen i forvejen. Viber samledes også i flokke, mens rovfuglene som regel fløj alene.

Vi gik vel 4-5 km på toppen af diget og havde et ufatteligt langt udsyn uanset hvor vi så hen, men det, vi så allermest af, var himmel. Hvordan har man dog fundet på at kalde en julesang for: dejlig er den himmel blå, når titlen nu passer meget bedre til en sommerdag eller en septemberdag i marsken. Den eneste ulempe ved at gå på toppen af diget var, at det gjorde mange af fårene også. Men turen fortsatte snart sydpå, og her gik vi et godt stykke nede på siden på et dige med et godt lag græs, så vandrestøvlerne blev rene igen.

Vi gik på skråt underlag et par km. Det var ret hårdt for knæ og hofter. Ved grænsen

ved Siltoftvej holdt vi en mindre pause. Grænseovergangen var også lukket, men det betød nu ikke noget for os, vi skulle jo gerne nå frem til Højer inden aften. Fra Siltoftvej fulgte vi diget nordpå. Nu havde vi Ny Frederiks kog til højre og Margrethe kog og Vesterhavet til venstre. På denne strækning oplevede vi flere tilfælde af 'sort sol', altså stærer i store flokke, der bølger frem og tilbage. Det var imponerende.

På strækningen mellem Højer sluse og Vidå sluse var der én, der spottede en havørn. Jeg så kun én fugl, men der var åbenbart flere rovfugle i en skrue højt på himlen.

Der er noget, der er rigtig godt ved Marskstien – udover den velsignelse af himmel man bliver forundt, og det er, at man har bestræbt sig på, at få alle forskellige typer af marsklandskab med, da stien blev anlagt. Den næste del af stien, ligger på det fremskudte dige, dvs. at vi nu gik i det yngste marsklandskab. Ved Emmelev Klev drejede vi væk fra Vesterhavet og

herfra gik vi på et dige ind til Højer, som var endemålet denne dag. Dagens etape ca. 26 km. Hele denne dags rute er beliggende i Nationalpark Vadehavet.

Marskhotellet er et dejligt sted. Arrangørerne havde bestilt en lækker tapas-anretning til os, og Tove havde sørget for sange, der passede til lejligheden.

Efter maden var der byvandring i den hyggelige by, og en norsk kunstner, som også er kirkesanger, lod sig overtale til at synge et par sange for de fynske gå-piger.

Aftenen sluttede med fælleshygge på et af værelserne – og minsandten om der ikke også denne dag var medbragt hjemmebagt.

Efter et herligt morgenmåltid fortsatte vi mod Møgeltonder. Endnu en vandredag i forrygende godt vejr. Vi kunne godt fornemme, at vi nu kom til mere og mere dyrkbart land. Der var både store marker og store staldbygninger til gårdene. Svaler og store kappedes om pladsen på bondens tag.

I Møgeltonder blev der tid til at besøge kirken, som er sjældent dekoreret med kalkmalerier, og vi kunne da heller ikke

gå forbi slotskroen uden at få en kop kaffe i det mindste. Lige uden for Møgeltonder ligger Slotsfeltladen, som for nylig er blevet restaureret. Det var virkelig en oplevelse. Dels terrazzogulvet lavet med lokale marksten og dels det meget høje stråtekte tag. I marsken, hvor tagrørene ville vokse overalt, hvis man ikke drænedes, er det oplagt at benytte strå som byggemateriale.

Turens sidste etape var strækningen fra Møgeltonder til Tønder. Vi fandt bilerne, hvor vi efterlod dem. Bente og Lena kørte til Højer efter vores bagage, som vi havde efterladt der.

Tusind tak til Bente og Lena, som havde arrangeret denne fantastiske tur, og tusind tak til Alis, Lisbeth, Lene, Inge, Vibeke, Annie, Karen Margrethe, Hanne, Tove, Kirsten, Lena og Bente for godt humør og dejligt selskab på hele turen – i disse tider kan I kun få en skriftlig krammer.

PS. Vi testede to steder: Lågerne i vildsvinehegnet er ikke låste.

PPS. Jeg læste et sted, at marskstien starter i Højer. Sikke noget vrøvl. Hvordan skal man så komme til at overnatte på Marskhotellet. Stien starter naturligvis i Tønder.

Drive-in eller booking

Åbningstider:

Man.-tors.	8-16.30
Fredag	8-15.00
Lørdag	9-13.00

PAVA BILSYN

SMEDENESTERVEJ 22 · 5600 FAABORG

Tidsbestilling på
Tlf. 25 33 70 69

On-line booking på
www.pavabilsyn.dk

**KORINTH
RØR-
FABRIK**

IK

PÅ TUR MED DRENGENE

Af Jette Johansen



**Knokkel ud
og fløj hjem...**

5. september 2020

Titlen på en af flere ture efter genåbning. En mindre grp. startede ud kl. 8 lørdag morgen for at sætte kursen mod Munkebjergvej ved Vejle.

En anden grp. mødtes senere for at køre dem i møde, og målet var at mødes ved bageren i Assens. En fin tur i storm, blæst og få regndråber. Men vi kom hjem uden de øvrige ryttere på turen til Vejle. Det skulle vise sig at de havde haft flere punkteringer, og de måtte på en lille gå tur forbi

THansen Middelfart, som eneste åbne butik for at skifte nyt ødelagt dæk.

Vi andre skyndte os at vende snuden mod Faaborg, og valgte at køre i "Pit" ved Bageren i Hårby.

Samme aften mødtes vi ved Frk Jensen og nød en dejlig middag. Snakken gik, så Palle og Jane fik alle på slæb til en godnat bajer i Holkegade.

Tak for husly og tak for en dejlig dag til alle.

Velkommen i Sydbank!

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

Sydbank

CYKELUDVALGET 2020 I CORONAS TEGN

Af Jette Johansen

År 2020 skulle vise sig at blive et helt særligt år.

Den dag i marts, hvor Mette Fredriksen lukkede DK ned, lukkede hun også dørene for rigtig mange motionister, i hvert fald den daglige gang i klubberne.

Heldigvis har rigtig mange, fortsat haft mulighed for at dyrke den motion der gør os glad og giver os livsglæde og ikke mindst indløb på den sociale konto.

Den største barriere har vist nok været, at forstå nedlukningen af klubhuset i Gåsebjergetsand. Tankevækkende og påfaldende at en mindre gruppe i en større sammenhæng har følt sig "sat på gaden". Corona kunne ikke forskrække og afholde medlemmer fra behovet for at benytte klubhusets faciliteter, eller frygten for at smitte eller blive smittet.

Klubhuset er nu åbnet op igen. Bestyrelsen har efter udskrevne retningslinjer sørget for at alle der kommer i klubhuset, har hvad der skal til af sprit, klude mv. HUSK NU AT BRUG DET, gør som skrevet og pas dig selv og hinanden. Corona er kommet for at blive, og styrer os, indtil vi får en vaccine.

I Cykeludvalget har Corona ikke givet de store begrænsninger ift brugen af klubhuset. Da Søren Brostrøm og Mette F. lukkede ned for fællesaktiviteterne, med plads anvisning på kvadratmeter i fællesrum, og i øvrigt gjorde os bevidste om smitterisikoen ved fælles aktivitet i naturen. Få deltagere, høj puls på cyklen med en afstand på flere meter, så var næsten ingen ting muligt.

Så i flere uger til måneder blev fællestræning og planlagte arrangementer sat på stand by og ryttermøde aflyst.

Heldigvis er der altid entusiaster der får mål at samles i mindre grp. Og tage vare på egen handling i et fornuftigt og forsvarligt forum. Men desværre tror jeg ikke vi kan pålægge Coronaen hele skylden for det generelt manglende fremmøde og opbakning i Cykelafdelingen.

Tendensen ser desværre ud til at ligne et generationsskifte, men hvor det at finde nye kræfter og bidrage til et stykke udvalgsarbejde, nærmest er umuligt.

Hvem kunne være interesseret i udvalgsarbejdet? Det skal være personer som kan sammen, og vil gøre et stykke frivilligt arbejde, for at få det til at fungere.

Hvad med medlemmerne, der har ikke været den store interesse ej heller opbakning til de tiltag som udvalget har gjort de sidste par år. Hvad skal et udvalg lave, når der ikke er den store opbakning!

Man skal nok spørge medlemmerne, hvad de forventer at FSM cykelafdeling og hvad vil de selv bidrage med for at afdelingen skal bestå. Vi kan jo se at MTB afdelingen er non eksisterende pt.

Cykeludvalget 2021 står i skrivende stund i en kritisk situation, idet de bærende kræfter i udvalget ønsker at træde af. Dog skal det siges at Freddy, den evindelige optimist i udvalget, gerne stiller op igen. Lad os håbe, at der er et nyt udvalg i afdelingen, når dette blad udkommer.

Pas godt på dig selv og hinanden

FALDTEKNIK FOR LØBERE OG CYKLISTER

I DGI vil vi meget gerne gøre, hvad vi kan for at nedbringe skadesstatistikkerne.

Og det er heldigvis muligt at begrænse skaderne ved uheld betydeligt ved at lære nogle simple teknikker.

Den 13. november 2020 er du inviteret til kursus i faldteknik for løbere og cyklister.

Her kommer vi både igennem træning for hjernen og for kroppen, hvor du vil blive guidet igennem faldteknikker og simple stræk, samt styrketræningsøvelser, som udover at bringe smil på læben også vil hjælpe dig, hvis uheldet skulle være ude.

Vi glæder os til at se dig i Odense Sportscentrum.

HVORNÅR

13. nov. 2020 kl. 17:00 til 19:00

HVOR

Odense Sportscentrum,
Thorslundsvej 2B, 5000 Odense

HVEM

Udøvere & trænere

**FSM betaler kursusgebyr
kr. 149,- for medlemmer**

HUSK
Tilmelding til direkte til DGI!



EXTREM-/ULTRA-LØB I SVANNINGE BAKKER

Af Anne Marie Rasmussen

Årets løb blev afviklet på lidt andre vilkår end tidligere år

– Der var flere forholdsregler, der skulle overholdes.

Jeg havde ellers tænkt mig, at corona ikke skulle nævnes mere i skismøren, men den er altså umulig at komme uden om. For årets ekstrem/ultraløb blev tilrettelagt midt i coronatiden. – Tilmeldingen var planlagt til at starte 1. april og på dette tidspunkt måtte vi ikke samles mere end 10 personer. – Der var dog lovet, at dette blev for-

højet til 35-50 personer først i juni. Derfor valgte vi at starte op med tilmeldinger og satte deltager antallet til max 46 personer.

– De sidste 4 pladser skulle bruges til hjælperteamet på stævnepladsen.

Nu var der ikke andet at gøre end at håbe på, at antallet blev forhøjet til mindst 50, og stor var glæden da meddelelsen kom. Det var dog ikke ligetil, for der var stadig flere restriktioner, der skulle overholdes.

– Hvad med depot? – Vi plejer jo altid at have et fælles depot, hvor der står fade med udskåret frugt, kage, saft, chips m.m.

– Den gik jo ikke i år. – Jeg kom på den

Afslappet stemning på stævnepladsen



ide, at vi kunne pakke en lille pose med lidt lækkert til hver deltager.

Det er nok det løb, hvor udvalget har været samlet mindst. - Med et lukket klubhus foregik møderne udendørs. - Det blev til korte, men effektive møder, hvor de forskellige arbejdsopgaver blev fordelt. - De 46 pladser var hurtigt udsolgt, og med et par enkelte afbud lykkedes det at skaffe pladser til et par af dem, som ikke nåede at få et startnummer i første omgang.

DER GØRES KLAR TIL LØB

Lørdag den 20. juni kunne vi således af-

mærke ruten i Svanninge Bakker. - Dette gav dog lige ekstraarbejde, for græsset på stævnepladsen var ikke blevet slået. Heldigvis kom John Stenner og hjalp med det. - TAK for det!! - Således kunne Torben, Bent, Kurt og jeg koncentrere os om at afmærke ruten. - Det var solskin, men de havde ikke lovet for godt vejr om søndagen.

Søndag mødtes vi hjælpere kl. 8 ved klubhuset, og vi kunne glæde os over vejret - Blå himmel og solskin. Trailer og biler blev læsset med borde, stole, telte m.m., og vi kunne gøre stævnepladsen klar. -



Vi satte et langt bord op midt på pladsen, hvorpå vi lagde depotpose, en flaske vand og startnummer til hver deltager. – Der ved ville der ikke være noget, der skulle udleveres personligt til alle deltagerne. – Dette var med til at give ro på stævnepladsen. – Alle fik deres nummer oplyst, og kunne så selv finde deres ting på bordet. – Vi var selvfølgelig opmærksomme på, at vi ikke var mere end 50 samlet på pladsen. – Derfor blev tilskuere og familie bedt om at tage opstilling ude på ruten.

Kl. 10 kunne vi skyde løbet i gang. – 45 løbere løb glad ud på ruten. For mange af

dem var det længe siden, de sidst havde løbet "et rigtigt løb" – Alt i foråret var jo blevet aflyst. – Vores tidtager fortalte, at dette var hans 2. løb i år, så han nød også at være i gang igen. Selv vejrguderne var med os, for solen skinnede fra en skyfri himmel, og det blæste ganske lidt. – Da det havde regnet dagen før, blev det ret hurtigt en trykkende varme, som flere løbere led under.

EN TUR RUNDT PÅ RUTEN

Ruten er 4,2 km lang og der kan løbes alt fra 1 – 12 omgange. Det første stykke går det nedad, men efter ca. 1,5 km. kommer



Klar til start...

den første bakke. – Her er der flere steder høje gyvel på begge sider, så der var godt lunt. Heldigvis var der et vanddepot på toppen af bakken, så der var mulighed for en lille forfriskning. Herfra løbes der igen nedad, men vejen er flere steder ujævn, så det er med ikke at få for meget fart på. – De næste strabadser møder vi på bakken op til trolde Finn. På vejen op kunne vi se kørerne ligge i skyggen og tykke drøv. Det var da lidt fristende at tage et hvil i skyggen sammen med dem, men den gik ikke. Vel oppe kunne vi løbe forbi trolde og begive os ned af trappen til hullet.

Trappen er heldigvis blevet lavet, så den var knapt så farlig, som sidste år.

Nu kommer vi til et nogen lunde jævnt stykke, men for enden af dette ligger den værste stigning. Underlaget er grus og sten, så nogen gange glider foden lidt, således at det nærmest føles, som om vi står stille. Dette var heldigvis sidste bakke på ruten. Herfra går turen gennem området ved talerstolen og lige pludselig dukker målområdet op, og der kan startes på en ny runde, hvis der er kræfter til det.



DER VAR GOD STEMNING

Vi havde jo bedt tilskuerne om at tage opstilling ude på ruten. – Det var dejligt med lidt opmuntrende tilråb og klap, når man kom op af de værste bakker. – Det så ud til, at tilskuerne rigtig hyggede sig i det dejlige solskin.

På stævne pladsen var der ikke så hektisk aktivitet i år, for det var jo kun vand, der skulle udleveres. Derved blev der lidt ekstra tid til at snakke med de enkelte løbere, når de kom i mål efter det antal omgange, de valgte at løbe. – De virkede alle glade og tilfredse.

HVAD BLEV DER LØBET?

Jo, der blev løbet alt fra 2 omgange til 12 omgange. – og der blev løbet hurtigt. – Herrernes halvmaraton blev vundet i tiden 1:53 og den hele blev løbet på 4:04. Der var en enkelt løber, der løb 12 omgange, dvs. 50 km og til dette brugte han 5:41. Du kan se alle resultater på vores hjemmeside.

AFSLUTNING

Da den sidste løber var kommet i mål, kunne vi tage rutens markeringer ned og pakke stævnepladsen sammen. – De hele blev fragtet til klubhuset og sat på plads, og vi kunne nyde en velfortjent øl/vand. – Det var med en god føles vi sad i der skyggen. For vi havde formået at lave et vellykket løb midt i coronatiden. – Nu var det jo ikke os i løbeudvalget, der klarede dette alene. Der var flere hjælpere på banen, og dette er vi taknemlige for, for uden jeres hjælp – intet løb.

Ligeledes skal der lyde en tak til vores sponsorer, som donerede frugt, vand på flasker, poser til depotpakning og præmier til de tre hurtigste løbere på hver distance. – Dette er med til at holde omkostningerne nede, og vi dermed får et overskud på arrangementet.



AKTIVITETSLISTE CYKLING 2020

Power Cup - MTB

07/11 MTB Power Cup 10. afd.
Vejle (sæsonfinale)

Klubarrangementer

25/10 Fælles "Løvfaldsturen"
på brede dæk, hygge for
alle i klubhus efter

14/11 Fælles Novemberløbet
(ikke endeligt fastsat)

AKTIVITETSLISTE LØB 2020

27/10 2020 årsmøde
25/10 Grill efter løb
8/11 Cross på trods Stige Ø
22/11 Crossløb Langeskov
6/12 Crossløb Korup
11/12 Julefrokost
13/12 Juleløb/Bingo Alle Afdelinger
31/12 Nytårskur

2021

3/1 Crossløb Svendborg
17/1 Crossløb Rismarksbroen
31/1 Crossløb Assens
28/2 Crossløb Lundeborg
14/3 Crossløb Skovsøen
28/3 Crossløb Nyborg

AKTIVITETSLISTE GÅ-MOTION 2020

22/10 Oplæg om sundhed

29/10 Sangdag

5/11 Klubmøde

19/11 Efterårs-/julefest

31/12 FSM nytårskur

Gå-tur om torsdagen er et fast punkt
på ugeskemaet.

- der er altid nogen, der går tur
fra klubhuset
- Nogle gå-pigerne mødes også
om søndagen
- her er præcis de samme elementer
i højsædet som om torsdagen:
motion, snak, højt humør,
gode venskaber
- og ikke at forglemme: Oplevelser
af naturen på alle årstider.

VILD MED DANS

Vild med dans afventer til næste sæson.

Det dur ikke at starte op i år med den situation vi har omkring Corona. Når tiden er inde, vil vi starte op igen, hvis vores danseinstruktør Kim Dahl stadig vil være med.

Vi håber I har det godt og passer godt på jer. Tak for mange herlige dansestunder og på et forhåbentlig gensyn til næste år.

Mange hilsner fra Else

Lene Bjerre døde af kræft, 69 år gammel

Mindeord af Inger Vinther

Mandag d. 14. september 2020. Med Lenes død er endnu et stort aktiv i klubben faldet fra. Lene nåede kun af være medlem af klubben i ca. 3 år, men i den korte periode nåede hun at bidrage med meget til stor glæde for gå-pigerne. Lene var en gudsbenaadet fortæller – intet under at hun vandt Story Slam i Odense i 2017. Lene fortalte en af sine historier for gå-pigerne i februar 2019, men inden hun kunne gå i gang med fortællingen, skulle der sendes et eftersøgningshold ud efter en gruppe, der var blevet væk – hvilket straks gav Lene inspiration til en ny historie. Lene bidrog også med en anden af sine senest erhvervede kvalifikationer: nemlig som sommelier.

I maj 2019 var Lene medarrangør af turen på Gendarmstien. Lene er selv sønderjyde, og hun fik arrangeret et besøg i Notmark kirke,

hvor et livsstykke af en præst, Malene Freksen både sørgede for et tekststed, en god historie og en kop kaffe.

For et år siden, da vi gik på Hærvejen, holdt vi frokostpause under et lindetræ i Sønderjylland. Der modtog Lene det forfærdelige opkald om, at hun havde kræft. Skønt solen skinnede fra en skyfri himmel, så fornemmede vi alle, at uvejrrskyerne trak op. Lene elskede livet og vi har sammen med hende inderligt håbet og troet på, at sygdommen kunne besejres.

Vi vil først og fremmest huske Lene for sit søde og imødekomende væsen og for den omsorg hun altid havde for andre. Det er et stort tab for os alle – men allerstørst for Lenes nærmeste familie.

Æret være hendes minde.

Svend Olaf Jensen er gået bort, 93 år gammel

Mindeord af Freddy Johansen

En løbelegende i Faaborg Ski-og Motionsklub, er gået bort mandag, den 7. september 2020. Jeg vil forsøge efter bedste evne, at beskrive Svend Olaf som den sportsmand han var for Faaborg Ski-og Motionsklub.

Svend Olaf havde været til søs, og oplevet den store verden som ung mand, og han fortalte gerne om sine mange oplevelser fra østens lande.

Han sluttede som gaveriarbejder på Faaborg Garveri, og blev pensionist i en alder af 60 år.

OG hvad så ??? Han mødte op i klubben, og spurgte om han kunne løbe med os. Mange af os som løb, var da også oppe i årene, men ikke 60 år! Vi sagde selvfølgelig ja det kan du da, og det kunne han. Han blev klubbens mest vindende løber!

Gennem de mange år i klubben, godt 30 år, blev Svend Olaf kendt som ham ”den gamle fra Faaborg”, som bare løb solen sort, i alle de forskellige løb han deltog i.

I løbeafdelingen var Svend Olaf i gang 3 gange om ugen, og han løb sjældent under 10 km pr. løbetur.

Han deltog altid aktivt i klubbens arrangementer som f.eks. Alpeløbet, og serieløbene, og det sociale liv i klubben, satte han pris på.

Men mest ”berømt” blev han på klubbens vegne i det store løb Eremitageløbet arrangeret af BT og sportsredaktør Peder Fredberg, som havde haft en del af sit avisliv i Faaborg, og været med til at løbe i klubben.

Svend Olaf var på forsiden af sporten i BT gennem mange år som vinder af sin klasse, og en af løbets ældste deltager.

Løbe det kunne Svend Olaf, og det gjorde han gennem et langt liv.

Nu er det slut, æret være hans minde.

Vores kære veninde i gåmotion, Lissi Hansen er død

Mindeord af Marianne Vestergård

Lissi Hansen døde af kræft onsdag den 26. august. Det var med stor sorg, vi tog afsked med Lissi i Falsled Kirke den 29. august.

En meget, meget smuk begravelse, solen skinnede, en sommerfugl fløj ind i kirken sammen med os og fløj ud igen sammen med os – så let og smuk.

Lissi var et menneske man aldrig glemmer, hun gav os så meget. Hun var så aktiv i vores klub, både når vi vandrede i bakkerne eller når vi var på tur rundt omkring i Danmark og ikke mindst når vi holdt fester i klubhuset. Hun havde altid et lille digt eller en hel beretning om os gåpiger, nogen gange skrevet, som eventyr eller nogen gange, som en hel lille novelle på godt og ondt, altid med humor.

Lissi mistede aldrig lysten til at gå.

Lissi kunne noget med ord og vi tog imod ordene med latter og eftertænksomhed.

Et eksempel på Lissis tanker:

"Jeg har den sidste tid tænkt over ordet GÅ – man kan gå på mange måder", f.eks:

Kan man gå på listefødder - på nåle - ømme tæer og vabler.

Man kan tramper, som en elefant i en glasbutik.

Gå baglæns - sidelæns - skråt og i ring.

Man kan gå ærinder - gåsegang - i ly og læ.

Man kan gå konkurs - amok - i chok - i protest og agurk - i seng - i vandet og i bad.

Gå på hænder - gå fra bordet.

Gå udenom og igennem.

Gå igen og gå af.

Gå på pension - blive gået - og gå bort.

Gå rytmisk - i takt.

Trave - lunte - vade - sjokke og jokke.

Du kan gå ud i verden og ind i dig selv, på sammen tid.

Gang skaber bevægelse - spirituelt, kulturelt og socialt.

Tab for alt i verden, aldrig lysten til at gå.

Æret være hendes minde





A/S Mogens Frederiksen Automobiler

TOYOTA | FAABORG

Tlf. 62 61 95 88 www.mfabiler.dk



Double Layer Anti Blister System



**Løbe- og
vandresokker**

Wrightsock™ er designet med dobbelt lag, der forhindrer gnidninger og beskytter mod vabler.

Det inderste lag er ufarvet og hudvenligt.

Fødderne holdes tørre.

Se mere på: www.footing.dk

Footing • 24 24 59 49 • www.footing.dk



UDVALG/BESTYRELSE

UDVALG

Ski:

Freddy Johansen tlf. 2076 5455
Mail: freddyfaaborg@gmail.com

Jørgen Kristoffersen tlf. 5172 0055
Marion Bald Rasmussen tlf. 2480 7178

Løb:

Kurt Jeppesen, formand tlf. 2466 6143
Mail: kurthillerslev@gmail.com

Anita Frank tlf. 2611 6889
Anne Marie Rasmussen tlf. 2235 3210
Arne Larsen tlf. 3026 3109
Leon Gjerster tlf. 2285 8272
Pia Fredslund tlf. 2211 7744
Torben Toft Nielsen tlf. 2398 5940

Cykel:

Jette Johansen, formand, racer tlf. 2065 3365
Mail: jtjo1964@gmail.com

Dennis Sørensen, racer tlf. 6160 5889
Kirsten Bay, racer, + MTB tlf. 2214 6307
Freddy Johansen, MTB tlf. 2076 5455

Gå:

Colleen Fay Nielsen tlf. 6083 1899
Hanne Baun Pedersen tlf. 2651 2647
Inger Vinther tlf. 2562 9988
Lene Bach tlf. 2045 8849
Lene Immerkær tlf. 2477 5473
Maj-Britt Siggaard tlf. 2890 5506

BESTYRELSE

Formand:

Michael Horn tlf. 2448 5958
Mail: formand@fsm-faaborg.dk

Næstformand:

Kirsten Andersen tlf. 2627 6845
Mail: nformand@fsm-faaborg.dk

Kasserer:

Preben Larsen tlf. 4092 8950
Mail: kasserer@fsm-faaborg.dk

Sekretær:

Henning Carlsen tlf. 2926 9510
Mail: sekr@fsm-faaborg.dk

Medlem:

Bente Aalund
Mail: medlem@fsm-faaborg.dk

Suppleant til bestyrelsen:

Else Stender

Hjemmesideadministrator:

Kell Lauriten tlf. 2186 9092
Mail: webmaster@fsm-faaborg.dk

Skismøren

Kirsten Andersen tlf. 2627 6845
Mail: blad@fsm-faaborg.dk

Hjemmeside:

www.fsm-faaborg.dk



Står du med tanken om at sælge din bolig, er vi klar til at lave en uforpligtende vurdering

Søren Lykkegaard
danbolig Faaborg • Telefon: 62 61 04 50

FSM
FAABORG SKI & MOTIONSKLUB

Garant
HELT PERSONLIGT

Tæppehuset Faaborg www.garant.nu

LØSE TÆPPER · GARDINER · TRÆGULVE · KLINKER · VÆG · TIL-VÆG · VINYL · LINOLEUM · LAMINAT · SOLAFSKERMNING