



Skismøren Forår 2021



Udsigt over Helnæsbugten

Velkommen til den 1. udgave af Skismøren 2021

Her bringer vi beretninger om årets gang og indlæg fra medlemmer i vores klub.

Det har været en vinter præget af Corona restriktioner i fortsættelse af nedlukningen. Der er lidt store afsavn, men man har også fundet nye muligheder for at mødes og få det bedste ud af vores situation. Faaborg-Midtfyn Kommune har løbende sammen med DGI orienteret om, hvad der gælder for os i klubben og hvor meget vi må bruge klubhuset.

Det er glædeligt, at vores medlemmer har taget det med godt humør og fået det bedste ud af det, og nu kan vi igen mødes ude og få skruet op for aktiviteterne i vores klub.

Skismøren Forår 2021

Starten på vinteren 2021

Af Freddy Johansen

Den så ud til at blive hvid, og at der måske kunne løbes på ski enten på Golfbanen, i Sollerup Skov eller i Svanninge Bjerger.



Den 6. januar – Sne i Svanninge Bjerger

På en af vore formiddags træninger, onsdag den 6. januar lå der ca. 4 cm sne flere steder i Bakkerne, så vi gik en lang tur i det smukke landskab.

Om fredagen den 8. januar var der kommet mere sne, således at der visse steder i Svanninge Bjerger godt kunne løbes langrend. Så lørdag formiddag og med stor optimisme, var jeg klar til en tur.

MEN ak fredag aften havde det regnet, og i løbet af natten havde det frosset ca. 4 gr. så det var et trist spor jeg mødte, som der ikke kunne løbes på.

Lørdag, den 16. januar fik jeg en opringning fra Jacob Maar, som lød på, kom ned på Svendborg Golfbane i Sørup, der løbes langrend, og der er masser af sne. Først søndag kunne jeg få tid til en tur til Sørup.

På det første stykke vej mod Svendborg, så det ikke ud som om jeg skulle på ski, men da jeg kom til Ollerup by, havde de brugt sneplov på vejen mod Svendborg, og der var masser af sne i landskabet, så humøret steg til tops da jeg kørte ind på Golfbanens P-plads.

Jeg vil anslå, at der var mindst 100 langrendsløbere + børn med kælke. Jeg fik mine ski på, og fandt et stort område, hvor der ikke var mange til at ødelægge de trukne stor.

Det blev til 10 km langrend på en smuk og solbeskinnet dag.



Da søndag er vores hjemlige træningsdag, ville MTB folket vide, hvor jeg havde været?

Så da det blev mandag, fik jeg følgeskab af Lis og Henning på min tur til Sørup. Vejret var slået om til tørt, hjemmefra stod der + 2 gr. da jeg kom til Golfbanen, stod der + ½ gr. men det var meget vådt og gråt i vejret.

Vi fik dog løbet fra kl. 10 til kl. 12, sporene var ikke gode men brugbare, så det gik.

Det blev så den sidste tur i denne omgang på Golfbanen i Sørup.

DOG, er mit håb at vi får mere vinter og dermed frost i Faaborg og omegn.

Skismøren Forår 2021

En sneberetning fra februar måned 2021

Af Freddy Johansen

Så kom vi igen på sne på Golfbanen og i Sollerup Skov. Først kom der lidt sne, ikke nok, men vi løb alligevel. Golfbanen var det bedste sted, vi trak spor fra Odense landevejen og op til Golfklubhuset.

Det blev dog hurtigt kendt, at der kunne løbes på Golfbanen, og så var der spor over det hele, og glæden ved at løbe i spor var nu næsten ødelagt. I den anden uge i februar gik turen så til Sollerup Skov, her kunne der laves et rimeligt spor, der dog ind i mellem havde grannåle og jord i sporet, men så blev det torsdag, den 11. februar og en snestorm kom forbi, og lagde ca. 10 cm sne i alle vore spor, nu var det super at løbe på ski i Sollerup Skov.

Men den torsdag tog jeg til Elmelundskoven i Odense. Den dag var der snestorm med masser af sne i Odense og Faaborg.

Der var lavet en DM langrendsløjpe i Elmelundskoven, trukket op af OS, klar til at løbe, når man har lyst, og registrerer sit løb via en app. Jeg fik lavet appen, og løbet blå løjpe den torsdag 4 gange og ville nok lave et rigtigt løb lørdag, men på grund af forsamlings forbud, 5 personer, der kom 1000 ifølge en anmelder og politiet, så blev DM aflyst.

Ja der var kommet så meget sne, at Signe og jeg forsøgte at finde en snescooter, så vi kunne trække spor i Sollerup Skov. Ulrich Ghisler fra KS kunne måske komme mandag eller tirsdag i uge 7, det syntes jeg ville blive for sent. Jeg spurgte nogle kontakter om muligheden for at finde et køretøj, som kunne trække vores sporkalv.

Det var der i Hastrup hos Poul Hedelund, nemlig en snescooter, og han ville gerne trække spor.

Aftalen blev at han ville være ved klubhuset søndag morgen kl. 8, så ville vi lave en prøvetur rundt omkring klubhuset, inden turen gik til Sollerup Skov.

Poul sendte sin søn Victor og hans kammerat Jens.

De to gutter kørte i næsten 3 timer sporene op i Sollerup Skov.

Det virkede rimeligt, men sneen var gammel og hårdt frosset.

Mandag, den 15. februar kom jeg ikke på sne, sporene var virkelig benyttet lørdag og søndag, så jeg tog en pause.

Sidst på mandagen fik vi en snebyge som varede hele natten.

Så tirsdag, den 16. februar var skoven igen et paradys, og vores spor var gode.

MEN, MEN alt godt høre som bekendt op, der var meldt tøvejr og varme grader, og det hele kom tirsdag aften, med masser af regn og plus grader. Jeg mente, at der kunne løbes onsdag, men nej hele skoven var til vandscooter så nu er det nok slut for i år med, at løbe langrend i Svanninge Bakker og omegn.

Alt i alt fik jeg løbet 71 km.



F S M

FAABORG SKI & MOTIONSKLUB

Skismøren Forår 2021



Freddy og Henning inden sneen forsvandt

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



Sammen bygger vi professionelt

Velkommen i Sydbank!

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

Sydbank



Fri BikeShop

LAGONIS MINDE 8
5600 FAABORG

Tlf. 62 61 06 60

www.fribikeshop.dk

**Fysioterapi
&
Osteopati**

Simon Strandby Skov · Søren Vahl Rasmussen
Vestergade 40a · 5600 Faaborg · Tlf 88 82 70 40
Krogsgårdsvej 14 · 5672 Broby · Tlf 88 82 70 40
email: info@fysio-osteo.dk · www.fysio-osteo.dk

**GULDSMED
DOMINO**

Husk at forkæle...
Guld - Sølv - Ure - Gravering - Reparation
Vestergade 14-5600 Faaborg · Tlf. 62 61 23 93
www.guldsmeddomino.dk
Facebook: [guldsmeddomino](https://www.facebook.com/guldsmeddomino)

FSM

FAABORG SKI & MOTIONSKLUB

Skismøren Forår 2021

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

- 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

AASTRUP
VOGNMANDSFORRETNING A/S
 Tlf. 20 66 77 44
www.aastrupvognmand.dk



FINANCIAL SERVICES |  **TOYOTA**

A/S Mogens Frederiksen Automobileer

TOYOTA | FAABORG

Tlf. 62 61 95 88 www.mfabiler.dk

 **WRIGHTSOCK**

Double Layer Anti Blister System



Løbe- og vandre sokker

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

VELKOMMEN TIL



FORUM FAABORG
 SUNDHED • FRIVILLIGHED • IDRÆT



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



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



Skismøren Forår 2021

Nyt fra løbeafdelingen

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Hvad er der sket siden sidst? – Tja ikke meget for der har jo som bekendt ikke været crossløb denne vinter. – Nogle løb, som flere af os har savnet meget. – Nu håber jeg, at der er godt nyt omkring crossløbene, når jeg skal skrive indlæg til næste blad.

En bekendt sagde en dag til mig, at *"Aflyst"* skulle være årets ord i 2020, og jeg kunne da kun give ham ret. – Jeg vil dog ikke nævne alle de aflyste ting – Nej, lad os se fremad, nu banker foråret på, og vi går den lyse tid i møde.

Min sidste tid på arbejdsmarkedet var jo som postbud. – Der var en vinter, hvor vi havde kulde og sne i lang tid. – Vores motto var: *"I regn og slud – skal posten ud!"* Denne sætning kan omskrives til *"I regn og slud – skal løberen ud!"* – Der er nemlig blevet løbet på alle træningsdage vinteren igennem. – Det har været dejligt at se bakker i vinterdragt. – Er der noget bedre end knitrede sne under skosålerne på en solskinsdag?



En ting har vi da fået lært – At tælle til 5 – Det har nogle gange været svært at overholde, for lige pludselig kom der en mere, og så var vi for mange. – Vi fik os hurtigt delt i grupper af max. 5 og begav os ud i bakkerne. En ting, der har været savnet, er klubhusets varme. – Vi er flere, der har savnet lidt hyggesnak over en øl/vand efter turen.

Nu må vi igen samles flere, dog stadig med afstand og det bliver forhåbentlig varmere, så lad os se positivt på det – *Det bliver godt igen* – så snør løbeskoene og kom i bakkerne og se skoven springe ud, høre fuglene synge og få lidt sved på panden.

Kommende arrangementer

Vi har ikke planlagt noget omkring grill el.lign. for der er for usikkert endnu. – Når og hvis det bliver muligt, vil du høre om eventet pr. mail nogle dage før. Vi har allerede for længe siden planlagt vores to årlige stævner.



Skismøren Forår 2021

- **Extrem- ultraløbet den 20. juni kl. 10.00.** – Vi satser på, at forsamlingsforbuddet bliver hævet til mindst 50 personer til den tid, for ellers vil løbet ikke blive gennemført. Lige nu er deltagerantallet sat til max. 45 personer. – Tilmelding er åben. Se mere på vores hjemmeside
- **Alpeløbet den 19. sept. kl. 10.00** – Dette løb vil forhåbentlig kunne afvikles uden større restriktioner. Info omkring dette løb kan også læses på vores hjemmeside.

***Generalforsamling 2021 i FSM er udsat til mandag den 19. maj kl. 18
Nærmere oplysninger følger.***

Dagsorden i henhold til vedtægtens § 9.
Alle er velkomne.

1. Valg af dirigent.
2. Valg af to stemmetællere.
3. Formandens beretning.
4. Udvalgenes beretning.
5. Godkendelse af revideret regnskab.
6. Budget for det igangværende regnskabsår.
7. Fastsættelse af kontingent for det kommende regnskabsår.
8. Behandling af indkomne forslag.
9. Valg af 2 medlemmer til forretningsudvalget for 2 år ad gangen. I år formand og sekretær.
10. Valg af 1 suppleant til forretningsudvalget for 1 år.
11. Valg af 1 revisor for to år, idet der altid skal være 2 revisorer.
12. Valg af 1 revisorsuppleant for 1 år.
13. Eventuelt.

Forslag fra medlemmer, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være indgivet skriftligt til formanden senest 10 dage før generalforsamlingen.

Øvrigt materiale til dagsordenens punkter lægges på hjemmesiden senest ugedagen før generalforsamlingen.

De, der har betalt kontingent, er stemmeberettigede.



Skismøren Forår 2021

FORMANDENS ÅRSBERETNING 2020

Klubben har haft et af de måske vanskeligste år siden at den blev stiftet i 1960.

Covid19 har betydet at klubben har været nedlukket i flere perioder af 2020 samt 2021. Hvad nogen af jer måske ikke ved er, at nedlukningen har været påbudt af Kommunens Fritidsudvalg. Set i bakspejlet har der bl.a. på grund af medlemmernes alder, for mig at se ikke været tvivl om, at det har været det eneste rigtige at gøre. Det eneste vi kan gøre nu er at kigge fremad og glæde os til vi rigtigt ”kommer ud på den anden side”.

Den næste udfordring vi har lige nu er at finde et tidspunkt, hvor det er tilladt at afholde en normal Generalforsamling. Generalforsamlingen vil blive min sidste som formand, og jeg håber og tror, at der er frivillige kræfter i klubben, som har lyst til at tage over. Som tidligere nævnt havde jeg selv, fra begyndelsen af, svært ved at se mig selv som formand – men det gik jo fint alligevel, og det er jeg sikker på at I også kan.

2020 har naturligvis ramt mange af vore aktiviteter hårdt. Gå-pigerne er som udvalg nok dem, som er blevet ramt hårdest. Det har været fornuftigt at begrænse de sociale kontakter, og derfor har mange helt holdt sig væk fra klublivet. Nogen har været gode til at træne selv, medens at det for andre har været helt umuligt.

Intet er dog så skidt at det ikke er godt for noget. Hermed mener jeg, at Klubhuset i de perioder, hvor der har været lukket, har fået udført forskellige vedligeholdelsesarbejder. Senest har nogle af klubbens ”Grand Old Men” sørget for at det meste af klubhuset er blevet malet indvendigt. Godt gået - vil jeg bare sige.

2020 har også været året, hvor Skismøren blev digital. Det har været lidt vemodigt at skulle sige farvel til det fine trykte medlemsblad, som igennem så mange år har været en god ambassadør for klubben. Alting har dog sin ende, og jeg håber at medlemmerne fortsat vil bakke op om medlemsbladet i sin digitale form – som også kan findes på klubbens hjemmeside. Klubbens medlemmer må meget gerne fortsat lave fine historier om de sociale og sportslige aktiviteter der foregår i og omkring klubben.

Klubben har nu i mere end 4 år ventet på afgørende nyt i forhold til at få realiseret planerne om et nyt klubhus på Gåsebjergsand. Tegningerne at det kommende klubhus er på plads. Vigtige tilskud fra forskellige fonde er også på plads, men vi må erkende, at der lokalt er brug for et endnu større økonomisk tilskud for at der kan komme til at ske noget. Det er trist, at vi med omkring 400 medlemmer bare i vores forening og et gammelt klubhus der slår revner, ikke for øjeblikket kan se for os, hvordan og i hvilke rammer, vi kan dyrke vores sport og sociale liv.

Svanninge Bakker er i mellemprioriteten optaget i en natur-kanon og De Fynske Alper besøges årligt af cirka 300.000 mennesker.

Klubben er heldig at have en god bestyrelse og råder over midler i klubben, som kan være med til at igangsætte og fastholde aktiviteter. Klubben er også velsignet med et indbydende træningsterræn, som muliggør en masse former for uden-dørs-aktiviteter. Klubben vil også fremover være udfordret på at tiltrække og fastholde de ildsjæle, som kommer til vores klub. Dette er livsvigtigt for klubben.

Jeg har haft 4 gode år, hvor det har været muligt at få et indblik i de arbejdsgange og problematikker som rører sig i foreningslivet. Jeg har også haft et godt samarbejde med bestyrelse, medlemmer og øvrige udvalg. Dette vil jeg gerne takke for. Jeg har også lært nye folk at kende og kan se at man kommer langt, hvis man sammen får drøftet, vendt og drejet de ting som ”driller” og som man gerne vil forstå i den rette kontekst. Med ønsket om en tiltrængt god træningssæson. Håber at vi ses til Generalforsamlingen.

Michael Horn



Skismøren Forår 2021

Oplysninger fra Naturstyrelsen om de nye tiltag ved Gåsebjergsand.

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.

1. Sundhedssporet er nedlagt, og der er lavet en ny rute som både fører op til Svanninge Bjerges kostald eller tilbage til p-pladsen.
2. 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.
3. Naturstyrelsen 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.
4. 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.
5. 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 fredet, hvilket er medvirkende til at stien er spærret. Vi imødeser forandringerne med interesse og spænding.

Bikepark på vej

Foreningen *Sydfynske Alper Sti og Sporbyggere* har indgået samarbejde med Naturstyrelsen, som er lodsejer, og Geopark Det Sydfynske Øhav om at bygge bæredygtige mountainbike (mtb)-spor. Ved Gåsebjergsand er en Bikepark på vej. Her vil leg og tekniske færdigheder på mtb være i centrum. Fra toppen af bakken kan man køre ad to *flow-spor* med sværhedsgraderne let (blå) og middel (rød). Øst for naturlegepladsen vil der med tiden anlægges *pumptrack*, *teknikbane* og opholdsrum. I Svanninge Bakker bygger frivillige nye og bedre mtb-spor, som skal imødekomme et stigende antal brugere.

Sjovt og sikkert

De nye mtb-anlæg skal gøre det sjovere og mere sikkert at køre mtb i området. Ikke mindst skal de sørge for, at der passes godt på områdets natur, kulturarv og at der ikke opstår konflikter med andre gæster.

Hensyn og respekt

I området er der markerede vandreruter, ride-ruter og mtb-spor. Vi håber, at brugerne viser hensyn og respekt for hinanden og for de formål, som stierne har.

Du kan støtte arbejdet med at anlægge bæredygtige mtb-spor ved at melde dig ind i foreningen på www.sydfynskealper.com.

Med venlig hilsen
Naturstyrelsen
Sydfynske Alper Sti og Sporbyggere
Geopark Det Sydfynske Øhav

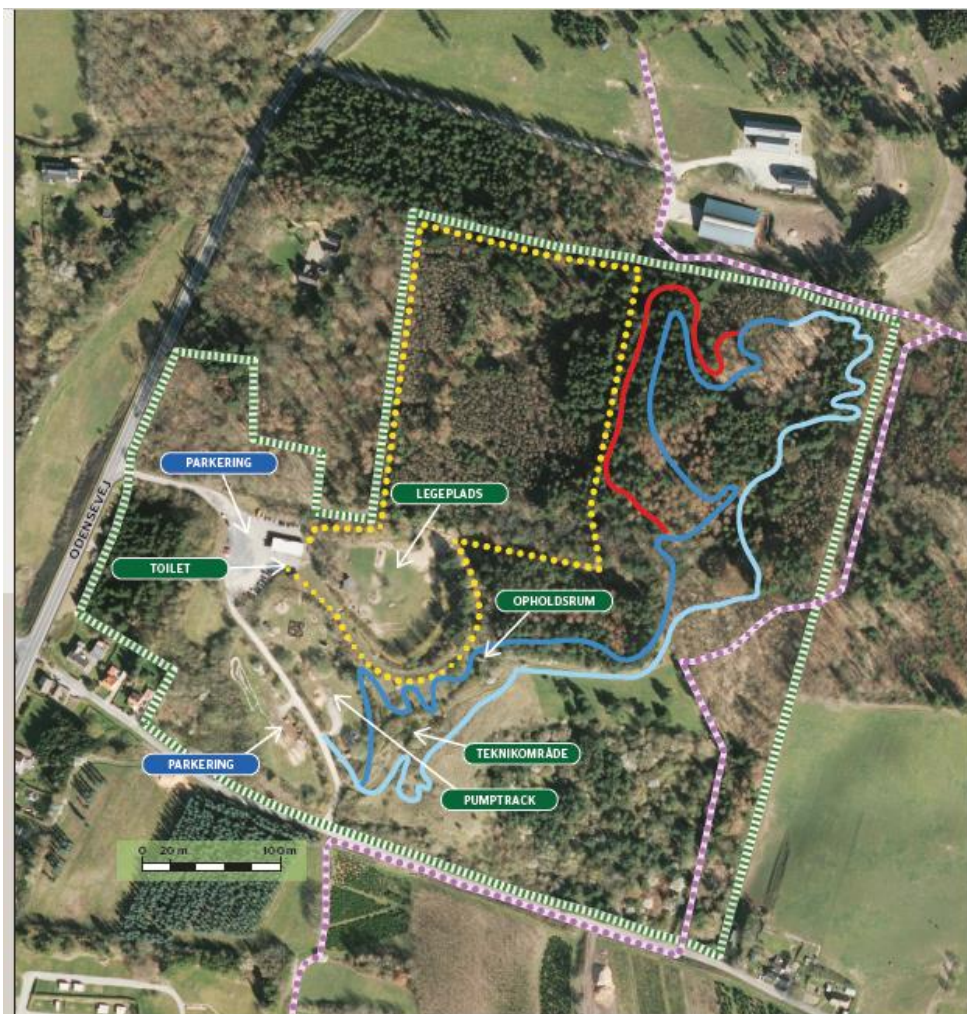
Skismøren Forår 2021

HUSKEREGLER PÅ MTB:

Brug altid cykelhjem - Kør efter forholdene og dine evner - Pas på naturen

Tag hensyn til de andre gæster i skoven - Respekter MTB-sporene og dem der bygger dem.

Oversigtskort Gåsebjergsand



LAYOUT: HPHH-Freeracek 2021

SIGNATURFORKLARING

-  Naturstyrelsens areal
-  Vandresti
-  Ridesti
-  Opkørsel
-  Flowtrail let
-  Flowtrail middel





Skismøren Forår 2021

CYKLING 2021

Så nærmer cykelsæsonen sig sin start for 2021, og vi glæder os til at mødes igen.

I efteråret 2020 på ryttermødet, blev der vedtaget, at der fra sæson start, startes ud fra Forum Faaborg i Cykelafdelingen.

Alle inviteres derfor til opstart:

FORUM FAABORG

TIRSDAG D.30.03.21 KL 17.00

Håber alle vil bakke op om cykelingen i FSM og møde op til træning hvad enten i kører racer eller MTB.

På Cykelafdelingens vegne

Jette



Alle medlemmer i cykelafdelingen opfordres til, at møde op og hjælpe Sydfynske Alper Sti- og Sporbyggere med at bygge spor.

Tilmeld dig gruppen på Facebook: "Sydfynske Alper Sti og Sporbyggere".

Der kan man se aktiviteter, tider og tilmelding.



Skismøren Forår 2021

Hennings fortælling

Jeg skriver dette indlæg, dels fordi at jeg gerne vil fortælle om vores cykelafdeling, dels fordi jeg gerne vil skabe interesse for andre til at cykle med på vores ture.

Jeg hedder Henning Carlsen og er medlem i Faaborg Ski og Motionsklub.

Grunden til at jeg er med i klubben er, at jeg godt kan lide og cykle, både MTB- og racercykel. Vi har i området omkring Faaborg et fantastisk vej og stisystem, hvor vi kan cykle. Der er udfordrende bakker og også mere flade stykker. Sidst men ikke mindst kan jeg godt lide fællesskabet når vi cykler.

Jeg er med i pensionistgruppen, hvor vi kører onsdag, fredag og søndag, alle dage med start ved Gåsebjergsand kl. 10. Vi er tit 5 personer mødt op, nogle gange lidt flere, en enkelt gang her i vinter var vi kun 2. Vi har været lidt færre her i vinter, sikkert på grund af corona, men forhåbentlig er der bedre fremmøde i foråret.

Før afgang fra Gåsebjergsand aftaler vi den rute vi vil køre, hvor vind og vejr og føre tages med i overvejelserne.

Vi kører på Mountainbikes i vinterperioden og landevejscykler om sommeren. Om vinteren cykler vi i bakkerne, hvor der er læ, og hvis vejret er fint kan vi godt lægge en rute i det åbne land med en afstikker til kysten.

Der er flere på holdet, der er rigtig godt stedkendte, så ruterne er meget varierede, vi kører ofte 20 til 30 km.

Eksempel på en lang tur på MTB:



Billedet er fra min cykel GPS, en Garmin, her har vi kørt Gennem Sollerup Skov og videre langs Arreskov Sø og Øen på småveje, herefter lidt asfaltvej til Nørresø, igen på småveje / stier tilbage til Gåsebjergsand.

Farverne på ruten angiver hastighed, blå er langsomt, rødt angiver høj hastighed.



Skismøren Forår 2021

Statistik Omgange Segmenter Tid i zoner

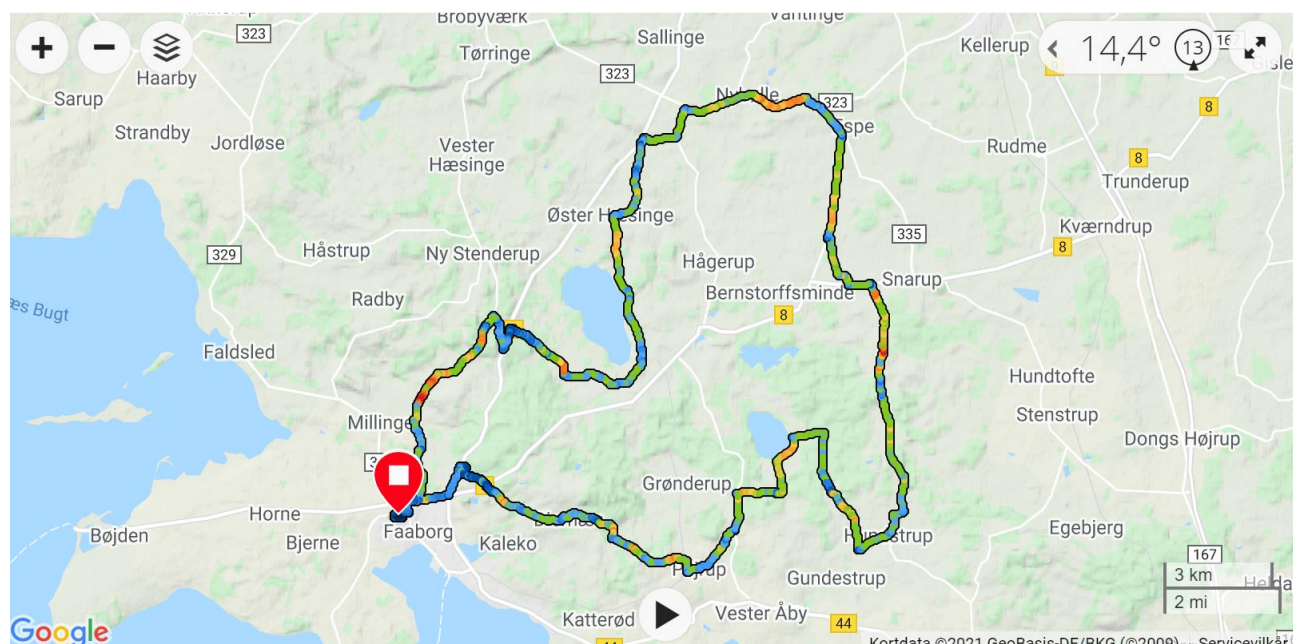
Distance	Puls	Højde	Temperatur
39,18 km	<input type="button" value="bpm"/> <input type="button" value="% maks."/> <input type="button" value="Zoner"/>	393 m	4,4 °C
Distance		Højdeforøgelse	Gnsn. temp.
Kalorier	140 bpm	398 m	3,0 °C
	Gennemsnitlig puls	Højdereduktion	Minimum temperatur
1.033 Kal.	168 bpm	12 m	8,0 °C
Kalorier	Maks. puls	Min højde	Maksimum temperatur
	Tidtagning	107 m	
		Max højde	
	<input type="button" value="Tempo"/> <input type="button" value="Hastighed"/>		

Statistikken viser total distance, højdemeter og puls og kalorier som det vigtigste. Jeg husker turen som en flot, men også en hård tur, de mange højdemeter er en god udfordring.

Statistikken er meget "sjov" at have, men det man skal huske er at nyde naturen og opleve omgivelserne, vi ser skoven fra sin smukkeste side. Vi ser jævnligt havørne, rådyr og dådyr, desuden er vi er meget obs på andre brugere af skoven.

Når vi cykler kan det forekomme, at vi kører lidt ræs, det giver lige et kick ekstra at få pulsen op. Aftalen er at vi vente på hinanden og at gøre hvad vi kan for at holde gruppen sammen, det kan godt være svært da nogle af os til tider har problemer med at "få vejret", ømme knæ osv, men det er vigtigt, at vi kommer hjem i samlet gruppe og alle har haft en god oplevelse.

Eksempel på en lang tur på racer:





Skismøren Forår 2021

Distance	Puls	Højde	Kadence cykel
62,23 km	bpm % maks. Zoner	560 m	71 rpm
Distance		Højdeforøgelse	Gnmsn. kadence cykel
Kalorier	135 bpm	566 m	122 rpm
	Gennemsnitlig puls	Højdereduktion	Maksimum kadence cykel
1.348 Kal.	163 bpm	8 m	Temperatur
Kalorier	Maks. puls	Min højde	
	Tidtagning	100 m	14,4 °C
		Max højde	Gnsn. temp.
	Tempo Hastighed		14,0 °C
			Minimum temperatur
	2:15:18		16,0 °C
	Tid		Maksimum temperatur
	2:15:11		Tag
	Tid i bevægelse		0705

Denne tur er på racer, her kører vi kun på asfalt, vi punkterer for let, når vi cykler på grus stier. Turene er lidt længere end dem på MTB, cyklerne er meget lettere, distancen er længere, men kalorie forbruget er nogenlunde et samme.

På landevej kører vi i samlet gruppe, det giver en bedre hastighed når vi kører tæt, så kan vi give hinanden læ, kun de forreste bryder vinden. Vi kører max 12 i gruppe (ikke korrigeret for Corona) og på mere befærdede veje kører vi en-og-en for ikke at fylde for meget i trafikken. På mindre veje kan vi køre to-og-to.

Vi lægger meget vægt på at køre sikkert, det er ikke afgørende at køre ræs, men er der plads er der skiltespurt, bakkespurt med mere, dog er aftalen at vi "samler op på toppen" dvs venter så gruppen igen er samlet.

Turene tager maksimum 2 timer, turen kan afkortes, hvis en af os ikke har tid eller "ben" til at køre med hele vejen.

I det sidste års tid sker der nogle meget spændende tiltag i området omkring Gåsebjergsand, der er blandt andet et hold sporbyggere i gang med at lave MTB spor tæt ved Gåsebjergsand, så kom op og se hvilke aktiviteter der er i området, der er altid plads til en til, når vi cykler.

Cykelafdelingen starter fra 1. april fra Forum Faaborg, tirsdag og torsdag med start kl. 1700. Der bliver lavet en rute på ca. 70 km og der cykles med 28 km/t eller mere, her er alle også velkomne til at være med og se om det er noget med de hurtige ryttere.

Der cykles også om søndagen kl. 10 fra Forum Faaborg, søndagsturen har som regel et pit stop ved en bager undervejs. Distancen er også ca. 70 km.

Se Faaborg Ski og Motions hjemmeside <https://fsm-faaborg.dk/>



Skismøren Forår 2021

En fortælling fra Bakkevej

Af Else Garde

Hvad nu kære du – det blev jo ikke som vi troede...



En lille fortælling om en af klubbens medlemmer gennem mange år. En sportsmand uden lige, som mange af jer har løbet med i mange år. Tonset afsted i Bakkerne med, været på skiferie med, festet med, danset med, og drukket et par bajere eller 2 med. Jo, de gamle gubber kunne og ville, nu kan mange af dem ikke så meget mere. Pyt med det.

Det er i dag den 27/2-21 ca. 14 dage før jeg flytter fra Bakkevej 3. Kurt er allerede flyttet på PricesHave Centret og ja, måske er han ved at falde til der. Det er ikke så nemt at svare på, for han forstår ikke så meget mere. Fik en Alzheimer diagnose for ca 6 år siden og den forsøger vi begge 2 at leve videre med.

Til at begynde med blev jeg vred på lægerne og sagde til dem: Det passer ikke, den stærke fyr, fodboldspilleren med 6 år i Italien, Bergamo, Rom og Sicilien. Tennisspilleren, løberen i vores klub, ham der altid ville forrest og vinde. Nej ikke ham. Men det blev sandhed. For resten også ham fra madklubben og danseholdet. Jo, han var en sportsmand. Også en der privat ville være den førende, være den der bestemte.

Det kunne til tider give lidt udfordringer, men det var jo ham jeg ville have og det fik jeg. Sammen med Kurt i 45 år på Bakkevej 3 og her skulle vi efter planen blive til vi skulle bæres væk. Dette skønne sted med livet på godt og ondt, i natur lige udenfor døren. Det var tider, men så kom diagnosen, og alt ændrede sig.

Det har sku være en udfordrende tid, men som digteren Søren Kirkegaard skriver: tab for alt ikke lysten til at gå, og med den sætning in mente, tab for alt ikke lysten til livet. Der venter helt sikkert spændende ting forude. Det er sådan det må være. Kurt og jeg har jo stadig hinanden, hver for sig, hver på sin måde. Det skal nok gå alt sammen.

Mange hilsner til alle fra Else



Skismøren Forår 2021

Bevæg Dig For Livet.

”Ud i naturen - ind i fortællingen”

- er blot et af flere projekter som Kasper Glent-Rolle arbejder med som koordinator i Faaborg-Midtfyn Kommune, og her fortæller Kasper kort om dette projekt:

I projekt ”UD i naturen – IND i fortællingen” har Faaborg-Midtfyn Kommune indgået samarbejde med Langeland Kommune – Erhverv&turisme, Outdoor Sydfyn, Langelands Fort, Faaborg-Midtfyn Bibliotekerne, Langeland Bibliotek og Øhavsmuseet.

Gennem det kommende halvandet år (2021-2022) vil i alt 20 grupper med 20 deltagere på hvert hold bevæge sig på 5 guidede ture på Sydfyn og Langeland.

På gåturene bliver deltagerne introduceret til motions- og bevægelsesglæde i naturen, til ord og tanker, der kan virke inspirerende til hverdagens trivsel og til områder, der rummer fortællinger om tid og sted knyttet til landskabet.

Hver tur er i dette projekt berammet til tre timer og planlægges en hverdags eftermiddag fra 17.00 til 20.00. I løbet af de tre timer vil man tilbagelægge mellem 5 og 14 km (afhængigt af dagen) med en eller flere guider. Undervejs på turen vil guiden (eller tilstødende eksperter) fortælle, formidle og facilitere oplevelser for gruppen. ”Ind i fortællingen” refererer både til det historiske: landskab, kultur, forfattere og værker, men også det personlige, at tale, at sanse og opleve. Hver tur vil bevæge sig ind i et tema, og der koordineres en rød tråd i den overordnede fortælling, så man som deltager oplever en progression og udvikling. Projektet er en del af Bevæg dig for livet, som er en dagsorden der løber de næste 5 år, med en målsætning om at gøre det endnu lettere at komme i bevægelse. Vi håber, at vi med dette tilbud også kan få nogle nye med på stierne, så I skal endelig invitere en ven eller veninde med på tur.

Projektet er desuden finansieret af Region Syddanmarks kulturpulje.

Projektet i stikord:

- 20 forløb med 20 deltagere i hver gruppe - i alt 400 deltagere
- 1 forløb er 5 gå-dage pr. hold a ca. 3 timer. (Den afsluttende tur forventes at være lidt længere)
- 6 Opstartsevent/workshop på bibliotekerne. (3 i FMK og 3 i LLK)
- Afslutningsevent/workshop (koblet til 5. gå-dag) for alle hold
- Hold forår/sommer 2021 afslutter til Outdoor Sydfyn (4 forløb)
- Hold sommer/efterår 2021 afslutter i Faaborg-Midtfyn Kommune (6 forløb)
- Hold forår/sommer 2022 afslutter til Landsstævnet 2022 (10 forløb)
- Alle hold har mulighed for at mødes til Gå-workshops under Landsstævnet 2022

Vi er velkomne på turene og det vil være muligt at tilmelde sig i april, Der kommer flere oplysninger ud gennem vores nyhedsbrev i Conventus, så snart vi ved mere.

Det koster 50,- i tilmeldingsgebyr, og det giver adgang til fem skønne gåture.





Skismøren Forår 2021

En ensom vinter gik sin gang.

Af Gå-udvalget / Inger

Mon ikke Ambrosius Stub ville have kaldt sin sang sådan, hvis han havde oplevet corona-restriktionerne?

Vi har lidt til fælles med Ambrosius Stub: nemlig Fyn. Øen er hans fødeø, mange af os er først kommet hertil senere i livet. Men der er en væsentlig del vi ikke har tilfælles. Dels vores køn og dels *hans* evne til malende og poetisk at beskrive forårets komme.

*1. Den kedsom vinter gik sin gang,
den dag så kort, den nat så lang
forandrer sig
så lempelig;
den barske vind, den mørke sky
må fly.
Man frygter ej, at sne og slud
skal møde dem, som vil gå ud:
thi lad os gå
at skue på,
hvor smukt naturen sig betér
og ler.*

*2. Ak se, hvor pyntet solen går
med lange stråler i sit hår;
den varme krans
er rette kans
for alle ting, som nu må gry,
på ny.
Se fuglene i flokketal
i luftens hvide sommersal
her flyver én
jo med sin gren,
en anden sanker hår og strå
så små.*

For et år siden sagde statsminister Mette Frederiksen: 'Danmark står sammen – ved at holde afstand' og sidenhen; i nytårstalen: 'Vi står sammen ved at holde afstand'. Og hold da op, hvor har vi gå-piger stået sammen – hver for sig.

Sommerens og efterårets forsamlingsloft på 50 personer holdt ikke evigt. D. 26 oktober blev forsamlingsforbuddet reduceret til max 10. personer. Vi havde prøvet det før, så vi fandt modellen med tilmelding, forskellige starttidspunkter og -steder frem og fortsatte gå-motion i mindre grupper. Mange valgte dog at efterkomme statsministerens anbefaling til punkt og prikke – og blev hjemme.

Syng-dansk-dagen, som hvert år afholdes sidste torsdag i oktober, blev som det første ramt af nedlukningen. Jette havde ellers foreslået, at vi afholdt sangdagen udendørs – med god afstand – og næserne i samme retning, men med de nye restriktioner var der ikke noget at gøre.

Vores næste udfordring blev klubmødet i begyndelsen af november. Hvert år plejer der at komme 40-50 gå-piger til klubmødet, hvor man dels vælger gå-udvalg og dels skitserer en aktivitetsplan for det kommende år. Med et forsamlingsloft på 10 personer (og et klubhus, hvor der også var restriktioner), var det umuligt med et fysisk møde. Løsningen blev, at vi udsendte et antal dokumenter på mail samt et svarskema, som enten kunne returneres elektronisk eller afleveres i papirudgave. Heldigvis var der god opbakning til det alternative klubmøde. 49 af gå-pigerne besvarede skemaet.

Det vi savnede her – som i alle andre aktiviteter var det sociale element. Hvor bliver det godt, når vi igen kan mødes, drikke kaffe, hyggesnakke og måske synge en sang.

Skismøren Forår 2021

På en måde har det følt som om alting har været forandret her i corona-årene – og dog har det meste været, som det plejer. Dagene blev kortere og kortere hen gennem efteråret, trækfuglene fløj sydpå, andre fugle kom nordfra for at overvintre her, løvtræerne smed bladene, så faktisk har det kun været vores gøren og laden, der har været ændret. Vi følger leverancerne af vacciner med samme interesse som en børsspekulant følger udsving i aktiekurser, vi hilser på vore medmennesker, sådan lidt behersket – som om ingen af os har set vand og sæbe de sidste 14 dage. Vore sociale liv og rejseaktiviteter ligger helt i dvale. I klubben måtte vi aflyse den sædvanlige løvfaldsfest/julefest sidst i november.

Den sidste torsdag før jul plejer vi at servere gløgg og æbleskiver. Og nu skal man jo ikke kaste vrage på alle gode traditioner, så vi var nogle fra gå-udvalget (max 3 i køkkenet), der varmede gløgg og æbleskiver, og så kom de små gå-grupper forbi køkkendøren på skift med eget service. Om de sang julesange ved vi ikke, men de har næppe sunget 'Sneflokke kommer vrímlende', for det regnede jævnt. Gløggen blev fortyndet, men de så alle ud til at være tilfredse med traktementet.



Både d. 24 og d. 31 dec. faldt på en torsdag, og traditionen tro var der gå-motion. I de år, vi har været med i gå-motion, kan vi ikke mindes en torsdag, hvor der ikke har været en eneste gå-pige.

Efter nytår kom der ekstra stramninger pga. corona.

Nu blev forsamlingsforbuddet reduceret til max 5 personer. Og vores sociale boble skulle holdes på samme niveau. Vi valgte at aflyse gå-motion indtil videre. 'Indtil videre' blev indtil begyndelsen af februar.

Så blev det nok med den ensomme vinter. Vi genstartede gå-motion i faste 5-mandsgrupper, så den sociale boble og forsamlingsforbuddet blev overholdt.

Gå-udvalget sender løbende nyt ud om kommende ture og alle planlagte de kan ses på vores hjemmeside **FSM-Faaborg.dk** under Gåmotion.

I maj er der en tur:

den 6. Håstrup Bjerger, den 20. Skånemosen
den 25 - 26 Gendarmstien, flerdagstur.

Skismøren Forår 2021

Vi genstartede gå-motion d. 11. februar, som var en fantastisk smuk frostklar dag, hvor landskabet var dækket med sne. De enkelte grupper kunne selv vælge, hvor de mødtes. I min gruppe valgte vi Svanninge Bjerge og de andre to i gruppen udbrød i munden på hinanden: der er intet i verden så stille som sne.

Flere steder var vi – næsten – de første til at sætte spor i sneen. Der havde dog været fugle, ræv og mår før os. Et vindstød udløste en sky af sne, når det blæste af træernes grene.

Andre valgte turen rundt om Sundet, og nød udsigten til de sneklædte bakker og det tilfrosne sund.



Det var blevet vinter i Danmark. Desværre holdt det ikke så længe, og i vinterferieugen var tøj-vejret allerede sat ind. Tøj om dagen og frost om natten er den perfekte opskrift på isglatte stier.

d. 1. marts blev restriktionerne lempede. Udendørs idræt blev nu tilladt med op til 25 mand i gruppen. Vi har taget de nye muligheder til os med lidt forsigtighed, for vi er jo ikke vårhare. Gå-pigerne vælger selv, om de vil



gå hurtigt og langt, en moderat tur eller en kort tur. De tre grupper starter på forskellige tidspunkter fra klubhuset. I gå-udvalget har vi opfordret til, at man deler sig i mindre grupper og går forskellige ruter, så kontakttallet holdes så lavt som muligt.

Heldigvis behøver vi ikke at vælge mellem Ambrosius Stubs poetiske beskrivelse af foråret og det virkelige forår. Vi kan vælge både det ene og det andet. Lyset vender mere og mere tilbage. Vi nærmer os hastigt jævndøgn. Jo mere magt solen får, jo flere ting pibler frem – både i tide og utide. Hanne Storm var så heldig at få besøg af en hasselmus, der var vågnet alt for tidligt af sin vintersøvn, og heldigvis delte hun oplevelsen med os andre.

Det lysner – såvel vejret som udsigten til vaccination.

Vi håber, at I alle kommer helskindede igennem denne pandemi, og vi glæder os til at se jer alle igen.



Skismøren Forår 2021

DGI

Din digitale trænerguide

Bruger du DGI Trænerguiden?

Bruger du allerede nu DGI Trænerguiden til at finde øvelser til din træning?

JA

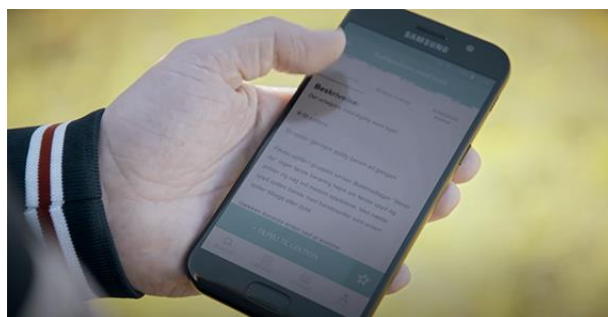
NEJ

Derfor skal du bruge DGI Trænerguiden

DGI Trænerguiden kan spare dig for tid og gør det nemt at gøre dig umage. Og så er den ganske gratis.

- Vælg mellem øvelser med video- eller billedforklaringer
- S sammensæt øvelserne til dine egne træningslektioner
- Del dine træningslektioner med dine hjælpetrænere

[Opret dig som bruger](#)





Skismøren Forår 2021

Outdoor Sydfyn har coronasikkert etapeløb - for mountainbike ryttere.

Læst på Outdoor Sydfyns hjemmeside.

Planen er at deltagerne køre alle etaper hver for sig og samles til sidst med en fælles enkeltstart i Svanninge Bakker.

Frem til 18. april giver Outdoor Sydfyn mountainbikeryttere mulighed for at køre fem MTB-etaper fordelt rundt omkring på Sydfyn. Etapeløbet foregår i sporet hver for sig og afsluttes med en fælles enkeltstart i Svanninge Bakker søndag 18. april.

Outdoor Sydfyn MTB Tour vil fremme fællesskabet i en afslappet konkurrenceramme, hvor alle kan være med. I alt er der fem etaper, som bringer deltagerne rundt på fem af Sydfyns absolut fedeste spor og områder. Nogle etaper er afholdt, og de offentliggøres løbende. I disse tider kan der desværre ikke samles mange folk, men det er stadig muligt at få en fed oplevelse og en alternativ oplevelse af at være sammen om noget - man skal bare gøre det hver for sig.

Deltagere ved Outdoor Sydfyn MTB Tour 2021 skal selv holde styr på ruten og tiden.

Deltagerne taster tider ind

Du vælger selv, hvornår det passer dig at køre den enkelte rute. Forsøget skal dog køres i den "aktive" periode på cirka en måned for hver etape. Man har alle de forsøg, man ønsker.

Ruterne er ikke markeret eller afspærret, så deltagere skal som altid køre efter forholdene og vise hensyn.

- Outdoor Sydfyn har som alle andre idræts- og motionstilbud til danskerne været igennem et udfordrende 2020.

Selv om de med stolthed, som et af de få outddor-events lykkedes med at gennemføre aktiviteter i 2020 var det på, hvad man kan kalde et coronablus med langt færre deltagere end normalt. De har siden august været i tænkeboks omkring, hvordan de fortsat kunne trække folk ud i den sydfynske natur.

Derfor glæder de sig over, at det er lykket at få skudt vores MTB Tour 2021 i gang, hvor det med de planlagte etaper lykkes at vise endnu mere spændende natur frem på større dele af Sydfyn.

Hertil har Faaborg-Midtfyn Kommune ansat Jan Tomas Fogde, som er event- og fritidskonsulent.



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



Skismøren Forår 2021

FSM udgiver Skismøren

Fra januar 2021 i digitalt udgave hver 2. måned.
Artikler og indlæg sendes løbende til:
Mail: blad@fsm-faaborg.dk

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

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

Klubhus v/Naturlegepladsen

Gåsebjergsand, Odensevej 150, danner udgangspunkt for FSM's aktiviteter.

Kontingent

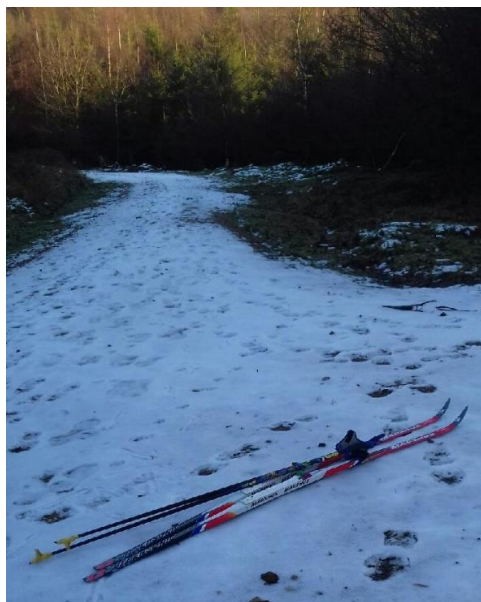
Familiekontingent kr. 500,-
(Familie m/børn til/med 24 år)
Senior/Voksen kr. 325,- & Junior kr. 150,-

Hjemmeside

www.FSM-faaborg.dk

Nyhedsbrev

Modtager du ikke nyhedsmail fra klubben?
Det kan skyldes, at vi har forkert mailadresse.
Vær rar at skrive under **kontakt** på hjemmesiden,
www.FSM-faaborg.dk så bliver det rettet.



TRÆNINGSTIDER

Løbetræning

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

Cykeltræning:

Formiddagstræning MTB og Racer

Onsdag, fredag for pensionister og de der har fri.

Træningstider landevejscykling fra

Forum Faaborg:

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

Gå motion

Vi går fra Gåsebjergsand og mødes fra torsdag
den 28. marts kl. 9:30
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





Skismøren Forår 2021

UDVALG

Ski

Freddy Johansen tlf. 2076 5455

(bestyrelsesmedlem)

Mail: freddyfaaborg@gmail.com

Jørgen Kristoffersen tlf. 5172 0055

Marion Bald Rasmussen tlf. 2480 7178

Løb

Kurt Jeppesen tlf. 24666143, formand

Mail kurthillerslev@gmail.com

Anita Frank tlf.26116889

Anne Marie Molter Rasmussen tlf. 22353210

Arne Larsen, tlf. 30263109

Leon Gjerster tlf. 22858272

Pia Fredslund tlf. 22117744

Torben Toft Nielsen tlf. 23985940 (bestyrelsesmedlem)

Cykel

Freddy Johansen, MTB, tlf. 20765455

Nye medlemmer vælges på næste cykelmøde

Gå

Colleen Fay Nielsen, tlf 6083 1899

Bodil Madsen, tlf. 29808224

Hanne Baun Pedersen tlf. 2651 2647

Inger Vinther tlf. 2562 9988 (bestyrelsesmedlem)

Lene Immerkær, tlf. 2477 5473

Maj-Britt Siggaard, tlf. 28905506

Mail: gaa@fsm-faaborg.dk

Forretningsudvalg

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. 29269510

Mail: sekr@fsm-faaborg.dk

Medlem

Bente Aalund

medlem@fsm-faaborg.dk

Suppleant

Else Stender

Hjemmeside www.fsm-faaborg.dk

Administrator: Kell Lauriten, tlf. 21869092

webmaster@fsm-faaborg.dk

Skismøren

Kirsten Andersen tlf. 2627 6845

Mail: blad@fsm-faaborg.dk

Mens vi venter....

Mange traditioner
veg for restriktioner.
Coronapandemi!
Ak, vi var gerne fri.

Ingen sang og ingen fest.
Blot for en ubuden gæst.
Fællesskabet sat på kur.
Ensom går jeg vandretur.

Vi står sammen - hver for sig.
Sådan er den bedste vej.
For mens vi venter på prikket,
har vi alle trukket stikket.

Af Inger Vinther

