FAABORG SPORT OG MOTION

Skismøren August 2025

Nyt fra formanden

Af Henning Carlsen

Håber at alle er kommet godt over sommerferien, nu er det tid til at starte efterårssæsonen.

Vi har **Alpeløbet** som den store begivenhed i efteråret, det foregår 21. september og her har vi brug for hjælpere til at vi kan afvikle løbet på en god og fornuftig måde. Kontakt Anne Marie for tilmelding som hjælpere.

OCR-løbet 6. september, her er der brug for, at vi viser flaget til dette stævne. Tilmelding på opslagstavlen.

Endelig har vi den **klubfælles løvfaldstur** sidste søndag i oktober. Der udsendes nærmere information på e-mail, når vi kommer tættere på, og man kan også læse om turen på hjemmesiden.

Angående **fælles aktivitetscenter** (vores nye klubhus) har jeg fået denne information fra kommunen:
Vi har nu modtaget det færdige projektforslag fra Schønherr Arkitekter, som vi internt i kommunen og sammen med Naturstyrelsen har gennemgået grundigt. Vi er meget tilfredse med resultatet og tror fortsat på, at vi har et stærkt og spændende projekt.

Men vejen til realisering kræver både tid og ressourcer. Lige nu arbejder vi på større fondsansøgninger, hvor vi blandt andet tager afsæt i den Strategisk Fysiske Udviklingsplan "Bakkerne og bjergene og byen" fra marts 2025. Realdania har støttet udviklingsplanen, og vi håber at bruge den som springbræt til en ansøgning hos netop Realdania.

Så der er stadig håb for at det nye aktivitets-

Længehuset med servicestationen i gavlen

center bliver til noget. Vi har fra FSM deltaget i en del møder om Svanninge Bakker og Bjerge, herunder også Gåsebjerg Sand.

Det nye Længehus ved P-pladsen ved Bike-Parken har 3 aflåste rum, Sporbyggerne og Træklatrerne har et rum hver, mens Orienteringsklubben og FSM deler det tredje. Rummet bruges til opbevaring af MTB-udstyr. Længehuset har også en overdækket terrasse som vi alle kan have gavn af.

Trafikstyrelsen har stadig planer om at anlægge en ny **cykelsti langs Odensevej** mellem rundkørslen ved Nyborgvej og Restaurant Skovlyst i Faaborg-Midtfyn Kommune. Denne strækning er i dag præget af meget trafik, herunder mange lastbiler, og den nye cykelsti skal forbedre sikkerheden for cyklister, der bevæger sig mellem Faaborg, Gåsebjergsand og Svanninge Bakker. Cykelstien forventes færdig i 2029, altså 2 år senere end først beskrevet.

Med venlig hilsen

Henning Carlsen
Formand, Faaborg Sport og Motion

Tak for indsatsen!

Af Morten Holm

Der er opgaver, der bare følger med det, at være en klub – og som løftes med ildhu og grundighed, men nogen gange uden det nødvendigvis bemærkes af os medlemmer. Lidt ligesom når teenageren dag efter dag oplever, at der ved et mirakel er et fyldt køleskab, dækket op til middagsmaden og rent tøj i klædeskabet.

Mens forældre kan synliggøre dagligdagens trivielle opgaver ved at involvere deres kære børn, så er det lidt sværere med en række af de opgaver, vi har i klubben. Alle kan ikke bogføre bilag og lave regnskabet til revisionen. Eller håndtere opkrævninger af det årlige kontingent, ind- og udmelding af medlemmer. Og så videre, for mange flere kunne nævnes.

Preben Larsen sørger for, at der er orden i klubbens finanser. Rollen som kasserer må siges at være en hjørnesten i dèt at have en klub – eller måske rettere, at rammerne for at drive en klub er på plads. Og samme gælder eksempelvis for medlemsadministrationen.

Men hvor tit husker vi at sige TAK! for den store indsats til frivillige som Preben? Tænker det er forståeligt, at det er for sjældent – fordi det bare fungerer til kryds, bolle og slange, og ikke er noget de fleste af os involveres i, måske lige bortset fra på generalforsamlingerne. Ikke desto mindre er det vigtigt vi husker at vise, at det er værdsat – ligesom det ville være så rart, hvis teenageren i det mindste kunne sige tak, når køleskabet (igen) er fyldt op.

Derfor: Sig gerne stor og varm **TAK for indsatsen** til Preben, når du møder ham næste gang – det fortjener han!

Ovenstående fokus på èn af de mange frivillige vi nyder så godt af, er egentlig en gammel idè. Idéen er fortsat god nok, men den står måske i et lidt andet lys når det lige præcis er Preben jeg fremhæver. Og hvorfor nu det? Fordi Preben, og ligeledes bestyrelsesmedlem **Bente Aalund** og næstformand **Flemming Roesbjerg,** har meddelt, at de ikke genopstiller for en ny 2-årig periode, når de er på valg på generalforsamlingen til februar.

Vi skal derfor ud og finde en kasserer, en næstformand og et bestyrelsesmedlem. Selv vil jeg mene de to sidstnævnte – bestyrelsesmedlemmet og næstformanden – som roller er de mindst svære at få besat i og med der ikke er nogen vedtægtsbestemte opgaver, der følger med de poster. Dvs. bestyrelsen, inkl. dem der nu vælges, selv kan definere de 2 roller efter behov. Og dermed også, at de i yderste konsekvens kan skæres ned til, at man deltager i bestyrelsens 5-6 årlige møder, men ikke varetager nogen faste opgaver derudover. Det gælder dog ikke for kassemesteren: kasseren er foreningens kasserer, anderledes kan det ikke være.

Kender du nogen eller er du selv interesseret i en af disse hverv, må du meget gerne give lyd. Uanset om du gør eller ej, så husk at sende en TAK! til de frivillige du møder på din vej, og måske især til dem, der gør det uden vi er helt opmærksomme på det.

Det var ordene!

God sensommer – og god læselyst!

Hygge ved klubhuset på sidste løbedag 29. juni 2025

Tusind tak for mange gode oplevelser i FSM

Af Bodil Hjelholt

Vi har solgt vores hus i Faaborg og bor nu midlertidigt i vores fritidshus i Marstal indtil 1. september, hvor vi flytter til Amager. Vi glæder os meget til at skulle bo i en radius af 1,5 og 3 km. fra vores børn, svigerbørn og børnebørn, og vi er forventningsfulde til vores "nye liv".

Men jeg kommer selvfølgelig til at savne fællesskabet og FSM meget, og det var lidt vemodigt at sige farvel til jer, der var i bakkerne på min sidste løbedag 29. juni.

Tankerne går tilbage

I december 2014 vendte Carsten og jeg hjem til Faaborg (barndommens og ungdommens land) efter næsten 40 år i Jylland.

Kort efter hjemkomsten så jeg en annonce fra FSM, hvor de tilbød løbetræning om aftenen fra Faaborg Svømmehal, så jeg mødte op en vinteraften i januar 2015. Det var en positiv start med 30-40 andre fremmødte. Frivillige fra FSM mødte op hver uge hele vinteren i al slags vejr og var frontløbere for os nye på de oplyste stier i Faaborg. Det var dejlige aftener både motionsmæssigt og socialt. Jeg lærte mange at kende, som jeg har løbet med siden.

Jeg var lidt betænkelig ved at skulle fortsætte løbetræningen i bakkerne, men jeg blev begejstret fra dag 1. FSM var og er en fantastisk klub på alle måder.

Jeg har nydt hver eneste dag, jeg har været oppe og løbe, og jeg har forsøgt at undgå

Guld i Crossløb 2024 sammen med Bent Sørensen

aftaler, der gik på tværs af mine FSM dage. Jeg har nydt fællesskabet, jeg har nydt den flotte natur, og jeg har nydt motionen. Det kan blæse, det kan regne, det kan sne. Folk møder alligevel friske op og løber.

Vi har ofte grinet af os skøre løbere – heraf mange pensionister, som løb rundt i regn og pløre. Tænker også på kommentarer og megen humor: ”Man skulle løbe, for det var ingen gå-klub”, ”man skulle ikke snakke for meget, for så var tempoet for lavt” og ”hvis man faldt, skulle der holdes rejsegilde”.

Jeg har deltaget i mange løb i FSM regi, og det har altid været hyggeligt at mødes til løb, og det gælder både de store løb og de små løb.

Alpeløbet 2019 sammen med Leif Kristensen

FSM-holdet til Vejle-Allested løbet 2021

Det har også været sjovt, at der indimellem blev lidt indbyrdes godmodig konkurrence – ikke mindst i crossløbene.

I de første år var det kun mig, der var medlem af FSM, og da Carsten er glad for at tage billeder, var han i flere år vores faste fotograf til crossløbene, men han blev smittet af de løbeglade mennesker og blev også medlem af FSM.

Har været i billedarkiverne og fundet mange skønne minder. Har plukket lidt fra diverse arrangementer.

Tusind tak for dejligt samvær.

Kaffen nydes efter Crossløb 2019 i Svendborg

Gendarmertur 2025

Af John Stenner Rasmussen

Formiddagstrænernes tur til Sønderjylland 19. til 22. maj 2025 startede mandag morgen med færgen Bøjden – Fynshav.

Vel ankommen til Fynshav kørte John og Frede i bil til det lejede sommerhus i Rendbjerg. Povl og Freddy cyklede mod samme destination, hvor John og Frede havde aftalt at cykle dem i møde omkring Sønderborg. Hyggeligt sted.

Vi fulgte Gendarmer-stien til sommerhuset, en tur på ca. 25 km. – og yderligere 18 km. for Povl og Freddy, så de fik en god, lang tur.

Tirsdag morgenmad og klar til dagens tur som går mod Kruså, selvfølgelig på Gendarmer-stien med vendepunkt ved Hærvejen i Padborg. Returen var gennem Flensborg til Kollund Østerskov og det gode ishus i Sønderhav. Derfra var det landevejen til sommerhuset. Dagens tur 54,97 km.

Onsdag opvågning til en overskyet dag med små byger. Turen er planlagt til rundt på Broagerland. Første stop er ved Cathrines-minde Teglværk med interessant indkik i arbejdernes boliger.

Frede på god, grøn sti i dejligt vejr

Efter dette stop kører vi mod Brunsnæs og Vemmingbund, en tur hvor det er langs stranden med mange sten. I alt 1,6 km. med trækken med cyklerne. Derfra videre mod Broager, Skodsbøl og Rendbjerg, i alt blev dagens tur på 41,8 km.

Torsdag efter morgenmad står det på opryd-

Ude godt, hjemme bedst

ning og rengøring af huset, pakke bil så Frede kan køre til færgen mens Povl og jeg cykler ad Gendarmer-stien godt igennem Sønderborg. Vi når til omkring Augustenborg da telefonen ringer: ”Hej, det er Frede. Færgen er sejlet på grund ved Bøjden, og det er uvist hvornår den kommer fri. Hvad gør vi?”

Vi finder et sted her i Augustenborg, hvor du kan finde os, og så må vi op over Lillebælts-broen i stedet for, svarer vi.

Frede finder os, og vi får læsset Hyundai’en med 3 cykler og bagage., Også Freddys, men heldigvis var Freddy selv meget heldigt taget hjem dagen før.

Vi kom godt til Faaborg sidst på eftermidda-gen. Cykelturen den dag blev kun på 21 km. Godt nok for det, for det var også med regnbyger.

Hilsen John, Freddy, Povl og Frede

Kongebrogården i Middelfart, 4. – 6. juni

Af Jette Gundestrup

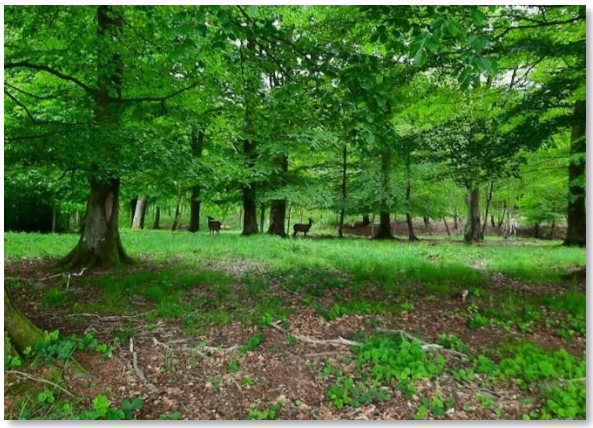
Endnu engang har Else, Randi og Ingerlise taget initiativ til en skøn og veltilrettelagt vandretur, der indeholder det hele: Dejlige natur- og kultur-oplevelser, herlig stemning og lækker mad…

Onsdag morgen kørte vi afsted fra Sydfyn med den mest nødvendige bagage (minus beauty-boks og Carmen-Curlers) i vore små biler … Første destination: Naturcentret Hindsgavl hvorfra vi gik på Hindsgavlstien gennem Dyre-haven… med smuk udsigt til Lillebælt og Fænø. Midt på eftermiddagen videre til Kongebrogården, indkvartering og kaffe 👍

Torsdag formiddag: Besøg på det (med rette) verdensberømte museum Clay! Selvfølgelig fortsatte vi ad keramikruten ind til Middelfart Havn! Sultne og klar til en lækker frokost! Middelfart var min barndoms by … Nogle havde lyst til at følge mig gennem byen og ud ad Gl. Banegårdsvej (mod Strib). Memory Lane vækker altid historier til live…… i dette tilfælde minder fra før den nye bro blev bygget… inddragelse af stranden, inkl. nedrivning af smukke strandvejsvillaer …!

Aftenen blev nydt i smukkeste aftensol med udsigt til de to "generationer" af Lillebælts-

broer og tydeligt legende marsvin i det strømfyldte, smalle bælt!



Dyrehaven ved Hindsgavl

Fredag var oprindeligt tiltænkt Bridgewalking, men kun to havde meldt sig, og desuden blæste det ret voldsomt den dag, så det var næppe blevet muligt… Efter endnu en kæmpe morgenbuffet, som vi kunne give os god tid til, forlod vi Kongebrogården!

Gåmotion er ikke uden strabasser ...

Middag på Kongebrogården i det bedste selskab

Tata, som nu bor i et nybygget lejligheds-kompleks ved havnen i Middelfart, havde inviteret på besøg! Nogle af os måtte køre direkte hjem; men de, der kunne tage imod invitationen, fortalte om, hvor spændende det var, at gå på "opdagelse" i Tatas smukke hjem med de mange hjembragte sager fra især Grønland og Vietnam…

Tak til initiativtagere og deltagere på denne herlige tur! Vi er vist mange, der allerede glæder os til den næste… 👍

Medbragt mad og drikke nydes i Naturcentret

Alpeløbet 2025

Søndag den 21. september

ALPELØB NR. 53

Alpeløbet - motionsløbet for hele familien.

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

Starttider:

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

Priser:

Halvmarathon	120 kr. + gebyr
Halvmaraton Unge (årgang 2008-2011)	60 kr. + gebyr
10,3 + 5,8 + 3 km	80 kr. + gebyr
Børn (født 2007 eller senere)	40 kr. + gebyr

Tilmelding

my.raceresult.com (Alpeløbet)

Eftertilmelding

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

Ved aflysning tilbagebetales startgebyr (dog ikke online administrationsgebyr)

Startsted:

Klubhuset, Odensevej 150, Svanninge Bjerge - Naturlegepladsen Faaborg.

Omklædning og Forplejning:

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

Præmier:

Der er medalje til alle børn

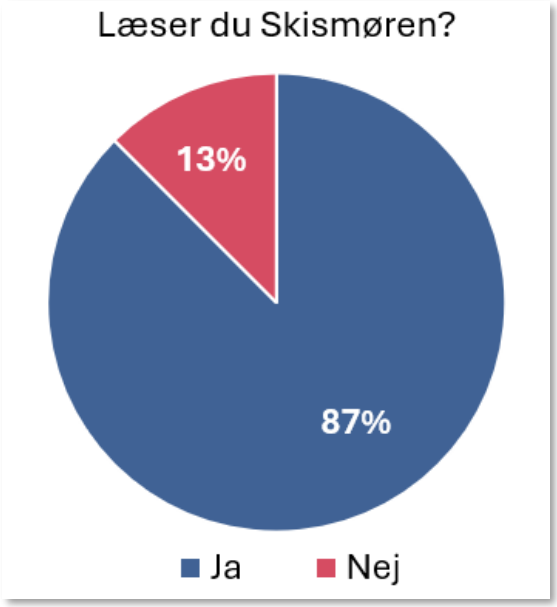
På alle ruter er der præmie til nr. 1,2 og 3 drenge og piger, samt nr. 1,2 og 3 M og K

FAABORG SPORT OG MOTION

Mini-undersøgelse af Skismøren

Af Morten Holm

Tilbage i foråret igangsatte bestyrelsen en mini-undersøgelse af Skismøren. Årsagen var, at bestyrelsen (og redaktøren), var i tvivl om, hvor mange der rent faktisk har glæde af Skismøren,når den udgives i et digitalt format. Vi ved, at rigtig mange var glade for den hedengangne trykte udgave – men det var også en stor omkostning for klubben i og med det kostede over 50.000 kr. at trykke de 3 årlige udgaver af bladet. Og det var så også årsagen til, at det på en generalforsamling for år tilbage, blev besluttet, at Skismøren fremover skulle være digital. Men håbet var jo også, at vi trods alt kunne have glæde af en digital udgave.



Resultaterne af undersøgelsen viser, at det har vi så sandelig også. Næsten **9 ud af 10 medlemmer læser Skismøren**, og stort set alle de 9 ud af 10 gør det altid eller næsten altid. I hvert fald for mig er det en glædelig høj andel. Og, ja, flere tilkendegiver, at de var gladere for den trykte – det var jeg også selv. Men den digitale version er altså (langt fra) uden værdi, ellers læste vi den næppe. Og så har man jo muligheden for at printe den, hvis man ønsker den på tryk. Det er også muligt at læse den i 2-siders "præsentationsmode" på en almindelig computerskærm – det gør jeg selv, og det giver i hvert fald noget af følelsen af, at have et trykt klubblad i hænderne. Det ligner i hvert fald 😊

Når nu den lille undersøgelse alligevel skulle laves, benyttede bestyrelsen lejligheden til at spørge medlemmerne, om "Skismøren" er det rette navn for klubbladet. Navnet gav jo god mening, da klubben var en skiklub – men der er som bekendt løbet meget vand i åen siden det var tilfældet.

Senest med ændringen af klubbens navn så det er mere neutralt set i forhold til de bredt favnende motionsformer klubben rummer.

Resultatet viser umiddelbart, at et flertal af medlemmerne ikke mener Skismøren er det rette navn idet næsten **70% flere siger nej end ja** (36% nej og 25% ja). Men, der er et men i og med **næsten 4 ud af 10 svarer "ved ikke"** (39%). Når en så stor gruppe hverken siger ja eller nej, er det svært at konkludere mere entydeligt.

TAK til de mange der deltog, og også til de mange, der kom med input og bemærkninger som en del af undersøgelsen. Det er værdsat, og resultaterne indgår i bestyrelsens videre overvejelser og herunder hvad vi gør med Skismøren ifm. den nye hjemmeside.

Vil du vide mere så kan mini-rapporten med alle resultater, indkomne forslag og bemærkninger ses på hjemmesiden.

Norgestur 2026

Af Morten Holm

Selvom langrend ikke kan hamle op med slalom og *pister* i popularitet, så er vi trods alt fortsat en del, der holder fast i *løjperne*. Nogen vil endda hævde, at langrend er igang med en renæssance – det ved jeg nu ikke. Men jeg ved, at kombinationen af store naturoplevelser i højfjeldet og sociale ture i det vidtstrækte løjpenet, er et hit for os, der har prøvet det – og som derfor holder ved.

Medlemmer af Faaborg Sport og Motion har igen i år mulighed for at komme med på en sådan tur i fjeldet. Vi kan være en selvstændig gruppe eller slå sig sammen med den gruppe vi deler bus med, bla på børneture, ture for dem der løber langt eller dem, der bare vil tage det stille og roligt og nyde fjeldet. Uanset om vi gør det ene eller andet, så er det en tur der kan anbefales for både børnefamilier, enlige og par, ungdommer og seniorer ...

Turen går igen i år til Laurgårdseter på Høvringen, der ligger lige på grænsen til Rondane Nationalpark i højfleldet. Der er rigtig gode kombinationsmuligheder på de velpræparede løjper, og flere steder hvor man kan komme ind og nye sin medbragte madpakke eller købe vafler, varm chokolade eller hvad sukkertrangen nu er til.

Turen er i uge 11 med afgang sen eftermiddag lørdag 7. marts, og hjemkomst tidlig formiddag søndag 15. marts. Fuld forplejning på fjeldstuen og transport er inkluderet i prisen.

Nærmere info kan ses i turbeskrivelsen og på hjemmesiden – eller kontakt mig meget gerne, hvis man er interesseret.

Kommende aktiviteter

Klubfælles
- Klubfælles Løvfaldstur, 26. oktober

Gå-motion
- Efterårsvandretur (med frokost), 9. oktober
- Gå-motions klubmøde, 6. november
- Løvfaldsfest, 20. november

Løb
- Ud af huset, Avarnakø, 31. august
- Årsmøde, 1. oktober
- Alpeløbet, 21. september

MTB
- Mandage kl. 17: Voksne, begyndere og øvede
- Tirsdage kl. 16: Børnehold, 5-10 år
- Onsdage kl. 16.30: Unge, 11-17 år

Skismøren
Deadline for næste udgave: 31. oktober

Om Faaborg Sport og Motion

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

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

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

Kontingent
Senior/Voksen kr. 325,- kr.
Unge under 25 år 150,- kr.
Familiekontingent 500,- kr.
(Familie m/børn til/med 24 år)

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

Hjemmeside: www.fsm-faaborg.dk

De nye, rigtig fine plancher ved terrassen i Længehuset

Udvalg

Cykel
Mads Franklin, formand, tlf. 26 14 03 45
Mogens Kim Johansen, tlf. 40 29 33 65
Jesper Michael Hansen

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

Løb
Anne Marie Molter Rasmussen, formand,
tlf. 22 35 32 10
Arne Larsen, tlf. 30 26 31 09
Kurt Jeppesen, tlf. 24 66 61 43

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

Ski
Formand afventer valg
Morten Holm, Langrend, turleder,
tlf. 31 43 92 15
Sarah Dalskov, Alpin, turleder,
tlf. 26 13 24 84

Bestyrelse

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

Næstformand
Flemming Roesbjerg,
nformand@fsm-faaborg.dk

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

Sekretær
Morten Holm, sekr@fsm-faaborg.dk

Medlem
Bente Aalund, medlem@fsm-faaborg.dk

Afdelingsrepræsentanter
Cykel: Mads Franklin Simonsen
Gå-motion: Bodil Madsen
Løb: Anne Marie Molter Rasmussen
MTB: Sarah Töpperwien
Ski: Afventer valg

Suppleant
Torben Toft-Nielsen

Medier

Hjemmesiden
Morten Holm
webmaster@fsm-faaborg.dk

Sociale medier
Henning Carlsen og Flemming Roesbjerg

Skismøren
Morten Holm
skismoren@fsm-faaborg.dk

Sponsorer

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

Café Elmelund
FAABORG

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

Drive-in eller booking
Åbningstider:
Man.-tors. 8-16.30
Fredag 8-15.00
Lørdag 9-13.00
PAVA BILSYN
SMEDEMESTERVEJ 22 · 5600 FAABORG
Tidsbestilling på
Tlf. 25 33 70 69
On-line booking på
www.pavabilsyn.dk

Velkommen i Sydbank!
Torvet 1 · 5600 Faaborg · tlf. 74 37 62 80
info@sydbank.dk · sydbank.dk
Sydbank

VELKOMMEN TIL
FORUM FAABORG
SUNDHED • FRIVILLIGHED • IDRÆT

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

Garant
HELT PERSONLIGT
Tæppehuset Faaborg www.garant.nu
LØSE TÆPPER · GARDINER · TRÆGULVE · KLINKER · VÆG- TIL-VÆG · VINYL · LINOLEUM · LAMINAT · SOLAFSKÆRMNING