FAABORG SPORT OG MOTION

Skismøren November 2025

Nyt fra formanden

Af Henning Carlsen

Så står det på efterår, og vi har vel overstået **Alpeløbet**. Her var 193 tilmeldinger og 166 deltagere som jeg synes er udmærket, selvom vi tidligere har haft langt flere deltagere. Overskuddet var ca. 14.000 kr. som tilfalder klubkassen. Tak for godt arbejde til Løbeafdelingen og tak til de frivillige der får det hele til at fungere.

Løvfaldsturen på den sidste søndag i oktober trak også godt med medlemmer. Der blev kørt MTB, løbet og gået på skovstierne, der var godt våde og til tider mudrede. Dejligt at se så mange i skoven, som virkelig ser godt ud i efterårsfarver.

Der er snart **årets sidste løb**, Crossløbet 23. november, der er stadig brug for hjælpere til løbet, tilmelding til Anne Marie.

Det er tid til at forberede den kommende **generalforsamling**, der afholdes onsdag, den 25. februar 2026, kl. 18.00. Den afholdes i Forum Faaborg, og Cafe Elmelund vil stå for maden.

Der er flere poster på valg, og blandt bestyrelsesposterne er det følgende:

- Næstformand Flemming Rosbjerg, ønsker ikke genvalg
- Kasserer Preben Larsen, ønsker ikke genvalg
- Bestyrelsesmedlem Bente Aalund, ønsker ikke genvalg

Det er her man kan gøre en forskel for klubben. De afgående medlemmer har gjort en stor indsats for FSM, og vi skal selvfølgelig have de ledige poster besat.

Rislebækken i den dejlige, skarpe november-sol

Jeg vil minde om, at vi har en **sponsoraftale** med Free Bike i Faaborg, som giver medlemmer af FSM-rabat ved køb i butikken. Desuden kan butikken i Faaborg matche de tilbud vi kan se fra netbutikker, så kig forbi hos Lars og få en snak om cykler.

Cafe Elmelund er også sponsor, husk at sige at i er medlem af FSM, så giver det penge i klubkassen.

Energi Fyn er også sponsor og giver procenter af vores forbrug af el. Ligesom de andre sponsorater går beløbet til klubkassen. Endelig vil jeg nævne, at vi arbejder på at få sponsoraftale med OK benzin, håber den snart falder på plads.

Med venlig hilsen

Henning Carlsen
Formand, Faaborg Sport og Motion

Så er vi klar til formiddagens løbe-, gå- og cykelture, onsdag den 12. november

Nyt fra Løbeafdelingen

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Jeg kan se, at den sidste Skismøre kom i august, så jeg burde egentlig starte med **Alpeløbet**, som var den 21. september, men idet jeg ikke selv deltog, kan jeg ikke skrive så meget om dette. Jeg var selvfølgelig med i forberedelserne. Det er jo ikke første gang, så jeg havde jo "opskriften" på, hvad der skulle gøres. I ugen op til var Kurt rundt med "måle-båndet" og sætte små røde pinde i jorden, så det var nemt at sætte kilometerskiltene op om lørdagen. Jeg havde fornøjelsen af at være med på 10,3 km ruten. Jeg blev betroet ham-meren og de små pinde. Der blev grinet lidt af den måde, jeg brugte hammeren på, men hvad, jeg er jo ikke gammel håndværker.

1. oktober 2025 havde vi **årsmøde**, hvor 24 deltog. Efter jeg havde budt velkommen, spiste vi pizza. Herefter gik mødet i gang. Jeg aflagde min årsberetning, hvortil der var lidt debat om årets deltagerantal ved alpeløbet. Jeg tror nu, vi skal være glade for, at der trods alt kom 166.

Ses der på deltagerantallet efter aflysningen pga. corona i 2020, ser de således ud:

- 2021: 129
- 2022: 382 (Vores jubilæumsløb)
- 2023: 182
- 2024: 114
- 2025: 166

Jeg ved godt, at der "i tidernes morgen" var mange flere deltagere til Alpeløbet, men dengang var der jo heller ikke motionsløb hver eneste weekend.

FSM har i mange år afholdt **crossløb** i Svanninge Bakker i samarbejde med DGI, samtidig med, at flere fra FSM deltog i serien på de 10 løb, som Crossløb-sæsonen byder på. I år er der dog kun 4, der deltager fra FSM. Vi snakkede lidt frem og tilbage om det, og der var enighed om at stoppe som medarrangør af løbet i Svanninge Bakker. Jeg har siden kontaktet DGI og fortalt, at vi ikke ønsker at være med mere. Er der nogle, der om nogle år ønsker at genoptage dette samarbejde, kan de jo altid spørge DGI, om der er en "ledig" plads.

Det sidste års tid, har vi egentlig kun været 2 i **Løbeudvalget**, Arne Larsen og jeg, mens Kurt Jeppesen har hjulpet os meget. Arne og jeg ønskede ikke at genopstille, og da der ikke blev valgt nogen nye, er der IKKE noget udvalg for tiden.

Vi bliver nødt til at få sammensat et udvalg! Nu da crossløbet er ude af billedet, er den vigtigste opgave ud af til ALPELØBET. (Jeg har søgt om tilladelse m.m. til løbet i 2026).

Internt i Løbeafdelingen har vi to faste arrangementer. En hyggedag ved klubhuset og en sommerudflugt. Vi har allerede arrangører til sommerturen. Jeg håber, at der er nogen, som vil melde sig til det nye udvalg. Jeg hjælper gerne i opstarten, og I vil få mine huskelister omkring Alpeløbet m.m.

Og ellers lidt fra **dagligdagen.** Der trænes selvfølgelig på de faste dage, onsdag, fredag og søndag. Jeg kommer jo mest om formiddagen i hverdagene. Her må jeg dog indrømme, at vi lige for tiden er flere, der går end løber. Vi har også fået nogle nye

Selv hestene kan trænge til et hvil

medlemmer. Her i blandt nogle herrer, som går. I og med Gåmotion-afdelingen er forbeholdt piger, er disse mænd – ligesom kvinderne – mere end velkomne hos os i Løbeafdelingen.

Vi følger med i naturens gang, og hvis vi møder **hestene**, skal de gerne tælles. Hvor mange er det nu, der er? Er de der alle sammen? Vi har også set på svampe, og måske er vi heldige at møde et dådyr, et egern eller nogle forskellige fugle. (Om sommeren er der mange sommerfugle) Ja, der er altid noget at se på i naturen.

Igen i år har **de store maskiner** været forbi. Det er især området ved "Kålormen" langs Odensevej, det er gået ud over. For nogle år siden var den nærmest en trampesti, i dag er det en bred, opkørt vej, hvor der ligger grene, og flere steder er den nærmest ufremkommelig. Jeg ved ikke om, skaderne bliver udbedret, hvis ikke må vi lave en ny trampesti i området.

Lige nu skriver vi november, og inden vi får set os om, er det december og jul. En tid med mange traditioner, dermed også lidt ekstra og spise. Så jeg håber, du er klar til et nyt oplevelsesrigt år i Svanninge Bjerge og Bakker, hvor vi kan få brugt lidt kalorier, få en dejlig tur og ikke mindst hygget på turene.

Crossløb i Svanninge Bakker

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Så blev det igen tid til at løbe crossløb i Svanninge Bakker, nemlig den 23. november. Det kræver selvfølgelig en flok hjælpere til at afholde sådan et løb. Jeg fik samlet et hold frivillige og lavet arbejdsplan. Der blev også indkøbt kaffe, rundstykker m.m. De foregående år, har vi selv bagt et masse bradepandekager, men i år valgte jeg at købe muffins i stedet for.

Lørdag afmærkede Kurt Ejner, Povl, Palle og jeg ruten. Vi plejer at bruge trillebøren til transporten af stokke, pile, skilte m.m. UPS, den var blevet "bortført" af sporbyggerne. Vi skulle heldigvis ikke bruge mere, end vi kunne bære, så det gik jo alligevel.

Søndag morgen samledes vi til morgenkaffe, hvor vi fik snakket om de forskellige opgaver og lige pludselig begyndte løberne at ankomme. Kaffebryggerholdet gik i gang med kaffen og vagterne ude i bakkerne indtog deres pladser.

Vejrguderne var heldigvis med os, og Svanninge Bakker var rigtig flotte i vintersolen (dagen efter var det bare regn og tøsne hele dagen). Løbet blev skudt i gang, og løberne kunne begive sig ud på den skønne rute, som er ca. 4 km. lang. Det er muligt at vælge 2 distancer til løbet, nemlig 1 eller 2 omgange på ruten. Der er dog også enkelte løbere, der tager 3 omgange.

Der var 305 løbere, som løb 2 omgange og 116, som løb 1 omgang. Det er et løb, som henvender til alle aldersgrupper, og der deltog løbere i alle aldre. Yngste gruppe hedder 5-8 år og den ældste 80-84 år. Der blev løbet stærkt, idet turen på 8 km. blev

Så går det op ad bakke, her med Bent Sørensen

løbet på knapt 32 min., og 4 km på 16 min. Jeg har set billeder fra dagen, og kan se, at de fleste har kræfter til at smile til fotografen. Billederne ligger på Facebook-gruppen Crossløb på Fyn. Der er 3 mapper.

Inden vi fik set os om, var alle løberne rundt, og vi kunne pakke det hele sammen igen. Da vi var færdige, samledes de fleste hjælpere til en kop kaffe i klubhuset. Vi fik snakket om dagen, og der var kommet mange positive kommentarer fra løberne.

Klar til start for den korte rute på 1 runde(4 km.)

Mange var ærgerlige over, at de ikke kommer til at løbe cross i Svanninge Bakker til næste år. Jeg snakkede med Henning, som står for tidtagningen, og han fortalte, at der var flere områder i spil til næste år.

1.000 tak til alle jer hjælpere, uden jer var der ikke blevet noget crossløb. Jeg vil dog sige, at det var med en lidt tom fornemmelse, jeg tog fra klubhuset. Sikken dejlig dag vi havde haft, men beslutningen om at stoppe er taget.

NB: Jeg tager med til DGI's evalueringsmøde til foråret, og der vil jeg tage lidt Alpeløbsplakater med.

Afslapning efter dagens arbejde

Kommende aktiviteter

Klubfælles
- Nytårskur, 31. december
- Generalforsamling, 25. februar

Gå-motion
- Gløgg og æbleskiver, 18. december

Løb
- Julefrokost, 12. december

Ski
- Alpintur, afrejse 6. februar
- Langrendstur til Norge, afrejse 7. marts

Skismøren
Deadline for næste udgave: 31. marts

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.

Klubhuset ved **Gåsebjerg Sand**, Odensevej 150, danner udgangspunkt for FSM's aktiviteter.

Kontingent 2025
Senior/Voksen kr. 325,- kr.
Unge under 25 år 150,- kr.
Familiekontingent 500,- kr.
(Familie m/børn til/med 24 år)

Hjemmeside: www.fsm-faaborg.dk

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

Vildhestene (Dülmener) i Svanninge Bjerge
(Foto: Leif Kristensen)

Udvalg

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

Gåmotion
Bodil Madsen, tlf. 29 80 82 24
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
Der er desværre ikke noget udvalg p.t. Eventuelle henvendelser til afdelingen kan foretages til Anne Marie Molter Rasmussen, annemarie0802@mail.dk eller 22 35 32 10

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
Gåmotion: Bodil Madsen
Løb: *Afventer valg*
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.

Steensgaard

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

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

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

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

STARK
Sammen bygger vi professionelt

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