



FAABORG SKI & MOTIONSKLUB



Gå-pigerne på tur ved Brahetrolleborgs rododendronpark

SKI-SMØREN

26 Årgang - Nr. 2 - Juli 2015

Redaktion

KLUBHUS

Gåsebjergsand, Odensevej 150
Naturlegepladsen

KLUBKONTINGENT

Familiekontingent kr. 500,00
(Familie m/børn til/med 18 år)
Senior kr. 325,00
Junior kr. 150,00

SKISMØREN

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

NÆSTE UDGAVE

Artikler og indlæg til John frem til
29. juni 2015
Mail: fsm@dbmail.dk

HJEMMESIDEN

www.FSM-faaborg.dk



Medlemsændringer

Når I flytter, bedes I meddele det til kassereren, straks efter I er flyttet.

Årsagen til dette er, at vi bruger adressen til at sende Skismøren ud. Og ved årsskiftet udsender vi kontingentopkrævningen.

Med venlig hilsen Kell Lauritsen
lau@faabva.dk

Træningstider

LØBETRÆNING

Onsdag
Sommer kl. 17:00 Vinter kl. 10:00
Fredag kl. 10:00
Søndag kl. 10:00
Fra Klubhuset
Onsdag Vinter kl. 17:00
Fra Svømmehallen

GÅMOTION

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

CYKELTRÆNING, SENIOR LANDEVEJ

Tirsdag
Vinter kl. 17:00 Sommer kl. 18:00
Torsdag
Vinter kl. 17:00 Sommer kl. 18:00
Fra Hardy's - Fri Bike Shop
Lørdage kl. 13:30
Søndag kl. 10:00
Fra Klubhuset Gåsebjergsand

CYKELTRÆNING, UNGDOM LANDEVEJ

Tirsdag & torsdag kl. 16:30
Mødested aftales på forhånd

MTB TRÆNING FRA KLUBHUSET

Torsdag kl. 18:00
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

TRIATHLON / SVØMNING

Perioden 1. oktober til 1. april
Lørdag kl. 08:00-09:00, onsdag kl. 19:00-20:00
Efter 1. april - se hjemmeside

Formanden har ordet – juli 2015

Det er skønt at komme ud og motionere

Forsommeren, en våd af slagsen er ved at være forbi, lad os håbe at sol og sommer vil præge vejret det næste lange stykke tid, der er jo ikke noget så skønt som at komme ud og motionere på en dejlig solskins dag.

Vi gentog henover vinteren sussesen med svømning, denne gang havde vi svømmehallen for os selv, nu da vi har fået vores tri-afd. var vi nok til at fylde bassinet selv. Der var denne vinter 2 gange svømning om ugen onsdag 19-20 samt lørdag 8-9 og det var muligt at modtage svømmeundervisning hvilket nogle stykker gjorde brug af.

Forsommeren bød på et nyt stort arrangement for klubben, Feminaløbet, et arrangement som krævede en hel del hjælpere som vi også fandt, næsten 70 hjælpere var i gang henover dagen. Alt klappede og vi fik stor ros fra folkene bag Feminaløbet, så en stor tak til alle jer hjælpere som stillede op og gav en hånd. ***Det hele er bare meget nemmere når man løfter i flok.***

Klubbens næste store arrangement bliver et tri-stævne d. 23-08 samt Alpeløbet 13-09, så sæt kryds i kalenderen og kom og



giv en hånd med de 2 arrangementer, så vi igen får afviklet vores løb på en måde hvor alle deltagerne tager hjem en god oplevelse rigere.

I ønskes alle en go' sol og motionsrig sommer.

Alan Winther-Jørgensen

Hardy

- Cykler - Alt i rep.
- Reservedele
- Fiskeri

LAGONIS MINDE 8 · 5600 FAABORG

Tlf. 62 61 06 60

www.hardyscykler.dk

KLITGAARDS BAGERI

Assensvej 20 · 5600 Faaborg · Tlf. 62 61 87 78
klitgaards-bageri@konditor-bager.dk

Gå-pigernes forår

Ved gå-udvalget



Langs Faaborg Fjord ved Dyreborg Skov med Bente og Vibeke i front.

Udover torsdagsturene fra klubhuset bød de tre forårmåneder og den første sommermåned på mange og vidt forskellige aktiviteter.

MARTS

Vi havde to arrangementer, som blev afviklet til glæde for alle deltagere.

Efter en almindelig torsdagstur holdt Tata kursus om hjertestop og brug af hjertestarter, så vi fik repeteret og udvidet vore færdigheder i at give hjertemasage, kunstigt åndedræt og bruge hjertestarteren.

En anden torsdag tog Lotte os med på tur i Svanninge Bjerger med kort og kompas. Lotte havde indtegnet en rute på et orienteringskort fra Svanninge Bjerger. Den skulle vi følge. Undervejs lærte vi at skelne mellem forskellige vejtyper, jorddiger, stendiger, levende hegn og andre hegn. Og fik vi også udvidet begreberne om åben henholdsvis tæt bevoksning.

APRIL

Gå-udvalget inviterede til Gå-motions årlige fødselsdagsfest i klubhuset. Først gik vi vores sædvanlige torsdagstur, så vi kunne samle appetit til frokosten.



Peter Nielsens Sø med blomstrende bukkeblad.

Den bestod af en lækker buffet med rejcocktail, lune retter og frugttærte. Mellem retterne var der sange, taler og en konkurrence, hvor hvert bord samarbejdede om at løse en række rebusser. Endvidere havde Lissi vanen tro skrevet en tankevækkende og sjov fortælling, som hun læste op. Fortællingen handlede om, hvordan det er, når alderen trykker, tingene bliver væk og sanseorganerne svigter. Vi var mange, der kunne nikke genkendende til Lissis fortælling, og den udløste mangan et godt grin.

Vi sluttede måneden med årets første udflugt. Vibeke og Gurli havde kontak-
tet Alfred Andersen og fået tilladelse til, at vi måtte gå på hans jord langs kanten af Faaborg Fjord. Vi gik nedenfor Bjerne

Langgyde og forbi de to fyr til Dyreborg Skov. Fra Dyreborg Skov fortsatte vi langs Slotsklinten til Dyreborg. Efter et ophold på Dyreborg Havn fortsatte vi ad Fiskervænget, hvorfra vi drejede op ad en smal sti til Store og Lille Stege. Fra toppen af Lille Stege var en fortrinlig udsigt i alle retninger. Her havde de færreste af os været før. Vi gik tilbage til Dyreborg og ind igennem bøgeskoven, der netop var sprunget ud. Flere steder var skovbunden stadig hvid af forårsblomster. På den vestlige side af Dyreborgskovvej dominerede anemoner, på den østlige skovsyre. Vi så det imponerende shelter, som er bygget, hvor der tidligere var foderhus til skovens dyr. Shelteret er bygget i stil med foderhuset og har plads til 15 - 20

overnattende. I nærheden af shelteret så vi det nye madpakkehus, som ligger ud til vandet. Vi var flere end madpakkehuset kunne rumme, så vi gik vi ned til stranden, hvor vi spiste vores madpakker og slikkede solskin.

MAJ

I begyndelsen af maj havde Lissi, Tove, Birgit og Lene arrangeret en tur til Tarup-Davinde. Det var vores førstes udflugt til området. Efter tilbagemeldingerne at dømme, kommer vi helt sikkert tilbage, idet der er mange turmuligheder i det grønne landskab, som er rigt på søer og grusgrave.

Kristi Himmelfarts dag var vi en lille flok, som gik en smuk forårstur i Svan-

ninge Bjerge. Vejret var fint og skovbunden tør, så vi benyttede muligheden til at gå ad nogle smalle kuperede stier langs stengærder og forbi søer. Undervejs beundrede vi skoven, som stod nyudsprunget med sarte lysegrønne blade. Da vi passerede Peter Nielsens Sø, bemærkede vi nogle flotte hvide blomster i vandet. De lignede hverken kæruld eller åkander. Det var bukkeblad, en flerårig urt, der vokser i kær, moser, enge og lavvandede søer.

Onsdag den 20. maj havde cirka 25 gå-piger meldt sig til Feminaløbet, hvor vi gik 5 km ruten fra Cirkuspladsen via Moseparken, Vestergade og Grønnegade forbi Sundskolen og videre langs Sundsøen og forbi Pugesø tilbage til Cirkuspladsen.



Bøgen stod smukt lysegrøn på Kristi Himmelfarts dag.

Vi var i en periode med dårligt vejr, men denne dag viste vejret sig fra sin pæne side. Derfor var der liv og glade dage på stævnepladsen, hvor 800 kvinder stillede op i tre discipliner: 10 km løb, 5 km løb eller 5 km gang. Forinden var der underholdning på stævnepladsen med bl.a. gymnastikopvisning og interview med fødevareministeren, som blev udspurgt om sin holdning til sundhed. Efter løbet slappede vi af i aftensolen og nød vore sandwich og smagte på de produkter, som blev uddelt på standene.

Nogle gå-piger var hjælpere ved løbet og deltog i etablering af stævneplads, passede boder eller viste vej på ruten. De havde også en god dag i selskab med klubbens herrer, der mødte talstærkt op for at få det hele til at klappe. Nogle hjælp

te til et par timer, andre en halv dag og atter andre fra 9 morgen til 23 aften.

Sidst i maj stod Kirsten, Inger og Marianne i spidsen for vores traditionelle todages tur til Sønderborg, hvor vi vandrede på Gendarmstien. Læs herom i Henny og Bentes artikel.

JUNI

Alle torsdage i juni bød på madpakketure. Madpakketure er udflugter, der er så lange, at vi har mad- og drikke med.

Der var en ny tur til området ved Brahetrolleborg, hvor Karen, Inger, Tove og Anna Marie viste os rundt. Vi gik via Øen, en "bakkeø", som ligger mellem godserne Brahetrolleborg og Arreskov. Vi fulgte Øvej og kom gennem et smukt landskab domineret af store blomsterrige



I Brahetrolleborgs rododendronpark.

enge, en lille skov ved navn Lindholm og adskillige stråtede bindingsværkshuse. Husene blev bygget som udflyttergårde i 1780-erne. De fleste fremstår i dag, som nydelige og velholdte boliger.

Fra Øvej fortsatte vi ad Fleningevej til Anna Maries hjem, der ligger med smuk udsigt over Arreskov Sø. Efter en haverundvandring og et smut ned til søbredden fortsatte vi langs Arreskov Sø og videre til Brahetrolleborgs rododendronpark. Vi beundrede de blomstrende rododendroner og udsigten over voldgraven med slottet og Johan Ludvigs B&B i baggrunden.

De følgende torsdage gik udflugterne til velkendte udflugtsmål som Pipstorn Skov, Trente Mølle samt Sundet og Kaleko.



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

Tal FOTO
 med
FAGMANDEN

sølvhjelm FOTO
 Mellemgade 9 · 5600 Faaborg · 67 61 03 45

**KORINTH
 RØR-
 FABRIK**

IK

Tur på Gendarmstien 27.-28. maj 2015 - 10 års jubilæum

Årets gendarmtur blev noget særligt, da det var 10 års jubilæum for turen, og især fordi nogle af deltagerne havde været med alle 10 år.



Arrangørerne (Marianne Vestergaard, Inger Vinther og Kirsten Jensen) havde lavet fine badgets til dem, der havde været med fra starten nemlig Bodil Holm, Bente Pedersen, Käte Hansen, Tove Wikkelsø, Kirsten Jensen, Else Christensen og Nora Bjarnt, og der var di-

plom og gavekuffert til Nora og Else, som i sin tid fik den geniale ide, at man også kunne vandre uden for Svanninge Bakker og endda tage en overnatning i forbindelse med turen.

Nora og Tove har været med alle årene.

Vi, d.v.s. 31 kvinder, startede onsdag morgen fra Bøjden i lidt kedeligt vejr, men da vi nærmere os Als lysnede det, og vi var ved godt mod, da vi gav os ud i årets busrace, inden vi endte i Padborg, og turen startede.

Det er ikke så ofte turen starter i Padborg, så det var en fin oplevelse at få den del af Gendarmstien med. Vi passerede den viadukt, hvor gendarmene var på vej til vagt, og hvor de første danskere faldt i 1940.

Ved Kruså måtte vi have frokost, alle var startet tidligt hjemmefra, så depoterne skulle fyldes op. Så begyndte det at regne, så frokosten blev kort, og det var også lidt koldt. På med regntøj og af sted.

Fra Kruså gik det så videre ad Gendarmstien, og ret hurtigt efter skulle vi en afstikker til Kobbermølle. Det var meget interessant, og Inger fortalte levende om Chr. D. IV og hans kobber, der skulle bruges til bundplader på hans skibe og tagbelægning på alle hans byg-



ningværker. Til dette arbejde brugte kongen tugthusfanger fra hele landet, der blev sendt på en slags "straffearbejde". Kobberet blev sejlet hertil fra Norge, der hørte under Danmark på det tidspunkt. Ved møllen, der nu er museum, ligger en del boliger, der ligner Nyboder med den gule farve. Meget charmerende.

Så gik det rask derudad med de pauser, der nu hører sig til. Naturen er fantastisk, og vejret var meget varieret, som dansk forår/sommer nu engang er. Der blev trænet med regntøj af og på.

Da vi kom til Sønderhav måtte turlederne konstatere, at vi var lidt forsinkede, så isen måtte droppes, og vi tog bussen, for vi skulle nå at komme tilbage til Sønderborg og få den traditionelle fadøl på torvet.

Det blev Ib Rehne Cairo, der fik lov til at servere denne gudedrik for os, og det var tiltrængt.

Sønderborg Vandrehjem er stedet, hvor vi overnatter og har gjort det i alle årene. Vi har fået en særlig status der, og vores jubilæum blev belønnet med 10 flasker vin gratis og 10% på resten. Det var en meget meget fin gestus.

Maden var supergod og fint anrettet, så fadene blev hurtigt tømt. Vinen løsnede stemmebåndene, der var blevet lidt slidt på den lange tur, og vi må sige, at det blev en særdeles festlig aften med uddeling af badgets og diplomer, sang og historier og ikke mindst optræden af "ældrebyrden".



Næste dag var vi klar til morgenmad i god tid, alt blev pakket og kl. 9.00 stod vi uden for vandrehjemmet klar til afgang, og så begyndte det at regne. ØV. På med regntøj igen.

Turen i dag gik forbi Sønderborg Slot, ad strandpromenaden og videre langs kysten i det meget smukke landskab mod Høruphav. Der er utrolig flot.

Formiddagspause blev holdt på et af de punkter på klinterne, hvor man sidder og kikker ud over det smukke sund, det fås ikke meget bedre.

Inger fortalte om Sønderjyllands historie, men det er svært at huske det hele i vores fremskredne alder, så det bliver ikke refereret her.

Vejret blev bedre og bedre, og ved Høruphav kunne vi sidde og spise frokost i dejligt solskin.

Herefter blev der lidt opløsning i gruppen, idet nogle ville gå lidt rundt i Høruphav, andre ikke og nogle gik lidt hurtigere. Så vi delte os op, og det fungerede fint.

Alle endte samme sted nemlig på torvet i Sønderborg, hvor det igen stod på fadøl, og nogle af os måtte også lige i gågaden og have en is. Man skulle jo nødig tabe sig på sådan en tur.

Så var der samling på busstationen, hvor vi igen var med en blå bus til Fynshav og ombord på færgen til Fyn.

Der var noget mere stille på turen hjem, end da vi startede.

Tusind tak til turlederne og til deltagerne for en skøn tur. Dejlig tradition. Og vi ses til næste år.

Henny Tikjøb og Bente Aalund



Extrem Marathon og Extrem løb

I år var 71 friske løbere mødt op for at prøve kræfter med De sydfynske Alper.

Svanningebakker har igen i år dannet rammen om vores Extrem Marathon og Extrem løb som i år blev afholdt d. 28-06. I år var 71 friske løbere mødt op for at prøve kræfter med De sydfynske Alper.

Dagen startede med gråt vejr men omkring middag brød solen igennem og temperaturen kravlede opad skalaen så det mere og mere kom til at ligne det løb vi kender. Det blev hovedsageligt de løbere der løb mere end 5 omgange på den sædvanlige rute på 4,2 km som fik "glæde" af det fine vejr.

Der blev svedt og kæmpet i bakkerne denne søndag, dagen bød på en ny rekord på den fulde 42km idet Rasmus Grøntved Nielsen løb i den flotte tid 3:26:41 en virkelig flot tid på denne rute.

Alan Winther-Jørgensen.





Vasaloppet 2015

Søndag, den 8. marts 2015 kl. 08.00 gik starten til årets Vasalop, 90 km på langrendsski, med start i Sälen og mål i Mora.

En Vasalops søndag ser således ud. Op kl. 04.00 morgenmad, og klargøring til køreturen fra Malung til startstedet Berga, ca. 90 km. i bussen.

Kl. 06.00 åbnes der op for de enkelte startled, og man sætter sine ski i det spor der passer en, for man skulle gerne finde sine ski inden starten går. Der er 2000 løbere i de enkelte led, og resten står så i sidste led hvor der er rigtig mange samlet til start. Så tilbage i bussen for at hvile, og gøre klar til starten kl. 08.00

FSM havde 3 langrendsløbere til start på dagen, nemlig Marion (som brugte 8 timer og 5 min.) Dorte (som brugte 9 timer og 51 min.) og Jacob (som brugte 9 timer og 57 min.), de gennemførte alle 3 og kom i mål, i de nævnte tider, bare så flot.

For som Danmarks Vasaløbs leder, Gert Olsen skrev til alle efter løbet.

"Sej, sejere og sejest"

Velkommen hjem fra det varmeste og vådeste Vasalop i mange år.

Sej fordi du trodsede vejrudsigten og stillede op til årets Vasalop.

Sejere fordi du kæmpede så længe psyken og kræfterne rakte.

Sejest fordi du trodsede varme, vand, spor, og kom igennem hele vejen fra Sälen til Mora.

Kun dem der deltog i Vasalop nr. 91, ved hvilken fantastisk kraftpræstation du har ydet.

Vi ses - Gert Olsen

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



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

mad med mere
www.landslagteren.dk

Stor tilslutning til løbekursus



En mørk og kold januar aften dukker 30-40 nye løbere frem foran svømmehallen. FSM inviterer til 20 ugers løbekursus og motivationen oven på julens fråserier er i top.

Det kommer bag på mig med den store tilslutning. Mere end nogen af os kunne drømme om. Forholdene på P-pladsen er ikke de bedste til informere, indskrive, dele op i hold osv. Den planlagte opvarmning går sig også en tur.

Min manglende erfaring i at afvikle løbekurser til trods får jeg sammen med klubbens erfarne løbeinstruktører og drevne medlemmer sendt løberne afsted til den første tur på Faaborgs stier og stræder.

I løbeudvalget vælger vi forinden et nyt løbetidspunkt: Onsdage kl. 17.30 for at udenbys arbejdende også kan nå at være med. Det tager lidt tid at komme ind i nye vaner, men det går meget godt.

Vi lægger meget roligt ud på de forskellige hold, så alle løberne får en god tur. Flere må skifte hold på de senere træninger, men det er meget normalt. Det er ikke ukendt, at man overvurdere sig selv og må nå til den erkendelse, at et langsommere hold er at foretrække.

Et andet problem er, at når man løber som frontløber, føles det valgte tempo utroligt langsomt, og man har samtidig ambitioner på holdets vegne. Alt imens holdets bedste løbere presser på, bliver tempoet umærkeligt sat op. Nogen udtrykker heldigvis deres utilfredshed, så vi får farten sat ned. Det værste, der kan ske, er, at nogle løbere bliver hjemme i utilfredshed.

De første måneder har vi en fantastisk tilslutning. Humøret er højt og løberne bliver mærkbart bedre.

Sidst i marts rykker vi træningen ud i bakkerne, og så falder fremmødet brat.

**Faaborg Ski- og Motion -
bare en tand bedre**



Tandlægerne i Tinghusgade

Vitus Jakobsen

Tinghusgade 20 - 5700 Svendborg

www.tandting.dk

Tlf.: 62 21 40 11

e-mail: post@tandting.dk

VELKOMMEN TIL



FORUM FAABORG

SUNDHED • FRIVILLIGHED • IDRÆT



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

Jeg har forsøgt på Facebook og med direkte email til de nye løbere, men der kommer stadig alt for få løbere ud til træningerne i klubhuset. Det er svært at vide, hvad vi kan gøre bedre for at holde på jer nye, når vi ikke får tilbagemeldinger.

Tænk sig at vi kan få en 30-40 mennesker til at frasige sig den lune stue i de kolde måneder, men når solen skinner og skoven bliver grøn, bliver en stor del væk. Det er endnu mere fantastisk at løbe i godt vejr.

Jeg vil gerne sige 1000 tak til alle jer, der er mødt frem til træning gang på gang. Det er en kæmpe inspiration at være sammen med jer og se jeres fremgang. Løbekurset har kunnet lade sig gøre, fordi klubben har så mange frivillige kræfter, der uge efter uge utrætteligt og med godt humør har stillet sig til rådighed som frontløbere og bagstopper. Også en stor tak til de garvede løbere fra klubben, der bare træder til, når vi pludselig får afbud fra instruktører til løbekurset.

Vi har lært en masse af dette års FSM-løbekursus, og det vil gøre kommende løbekurser endnu bedre.



Nogle af mine ønsker til forbedringer vil være:

Bedre forberedelse af løbekurset internt i klubben.

Introduktionmøde med tilmelding i et stort lokale. I klubben eller Forum Faaborg.

Kun kurser for gruppe 1-3. Erfarne løbere kan træde ind på eksisterende hold.

Hver træning har Information, Opvarmning og 1 times træning.

Vi løber med samme hastighed i hele kursusforløbet idén for hver gruppe men distancen forlænges.

Der skal etableres træningsgrupper fra begyndelsen, så alle finder træningsmakker.

Der afholdes en afslutning med et træningsløb med diplom for gennemført distance.

Der skal være indlæg om løbeteknik.

Vi skal have flere familier med børn i skolealderen.

Der skal være en ugentlig træningsdag fra Forum Faaborg med løb i fladt terræn.

Løbende informationer til løberne på email.

Har du ideer til forbedringer, så kontakt mig venligst på email, telefon eller i klubben.

Bedste hilsener

Bjarne Ravn, for løbeudvalget

TLF: 4016 4063

Email: br@aquatex.dk

Kommende aktiviteter i løbeafdelingen

Extrem Maraton 28. juni 2015

Afvikles som sædvanlig på en 4.2 km rute med mange højdemeter. Det var en klar succes sidste år.

Vi skal bruge dig til at stå på post ca. af en times varighed, dele vand og frugt ud samt til opstilling af telte og nedbrækning.

Der hænger en seddel i klubben, hvor du kan skrive dig på. Ellers kontakt Alan, hvis du har spørgsmål.

Tur til Lyø - Medio august 2015

Leif stiller som sidste år op med sin dejlige og rummelige motorbåd og sejler os en tur til Lyø, hvor vi løber/går en tur rundt på øen. Det bliver med morgenmad, grill til frokost og eftermiddagskaffe samt sejltur. Drikkevarer til sædvanlige klubpriser. Vi regner med at det kan klares for 100 kr. pr. mand. Datoen kommer snarest. Tilmelding i klubben senere.



23. august Triatlon stævne

Tri-afdeling skal bruge hjælpere til afvikling af stævnets løbesektion. Meld venligst til i klubben.

Alpeløbet 13. september 2015

Mere herom senere – følg med på Facebook og på hjemmesiden.

Vi får brug for hjælpere og løbere.

Feminaløbet 20. maj 2015

Feminaløbet blev for første gang afholdt i Faaborg og med stor succes takket være Feminas effektive planlægning og FSM's præcise afvikling.

Ca. 700 kvinder – deriblandt en del af vores egne – gjorde foråret endnu smukkere i Faaborg.

Ruterne på 5 km gang/løb samt 10 km blev værdsat af deltagerne.

50-60 FSM-medlemmer smøgede ærmerne op fra tidlig morgen til sen aften for at sikre succes. 1000 tak for jeres store arbejdsindsats. Der er evaluering af løbet den 10.6., men mon ikke vi får chancen igen.

Svømning vinteren 2015/2016

FSM arrangerer svømning for medlemmerne.

Vi har igen tiderne onsdag kl 19-20 og lørdag kl 08-09. Du er velkommen begge dage.

Vi begynder onsdag den 2. september 2015 og slutter lørdag den 30. april 2016.

Der er svømning de dage, hvor svømmehallen holder åbent, dvs. vi holder ikke ferie i perioden.

FSM har lejet hele svømmehallen, dvs. svømmebassin, børnebassin, varmtvandsbassin, dampbad og sauna.

Prisen for svømning er 350 kr. for motionister ud over medlemskab af FSM.

Hvis du ønsker svømmeundervisning, skal du være medlem af triatlonaftdelingen. Dette koster 870 kr. om året ud over medlemskontingentet. For dette beløb får du adgang til svømmehallen, svømmeundervisning og de specielle aktiviteter, som triafdelingen tilbyder.

Tilmelding til:

Kell Lauritsen, lau@faabva.dk og betaling på regnr. 0828 konto 1417045 med angivelse af dit navn og ordet svømning senest 1. september 2015.



BIRKELYGAARD

Faldsled Vandrerhjem, 29902240
Assensvej 521, Faldsled, 5642 Millinge
www.faldsled.dk faldsledhostel@events.dk
idrætsarrangementer, temadage, kurser
eller måske fødselsdage eller anden mærkedag
så kan vi tilbyde overnatning til sportspriser



Hågerupvej 44 · 5600 Faaborg
Tlf. 62 65 11 11 · 62 65 14 63
Biltlf. 40 46 87 65

Rulleski i Vest Cuppen 2015



Så har vi i rulleskiturneringen - Vest Cup afviklet 6 afdelinger, og vi holder sommerferie.

Det er indtil nu gået rigtigt godt, vi startede i Faaborg med rulleskiskydning på en ny måde, idet der var lagt en rullebane over cirkuspladsen lige ind i skyttehuset, så vi havde vore ski på under selve skydningen, så nu mangler vi bare at løbe med geværet på ryggen, så er det skiskydning, nå det sker nok aldrig i forbuds Danmark.

Der har været en god tilslutning til alle stævnerne, og i Vejle var det helt i top, da der også deltog 19 unge rulleskiløber fra en efterskole i Juelsminde, så vi alt i alt var 34 til start, det var sjovt.

I Holstebro var der 25 til start, og her var der deltagelse fra Venø Efterskole.

Det med Efterskolerne, er en opgave som bredekonsulent Morten Agersnap fra skiforbundet tager sig af.

Os fra Faaborg nåede aldrig til Aarhus, onsdag, den 13. maj, og vi havde tidtagnings udstyr med, da vi kom til den store rundkørsel i Odense og ned på motorvejen gik al trafik istå, der var sket et stort trafikuheld ved Vissenbjerg, og trafikken kom først i gang efter 1 time og 15 minutter, og da starten i Aarhus var kl. 19, og vi først kunne være i Aarhus kl. 19,45 måtte vi ringe og aflyse.

Nu glæder vi os til efter sommerferien, hvor Vest Cuppen afvikler de sidste 3 afdelinger, hvor vi i Faaborg afvikler skiskydning lørdag, den 29. august, og hvor der afsluttes med noget nyt, idet Rold Skov Skiklub har påtaget sig afslutningen, lørdag den 10. oktober, med en noget længere tur en vi plejer.

Freddy



Sammen bygger vi professionelt

I Sydbank er det vores mål at lytte til dine behov, så vi bedre kan forstå og handle efter dine ønsker. Så kom ind og fortæl os om dine drømme og planer, så hjælper vi dig med at gøre dem til virkelighed.

Velkommen i Sydbank!

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

Sydbank

Unik Sponsormodel - "DGI"

Nye sponsorkroner til klubben hver måned ved en ny unik model kaldet "Klubliv Danmark". Dette Kan blive en økonomisk håndsrækning til klubber og foreninger over hele landet.



Nye sponsorkroner til klubben hver måned ved en ny unik model kaldet "Klubliv Danmark". Dette Kan blive en økonomisk håndsrækning til klubber og foreninger over hele landet.

Klubliv Danmark er en ny sponsormodel udviklet af DGI i samarbejde med NETS, som står bag / DANKORTET.

Vi har her i klubben modtaget materiale fra DGI, der informere om at Idrætsforeninger af enhver art kan optjene sponsoratkroner når klubbens medlemmer benytter sit DANKORT ved almindelige køb i butikker og virksomheder. Det kræver dog at de omh. butikker og virksomheder er tilmeldt som "**klubliv sponsor**". Således at Jo flere medlemmer der handler med sit DANKORT, jo flere penge går der direkte til sin klub man er medlem af.

HVORDAN FUNGERER DET ?

Modellen bag Klubliv Danmark er enkel og smart (skrives der). Klubbens medlemmer, og deres familie registrerer sig som "**Klubliv Medlem**" på www.klublivdanmark.dk. Når det er gjort, fungerer DANKORTET også som et medlemskort. Man optjener nu støtte i form af mikrosponsorater, hver gang man bruger sit DANKORT hos en butik tilmeldt "**Klubliv Sponsor**".

Det gælder for alle butikker fra Gedser til Skagen og webshops der har tilmeldt sig "**Klubliv Danmark**". Disse sponsorerer en procentdel af det beløb medlemmet køber når Dankortet benyttes. Støtte-sponsoratet til Klubben er altså direkte afhængig af medlemmets indkøb og omsætning i disse forretninger. Mange kan genkende systemet fra bl.a. OK Benzinkortet.

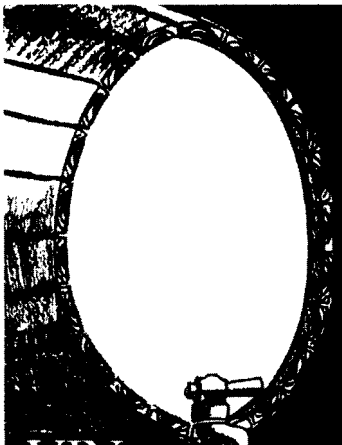
DGI vil stille markedsføringsmateriale til rådighed, der kan vise og motivere medlemmerne til at lade sig registrere sig til "**Klubliv Danmark**".

Klubliv Danmark er nonprofit.

Målet er at skabe rammer, der styrker klublivet og sikrer sociale og sportslige værdier og muligheder for børn, unge og voksne. "**Klubliv Danmark**" skaffer penge til klubberne med DANKORTET som omdrejningspunkt.

Se mere under www.klublivdanmark.dk

Nye tider - ny teknologi - nye favre verden.



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

Blomster Komponisten



Livsstilsbutik

Mandag 10⁰⁰ - 17⁰⁰ Tirsdag - Torsdag 10⁰⁰ - 17⁰⁰
Fredag 10⁰⁰ - 18⁰⁰ Lørdag 9⁰⁰ - 13⁰⁰

Albanivej 5, Nr. Lyndelse

Tlf. 65 90 24 94

Fax 65 90 26 94

Danske Bank



**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

Beretning fra klubtur til Alsace

Her kommer en beretning fra en klubtur til Alsace, hvor der skulle cykles på Vinvejen og på bjergkæden Vosgesserne i en hel uge.

Turen var planlagt til den anden uge i juni, så vi drog af sted i 5 personbiler lørdag, den 6. juni om morgenen kl. 5 for at køre ned til byen Kientzheim midt på vinvejen, vi var fremme ca. kl. 20.

3 af bilerne kørte hvad de kunne for at gøre klar i ejendommene og købe ind til de første dage. 2 af bilerne havde cykeltrailer og måtte holde en mindre fart ned gennem Danmark og Tyskland, vejret var i øvrigt rigtigt varmt og solrigt, så alle svedte godt og grundigt.

Turen dannede er på 1.100 km, og vi var alt i alt 20 personer med på turen.

SØNDAG, DEN 7. JUNI

Vi kørte alle samlet ud mod byen Barr ad vejen i vinmarkerne, men her var fest og en glad søndag, i alle de små byer var der markedsplads, med alt tilhørende og hovedvejene



Afgang fra Gåsebjergsand

var lukket af, og der var trafikposter overalt. Vi sneglede ud ad vejen, blandt gående, cyklende, ridende, rulleskøjter, og mærkelige transport vogne, ja også folk på enhjulede cirkuscykler, der var fest og farver overalt, og jeg vil anslå at der var mellem 5.000 og 7.000 personer i festområdet.

På et tidspunkt blev det for meget for os der gerne ville cykle, hele holdet holdt ind til venstre, og lavede en aftale om dagens videre forløb.

Halvdelen blev i festområdet, den anden halvdel med Gunner som holdkaptajn, kørte tilbage til Kientzheim, videre over Ingers-



DOMINO

»Det gyldne hjørne«

v/ Louise Halken - Vestergade 1 - Faaborg
tlf. 62 61 23 93 - www.guldsmeddomino.dk

heim, Türrckheim, Wintzenheim op på bjerget ved Haut Hohlandsbourg, efter at havde nået topen, alle i deres tempo, gik turen ned til byen Eguisheim for en forfriskning.

Efter pausen gik turen hjem til Kientzheim.

Den dag fik jeg kørt 71 km og 1085 højdemeter.

Vi var på alle dage hjemme i solgården mellem kl. 15 og 16, og der blev hygget og talt om dagens ture, nydt en øl eller to og et par glas hvidvin, inden den stod på aftensmad kl. 19.

Der var hjemmefra af de damer Jane, Jette og Anne lavet færdigmad klar til brug, og det var en aftensmad som selv Claus Meyer ville misunde !



Aftenspisning

MANDAG, DEN 8. JUNI

Vi kørte alle mod Colmar, for at køre den meget berømte kanaltur, som ved middagstid havner ved Restaurant Mariehønen.

Turen hjem gik tilbage af samme vej som på udturen via kanal I' II og de små veje mellem vinmarkerne. Nogle af os tog turen op til Restaurant Storkemor.

Den dag kørte jeg 77 km og 200 højdemeter.

TIRSDAG, DEN 9. JUNI

Alle kørte samlede ud, den dag var der 3 målepunkter, nemlig byerne Ribeauville, Barr og for nogle skrappe fyre også klosteret på Mt. Sante Odile.



Cykelefersyn

Jeg var med i Barr, hvor vi alle besøgte kagebutikken Öjester. Vi udsøgte vores helt egen kage til en god kop kaffe.

Tilbage på cyklerne, drog Gunner, Kim, Hans, Bent, Povl, Kjeld og Anja op på Odile. Jeg fik lov til at føre resten af holdet, med bl.a. Carsten, Palle, Stig, Mogens, Ole, Buller og John hjem via byen Mittelsbergheim.

Vi havde en kraftig vind i ryggen, og til tider lå farten mellem 35 og 45 ktm. Det var lige noget vi kunne bruge, uha hvor det gik hjemover.

Den dag cyklede jeg 89 km og 795 højdemeter.

Gunner gruppen cyklede den dag Grand Ballon ugens længste tur, og mest krævende tur. De så brugte ud da de stod i solgården!

Det var også dagen hvor vi var til vinsmagning hos Schmitt & Carrer på det gamle slot.



P - skilt



Hyggepause på torvet

ONSDAG, DEN 10. JUNI

Dagen skulle for mit vedkommende blive en rigtig "bjergdag" vi startede som sædvanligt ud kl. 10, inden da var der flere af os som lige var ude at prøve benene i omegnen af Kientzheim, og pudse lidt på cyklen !!

Gunner gruppen var på en lang tur. Vores gruppe var ret stor, og vores mål for dagen var op mod Trois Epis via Türckheim, det var godt vejr, og vel oppe fik vi en kop kaffe og en bid brød, inden gik mod Krigergravene fra 1. verdenskrig og højderne ved Le Linge, alle kom godt op over bjerget, og nu gik det ned med alt hvad rammer og tøj kunne holde til, vi kom ned til Orbey, derfra gik turen stadig nedad mod Kaysersberg, lige inden byen tog vi turen op til Restaurant Storkemor, for en forfriskning og en bid brød, vi var 7 som holdt ind, Ole, John og jeg ville gerne køre nogle flere kilometer, og Palle ville godt med, så vi aftalte at køre til toppen ved Alexis via opkørslen over Col de Freland, det blev noget af en opkørsel, farten lå på mellem 8 og 11 ktm, over en strækning på 12 km.

På vejen op til Alexis fulgtes vi med en indfødt Alsace'er som brugte 3 dage i området, han boede i byen Ammerschwil hvor han var født, men til daglig arbejdede han i Freiburg.

Han kunne køre op, men tog det meget roligt

ned. Vi fulgtes med ham ned til Riqewihr og hjem til Kientzheim.

Den dag skete der mange ting. Jeg fik kørt 73 km og 1441 højdemeter.



"Hallo er der nogen"

Dagen var også cykeldamernes frihedsdag, de ville NEMLIG SELV tage turen op til Haut Königsbourg via byen Bergheim. Damerne var Jane, Jette, Anne, Lisbeth og Birgit. Op gik det til den berømte Thannkirch, og der var en mindre krise blandt damerne, skal vi længere eller skal vi opgive, men de fik positiv hjælp, idet Gunner gruppen (udover Gunner, Kim, Hans, Mogens, Povl, Kjeld og Anja) havde taget en anden vej op til Thannkirch, og her mødte de de noget bekymrede damer. Jamen, jamen kom dog mod toppen piger,

lige henne om hjørnet går det nedad et meget langt stykke, så kommer I til et stort kryds, og så går det måske lidt op til borgen. Damerne tog en dyb indånding, cyklede op og gennemførte deres ønske om et "dejlig optur" det blev til 53 km og 750 højdemeter.

Den dag var der fest i Solgården, og kl. 19 vildsvin på Alexis !

TORS DAG, DEN 11. JUNI

Vi skulle egentlig køre noget mere sammen alle sammen, og det er jo fint nok, det går bare ikke, for vi er forskellige rent cykel mæssig, og interesse mæssig, og vi er jo sammen i Solgården og hele aftenen.

Nok om det, for her torsdag tog vi af sted i 5 grupper, på handel, på cykel reparation, og op i højderne.

Min gruppe bestod den dag af Ole, John og Mogens, turen gik til Ammerschwir op til Trois Epis langs med den flotte golfbane, og vejret var lige til ug, godt oppe fik vi lige en kop kaffe, inden turen ned mod Türckheim på godt 12 km, lige inden vi kom ned tog vi mod storke og ostebyen Munster gennem de små vinbyer, vi fik en øl og spiste madpakken på torvet, medens vi så storkeungernes flyveundervisning.

Turen hjem gik ad "cykelstien" langs jernbanen, vel hjemme måtte vi lige køre et par omgange rundt om byen for at få de ønskede kilometer.

Den dag kørte jeg 61 km og 709 højdemeter.

Kl. 16 var der vinsmagning ved borgmesterfruen hos Fritch. Dem med den gode Edelzwicker, og det var også den dag hvor den stod på Gordon Belau a la Buller og kompagni, med al den gode mad og omsorg blev hver dag en festdag, og det skal da også lige nævnes, at der var udfærdiget en arbejdsplan for hver dag, som betød at alle hjalp til omkring måltiderne og rengøringen, opvasken mm, det funkede bare.



En af mange flotte bygninger

FREDAG, DEN 12. JUNI, SIDSTE DAG PÅ CYKEL, OG PAKKEDAG !

Det var den dag, at Col de La Schlucht skulle besejres, alle tog sammen til Munster, hvem vil op? Bare kø! John og Ole gik i udbrud, skarpt forfulgt af Buller, jeg skulle lige se stemningen, så kørte jeg som nr. 4, fra torvet i Munster er der 18 km op til toppen, med en stigning på mellem 5% og 8% på god vej, går det bare op og op !

Jeg fandt mit tempo, ved 13 km kørte jeg forbi Buller, ved km 10 kunne jeg se John og Ole, ved km 4 stod de af for at tage nogle fotos, og jeg kørte forbi, ha, ha først på toppen, men nej, inden km 3 kom Kim flyvende, med Gunner og Hans lige efter, ja og så kom Povl og pressede, at sted, af sted, John og Ole er lige efter dig, ved km 2 gik John uden om, pokkers, men vi kom samtidig på toppen.

En Tarte Flambe` og en stor øl, og så gik det ned igen til Munster. Fik jeg sagt at Bent blev hjulpet til toppen af Birgit, han er sgu heldig at havde en kæreste som kan cykle.

Vel nede kørte alle hjem via de små vinbyer i dejligt solskin.

Den dag kørte jeg 76 km og 1159 højdemeter. Sammenlagt blev ugen til 447 km og 5.389 højdemeter.

Vi pakkede i regnvejr, da vi var færdige holdt det også op med at regne.



Hygge på terrassen

Derefter omklædning for vi skulle spise hos Schwendi på vores lokale torv kl. 19.

Det blev mad og vin oplevelse af det bedste, en flot forret med fisk og grønt, en hovedret med kylling flot arrangeret, og så desserten som vi selv kunne vælge, og der var meget at vælge imellem, der blev virkelig prøvesmagt, jeg fik Creme Boule med is.

Vi gik alle glade hjem, ca. 200 meter, så var vi hjemme. Buller sagde god for arrangementet hos Schwendi. Værten kunne se at vi havde nydt maden og ville vide hvor vi kom fra – DAMARK – hov! ja I har jo forstand på vin og mad, kom bare igen!

Inden maden fik jeg nået at købe et par flasker Sylvaner hos Domaine Weinbach Fallers.

Gennem hele ugen har vi som sædvane delt den "Prikkede Bjergtrøje" ud.

Den blev søndag givet til Mogens, som gav den til Stig, som gav den til Povl, som gav den til Lisbeth, som gav den til Jane, som gav den til Birgit, der fulgte hver dag en flot begrundelse med hvorfor lige den og den skulle have trøjen.

Lørdag, den 13. juni gik det mod Faaborg, de første kørte ca. kl. 6, og de var hjemme ca. kl. 19.30 i øs pis regnvej, lige som vi ønsker den danske sommer.

Tak til alle for denne gang - Freddy



"Pit-Stop"



Vinsmagning



SPAREKASSEN FYN

HELT ÆRLIGT – STØT DIN FORENING



gasel.
støtter med
50 kr. pr. elkunde
50 kr. pr. oliekunde
100 kr. pr. gaskunde

Du kan støtte din forening
på gasel.dk

gasel.
ærlig energi

VIL DU OGSÅ STØTTE DIN FORENING?

Du kan støtte foreningen, når du vælger energileverandør, gasel, støtter foreningen med 50 kr. årligt, når du er elkunde, 100 kr. når du er gaskunde og 50 kr. for hver gang, gasel, leverer fyringsolie til dig. Det er penge, som gavner os alle sammen.

For at støtte foreningen skal du vælge gasel, som energileverandør.

1. Gå ind på gasel.dk og opret dig som kunde
2. Vælg den forening, du samtidig vil støtte med dit medlemskab
3. Nu støtter du foreningen, og gasel, sørger for resten.

gasel, sørger for at kommunikere skiftet til din nuværende energileverandør. Det er meget simpelt at skifte leverandør og er uden risiko for dig.

GRATIS FOR DIG

gasel, sælger el, gas og olie til indkøbspris tillagt et fast håndteringsgebyr. Du kan derfor støtte foreningen uden at betale for meget for dit energiforbrug. Din energipris er den samme, selvom du også støtter os. Det er altså gratis for dig at støtte din forening.

Støt din forening på gasel.dk



gasel.
ærlig energi



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.wrightsock.dk

.....
Footing • 24 24 59 49 • kundeservice@wrightsock.dk
.....



**AASTRUP
VOGNMANDS-
FORRETNING A/S**

Tlf. 62 61 79 00 - Mobil 20 66 77 44

UDVALG/BESTYRELSE

UDVALG

Ski:

Helene Holmstrøm tlf. 62 61 80 80
 Mail: heleneholmstroem@gmail.com
 Jørgen Kristoffersen tlf. 51722 0055
 mail: margrethevang2@faabva.dk
 Freddy Johansen tlf. 20 76 54 55
 Mail: freddyfaaborg@gmail.com

Løb og Motion:

Erik Andersen tlf. 62 61 11 08
 tlf. 50 54 96 49
 Mail: erikand2412@gmail.com
 Alan Winther-Jørgensen tlf. 29 88 31 21
 Mail: aw-j@live.dk
 Bjarne Ravn tlf. 40 16 40 63
 Henning Rasmussen tlf. 25 65 68 99
 Jane Jensen tlf. 91 53 28 68

Cykeludvalget:

Peter Vestergaard tlf. 29 26 77 52
 Mail: ferieklubben@vip.cybercity.dk
 Erik Kruse tlf. 30 35 61 89
 Peder Bay tlf. 20 80 80 86

Gåudvalg:

Hanne Bøgeholm Hansentlf. 21 86 81 54
 e-mail: hbh@faabva.dk
 Hanne Herwig tlf. 29 29 17 20
 Iger Vinther tlf. 25 62 99 88
 Henny Madsen tlf. 22 32 68 76
 Randi Rasmussen tlf. 62 61 15 85

Triatlonudvalg:

Claus Lopdrup tlf. 41 31 51 70
 e-mail: cll@home.dk
 Kyri Damgaard tlf. 25 73 43 20
 Jan Jakobsen tlf. 42 48 99 62

BESTYRELSE

Formand:

Allan Winther Jørgensen
 Strandparken 10, Faldsled, 5642 Millinge
 Tlf. 29 88 31 21
 Mail: aw-j@live.dk

Næstformand:

Maj-Ann Risum Andersen
 Tlf. 27 63 38 55
 mail: majanngrafiskdesign@gmail.com

Kasserer:

Kell Lauritsen
 Peter Wessels Vej 18, 5600 Faaborg
 Tlf. 21 86 90 92, mail: lau@faabva.dk

Sekretær:

Bente Rosenkjær
 Gyvermosen 12, 5600 Faaborg
 Tlf. 21 54 99 73
 Mail: K.Rosenkjaer@mail.dk

Suppleant til Bestyrelsen:

Carsten Seiring

Hjemmesideadministrator:

Kell Lauritsen Tlf. 21 86 90 92
 Mail: lau@faabva.dk

Skismøren:

John Vangshold tlf. 29 44 02 11
 "Faldsled Vandrerhjem"
 Red. e-mail: fsm@dbmail.dk
 Priv. e-mail: jva@dbmail.dk

Hjemmeside:

www.fsm-faaborg.dk

Stigende efterspørgsel

- Vi søger boliger til salg!

Kontakt os for en gratis vurdering af dit hjem, så vi kan få en god snak om din bolig.

Lad os finde ud af, hvordan vi i fælleskab kan få **DIN** bolig til at skille sig ud.



Claus Jørgen Lopdrup
Ejendomsmægler og valuar

FAABORG

v/ Jens Storm
Ejendomsmægler & valuar, MDE
Mellemgade 13, 5600 Faaborg
faaborg@home.dk
facebook.com/homefaaborg
Tlf. 63 21 27 00

home.dk

home Faaborg kan tilbyde...

boligvideo

fokusbolig

solgt eller gratis *

og meget meget mere - så ring på tlf. **63 21 27 00**

* Tilstandsrapport, elinstallationsrapport og energimærke er ikke omfattet af 'Solgt eller gratis'.

home

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank Koncernen

21857

Garant

HELT PERSONLIGT



Tæppehuset Faaborg www.garant.nu

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