

FSM

FAABORG SKI & MOTIONSKLUB



Seniortur til Harzen

Vi var 7 "mænd og een woman", så det var et fint selskab der tog til Harzen

SKI-SMØREN

26 Årgang - Nr. 3 - Oktober 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. februar 2016
Mail: jva@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 kl. 17:30 & kl. 10:00
både sommer og vinter
Fredag kl. 10:00
Søndag kl. 10:00
Fra Klubhuset
Onsdag, vinter kl. 17:30
Fra Svømmehallen

GÅMOTION

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

CYKELTRÆNING, SENIOR LANDEVEJ

Tirsdag & 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 – oktober 2015

Vi har haft mange arrangementer hen over året

Arrangementer, som alle krævede hjælpere, for at kunne afholdes. Dette gjaldt ikke mindst vores to nye arrangementer: I foråret Femina løbet og i august tri-stævnet, som blev afholdt under Faaborg Outdoor Event. Begge krævede rigtigt mange hjælpere. En STOR TAK til alle jer som har hjulpet. Uden jeres hjælp ville vi ikke kunne afholde vores forskellige arrangementer.

Som sidste år vil der blive afholdt en medhjælperfest. I år bliver det lørdag d. 31. oktober, så til jer hjælpere sæt kryds i kalenderen. Der vil blive sendt invitationer ud til hjælperne.

HCA Odense har meddelt, at Faaborg-Midtfyn Kommune igen vil støtte Etape Maraton Fyn og der derfor igen vil blive afholdt en afdeling i Faaborg. HCA Odense har rettet henvendelse til FSM for at fortsætte samarbejdet.

Et af klubbens nye spændende tiltag er børne MTB som cykelafdelingen startede med d. 26. september. Der mødte 4 børn frem, og der er plads til flere så spred endelig nyheden om det nye tiltag.



Er der andre der sidder med en god ide og brænder for at sætte den i gang som kom endelig frem med den og lad os se på mulighederne for at få sat det i gang.

Masser af undersøgelser viser at variation i træningen er vejen til at undgå skader. Vi har alle muligheder for at variere vores træning ved at udnytte de fantastiske muligheder en klub som vores har. Vi tilbyder for det første aktiviteter i de forskellige afdelinger vi har, for det andet tilbyder vi igen i år mulighed for vintersvømning. Tag og udnyt flere af vores fantastiske tilbud. Ikke blot er det fysisk bedre for dig. Det giver dig også mulighed for at komme til at lære flere af dine fantastiske klubkammerater bedre at kende. En mulighed jeg selv prøver at udnytte.

Husk nu alt vejr er godt trænings vejr.

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

Generalforsamling mandag den 29. februar 2016 kl. 19:00 i klubhuset

Hermed indkaldes til generalforsamling. Alle medlemmer er velkomne, og vi håber på stort fremmøde.

Dagsorden i henhold til vedtægtens § 9.

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 næstformand og kasserer.
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 fredag den 19. februar 2016 klokken 19:00.

Medlemmer, der har betalt kontingent, er stemmeberettigede.

Materiale til dagsordenen offentliggøres på hjemmesiden fra den 1. januar 2016.

Bestyrelsen

Der er forskel på reglerne for færdsel i private og statsskove

Hvad må vi i privatskoven Svanninge Bjerge?

FSMs bestyrelse har haft et møde med Bikubenfonden, der ejer Svanninge Bjerge. Skoven er en privat skov. Svanninge Bjerge er skoven fra kostalden i syd til Rislebækken i nord og fra Odensevej i vest til Holstenshus i øst.

CYKLING:

Der må kun cykles på veje og anlagte stier indtil solnedgang.

Der må ikke cykles på ridespor og skovens egne arbejdsspor. Der må ikke cykles på midlertidige kørespor, dyreveksler og lignende. Der må ikke cykles på stier, der er markeret med et cyklingforbudt skilt. Cyklister kan ikke skabe adgangsrret ved at cykle gentagne gange i bevoksningerne.

LØB OG GANG:

Stier, herunder arbejdsspor, dyreveksler og lignende, må ikke benyttes.

Vi må løbe og gå på anlagte stier og på de stier, hvor skoven har lagt ruter markeret ved farvede trekanter. Herudover må ridedstier benyttes, idet der skal tages meget hensyn til rytterne.

ARRANGEMENTER:

Her skal altid søges. FSM har ansøgt om de daglige ture og de regelmæssige ture, men ikke om stævner.

Hvad må vi i Naturstyrelsens statsskove?

Naturstyrelsens skove er omkring Gåsebjergh Sand, nord for Rislebækken (Sollerup Skov) og øst for Odensevej.

CYKLING:

Det er tilladt at cykle på veje og stier, også om natten.

LØB OG GANG:

Man må færdes til fods hele døgnet også udenfor veje og stier.

ARRANGEMENTER:

Aktiviteter, som forudsætter afmærkninger m.v. med materialer, der ikke naturligt forekommer på stedet eller ikke naturligt forsvinder i løbet af få dage, kræver en tilladelse.

UHELD:

Aktiviteter, som forudsætter afmærkninger m.v. med materialer, der ikke naturligt forekommer på stedet eller ikke naturligt forsvinder i løbet af få dage, kræver en tilladelse.



En lille årsberetning fra FSM-Tri

Triathlon afdelingen har haft et forrygende år med stor travlhed, uddannelse af trænere, stort stævne og mange triatleter har været til en stribe konkurrencer nogle som deres første og andre på lange distancer.

Klubbens helt store arbejde kulminerede efter ca. 8 måneders forberedelse med det store stævne, hvor FSM-Tri var været ved et af Danmarks første stævner kinder+ sport stævner, et arrangement der blev afviklet for første gang i Danmark og hvor FSM-Tri havde succes med, at skaffe dette til Faaborg, stævnet var baseret på, at hele familien, med børn ned til 6 år kunne deltage fælles, det var gangske små distancer, den lille (6-9 år) med 25 meter svømning, 2 km. cykel og 1 km. løb. Distancen blev tilbagelagt af sammen som hold. Alle vi talte med havde haft en fantastisk oplevelse.

I umiddelbar forlængelse heraf var FSM-Tri vært ved et officielt godkendt stævne, med hele to distancer, den korte også kaldet sprintdistance og den lidt længere kaldet OL-distancen, førstnævnte meget populær for førstegangsudøvere og motionister anden distance populær triatlet sprint distance.

Hele stævnet gik godt og atleterne havde generelt en meget god oplevelse – FSM-Tri er også blevet opfordret til, at gentage successen til næste år. Det overvejes i skrivende stund.

Et arrangement af denne karakter tror jeg overraskede mange, at det kræver så stor indsats, koordination og et setup, hvor så mange faktorer er afhængig af



hinanden – jeg vil nu gerne takke alle frivillige, uden jeres erfaring, velvillighed og store indsats var det overhovedet ikke muligt – tusind tak.

Året startede for flere medlemmer som første gang de skulle stifte bekendtskab med sporten og flere havde da også en klart mål med sæsonen – en deltagelse i KMD 4/18/4 i Odense, en god oplevelse. For andre var det de længere distancer der var målet således var tre medlemmer (Claus Jørgen Lopdrup, Jan Jakobsen og Simon Strandby Skov) meldt til ½ ironmann i Billund og kaldet Challenges Billund – en udfordring og kæmpe oplevelse for alle tre, alle gennemførte i god stil og med fine resultater.



FSM-Tri fortsætter udviklingen således er der nu tre der er træner uddannet, Claus Jørgen Lopdrup der på 3. år er ved at færdiggøre en overbygning af sin træneruddannelse desuden har klubben uddannet Peter Westergaard og Jan Jakobsen, dertil kommer at klubben nyligt har lavet aftale med Asmus – Asmus er mangeårig svømmer og uddannet svømmetræner. Det bliver således, at Asmus bliver ansvarlig for al svømmetræning/udvikling, ligesom Peter står for cykling og Jan for løb og Claus som ”chef” træner med den overordnede planlægning og koordinering, Claus kan endvidere supplere trænerne på alle tre discipliner.

Der er stigende opbakning til afdelingen og nye medlemmer kommer løbende til. Flere oplever, at triatlon træningen er god for kroppen, den giver en komplet træning, en god balance, da der arbejdes med hele kroppen.

Mængden af træning kan individuelt varieres afhængig af ens ambitionsniveau.

Den nye sæson starter 1. okt (Egentlig er den allerede i gang, da svømning starter i sep), der trænes fast i svømmehal onsdag kl. 19-20 og lørdag kl. 8-9 – der vil være træning for alle (tri medlemmer) uanset om du skal til at lære at svømme, eller et ønske om, at svømme hurtigere/længere med færre kræfter.

Claus Jørgen Lopdrup vil tillige, til en hvis grad, være til rådighed med guidning/vejledning for programplanlægning mod individuelle mål.

Træningsåret er under udarbejdelse og kan primo oktober findes på vores hjemmeside – der bliver mange spændende detaljer og træningen bliver krydret med overraskelser undervejs igennem året.

Vi ses - Claus Jørgen Lopdrup
Formand/cheftræner

Challenge Denmark			
Stilling		Mine favoritter	
Run 21,1 km			
193.	Jan Jakobsen Faaborg Ski- og Motionsklub	5:23:32	Run 21,...
500.	Simon Strandby Skov Faaborg Ski- og Motionsklub	5:25:24	Run 21,...
192.	Claus Jørgen Lopdrup Faaborg Ski- og Motionsklub	5:38:21	Run 21,...



Drive-in eller booking
Åbningsstider:
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
Melegade 9 · 5600 Faaborg · 67 61 03 45

KORINTH
RØR-
FABRIK

IK

Gå-pigernes sommer

Ved gå-udvalget

Selvom vejrguderne ikke altid har været med os, har vi gennemført sommerens ture uden aflysninger.

På turen rundt om Arreskov Sø blev vi gen-nemblæste og dyngvåde. Æbeløturen måtte turlederen, Irene, omlægge til en tur til Gyldensten Strand, da det var for koldt og blæsende til at gå gennem det åbne vand til Æbelø.

Gyldensten Strand ejes ligesom Sundbakkerne af Aage V Jensens Naturfond. I 2014 afsluttede Fonden genetableringen af de tidli-gere vådområder, som havde været inddæm-met, drænet og brugt som landbrugsjord si-den 1871.

Vi gik ad nogle nye vandrestier med fantas-tisk udsigt over havet, kystlagunerne, fersk-vandsøerne og rørskoven. Oppe fra det store fugletårn kunne vi skue vidt omkring.

Madpakkerne indtog vi ved borde og bænke ved det flotte nye naturcenter, hvor der ud-over faciliteter til skoler og forskere også er udstillinger om områdets kultur og natur.

Turen til Gyldensten Strand var en ny tur. Sæsonen har budt på to andre nye madpak-keture.

Den ene til området ved Nab og Nakkebølle Fjord, hvor Bente R, Inge Lise D og Lisbeth K havde forberedt en spændende tur, der gik gennem landbrugsland og til dels ad for os øvrige deltagere ukendte lokale veje og stier. Turen faldt på dag med varmt og vindstille sommervejr, som afløste en længere periode med køligt og regnfuldt vejr, så vi faldt nær-mest i ekstase over det smukke landskab med bølgende kornmarker fulde af røde valmuer og blå kornblomster og med Øhavet i bag-grunden.



Ad smalle grusveje på vej mod Nab.

Bente Aa stod for den anden nye og meget vellykkede tur, som gik ad Ø-havstien fra Øster Åby til Svendborg. Det var en varm og solrig dag. Først fulgte vi den stærkt snoede Vejstrup Å gennem den smukt skovklædte Vejstrup Ådal. Senere gik vi gennem åbent land med udsigt over Skårupøre Sund og videre gennem Rubjerg Skov, forbi Svendborg Naturskole og langs kysten ved Christiansminde til Svendborg.



Pause i Vejstrup Ådal

Herudover har vi haft endagsudflugter til de velkendte udflugtsmål som Horne Land samt Odense Å og blomsterfestival.

Senest har vi haft et arrangement, hvor Le BOCK præsenterede vandretøj, sko og en ny slags træningsstave kaldet BumgyPump Flex Stix. Stavene adskiller sig fra andre stave ved være udstyret med en fjedrende pumpebelastning, som gør dem ideelle til skadeforebyggelse, genoptræning og motion i naturen. En snes gå-piger deltog i arrangementet, som vi afsluttede med at prøve stavene på en tur i skoven og på asfalt. Vi prøvede stave med en pumpebelastning på 4 kg og kunne mærke at tempo og puls blev højere end på vore sædvanlige ture, ligesom skuldermusklerne syntes godt til. Stavene fås også med højere belastning og bruges bl.a. som træningsredskab af elitelangrendsløbere udenfor skisæsonen.

I slutningen af september holdt vi billeddag, hvor vi så billeder fra sommerens flerdagsture. Hanne S og Kirsten J har skrevet om flerdagsturene til Samsø og på Hærvej andet sted i dette nummer af Skismøren, Marianne om Gendarmturen i foregående nummer.

Gå-pigernes efterår

Vi slutter udflugtssæsonen med en madpakketur til Helvedes Hule. Undervejs støder skovfoged Susanne Frederiksen til og fortæller os om naturen nær Helvedes Hule.

Efter sommerens mange udflugter glæder vi os til udelukkende at færdes ad de velkendte stier i Svanninge Bakker og Bjerge. Der har ikke været meget tid til kaffe og hygge i klubhuset i sommerens løb, men vi forventer at kaffemaskinerne og sangbøgerne kommer i regelmæssig brug, nu hvor efterår og vinter er på vej.

31. oktober holder FSM hjælperfest for de som i årets løb har hjulpet ved klubbens arrangementer fx Feminaløbet, Faaborg Outdoor Event eller Alpeløbet.



Frokost ved Sinebjerg på turen på Horne Land

I november har vi dels julefrokost, dels det årlige klubmøde, hvor vi vælger gå-udvalg og i grove træk planlægger den kommende sæson.

Tur til Lyø

Bjarne Ravn, Løbeudvalget

For andet år i træk tilbød Leif Henriksen at arrangere en tur for løbeafdelingen til Lyø med det god skib Mims.

Kun 165 kr. for færgetransport, morgenmad, middagsmad og eftermiddagskaffe samt en dejlig løbetur rundt i Lyø's smukke natur havde trukket 20 friske løbere af stalden. Vi havde plads til det dobbelte, men vi må have ramt en forkert dato.

Vores fantastiske klub sponserede hver løber med 65 kr. Så det blev en billig tur. Tak til klubben.

Aftenen forinden glødede telefonerne. DMI truede med stormende kuling og regn. Vi havde ingen plan B. Det måtte briste eller bære.

Lørdag den 5.9. om morgen var vejret blæsende men tåleligt og tørt.

Mims sejlede os sikkert til Lyø, og snart hyggede vi os indendørs med kaffe og rundstyk-



ker. Regnen trommede på ruderne og skyerne jog henover himlen.

Kl. 10 dryppede det kun, og vi luntede i fælles trop ud i naturen til flot opklaring. Tempoet blev sat, så alle kunne være med. Senere lavede vi et par opsamlingshit, men det endte som planlagt at flokken blev delt op. Ingen blev efterladt.

Min gruppe forvildede sig endnu en gang ned på stranden med rullesten, der umuliggjorde løb. Op ad skrænter gik det. Langs marker, over teltpladsen og igennem krat. Efter flere forsøg måtte vi henover en pløjemark for at





finde fast grund under fødderne igen. Forinden udpegede Jørn en smuk flok hjorte med sit falkeblik.

Også besøget hos Klokkestenen er blevet tradition. Mens andre turister drag bajere, så det duggede i øjenkrogene, måtte vi nøjes med chokolader, der havde overlevet strabadserne.

Tempoet blev på den gode vej skruet op, og lige inden middag havde vi havnen om bagbord.

Enkelte vikinger – eller løbere uden læsebriller og 10-kronestykker – tog den kolde hane. Vil du have varmt bad på Lyø, så tag 10-kroner med og træk poletter i automaten udenfor.

Leif og Co. havde lavet lækker mad til de sultne løbere. Vi hyggede os med mad og drikkevarer til sædvanlig fornuftig klubpri-

ser, mens selv regn og storm ikke kunne ødelægge den gode stemning.

Vinden tog til og opfyldte DMI's forudsigelser til punkt og prikke. Mims var klar med brummende motorer og fortøjninger blev kastet, da alle havde fået monteret redningsveste. Himmel og hav stod i et. Fuld bak på begge motoren gjorde os fri af havnens beskyttende bolværker. Med vinden ind agter girede vi afsted på bølgerne. På dækket måtte møblelementet snart pakkes væk, så ingen kom til skade. Jeg var glad for det sidst glas rødvin. Det dulmede nerverne. Efter en god rystetur og på en enkelt motor når vi Faaborgs trygge havn.

En tur vi husker længe. Ikke kun på grund af stormen, men også fordi vi havde en rigtig dejlig dag i det bedste selskab.

Tak til Leif for hans store indsats.

Bedre information – vi har brug for din e-mail adresse

Gennem klubbens regnskabssystem er vi desværre ikke i stand til at informere dig på email. 125 løbere er på Facebook, men hvis de ikke åbner Facebook, ser de ikke alt. Andre har ikke haft tid til at komme i klubben og se opslagene der og igen er der nogen, som ikke har fået set på klubbens hjemmeside.

Som en ekstra service vil vi tilbyde dig som løber, at du også kan blive informeret på email. Der kommer mere om det snart.

Bjarne Ravn.

Vinterens løbetræning

Bjarne Ravn

14. oktober starter vintertræning fra Forum Faaborg på onsdage

Vi mødes i god tid før kl. 17.30 i Forum Faaborg – ikke ved svømmehallen. Forum Faaborg har stillet omklædningsrum til rådighed, så du kan klæde om og bade.

Efter træningen kan vi samles i cafeen for at snakke og diskutere ønsker til den fremtidige træning.

Nye løbere skal være velkomne, så længe de kan glide ind på de bestående hold. Det er planen at starte et nyt løbekursus op til januar, hvor også helt uerfarne løbere kan være med.

Jeg kunne tænke mig, at vi får stablet noget struktureret træning på benene og vil høre vores løbere med instruktørkurser om, hvad de kunne tænke sig at arbejde med. Alle ønsker og ideer er velkomne.

Samløb har brug for din hjælp

Løbeudvalget har været belastet af mange arrangementer og mandefald. Derfor har vi delt opgaverne op i nogle mindre og overskuelige enheder.

Meld dig venligst til mig, hvis du kan være koordinator på Samløb, som foregår ca. en gang i måneden hos lokale løbeklubber.

Opgaverne er:

Holde kontakten til de andre Samløbsklubber via email og/eller Facebook

Informere om løbsdagene i ugen op til et samløb.

Spørge hvem der deltager og hvem der kan køre.

Fastsætte et tidspunkt hvor der er opsamling af deltagere ved klubben til fælleskørsel.

2 gange om året foregår samløbet hos os. Der skal indkøbes og sørges for frugt, vand, kaffe. Du skal ikke gøre det alene, men spørge hvem i klubben, der hjælper på dagen.

Skrive en email til klubberne og invitere dem til løbene hos os.

Sørge for frontløbere til 5, 10 og 15 km ruter. Brug dem der plejer at løbe de distancer.

Det tager 15 min en gang om måneden og 1 time 2 gange om året.

Er du fast serieløber, så giv en hånd med

Vi mangler dig til en lille opgave, der får løbeafdelingen til at fungere.

DGI's serieløb har brug for en lokal koordinator med følgende opgaver:

Slå datoerne for serieløbene op i klubhuset.

Informere om løbsdagene i ugen op til et serieløb.

Spørge hvem der deltager, og hvem der kan køre.

Fastsætte et tidspunkt hvor der er opsamling af deltagere ved klubben til fælleskørsel.

Hav et klubbanner med som samlingspunkt.

Folk skal selv tilmelde sig.

Fredag den 4. december kl. 13.30 - løbernes julefrokost

Som sædvanlig er Leif og co. i køkkenet i klubhuset for at traktere med julelækkerier.

Har du tid, løber vi en tur kl. 10.00 for at få noget appetit.

Selv om mange ikke har mulighed for at deltage, er tidspunktet en tradition, som udspringer fra formiddagsløberne.

Tilmelding på listen i klubhuset.

Vi har 200 FSM løbere – godt de ikke kommer på samme tid

10-20 løbere møder op på – næsten – samme tid onsdag aften og søndag formiddag. Jeg så gerne, at det var 50-60 bare en gang om ugen.

Kunne vi ikke blive enige om bare en gang om ugen at dyrke fællesskabet? Skubbe ”plejer” og vores vaner lidt i baggrunden. Løbe en tur på tværs af de små enklaver, vi plejer at løbe i. Til gavn for sammenholdet.

Opdage at en løbetur ikke altid behøver at være for fuld skrue for at give en oplevelse og en god træning. Og tilbyde en mindre erfaren løber inspiration, hjælp og et godt råd. Hvad mener du? Skriv gerne et indlæg i vores Facebookgruppe om hvordan vi får mere gang i løbeafdelingen.



Farø Broløb – 5. september

Klubben havde nogle af sine gode løbere, som træner og gør noget ved det i det daglige træningsforløb, og som meget ofte er repræsentanter for FSM på udebane, til start i broløbet på Halvmaraton distancen over Guldborgsund.

Nemlig: Kurt Petersen og Morten Mortensen

Kurt gav den gas i Herrer 65-69 og blev nr. 1 ud af 125 i klassen og Morten fulgte godt med i sin klasse Herrer 70-75 og blev også her nr. 1 (måske nr. 2 efter målfoto) i denne klasse var der også mange deltagere.

I hele Farø løbet var der godt 5.000 deltagere og ud over løb, var der rulleski, rulleskøjter, samt mange på racercykler, der var delt op på 3 distancer.

Vi i FSM ønsker Kurt og Morten tillykke med de flotte resultater de skaffer til klubben.

Freddy Johansen

DGI løberseminar 8. november 2015 i Odense

Det er et spændende arrangement med foredrag og praktiske træningssessioner. Kost, træne som eliteløber, forebyg skader, organisering af træner teams, OL-løber, succesfuld foreningsdrift, biomekanik og hvorfor jeg bliver træt, nye træningskoncepter, Løb og Mindfulness, løbelege og styrke, oplevelsesløb. Det koster kun 325 kr. for en hel dag og jeg glæder mig til at være med.

INTERSPORT®
Shops for Winners

Turen til Samsø - august 2015

Hanne Storm



Gå-pigerne samlet foran Den Gamle Købmandsgård

Samsø var klædt i de flotteste hortensier i mange forskellige farver og blomsterhoveder

26 gådamer fra Faaborg indtog øen fra 25. til 27. august. Vejret var som forventet i slutningen af august, sol, regn og blæst, men godt selskab og godt humør kan ikke ødelægges af lidt fugtighed!

Ballen Købmandsgård stod parat til at modtage os med kaffe, hvilket vi trængte til.

Den Gamle Købmandsgård i Ballen levede op til navnet. Hyggelig med små rum og karlekammersenge, som stod tæt. Navne på værelse/lejligheder så som Jomfruburet, Kommiskammeret, Saltkammeret, Hestestalden osv. Stuerne ledte tanken hen på Korsbæk i Matador.

Ankomstdagen gik turen til Tranebjerg. På vej til Tranebjerg besøgte vi landets ældste stubmølle og fik forklaret navnet. Hvilket for nogle af os var ny viden. Stubmøllens histo-

rie går tilbage til 1600 tallet. Blev fredet 1964. Videre til Tranebjerg, hvor vi bl.a. besøgte kirken, som er en af Danmarks største landsbykirker, med historie tilbage til 1300 tallet.

Dag 2 gik turen til Nordby med lokalbussen. Og det var lokal... Vi så rigtig meget af Samsø på turen, hyggelige chauffører.



Et af Samsøs mange smukke huse

Nordby er anlagt i Vikingetiden og er en utrolig hyggelig/spændende lille by at gå rundt i. Bl.a. er biblioteket lidt af et museum, idet interiøret er tilbage fra 1930'erne.

Vi spadserede ad småveje til stranden gik langs stranden og videre til Nordby Bakker.

Tilbage til Ballen med bussen. Da vi kom tilbage, var der "vandhunde", som benyttede chancen til en dukkert i bølgen blå. Købmandsgården er beliggende tæt på en badestrand.

Dag 3 stod i indkøbsturens tegn! For ikke at tale om regn og blæst! Vejret artede sig dog pænt fra kl cirka 10.

Vi delte os op i flere hold afhængig af lyst og behov. Undertegnede tog sammen med 8 andre gode kvinder på gåtur til Permellille, med henblik på indkøb i gårdbutikken. Skal love

for vi oplevede gårdbutikken. - 500m² butik propfyldt med tøj, sko og souvenirs.

Kl 15 gik turen atter hjemad med bus og færge til Hov. I Hov ventede Hårby bussen for at bringe os til Faaborg.

Aftenerne var som det hør og bør sig, når gådamerne er på tur - lidt drikke for at undgå dehydrering og en masse sang, det både de medbragte sange og sange fra Højskolesangbogen. Dejligt, at der er så mange damer med rigtig gode sangstemmer.

Jeg er helt sikker på, at jeg taler for alle ved at rose Hanne, Else og Ingelise for en veltilrettelagt tur. Der har været lagt rigtig mange arbejdstimer i planlægningen. Vi takker for jeres store arbejde.



På vej over Nordby Bakker

Faaborg Ski- og Motion – bare en tand bedre

Tandlægerne
■■■■ Det Gule Pakhus

Tandlægerne i Det Gule Pakhus

Vitus Jakobsen

Havnepladsen 3B 5700 Svendborg

www.tdgp.dk

Tlf.: 62 21 20 09

e-mail: info@tdgp.dk

VELKOMMEN TIL



FORUM FAABORG
SUNDHED • FRIVILLIGHED • IDRÆT



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

DM Kongevejsløbet 2015

Søndag, den 6. september fik FSM en bronze medalje i rulleski på lang distance, ved Marion Bald Rasmussen.

Stort tillykke til Marion for den flotte bedrift.

Starten på DM lang gik kl. 12, det var Holte Ski, som var værter for Kongevejsløbet, og der var tilmeldt i alt 112 deltagere, i de mange rækker og klasser.

Marion løb i DIF mesterskabsklasse på speedrulleski, D 21-39, der var 4 deltagere, som skulle løbe 32,4 km.

Vejret var meget vådt og regnfuldt, og Kongevejen særdeles våd, og under løbet fik deltagerne en regnbyge.

Marion var forsvarende danmarksmester i klassen fra 2014, men hun fik sin

sag for idet Københavns Skiklub stillede med 2 rigtig gode løbere, nemlig Signe Schløer, hun vandt løbet i tiden 1,16,53, sløvet tog Theresia Schurr i tiden 1,21,08.....

og så fik Marion og FSM bronze i tiden 1,24,11, fra Marion til de to andre var der en aldersforskel på 15 år, Marion er 43 år.

Jeg var også tilmeldt løbet i H 70, speedski, men da jeg så vejret og Kongevejen, stillede jeg ikke op til start, idet det efter min smag simpelt hen var farligt at løbe, og der ville være en stor chance for en R.....

Freddy (tøsedreng)



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

Sensommerdage på Hærvejen - 7.-9. september



Billeder fra Søndermarkskirken.



*Det er umuligt, sagde tvivlen.
Det er farligt, sagde frygten.
Det er unødvendigt, sagde fornuften.
Det vil aldrig gå, sagde pessimisten.
Gør det alligevel, hviskede hjertet.*

VIBORG - NIELS BUGGES HOTEL

Humøret er i top og forventningerne er store, da vi ved Gåsebjergsand propper vores bagage ind i de tre biler, der skal transportere os 12 kvinder til Kragelund gl. Præstegård.

Solen skinner og himlen er september-blå.

Som frie fugle føler vi os, da vi kører i trængsel og sneglefart på motorvejen. Vi er ikke en del af myldretidsstressen, men dejligt arbejdsfri, og foran venter dejlige oplevelser, der omfatter kultur, natur og hygge.

Fremme ved Kragelund gl. Præstegård, der er omdannet til herberg for hærvejs-turister, nyder vi en kop kaffe, inden vi i taxa kører til Niels Bugges Hotel, hvor vores bagage bliver indkvarteret og vi fortsætter til Viborg.

Viborg Domkirke, der gør sig bemærket med sine to tårne og med Joakim Skovgaards fantastiske kalkmalerier fra begyndelsen af 1900 tallet, bliver studeret.

Vi slentrer en tur gennem Viborgs gamle bydel. Med Ingers store historiske viden, som hun gavmildt deler ud af, er vi hjulpet godt på vej. Vi kommer bl.a. forbi Bjørn Nørgaards skulptur af "Hans Tausen," den giver anledning til lidt debat.

Efter frokost ved Sønder Sø, går det mod Søndermarkskirken. Her er det især Hærvejstæppet, der gør indtryk, men

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



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

mad med mere
www.landslagteren.dk



STARK

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



Bjørn Nørgaards skulptur ved Viborg Domkirke

også døbefonden, der er en kæmpemæssig muslingeskal. Muslingeskallen er pilgrimmenes symbol. Hærvejstæppet er et 10 meter langt og en meter højt broderi syet af en snes jyske damer, Mejlbygruppen, i årene 2004 – 2009. Tæppet består af 11 store og 34 små motiver, som illustrerer strækningen fra Viborg til Dannevirke, så man får et levende indtryk af den smukke natur, mindesmærkerne og forfædrenes liv og færden.

Ved Hærvejsstenen gør vi holdt, stenen udstikker vejen mod alverdens hellige steder.

Under sol og blå himmel, synger vi (med hvert sit næb) Hærvejsangen, nogle af os bliver lidt højtidsstemte og føler historiens vingesus.

Nu starter vores hærvejstur for alvor. Snørebåndene bliver strammet og rygsækkens seler justeret og vi er på vej.

Turen gennem Viborg Hedeplantage, Viborg Krat og Hald Ege er fantastisk smuk. Vest for Hald Ege ligger Finderup, Inger rusker lidt op i vores skolelærdom, og fortæller os om Erik Glipping og mordet i Finderup lade i 1286!

Hotellet ved Niels Bugges Kro dukker op. Vi bliver indkvarteret i charmerende dobbeltværelser, møblementet består af sjove loppefund, der på trods af et rod-sammen er smagfuldt og hyggeligt. Ikke alle dobbeltsenge er lige brede, og vi laver lidt grin med, hvordan vi skal dele hovedpude og ligge i ske.

Middagen er et dejligt punktum for en ligeså dejlig dag.

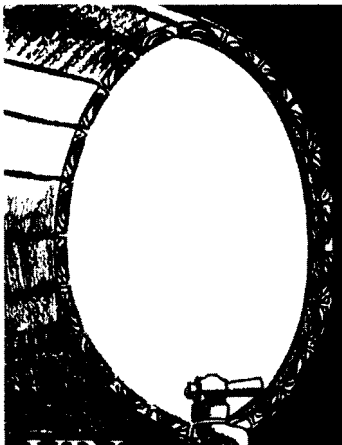
Dagens menu: Langtidsstegt nakke (fra økologisk gris) i barbecuesovs, garneret med forårsløg og krydderurter, kartofler. Rødgrød med fløde, (der viser sig, at være flodemousse med blandede frugter). Alt skyllet ned med en fremragende rødvin.

Natten virker sort, da vi træder fra krosten og ud på vejen, for at gå de ca. 1½ km. "hjem," her er ingen gadelygter. Men med hjælp fra en fortrop med hvide bukser, en bagtrop med lys fra mobiltelefoner og en stjernehimmel, finder vi vores logi.

NIELS BUGGES HOTEL - FREDERIKS

Vi står vi op til endnu en smuk dag. Efter et dejligt morgenmåltid, går vi tilbage til Niels Bugges Kro, hvor vi gør en lille afstikker bl.a. til Jørgen Fris' Hald (fra ca.1518), den ene af de 5 Halder.

Tilbage på Hærvejen, mod Dollerup Bakker, bevæger vi os gennem et betagende smukt landskab. Her er krogede egetræer, enebær, lyngbakker, stejle skrænter og slugter, der har navne som Troldeslugten og Røverdalen. På de gamle hulveje, må vi af og til se os tilbage over skulderen for at se, om der skulle komme en studedriver med sine dyr.



**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



Endnu engang får vi glæde af Ingers viden.

Madpakken (som vi ikke selv har smurt), bliver indtaget med en 1. klasses udsigt over blomstrende lyngbakker og Hald Sø, det kan næsten ikke blive bedre.

I den lille landsby Skelhøje, gør vi ophold ved byens købmandsbutik, hvor vi kan købe både kaffe og is. Ind på p-pladsen triller en flot veteranbil, ud stiger en moden herre, han charmerer straks damer-

ne, pakker sine nyindkøbte "loppefund" ud, der består af en samling snapseglass, skænker op og byder os en dram, og vips har han solgt omkring én halv snes Hærvejsnaps. Det viser sig, at han er købmanden, og giver os lidt historie fra området. Skelhøje – som navnet fortæller, udgør et markant skel mellem morænelandskabet mod øst og mod vest en flad smeltevandsslette.



Dollerup Bakker.



DOMINO

»Det gylde hjørne«

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

For at komme til Kroen i Frederiks, må vi forlade Hærvejen. Her er landskabet helt fladt, og det er her, der bliver dyrket kartofler og gulerødder i stor stil.

Det må lige fortælles, at der i 1760 kom knap 1000 tyskere hertil, de blev lokket herop af løfter om jord og gård, de skulle være med til at opdyrke heden, det var ret håbløst, nogle rejste igen, andre holdt ud, og deres efterkommere begyndte at dyrke kartofler, heraf navnet Kartoffelty-sker.

De sidste kilometer bliver tilbagelagt på asfalt, og fødderne er ømme da vi når frem til kroen i Frederiks.

Kroen har set bedre dage, og trænger til en kærlig hånd, men værten er flink og hjælpsom.

Middagen er meget enkel, og består af flæsketeg, brun sovs, brunede og hvide kartofler, rødkål og asier. Is til dessert.

Vi er ikke mere trætte, end at vi finder sammen på et af værelserne, hygger med lidt vin og "tøsesnak," inden vi tørner i seng.

FREDERIKS - BØLLING SØ

Kroværten sørger for transport af vores bagage til bilerne ved Kragelund. Inger kører med for at hente sin egen bil, som hun sætter et sted, hvor vi kommer forbi på vores Hærvejsfærd i tilfælde af, at nogen af os får brug for transport, (hvad det viser sig at være en god ide), fantastisk logistikarbejde og hvilken service!

Hærvejen snor sig gennem Alhedens statsplantager. I Havredals Plantage ligger mere end 50 stenalderhøje på rad og række.



Middag på Frederiks Kro.

Endnu en dag går vi i smuk og afvekslende natur. Madpakken indtages med udsigt over Alheden. Et par stykker bliver grebet af at plukke tyttebær, og er næsten ikke til at få med videre.

Vi er nu kommet fra egekrat til granplantage, plantagen er dunkel og mystisk, vi går på et tykt tæppe af grannåle, mosset vokser mellem træerne og henover træstubbene, det ligner et tæppe af grøn fløj, og vi forestiller os, at der bor små nisser i skovbunden.

Endnu engang går logistikken op i en højere enhed, biler bliver hentet og flyttet, så de kan stå klar til vores ankomst til Naturcentret ved Bølling Sø.

Inden afgang fra Naturcenteret nyder vi en is og en kop kaffe og sunder os lidt oven på en rigtig dejlig tur.

Stor tak skal lyde til turlederne Inge, Bente og Inger, for jeres fine indsats.

Tekst: Kirsten Jensen. Fotos: Bente Aalund

Senior tur til Harzen



Vi var 7 "mænd og een women", så det var et fint selskab der tog til Harzen den 4/9 for at køre på MTB. Vi tog Bøjden færgen kl 7,00, og så syd på stille og roligt (senior tempo) Henning havde fundet et hotel Hecker i Braunlage med ½ pension til en fornuftig pris. Planen er at køre mellem Ilzenburg i nord og Walkenried i syd, 75 km langs med den gamle grænse mellem Øst og Vest Tyskland. Braunlage ligger lige i midt imellem, så det var perfekt. Efter indkvartering holdt vi møde om turen. Planen blev at køre nord første dag Syd anden dag og på Brochen tredje dag. Vi fik først en øl, og gik en tur i byen. Fik god mad kl 18,00, alt hvad vi kunne spise, og tidligt i seng klar til næste dag.



Første dag i Harzen.

Vi kørte ud kl 9:00, efter en god morgenmad Nord på mod Ilzenburg, og kom ind på grænsevejen. Den gamle grænse til DDR var ryddet areal og belagt med beton fliser. Det var lidt ujævnt at køre på, men det var jo planen at vi skulle prøve at køre på det. På turen kom vi tæt på Brochen, og blev enige om at tage den med samtidigt, og lave en anden tur 3. dagen. Vi kom op alle sammen, og det var fint vejr deroppe med en god udsigt. Der blev holdt pause, og madpakken blev spist. Hjemad igen af grænsevejen. Drejede af og tog den ind igennem skoven til hotellet. Vi var 7 der blev enige om at tage en tur i skoven, og prøve en lidt kryptisk og tricki MTB bane med buer, hop, broer. Spændende vi forsøgte at køre forsigtigt, men jeg røg da af alligevel, heldigvis uden skader. Dagens tur blev 43 km 1319 højdemeter. Så det går lidt opad. Nu glæder vi os bare til dejlig og rigelig aftensmad. Dagen sluttede med kaffe og kage som Lis og Henning gav på chefens værelse nr. 21.

Anden dag i Harzen.

Vi kørte kl 9:00 syd på mod Walkenried over Sorge. Fra Sorge kørte vi på grænsevejen igen til Hohegliess og så både vagttårn og pigtråds spærringer. Fra Hohegliess kørte vi på landevej til Zorge. Det gik godt nedad, og vi nåede

en max hastighed på MTB i frihjul på 65,2. Efter middagen i Zorge skulle vi hjemad mod Braunlage, hvor vi tog Kejservejen som var både en skovvej MTB spor og langrendsløjpe. Vi var hjemme ca 14,30, en øl på terrassen i sol og gik en tur i byen, hvor vi fik en kop kaffe. Efter aftensmad planlagde vi turen til i morgen. Dagens tur blev på 41 km og 875 højdemeter.



Tredje dag i Harzen.

Turen i dag syd på med søen Oderstause hvor vi spiste madpakken. Vi kørte rundt om søen og mod Andreasberg. Fantastisk flot tur og udsigt. Videre mod Andreasberg op, op, op. Det var lidt hårdt, men de er seje de gamle seniorer. I Andreasberg skulle vi jo prøve "kagebakken" og efterfølgende have kaffe og kage (uha det var godt). Efter turen op ad bakken blev det foreslået at døbe bakken om til "HA-DEbakken". Hjemad mod Braunlage det gik lidt for stærkt da vi et par gange overså skilte og derfor kørte lidt forkert. Surrt når det går stejlt op et par km, og skal tilbage igen da vi opdagede at det var den forkerte vej. Heldigvis er Henning skrap med kort. Så stille og roligt kom vi tættere på Braunlage. Et sted gik det meget stejlt ned med store sten og rødder, så vi måtte gå temmelig langt. Vi nåede hjem før aftensmadden. Sidste stigning op til vores hotel var 120 m og stigning på 18% vi nåede hjem kl 17,00. Godt vi havde en halv hviledag



i går for det her endte med at blive konge etappen, næsten kun på stier og skovveje, så det var perfekt. Turen varede 8 timer 63,2 km og 1561 højdemeter.

Hjemturen fredag den 11/9.

Vi havde pakket og kørte kl 9,15 havde et par små pauser, og spiste madpakker. Vi slap dog ikke for at køre i kø men det gik uden problemer og vi var tilbage i Faaborg kl ca. 18.

Status: Godt Hotel, god forplejning. Godt vejr 147,2 km 3755 højdemeter, køretid 13 timer 4 minutter og 5 sekunder, så de gamle kan også køre på cykel.

Til slut vil jeg takke dem der var med, og hjalp mig med at få det til at fungere, og den gode stemning. Håber vi kan lave noget en anden gang, TAK

Povl Frederiksen

Et par links hvis nogen kunne tænke sig at se lidt på nettet:

www.mtbharzen, www.volkbank-arena-harz.de



FSM har oprettet en aftale med Klubliv Danmark om mikrosponsorater.

Så hvis du vil støtte klubben er her en mulighed for at gøre det, eneste du skal gøre er at oprette dig som bruger.

Ordningen med Klubliv Danmark er bundet op på dankort og fungerer ved at hver medlem af klubben opretter sig som bruger, når man så handler ved en af de mange steder der er tilsluttet ordningen vil der tilgå penge til klubben.

Der gives typisk fra 2% - 15% og der er en lang række firmaer med i ordningen. Der er for tiden tilsluttet over 300 butikker over hele landet samt på nettet og der kommer hele tiden flere til, vi har også mulighed for selv at lave aftaler med firmaer.

Læs nærmere på: www.klublivdanmark.dk hvor du også kan finde en butiksliste.

Alan W. Jørgensen

KLUBLIVDANMARK
Udviklet af **DCI**



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.

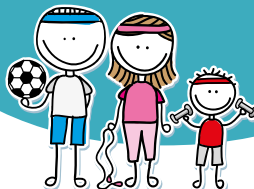
1. Gå ind på gasel.dk og opret dig som kunde
2. Vælg den forening, du samtidig vil støtte med dit medlemskab
3. Nu støtter du foreningen, og gasel, sørger for resten.

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 Bøgholm Hansen tlf. 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

Garant

HELT PERSONLIGT



Tæppehuset Faaborg www.garant.nu

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