



FAABORG SKI & MOTIONSKLUB



Anne (2) - Marion (1) - Dorte (3)

DM i langrend - i Norge på løjperne i Kvitåvatn Skiarena

SKI-SMØREN

27 Årgang - Nr. 1 - Marts 2015

Redaktion

KLUBHUS

Gåsebjergsand, Odensevej 150
Naturlegepladsen

KLUBKONTINGENT

Familiekontingent kr. 500,00
(Familie m/børn til/med 24 år)
Senior kr. 325,00
Junior kr. 150,00

SKISMØREN

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

NÆSTE UDGAVE

Artikler og indlæg til Kell frem til
1. juni 2016
Mail: lau@faabva.dk

HJEMMESIDEN

www.FSM-faaborg.dk



Medlemsændringer

Når I flytter, får ny e-mail eller nyt telefonnummer, bedes det meddelt til kassereren, undertegnede.

Vi bruger disse oplysninger til at kommunikere med jer.

Vi er udvalgene og undertegnede.

Med venlig hilsen Kell Lauritsen
lau@faabva.dk

Træningstider

LØBETRÆNING

Onsdag vinter kl. 10:00
Onsdag sommer kl. 17:30
Fredag kl. 10:00
Søndag kl. 10:00
Fra Klubhuset
Onsdag, vinter kl. 17:30
Fra Forum Faaborg

GÅMOTION

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

CYKELTRÆNING, SENIOR LANDEVEJ

Tirsdag Sommer kl. 17:00
Onsdag kl. 10:00
Torsdag Sommer kl. 18:00
Fredag kl. 10:00
Søndag kl. 10:00
fra Klubhuset

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
fra Klubhuset

SKITRÆNING - RULLESKI

Onsdag fra klubhuset
Vinter kl. 10:00 Sommer kl. 17:00
Lørdag efter aftale med Freddy
Tlf. 20 76 54 55

SVØMNING - TRIATHLON M.M.

Periode 1. september til 30. april
Lørdag kl. 08:00 – 09:00
Onsdag kl. 19:00 – 20:00

Formanden har ordet - marts 2016

Foråret er kommet

Her efter vinterens lange mørke dage - selv om det har været en mild af slag-sen - er det jo skønt at se solen flere og flere timer på himmelen. Mærke at temperaturen kravler op ad termometeret og komme ud og nyde den fantastiske natur, som vi er omgivet af. Det er jeg nok ikke den eneste, der syntes. Der er i hvert fald kommet rigtig godt gang i alle klubbens afdelinger med gåture og træning, hvad enten der trænes til konkurrencer eller blot til eget velbefindende.

Her i april starter Cross-gym op. Det vil foregå hver lørdag kl. 9:30. Man mødes ved klubben, hvor Anita vil stå for dagens "WOD" workout of the day (dagens træning). Anita sammensætter et program, hvor man med forskellige øvelser får trænet hele kroppen. Der er flere variationer af øvelserne, så alle kan være med og øvelserne kan/vil variere fra gang til gang. Meningen er, at man møder op og deltager i det program, som Anita har sammensat til dagen uden på forhånd at vide, hvad for øvelser man skal lave den pågældende dag. Jeg håber I vil tage godt imod dette nye tiltag og møde op og deltage i dette, som jeg mener, at alle i klubben kan have gavn af. Se nærmere på hjemmesiden angående opstarts dato.

Jeg vil gerne gøre opmærksom på et par af de store arrangementer vi i klubregi



skal afholde. Den 06-06 Femina-løbet og den 19-06 Triatlon-stævne. Begge dele er arrangementer, der kræver en hel del hjælpere. Sæt kryds i kalenderen de pågældende dage og kom og giv en hånd for klubben, og så alle deltagerne kan tage hjem med en fantastisk oplevelse i bagagen.

Der arbejdes fortsat med ny hjemmeside samt en Facebook side, hvor vi kan samle grupper/forums for de forskellige afdelinger, vi har i klubben. Skulle der sidde en, der har rigtig godt styr på Facebook, og som gerne vil give en hånd med at få siden med undergrupper op at køre, vil jeg rigtig gerne høre fra dig/er.

Som nævnt på generalforsamlingen vil jeg opfordre til, at hvis man sidder med en god ide til aktiviteter, det være træning eller arrangementer, så tag fat i det relevante udvalg eller en fra bestyrelsen, så vi kan se om det er noget, vi skal sætte i gang.

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

Fra FSMs generalforsamling

Mandag den 29. februar fyldtes klubhuset af medlemmer, som kom for at deltage i klubbens generalforsamling. Vi havde en hyggelig aften under kyndig ledelse af formand Alan Winther-Jørgensen og ordstyrer Stig Danielsen. Da vi var færdige med dagsordenen, havde Maj-Ann Risum sørget for en lækker buffet som afslutning på aftenens møde.

Klubbens regnskab for 2015 viser, at nettoindtægten fra klubbens stævner var på 80.000 kr. Stævnerne er således en meget vigtig indtægtskilde for klubben. Uden stævner ville klubben have haft underskud. Klubbens bestyrelse er meget taknemmelig for, at de enkelte afdelinger påtager sig det store arbejde med at arrangere stævner, og for at så mange medlemmer igen og igen stiller sig til rådighed som hjælpere.

Arbejdet med et nyt klubhus skrider godt frem. Det er et meget stort projekt, der realiseres i samarbejde med Naturstyrelsen, Faaborg Midtfyn Kommune, Bikuben-fonden og 2 repræsentanter for hver af de faste brugere. Samarbejdsparterne er ved at udarbejde et notat om forslag til **Gåsebjerg Sand Aktivitetscenter ved Naturlegepladsen i Svanninge Bakker**. Naturstyrelsen kommer til at stå som ejer af det nye klubhus. De faste brugere af huset bliver FSM, FOK og DDS Spejderne i Sund og Alpegruppen. Udover de faste brugere skal skoler, børnehaver og andre institutioner kunne reservere huset udenfor de tidsrum, hvor de faste brugere benytter det. Endvidere skal huset rumme faciliteter, som kan benyttes af folk, der går tur i skoven eller dyrker idræt udenfor klubregi. Det nye klubhus eller rettere sagt aktivitetscentret forventes at stå klar i løbet af 2018.

Generalforsamlingen besluttede at hæve aldersgrænsen for børn og unge fra 18 år til 24 år. Der er 2 årsager til dette. Den ene er, at FSM ønsker flere yngre medlemmer i klubben. Den anden er, at kommunen ønsker flere 18-24 årige, der dyrker idræt og dette vil FSM gerne støtte.

Klubbens vintersvømning er blevet en så stor succes, at der ofte er trængsel i bassinet, hvor triatleterne råder over 4 baner og motionisterne over 2 baner. Klubbens bestyrelse vil undersøge mulighederne for at leje svømmehallen endnu en aften om ugen fra og med næste sæson. Der var stemning for, at triatleterne får 2 træningsdage uden adgang til varmtvandsbassin, mens motionisterne får 1 træningsdag med adgang til både svømme- og varmtvandsbassin.

Bestyrelsen arbejder på en ny hjemmeside, som vil kunne ses på både pc og smartphoner. På hjemmesiden vil man også kunne se klubbens facebooksider.

Bo Hørkilde Andersen og Jan Jakobsen hædredes med henholdsvis aktivitets- og fiduspokalen. Bo fordi han har ydet et meget stort arbejde med at anlægge MTB spor i både Sollerup Skov og Pipstorn Skov, ligesom han tager sig af MTB træningen. Jan har taget en træneruddannelse inden for triatlon og bruger den til gavn for hele klubben, idet han blandt andet underviser i at forbygge skader gennem varieret træning.

Klubbens sekretær, Bente Rosenkjær, har skrevet et fyldigt referat, som ligger på hjemmesiden.

Af Hanne Bøgholm Hansen

Alpinskitur med Faaborg Ski-og Motionsklub i uge 7

Freddy Johansen

Årets alpintur gik til Zell am Ziller, Østrig. Vi var indlogeret på Hotel Untermetzger, som lå centralt i bydelen Zell. Det centrale betød, at "Den Røde Skibus" holdt ved vores skistald og bragte os rundt i dalen hvert 20. minut og hjem igen, dejligt.

Vi kørte fra Faaborg kl. 14 (fredag). Efter en lang bustur på ca. 18 timer var vi fremme ved hotellet kl. 07,30 (lørdag morgen). Vi stod kort efter på ski.

Vi var 50 personer med på turen, deraf 8 børn og 13 unge mennesker, en dejlig fordeling, som gav turen en god stemning, uden at slå os "gamle" helt ud, nok tværtimod.

Søndag, den 14. februar: Efter morgenmaden, gik turen med den "Røde" op på pisterne ved Rosenalm (1744) med Karspitzbahn 1, ned ad rød 14, og op med Karspitz Express (2264). Vi nød virkelig de lokale pister, og vejret var mildt og en smule overskyet.

Dog kunne vi se, at dalen manglede sne, der var næsten mere grønt end i Danmark, og græsset groede fint. Først 1000 meter oppe kom sneen, men så var det også OK. Vi kunne dog på en udlagt piste køre ned til bunden, men det var med livet som indsats, så de fleste tog gondolen ned.

Mandag, den 15. februar: Dagens tur går til Hochzillertal KALTENBACH et af klubbens favorit områder på denne tur. Vi tager turen op på bjerget med Hochzillertal III og fra toppen af zentralstationen har vi et kæmpe pisteområde til vores rådighed.



Afgang til bjerget.



Hintertux Gletsjeren.

I dag begynder skiskolen, som Cecillie tager sig af. 2 timer om formiddagen og 2 timer om eftermiddagen, mandag, tirsdag, onsdag og slut torsdag. Alle ungerne kan bare stå på ski og ingen pister, selv de sorte kan forhindre dem at komme ned ad bjerget. Godt gået Cecillie, tak for hjælpen.

Vi finder sammen i grupper på 8 - 10 personer, som så løber sammen resten af dagen. De små grupper får det hele til at fungere godt.

Vejret var tåget, med sne, dis og svære pister og sidst på dagen var nedfarten en stor pukelpiste, som gav en del problemer, i og med at den også var SORT.

Tirsdag, den 16. februar: Vi tager bussen til Mayrhoften, dalens hovedstad. Stadig dis, regn, sne og ingen sigtbarhed, så vi fik ikke set et ellers dejligt område.

NYT fra redaktøren

Artikler - annoncer
m.v. til næste udgave af
SKISMØREN skal sendes til:

Kasserer Kell Lauritsen, mail adr.:
lau@faabva.dk

**Efter mere end 10 år
stopper undertegnede
som redaktør.**

John Vangshold



Toppen af Kaltenbach.

Onsdag, den 17. februar: Regn, tåge i byen, dis og sne på bjerget. Vi kørte til Kaltenbach kl. 08,30. Vi tog op på toppen, hvor vi var kl.



Vores hotel.

9, og ja hvad sker der lige, oppe over skyerne skinner solen, så vi har sol og blå himmel hele dagen, så det blev hvad vi forstår ved "en rigtig ski dag" af den bedste slags, og pisterne var bare så gode.

Torsdag, den 18. februar: Kl. 09,30 går bussen til Hintertuxer Gletscher, som er det sidste bjerg i dalen, ja og vejret er bare så fantastisk. Hintertux ligger i 1500 meter og toppen af gletscheren ligger i 3100 meter, så grupperne kører op, op, op, og starter med Sommerberg, og ender ved Betterpark Hintertux.

Vi får et dejligt skiløb hele formiddagen, og frokosten indtages på Tuxner Fernerhaus. Her skal jeg mødes med Kåre for at få Go-Pro kameraet til min hjelm. Det lykkes og jeg filmer min lille gruppe, i øvrigt også hele fredagen. Det kommer der nogle sjove film ud af.

Alle dagene spises middag kl. 19. Den består af suppe, en kæmpe schnitzel med det hele og dessertkage med is og flødeskum, og en stjålet kop kaffe. Derefter står det på mobil, tabletter, PC'er og kortspil af alle slags. De gamle går i sen kl. 22 og de unge går i byen til kl. lort.

Fredag, den 19. februar: Bussen går til Kaltenbach kl. 9. De unge kører på klubbens

snowblades hele dagen. Til stor fornøjelse for alle danses, der ned ad pisterne.

Hjemturen blev i tåge og dis, ingen kunne se noget som helst og da slet ikke pisterne. Det blev en hård hjemtur med meget snevejr.

Lørdag, den 20. februar: Vi skal checke ud af værelserne kl. 10, bagagen, ned i spisesalen, den "Røde" til Zillertal i smukt vejr, og op på de kendte pister. Efter frokosten tager Karin og jeg, med flere ned, så vi er hjemme på hotellet kl. 15, og klar til et bad og omklædning til hjemturen. Kl. 16,30 læsses bussen, og kl. 17 er der middag, inden bussen i silende regn, kører mod Faaborg kl. 18. Søndag er der morgenkaffe med rundstykker ved den sidste station inden den danske grænse.

Vi får sagt tak til ledergruppen, Jørgen, Torben og Gunner, som igen har totalt styr på en rigtig dejlig alpintur.

Der er også en tak til Cecillie for sin skiskole indsats.



Vi er hjemme kl. 11.15. Pladsen er fyldt med forventningsfulde familier. Er nogen kommet til skade? NEJ, alt OK JA !

Farvel og tak for denne gang, vi ses til næste år. !!!!!

En særlig tak og hyldest til Freddy



Vi (dine to langrendspiger) er så taknemmelige over at have mødt dig. Du er en smittende humørbombe og er altid yderst tjenstvillig: Kører os til Vest Cups rulleski afdelinger rundt om i Danmark, til DM i Norge, sørger for tilmeldinger, sponsortøj, Danmark-hue, indstillinger til priser i kommunen, giver gode råd, fortæller masser af historier, synger, hygger og hepper.

Altid inspirerende og med et stort smil.

Det er en gave for os, at du har bragt os sammen - og vi har fået mod på at løbe på ski og rulleski igen efter så mange år - inspireret af din energi. Vi ser frem til flere dejlige oplevelser sammen.

*Mange friske og positive hilsener fra
Marion & Dorte*

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

sølvhjelms FOTO
Melemgade 9 · 5600 Faaborg · 62 61 03 45

**KORINTH
RØR-
FABRIK**

IK

Mine damer - Gå piger - Frontløbere - Hurtigløbere - Og gamle travere

Ved Lissi Hansen

Jeg har den sidste tid tænkt over ordet gå - man kan gå på mange måder for.eks.

Kan man gå på listefodder på nåle,
- ømme tæer og vabler.
Man kan trampe som en elefant i en
glasbutik.
Gå baglæns - sidelæns - skråt og i ring.
Man kan gå ærinder - gåsegang - i ly og i læ.
Man kan gå konkurs - amok - og i chok - i
protest - og agurk.
I seng - i vandet - og i bad.
På trapper og line - og op og ned af bakker.
Gå til koncert - i teater og på cafe.
Gå på hænder - gå fra bordet.
Gå uden om - og igennem.
Gå igen - og gå af.
Gå på pension - blive gået - og gå bort.
Gå rytmisk - i takt - vimse.
Trave - lunte - vade - sjokke - og jogge.
Du kan gå ud i verden og ind i dig selv - på
samme tid - gang skaber bevægelse -
spirituelt, kulturelt og socialt.
Tab for alt i verden ikke lysten til at gå.

"Jeg går mig hver dag mit daglige velbefindenhed til og går fra hver sygdom.
Jeg har gået mig mine bedste tanker til og kender ingen tanke så tung, at man ikke kan gå sig fra den". Ordene er Søren Kirkegaards.

Tænk hvor fantastisk det er når et lille barn rejser sig op tager sit første skridt.
Under normal gang tager man to skridt i sekundet - og man regner med at et menneske tager 10.000.000 skridt i løbet af sit liv - man skal mindst tage 6000 skridt om dagen helst 10.000 for at bevare et godt helbred. Det er jo fundamentalt at gå, når man vil nå noget - en ny tilværelse, politisk eller religiøs - udvikling eller protest.

Budda gjorde det - og Frans af Assisi gjorde det - for at forkynde - og Moses tog sit folk



med på ørkenvandring for at give menneskene et bedre liv.

Pilgrims vandringer er blevet et must for det moderne menneske - der higer efter ro og indsigt i og tanker i deres stressede liv - krop og bevægelse forenes. Man kan lytte til stilheden fordybe sig i naturen - møde andre mennesker og kulturer.

Tankerne flyver mens man traver - tiden opløses - oplevelserne kommer på en gang udefra og indefra. Tænk hvor fantastisk meget man kan opleve når man bruger "Apostelenes Heste". Lige nu vandrer mange mennesker fra Sydeuropas kyster mod Nord - på flugt fra verdens uhyrligheder - skræmmende.

Du kan gå med et bestemt formål og på en bestemt måde.

Du kan spadserere - promenere - marchere.

Du kan gå stavgang, - kapgang - power walk - og walk and talk.

Indmarch - udmarch - strækmarch - og cat walk.

Hærvejsmarch og meget mere kun fantasien sætter grænser.

I vores gode gåklub er der også masser af fantasi og GÅ PÅ mod.

Der er korte og lange ture - der er overnatnings ture - der er fest Sang og bægerklang - der er kaffe og kage - udveksling af tanker - og omsorg for hinanden - kultur og dejlig natur 100 kvinder med forskellige forventninger til vores klub mødes.

Nogle ønsker fart over feltet - andre vil tage det med ro.

Nogle er unge - andre har flere år på bagen - men for de fleste tror jeg det er vigtigt at holde sig i form - ikke med stropeture men med sej og rolig gang.

Bakke op og bakke ned.

Jeg ved godt at jeg er en af de GAMLE TRAVERE der trækker tempoet ned men jeg er nået der til at jeg vil nyde naturen - stoppe op se en smuk udsigt.

Høre fuglene synge og være en del af det sociale samvær.

Vi er mange der stadig har et body indeks som var vi 60.

Og vi har baller af stål og muskuløse lår - har udholdenhed og humor.

Kender vores egen værdi - så som SØREN KIRKEGAARD sagde:

”Genierne er som tordenvejr,
De går mod vinden
Forfærder menneskene
Og renser luften”

Det kan man tænke over mens man går.

Hjælpere til Feminaløbet

Mandag d. 6 juni 2016 afholdes Feminaløbet i Faaborg

Klubben har fået stor ros for indsatsen sidste år, så vi håber selvfølgelig at kunne gentage dette.

Der skal bruges hjælpere til opstilling af pladsen fra kl 9.00 samt afvikling af løbet fra 16.30. Hele arrangementet inkl. nedtagning af plads slutter senest 23.00

Har du tid og lyst til at hjælpe denne dag så send en mail til Annette Møller Dall på: mollerdall@faaborgvest.dk

Angiv i hvilket tidsrum på dagen du kan hjælpe og gerne hvad du ønsker at hjælpe med.



MTB CROSS

Peter Vestergaard

MTB CROSS DUATHLON I BLOMMEHAVEN VED AARHUS

KDen 21. februar 2016 var der MTB Cross Duathlon i Blommehaven syd for Aarhus. Der var mulighed for at gennemføre henholdsvis en kort og en lang distance. Den korte distance bestod af 2,5 km løb, 7,5 km MTB og 2,5 km løb, hvorimod den lange distance bestod af 5 km løb, 15 km MTB og 5 km løb. Annelise Klausen og undertegnede deltog for klubben på henholdsvis den korte og lange distance.

Stævnecentrum og skiftezone var placeret på en lille skråning, hvor det var et krav at alle skulle op og vende omkring et flag på toppen

af skråningen modsat indgangen. Herved fik alle deltagere lige langt rundt i skiftezone. Skiftezone var temmelig primitiv med nogle opmærkede rækker hvor deltagerne kunne ligge deres cykler og sko mv.

Jeg havde valgt at deltage i den lange distance, der startede 15 minutter efter den korte. Det betød at de første løbere på den korte distance kom til deres første skifte samtidigt med at vi skulle starte.

Løberuten startede med et længere stykke, hvor det gik op ad. Så jeg fik lige som pulsen op med det samme. Efter den første stigning kom der et lille stykke ned ad inden det igen gik op ad. Hele den første km af ruten var mere eller mindre en lang stigning, der på Strava går under navnet "Bakken til toppen af Blommehaven med trappe". Fra toppen af faldt ruten let. Men til gengæld begyndte vi





at løbe rundt i en del mudder og fugtig undergrund. Efter at have løbet rundt og begyndt på tilbageturen mod mål kom der et nedadgående stykke, der var pænt fedtet. Det gjorde at man ikke bare kunne give los ned af dette stykke. Efter dette fedtede stykke kom vi ud på en af skovstierne, der førte os tilbage til den samme bakke som vi startede op ad. Nu skulle vi bare følge den ned ad tilbage til mål.

Løberuten var 2,5 km og skulle gennemføre 2 gange i hvert løbepas for den lange rute.

Efter at have været igennem skiftezone, skulle vi ud på MTB-ruten, der var 7,5 km og skulle gennemføres 2 gange. Ruten fulgte i store træk det officielle spor i Marselisborgskoven. Lige efter skiftezone var der et godt mudret stykke, hvor de fleste var nød til at løb op. Herefter gik det ind i skoven i sydgående

retning, hvor vi mere eller mindre lå og kørte op og ned af bakken op mod Søsterhøj. Man havde dog på grund af sporet tilstand valgt at vi ikke skulle køre op af "Dobbeltbakken" og ned ad den efterfølgende "Slange". Jeg havde frygtet sporets tilstand efter at have set starten lige efter skiftezone. Men det må siges at hovedparten af sporet var i fin stand og kun let mudret.

Efter at have været igennem skiftezone endnu engang skulle vi ud på løberuten endnu engang og det må siges at stigningen i starten af ruten var ikke blevet lettere.

Annelise blev en flot nr. 2 i sin klasse og jeg endte på 3. pladsen i min klasse.

MTB Cross Duathlon er en serie på 4 løb, der alle afholdes i skovene syd for Aarhus. Dette løb var 3. afdeling.

DM – i Norge

Freddy Johansen

Faaborg Ski-og Motionsklub har i uge 5, 2016 - fra lørdag den 30. januar til og med lørdag, den 6. februar deltaget i De Danske Langrendsmesterskaber.

Stævnet blev afviklet på løjperne i Kvitåvatn Skiarena, som ligger i dalen lige under Gau-statoppen/ 11 km fra Rjukan.



Pigerne fra FSM Guld i stafet.

Deltagerne fra FSM var:

Dorte Rønning i D 40 klassen,
Marion Bald Rasmussen i D 40 klassen og
Freddy Johansen i H 70 klassen

Dorte deltog i Duathlon og Sprint Stafet. Hun fik medaljer i begge løb, nemlig en bronze i Duathlon 2 x 5 km, og i Par Stafet blev det til Guld sammen med Marion. Her løb man hver 3 omgange af 1,2 km hhv skøjt og klassisk.

Marion deltog i DM kort klassisk, hvor hun fik sølv i en tid, som havde givet bronze i DM/ DIF (21-39 år)



Marion klar til at løbe.

Hun deltog også i Knock-out-Sprint, hvor hun fik Guld, i Duathlon fik hun Guld i sin klasse, og i Par Stafet Sprint blev det også til Guld, og Marion sluttede flot af med på lang distance 30 km, at løbe sig til en Guld medalje.

Freddy Johansen deltog i kort distance (10 km) knock-out-sprint, 3 x 1,2 km, Duathlon 2 x 5 km, og på lang distance (20 km), men kom ikke i nærheden af medaljerne.

Vi havde god sne, og vi fik en del sne under stævnet. Temperaturen var minus 6 til 8 grader med nogen vind under konkurrencerne. Det skal dog også bemærkes, at vi havde sol og blå himmel alle dagene.

Vejret slog dog om lørdag ved den sidste konkurrence, det blev noget varmt ca. +/- 0 gr. så det blev en hård og lang tur.



Skiarena Kvitaavtn.



Flotte spor.



DOMINO

»Det gyldne hjørne«

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

MTB - Mols Bjerge

Freddy Johansen



Ole ved klubhuset i Knebel.

Beretning om en tur afviklet af formiddagstrænerne på MTB den 21. oktober 2015.

Vi havde på vore MTBer hen over efteråret fået kørt vore hjemlige ruter tynde, så vi mente, at tiden var inde til at prøve nye landskaber og ruter af. Vi har i det daglige været mellem 7 og 10 personer til formiddagstræning onsdage og fredage. Vi sendte en invitation ud til alle i klubben, som kunne og ville med på de ture, vi havde påtænkt. Vi var 9 på turen.

Vi kørte i 3 biler og turen gik til MOLS BJERGE med møde, start og mål sted ved det dejlige klubhus tilhørende Tved - KNEBEL - Vistoft bådelaag. Et gammelt rødstenshus som lignede en redningsstation på den jyske vestkyst. Klubhuset var totalt gennemrestaureret, nye baderum, nyt køkken med en stor spisesal, og alt dette var til vores rådighed. Henning "Bus", som også er sejler, havde kontaktet klubben om mulighed for husly. Det var helt OK, naboen til klubhuset havde nøglen, og den kunne vi bare hente.

Vi fik os gjort klar til en rask MTB tur, og starten gik kl. 11.30.

Den første del af turen ud til Slettehage Fyr var på mindre asfalterede veje. Freddy var turleder, idet han har været på rulleski nogle gange i området.



Slettehage Fyr.

Starten gik fint, og i første vejkrøds kørte vi forkert. Det blev dog rettet, da de 8 andre kunne se det var helt galt, specielt Peder, som absolut skulle ud på alle små markveje og skovveje, ”ikke asfalt veje Freddy, vi vil se grusveje”.

Vejret var ikke så godt, som vi kunne ønske, lidt gråt og blæsende, og ud til Slettehage Fyr, havde vi en hård modvind. Der er meget smukt ved fyret. Kysten er fyldt med rullesten så langt øjet rækker, og færgetrafikken fra Aarhus løber lige forbi fyret mod Sjællandsodde. De store færges sejler stærkt og har en hækbølge på 3 meters højde efter sig.

Fra fyret gik turen mod Femmøller, hvor vi lige inden byen kørte op i Mols Bjerger på grusveje. Her fik vi de bakker, vi havde ledt efter, toppen Stabelhøjene og det højeste punkt AGRI på 131 meter blev også besejret. Peder var første og eneste mand, som kunne

cykle helt op på toppen af gravhøjene, vi andre stod af cyklerne lige neden for gravhøjene. Jeg er ikke sikker på at man måtte køre MTB direkte op på toppen af højene, men det gik! Fra Agri og Stabelhøjene er der en fantastisk udsigt mod bugten ind til Aarhus og Kaløvig Slotsruiner.

Turen hjem til målet gik over byerne Vrinders, Knebel og Knebelbro. Vi fik cyklet 51 km på en meget bakket tur, og alle var tilfredse, da vi stod af cyklerne kl. 15.30 – Vi fik læsset cykler, så ind i bad og op med frokostpakken, en øl eller to, samt en lille en med til halsen, ARNBITTER, som vi så fik 2 af.

Vi var hjemme kl. 19. Da vi omtalte turen i FSM efterfølgende, var der nogen hovedrysten”. I kører 450 km i bil og cykler 51 km ”I er tovlige, når vi har Svanninge Bakker”, men det siger kun dem, som aldrig har været på MOLS BJERGE !!!



Toppen Agri.

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



SPAREKASSEN FYN



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



AASTRUP VOGNMANDS- FORRETNING A/S

Tlf. 62 61 79 00
Mobil 20 66 77 44

AKTUELT FRA GÅ-MOTION

På gå-motions klubmøde i november genvalgte gå-udvalg 2015 til at fortsætte i 2016. Udvalgets medlemmer har fordelt opgaverne for 2016 imellem sig. Hanne (HBH) fortsætter som formand. Henny, Randi, Hanne (HHE) og Inger tager sig af praktiske opgaver herunder planlægning af fester. Udvalget har fået positive tilbagemeldinger fra et introduktionsmøde for nye gå-piger, som vi holdt i september 2015. Derfor har vi planlagt et tilsvarende møde i efteråret 2016.

I november arrangerede festudvalget og deres hjælpere julefrokost. Maden var lækker, underholdningen god og stemningen ligeså.

Den 23. januar 2016 holdt vi det årlige turløbsmøde. Mødet forløb godt, og vi fik sat datoer på ture og andre aktiviteter. Udvalget er taknemmelige for det store arbejde, som medlemmerne lægger i at arrangere ture og hjælpe til ved arrangementer og fester.

2016 byder på adskillige madpakketure, fire flerdagsture og flere arrangementer i klubhuset. Som optakt til udflugtssæsonen vil Lotte Hjort igen i år give os et minikursus i at læse kort og finde vej.

Årets madpakketure går til

- Enebærrodde
- Nab, Åstrup og Nakkebølle
- Øen og Brahetrolleborg Rhododendronpark
- Båge
- Sundet og Kaleko
- Ø-havsstien
- Odense Å og blomsterfestival
- Helvedes Hule

Flerdagesturene omfatter

- En todages tur på Gendarmstien
- En todages tur til Ærø
- En tredages tur til Samsø
- En tredages tur på Hærvejen

Af arrangementer har vi planlagt

- Kursus i at finde vej og læse kort
- Fødselsdagsfest og julefrokost
- Sangdag
- Intromøde for årets nye gå-piger
- Klubmøde

Herudover har nogle af gå-motions turledere et par impulsture i baghånden. Den ene går til Svømmø, den anden til Æbelø. Belært af foregående års regnfulde og blæsende somre, har vi i år besluttet at lægge dem som ture, der kan sættes i værk med kort varsel, når kombinationen af godt vejr og tidevand taler for det.

Endvidere har vi igen i år mulighed for at deltage i Feminas Kvindeløb i Faaborg. FSMs løbeafdeling skal hjælpe Femina med afviklingen. Der bliver også brug for mange af os gå-piger som hjælpere, mens andre kan deltage i selve løbet, hvor vi kan gå 5 km eller løbe 5 eller 10 km.

Detaljer om Gå-motions aktiviteter i 2016 kan ses på hjemmesiden. Aktivitetskalenderen opdateres efterhånden, som turlederne får detaljerne på plads.



- 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

Cykelryttere i FSM - MS Cup

Vi har netop taget hul på sommertiden og foråret er lige på trapperne, så cykeludvalget synes, at det er nu vi må gøre lidt reklame for den kommende landevejssæson.

Den direkte anledning er, at det er ved at være tid til at tilmelde dig MS Cup.

Du har sikkert bemærket at cuppen har fået nyt navn, idet Webike er blevet erstattet som hovedsponsor af Magic Sport. Deraf navnet MS Cup.

Der er i år 11 klubber tilmeldt cuppen. Klubberne konkurrerer mod hinanden, således at der når sæsonen er afviklet kan kåres en samlet vinder af cuppen.

Der afvikles 5 løb i løbet af sæsonen, hvoraf de 4 er linieløb og det sidste af løbene et holdløb.

Deltagerne er inddelt i 6 grupper, fordelt efter rytternes styrke, således at der kan afvikles nogle spændende og gode løb, hvor alle rytterne har en fair chance for at blande sig i afgørelsen af det enkelte løb.

Gruppe 6 har specielle regler, idet der køres med master og løbet først frigives ca. 10 km. før mål.

Gruppen her er tiltænkt ryttere, der kan have svært ved at følge med i nogle af de andre grupper, men som gerne vil prøve kræfter med at køre cykelløb. Vi har i FSM tidligere haft en del kvindelige deltagere i cuppen. Vi håber at Gruppe 6 kan være spændende også for denne gruppe ryttere.

Tilmelding til MS Cup er senest den 7. april og gælder for alle 5 løb. Prisen er kr. 300,- i alt.

Tilmelding sker via mail. Mailadr. og kon-tonr. kan ses på klubbens hjemmeside: www.fsm-faaborg.dk

Her fremgår også hvornår løbene bliver afviklet.

Vi håber på rigtig mange tilmeldinger, så vi i FSM får mulighed for at sætte vores præg på Cuppen.

ET PAR NYHEDER I ÅR:

- 1 Alle klubbens træninger udgår i år fra Klubhuset, Gåsebjergsand.
- 2 Tirsdag er træningen flyttet til kl. 17.00
- 3 Torsdag trænes kl. 18.00
- 4 Onsdag, fredag og søndag kl. 10.00

Specielt om tirsdagen vil klubbens træner tage hånd om de hurtigste ryttere med struktureret træning, intervaltræning m.m.

Der vil også altid være plads til motionsryttere, som ikke har lyst til at deltage i struktureret træning, intervaltræning m.m.

Det bliver også i år sådan, at det er forskellige holdkaptajner, der planlægger rute til træningerne tirsdag og torsdag, og ruterne til disse dage vil kunne ses på hjemmesiden. Holdkaptajnerne vil sørge for, at vi ikke kommer til at køre i for store og uhomogene grupper.

Det er endvidere aftalt, at alle træningerne starter ret præcist på de angivne tidspunkter.

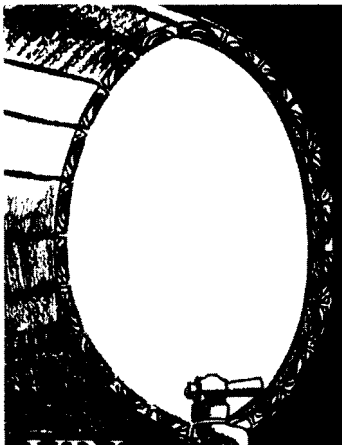
Til slut vil vi også gerne lige reklamere for 2 arrangementer i den nærmeste fremtid.

Først vores åbent hus den 2. april kl 13.30 for alle aldre på både mtb og racer, se nærmere på: www.fsm-faaborg.dk – reklamér gerne for dette arrangement, da klubben altid har brug for nye medlemmer.

Derudover har vi allerede sidst i april et af vore sociale arrangementer, idet vi deltager i Nordfyn rundt den 30. april 2016, se yderligere info på dette link: bogenssecykelklub.dk

Vel mødt til en ny cykel sæson!

Hilsen cykeludvalget / Peter (61 76 87 00)



**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

THURØ – cykeltur onsdag den 28. oktober 2015

Arrangeret af formiddagstrænerne på MTBer.



Henning nyder udsigten.

Peder Hansen var turleder og havde gjort turen før.

Vi startede med at cykle ind ad Christiansminde stien mod Svendborg Roklub. Derfra over vejen og ind på stisystemet mod Hallingskoven, over broen til Thurø. Lige efter

broen kørte vi ud langs kysten til venstre på nogle smalle stier. Vi nød vandet, husene med haver lige ned til vandet, de små jolle havne, fynsk idyl, når det er bedst. Så kom der et stykke landevej, inden turen igen kom ind på stierne mod Smørmosen. Henning og jeg havde gjort nogle fotostop og set på udsigterne ud over bælt og sund, medens resten styrtede afsted med Peder i førertrøjen.

Ret efter Smørmosen punkterede Peder på sit forhjul. Alle ville hjælpe Peder, for han havde ikke selv noget grej med "jeg plejer da ikke at punktere". Han kunne heller ikke få sit 29 tommer forhjulet af. For på hans meget nye cykel er der ikke hurtig luk, men en aksel der går helt igennem og som kræver en speciel nøgle for at få ud.

Peder gik rundt om sig selv, og sagde øv, øv et par gange, så brugte han sine mange kræfter, hjulet kom af, en 27½ tomme slange kom på, og Peder var igen turleder.

Vi var helt ude på tangen mod Lunkebugten, derefter ind til Østerskov, Grasten og Blåby, her var vi på mystiske stier, som nærmest gik gennem private haver.



Thurø.



På Rever.



Peder har problemer.

Under punkteringen kunne jeg ikke finde min mobil i baglommen, jeg tænkte og tænkte hvor var den tabt, og jeg mente at have hørt et klask da jeg kørte over broen. Der blev ringet til mobilen, den lød til at være i god form, men vi kunne ikke høre den ringe. Her stopper mobilsagen i første omgang.

Vi var hjemme i Faaborg kl. 14 efter en rigtig god cykeltur på Thurø, øen er smuk og alle på øen gør noget ud af deres huse, haver og både.

Det blev torsdag morgen, og Karin havde ringet til min mobil 7 gange, og den var stadig i god form, så da hun ringede en sidste gang torsdag morgen og den stadig var frisk, satte jeg MTB'en på kroge og kørte til Thurø

bro, op på cyklen og ud på ruten igen, efter at havde kørt ca. 7 km kom jeg til det første sted, hvor jeg tog fotos, helt ude på skrænten, i det høje græs, ja der lå min mobil i bedste velgående og ventede på, at jeg tog den med hjem.

Når nu jeg var på øen tog jeg en tur rundt, hvor vi ikke havde været dagen før, jeg fik en god tur på 15 km i smukt vejr.

Freddy Johansen



Frokosten ved Christiansminde.



A/S Mogens Frederiksen Automobiles

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
.....

INTERSPORT®
Shops for Winners

UDVALG/BESTYRELSE

UDVALG

Ski:

Helene Holmstrøm tlf. 6261 8080
Mail: heleneholmstroem@gmail.com
Jørgen Kristoffersen tlf. 5172 0055
Freddy Johansen tlf. 2076 5455

Løb:

Annette Møller Dall tlf. 2126 1223
mail: mollerdall@faaborgvest.dk
Jan Møller Dall tlf. 2556 7902
Hanne Berg-Madsen tlf. 2374 0909
Jørgen Jensen tlf. 4233 7679
Lone Jensen tlf. 6268 1410

Cykel:

Morten Ravn tlf. 2128 6369
Mail: mr@mr-el.dk
Dennis Sørensen tlf. 6160 5889
Freddy Johansen tlf. 2076 5455
Jytte Højmark Jensen tlf. 2077 4509
Peter Konnerup Kok tlf. 6261 4106
Povl Frederiksen tlf. 6261 5609
Lars-Erik Andersen tlf. 2420 5415

Gå:

Hanne Bøgeholm Hansen tlf. 2186 8154
Mail: hbh@faabva.dk
Hanne Herwig tlf. 2993 9756
Inger Vinther tlf. 2562 9988
Henny Gram Madsen tlf. 2232 6876
Randi Rasmussen tlf. 6261 1585

Triathlon:

Claus Lopdrup tlf. 4131 5170
Mail: cll@home.dk
Jan Jakobsen tlf. 6170 9992
Simon Strandby Skov tlf. 3025 9881

BESTYRELSE

Formand:

Alan Winther Jørgensen tlf. 2988 3121
Strandparken 10, Faldsled
Mail: aw-j@live.dk

Næstformand:

Maj-Ann Risum Andersen tlf. 2763 3855
Mail: majanngrafiskdesign@gmail.com

Kasserer:

Kell Lauritsen tlf. 2186 9092
Peter Wessels Vej 18, Faaborg
Mail: lau@faabva.dk

Sekretær:

Bente Rosenkjær tlf. 2154 9973
Mail: benterosenkjaer@gmail.com

Suppleant til bestyrelsen:

Henning Jensen

Hjemmesideadministrator:

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

Skismøren

Kell Lauritsen tlf. 2186 9092
Mail: lau@faabva.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
Mellemsgade 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'.

20157

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 · SOLAFSKÆRMNING