



AKTIVITETSCENTER GÅSEBJERGSAND

Kommunen har valgt et arkitektfirma til at lave en rapport om og skitse til det nye klubhus, som kaldes Aktivitetscenter Gåsebjergsand. Kommunen og Naturstyrelsen regner på, hvad det nye center forventes at koste. Kommunen laver en ny lokalplan. Naturstyrelsen undersøger hvilke fonde, der kan søges penge hos. Senere skal der laves håndværkertegninger, hvilket kan medføre, at centeret kommer til at afvige fra skitsen af økonomiske eller praktiske årsager. Huset forventes tidligst færdig i 2019. For at kunne gennemføre projektet skal klubberne hjælpe til ved byggeriet.

SKI-SMØREN

28 Årgang – Nr. 1 – Marts 2017

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
24. maj 2017
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

Tirsdag kl. 17:00
Torsdag kl. 18:00
Lørdag kl. 13:30
Søndag kl. 10:00 Alle dage 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. 11:00 - 12:00
Onsdag kl. 19:00 - 20:00

Formanden har ordet

Oven på en mild vinter, og som kalenderen siger nogle dage inde i foråret, er det tiden at se frem på den nye sæson og gøre sig nogle tanker om, hvilke mål man vil sætte sig og få planlagt træningen herefter.

Jeg vil gerne opfordre medlemmerne til at udnytte vores mange fantastiske tilbud og prøve nogle af de ting, man normalt ikke får prøvet. Man får styrket sig selv fysisk og som en bonus, der bestemt er værd at tale om, får man lært en masse spændende mennesker at kende i de andre afdelinger.

Jeg vil benytte lejligheden til at sige tak for et par lærerige år som formand og vil overlade pladsen til friske kræfter. Vi

mangler stadig at finde en ny formand, så jeg håber, at nogen kommer frem og tager et par år eller flere for klubben, så vi alle fortsat kan nyde glæden af vores dejlige klub.

Selv ser jeg frem til at blive mobil igen oven på en alvorlig forstuvning, så jeg igen kan komme ud og nyde vores fantastiske natur, som vi er så heldige at have omkring os.

I ønskes alle en rigtig go' sæson. Vi ses forhåbentlig derude.

Venlig hilsen den afgående formand

Alan Winther-Jørgensen



Hardy

- Cykler - Alt i rep.
- Reservedele
- Fiskeri

LAGONIS MINDE 8 · 5600 FAABORG

Tlf. 62 61 06 60

www.fribikeshop.dk

KLITGAARDS BAGERI

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

MTB-SPOR I PIPSTORN SKOV

Af Ole Nykjær Andersen

Pipstorn Skov og kommunens interesse i skoven

Som mange måske ved, har Faaborg Midtfyn Kommune lejet Pipstorn Skov af godsejer Ditlev Berner, Holstenshus, i foreløbig 10 år. Skoven ligger øst for Faaborg ved Strandgårdsparken og har hidtil mest været til gavn for dette områdes beboere.

Formålet med lejemålet er, at kommunen ønsker at udbygge de rekreative muligheder i skoven og gøre dem let tilgængelige for lokale borgere, besøgende, institutioner osv. Pipstorn Skov skal være med til at højne både folkesundheden, bosætningen og turismen i form af friluftsliv til alle.

Samtidigt er projektet et demonstrationsprojekt, hvor der skal være et spændende samarbejde mellem en privat skov, foreninger, institutioner og frivillige.

Derfor får forskellige brugergrupper indflydelse på faciliteter og aktiviteter i skoven.

Som demonstrationsprojekt vil kommunen vise resten af landet, hvordan mange interessenter kan skabe et frugtbart og værdifuldt samarbejde.

Endelig forsøger projektet at sætte mange foreninger og organisationer i spil til de forskellige arrangementer, så de får lyst til at være med til at udvikle og bruge skoven fremadrettet.

Til at realisere projektet har 7 fonde bevilget 2,5 mio. kr. over en 3 årig periode, og kommunen har ansat en projektkoordinator,



Indvielsen af sporet



Sporet ved jernbanen og stien til byen

Alice Bjerger Rasmussen, til at koordinere de aktiviteter, som foreninger og grupper udfolder til glæde for borgerne.

Der blev i 2015 lagt planer for, hvad der vil kunne foregå i skoven til glæde for gæster med forskellige interesser, og officielt blev Pipstorn indviet d. 11-09-2016.

MTB-spet

Alice kontaktede sidst på sommeren 2015 Ski og Motionsklubben ved Peter Vestergaard og spurgte, om vi ville være med til at etablere et mtb spor i skovens sydlige del. Det ville vi gerne.

Der blev derfor i efteråret 2015 lavet et udkast til et spor, som skulle godkendes af henholdsvis kommunen, Øhavsmuseet og godsejer Ditlev Berner. Disse havde nogle indsigelser og ændringsforslag. Det var primært Øhavsmuseet, der havde indsigelser på grund af de mange fortidsminder og højryggede agre.

Efter denne justering gik det egentlige sporbygningsarbejde i gang lørdag d 05-11-2016, hvor næsten 20 personer fra sporbyggerlauget (gruppe på Facebook) var mødt op i silende regnvej. Der var lejet gravemaskine og motorbør. Der var stabilgrus og de første ca. 1000 m. blev etableret den dag.



Sporet køres igennem



Bro over et vandløb

Siden er sporet i etaper blevet øget stykke for stykke. Ikke kun af sporbyggergruppen, men også unge mennesker fra Produktionsskolen i Faaborg, der fast har været der en dag om ugen eller mere. De har savet træer væk, gravet rødder op, revet blade og grene væk på ruten, som Peter V. havde mærket op til dem. En stor tak til dem!

Første weekend i februar 2017 havde vi foreløbig sidste arbejdsweekend, hvor vi blev færdige med hele sporet bortset fra 3 broer, hvor vandløb skal krydses. Broerne blev sat op af Produktionsskolen i uge 8. Desuden resterer lidt finpudsning, som eleverne går videre med.

Vi har haft gravemaskine, motortrillebør til rådighed flere gange i forløbet og ligeledes fået det grus, der var behov for, foreløbig 50 m³, hvis jeg husker rigtig.

Kommunen har betalt materialerne til anlæggelsen af banen, men tanken er, at vedligeholdelsesudgifterne skal fremskaffes af brugerne. For vores vedkommende ved deltagerbetalning, når vi afholder Power Cup løb i Pipstorn. Vi har en tilsvarende udgift, når vi holder stævner i statsskovene.

Vi synes, det er blevet et rigtig godt spor – der er sløjfer som er lidt tekniske – men de kan jo springes over, og der mangler pt en rigtig afmærkning af ruten, men følg sporene. Startstedet er, hvor den ny anlagte sti fra Faaborg langs banen ender eller fra parkeringspladsen ved Bymarksvej.

Det har været et rigtig godt forløb, og der skal lyde en stor tak til alle hjælpere samt til Alice. Jeg er sikker på, at sporet vil blive til stor glæde for mange. Nu skal det bare køres til – vi ses derude!

Andre ting der er sket i skoven

Der er lavet bålhytter/madpakkehuse, bord og bænkesæt, stammer langs stierne til hvile, træning og leg, grejbank og brændeskur, shelter, opdatering og opgradering af skilte og information om fortidsminderne.



Starten er vist på en træstamme

HVAD GØR MAN, NÅR EN PERSON FÅR HJERTESTOP?

Af Tata M. Ringberg

Hjertet er en muskel, der pumper blod rundt i kroppen.

Hjertets aktivitet reguleres og kontrolleres af et elektrisk system. Det elektriske system sender impulser til hjertemusklen i form af regelmæssige små "stød". Stødene får hjertet til at trække sig sammen og pumpe blod på en taktfast måde, dvs. pulsslag.

Hver gang hjertet trækker sig sammen, pumper ca. 80 ml blod ud i legemspulsårerne. Med en hvilepuls på f.eks. 70 bliver det 5 - 6 l blod i minuttet.

Effekt af hjertestop

Øjeblikkelig bevidstløshed, fordi hjernen er uhyre følsom for den iltmangel, der opstår, når hjertet stopper med at pumpe iltholdigt blod til hjernen.

Hvis ilttilførslen ikke genoprettes indenfor 3-5 minutter, begynder hjernen hurtigt at dø. De øvrige organer dør senere, sidst muskeltatur og hud. Hjertemuskelen selv dør efter 10-15 minutters iltmangel.

Hjerteinfarkt

Hjerteinfarkt er en blodprop i en af de tre kranspulsårer, som forsyner hjertemusklen med blod. Hvis en blodprop tilstopper en kranspulsåre, får det muskelområde, som forsynes af kranspulsåren ikke tilført blod. Dermed ophører ilttilførslen, hvilket medfører celledød i dette område. Som regel er det ramte område ikke stort nok til, at hele hjertet stopper med at slå, men det medfører kraftige smerter og sygedomsfølelse.

Pludseligt hjertestop

Er man uheldig sker iltmangelskaden i et muskelområde, der modtager de elektriske impulser, som styrer hjertet, og så kan der opstå pludseligt hjertestop.

Den mest effektive behandling er indgriben med hjertestarter indenfor få minutter. Det medfører en overlevelse på ca. 30 %, og ca. 10 % samme funktionsniveau som før blodproppen.

Den nyeste viden om førstehjælp

De sidste 20 år er der kommet resultater fra store undersøgelser fra flere lande med tusindvis af patienter, som viser, hvad der sker, hvis almindelige civile tilskuere giver hjertemassage, når de ser en person falde pludseligt om.

Undersøgelserne har entydigt vist, at for patienter indlagt med pludseligt hjertestop er overlevelse uden bivirkninger steget fra 4 % til 10 % for dem, der havde fået hjertemassage af ikke-professionelle tilskuere, dvs. godt og vel en fordobling og næsten lige så godt som ved brug af hjertestarter.

Fælles for undersøgelserne er også, at civile tilskueres involvering i løbet af de sidste 10 år er steget fra 20 % til omkring 50 %.

Men hvorfor vælger 50 % ikke at gøre noget?

Også det er undersøgt, og årsagerne er relativt klare og forståelige:

- 1) Mange er bange for at gøre noget forkert
- 2) Mange er bange for smitte og synes det er ulækkert med mund-til-mund genoplivning

Men her er der rigtig godt nyt!

Ad 1): Man kan IKKE gøre noget forkert!

Uanset, hvor man er, eller hvad der bliver gjort, er dødeligheden af pludseligt hjertestop meget stor. Chansen for at overleve i funktionsdygtig stand er meget lille, men CHANCEN er alligevel fordoblet, hvis NOGEN GØR NOGET.

Ad 2): Drop mund-til-mund genoplivning!

Nye undersøgelser på store patientmateriale tyder på, at der ikke er nogen gevinst ved mund-til-mund metoden, hverken på kort- eller langtidsoverlevelse og funktion. Måske snarere tværtimod. Det kan måske skyldes, at man koncentrerer sig bedre om hjertemasage, når man ikke har andet at tænke på. Og at ikke-professionel indblæsning af luft måske ikke er så effektiv og kun virker distraherende.

Hvad skal civile tilskuere så gøre?

- Gå ikke i panik! Ring 112.
- Hvis patienten er kontaktbar eller har kramper er der ikke tale om pludseligt hjertestop, men fx hjerterinfarkt eller anden sygdom.
- Giv Ikke hjertemassage, men læg patienten i stabilt sideleje.
- Hvis patienten er slap og bevidstløs, kan det være et pludseligt hjertestop.
- Læg patienten på ryggen. Fjern overtøjet, hvis du kan, idet afkøling kan fremme overlevelsen.
- Mærk om der er pulsslag og åndedræt. Læberne er meget følsomme, og du kan mærke, hvis der er lidt åndedræt, når du lægger dine læber hen til patientens mund. Du kan også lægge øret til brystet og lytte efter åndedræt og pulsslag.
- Check, at der ikke er ikke sidder noget i halsen - stik fingeren langt ind i munden for at sikre fri luftveje. Bøj hovedet bagover og træk tungen frem.
- Giv hjertemassage. Læg hænderne oven på hinanden og tryk hårdt ned midt på brystbenet så hurtigt og dybt du kan. Gerne 100-125 gange i minuttet. Man kan komme til at knække nogle ribben hos ældre mennesker, men det skal man ikke tænke på. Effektiv hjertemassage er meget anstrengende! Skift mellem flere hjælpere, hvis muligt.
- Bliv ved til hjælpen kommer og husk, at du ikke kan gøre noget galt!

Altså:

Ingen undskyldning for ikke at gøre noget.

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

Melemgade 9 · 5600 Faaborg · 67 61 03 45

KORINTH RØR-FABRIK

IK

KORT REFERAT AF FSMS GENERALFORSAMLING 2017

Af Hanne Bøgholm Hansen

Omkring 45 medlemmer deltog i generalforsamlingen og det efterfølgende traktament.

Klubbens kasserer, Kell Lauritsen, gav en grundig gennemgang af klubbens årsregnskab for 2016. Selv om året gav et lille overskud, er det bekymrende, at antallet af deltagere i og indtægterne fra stævner falder fra år til år. Desuden havde der efter flere års fremgang været et beskedent fald i medlemstallet.

Kell Lauritsen gennemgik klubbens budget for 2017. Det besluttedes at bruge 40.000 kr. af egenkapitalen, henholdsvis 20.000 kr. til ny hjemmeside og 20.000 kr. hjælp til tegning af en teknikbane til mountainbike.

Kontingentet for 2018 fastholdes på samme niveau, som det har ligget på siden 2010. Der skal dog holdes nøje øje med udviklingen i klubbens økonomi.

Valg af 2 medlemmer til forretningsudvalget for 2 år ad gangen. Som optakt til valget redegjorde Kell Lauritsen for bestyrelsens og afdelingernes opgaver.

Formand: Bestyrelsen har forespurgt adskillige, men ingen ønskede at stille op som kandidat til formandsposten. Der var heller ingen af de fremmødte, som ville stille op. Bestyrelsen indkalder til ekstraordinær generalforsamling med dette punkt på dagsordenen.

Sekretær: Bente Rosenkjær blev genvalgt som sekretær.

Næstformand: Kirsten Andersen nyvalges som næstformand for et år. Hun afløser MayAnn Risom Andersen, der har valgt at stoppe 1 år før tid.

Valg af en suppleant til forretningsudvalget for 1 år. Henning Jensen meddelte, at han ikke ønskede genvalg, så længe der ikke var fundet en formand. Punktet tages op på den ekstraordinære generalforsamling.

Valg af 1 revisor for 2 år. Erik Kruse blev genvalgt.

Valg af 1 revisorsuppleant for 1 år. Freddy Johansen blev nyvalgt.

Eventuelt:

- Bent Hast blev tildelt fiduspokalen for sit utrættelige arbejde med at vedligeholde klubhuset.
- Kell Lauritsen blev tildelt aktivitetspokalen for sit store engagement i klubben og specielt med varetagelse af mange administrative opgaver.
- Alan fik tak for sin store indsats som formand i årene 2015 og 2016.

Hele referatet kan læses på FSMS hjemmeside.



SKIFT TIL SOMMERTID - LØB

Uret stilles frem og det betyder, at vi kan rykke løbeturen onsdag aften til skoven. Det skal fejres, så derfor støver vi grillen af og serverer en pølse efter løbeturen søndag d. 26. marts. Liste til tilmelding hænger på opslagstavlen i klubben.

MTB POWERCUP I SOLLERUP SKOV

Af Freddy Johansen



Stefan Nielsen havde bedt om frivillige hjælpere, og den trofaste stab af damer og mænd var på plads. Ja og så var der lige mig, der fik min sædvanlige post, nemlig 1. post efter starten.

Søndag den 29. januar 2017 var FSM vært ved afviklingen af en afdeling af Powercuppen.

Dagen startede kl. 08:00 med morgenkaffe i klubhuset for hjælperne og den endelige planlægning af dagen. Klokken 9:00 gik alle ud til deres poster. Nu kunne løbet begynde.

Der var tilmeldt 170 rytter i forskellige klasser der i blandt en børneklasse omkring 10 deltagere. Det var en fornøjelse at se de små mennesker hjule ruten igennem på deres store maskiner. Ruten var meget kuperet og var lagt lidt anderledes end den plejer, men særdeles god at køre på. Bo og Lars havde afmærket ruten, så selv en blind rytter kunne komme gennem de ca. 5 km.

De fleste tilskuere stod neden for Skovbørnehavens område, hvor rytterne kom fra 2 sider og ned ad et par stejle bakker. Det gik fint, uden at nogen kørte ind i hinanden, selv om der kun var 1 meter mellem sporene, lige netop på dette sted.

Starten gik ved den sidste indkørsel fra Sollerupvej og ind i skoven.

Første start var kl. 10:30 for U 11 og U13.

Næste start gik kl. 11:30, og her kom de store grupper: Sport, H 40, H 50, U 15, Damerne og til sidst Motionsgruppen. Flot så det ud og hele ruten var garneret med svedige masende MTB i alle farver og tykkelser. Der var ganske få maskinskader, som betød, at folk måtte gå tilbage til start eller mål.

Løbet var vel gennemført ca. kl. 13, hvor var alle i mål. Damerne ved vores telt bød på ristede pølser med brød, varm saft og kage. Morten tog sig af målområdet og præmieuddelingerne. Alt i god orden.

Tidtagningen tog Powercuppen sig af hurtigt og sikkert.

Deltagernes biler stod parkeret i siden ind mod skoven fra Odensevej og til efter skoven. Det må have vakt nogen undren hos de bilister, som denne søndag formiddag kørte forbi skoven på Sollerupvej. Hele afviklingen af trafikken gik gnidningsløst.

Vores frivillige havde atter engang gjort et godt og stort stykke arbejde.

Gå-pigernes vintersæson

Det har været et fantastisk efterår. Mildt vejr og masser af efterårsfarver.

Traditionen tro holder vi os 'hjemme', dvs i Svanninge Bakker og Svanninge Bjerge i det sene efterår og i vinterperioden. Men der er ikke tale om kun eller bare i området omkring klubhuset. Når man er så heldig at bo i nærheden af så flot natur, så er det et privilegium at kunne iagttage årstidernes skiften netop her.

en af vore ture i november gik jeg og funderede over (Læs: hældte vand ud af ørerne), at træerne stadig bar blade, hvortil én af de andre kunne erindre om, at grunden til, at det gik så galt i skovene ved oktober-orkanen for nogle år siden, var, at der stadig var blade på træerne. Nåh, ja.

Det handler jo ikke om, at noget skal være større, flottere, højere, mere dramatisk eller hvad ved jeg. Det handler om at sanse og nyde alt det, der er omkring én.

Motionen er vigtig for vores sundhed, men jeg tror også, at det betyder rigtig meget for vores mentale velvære, at vi sanser naturen omkring os, fra de storslåede udsigter til mylderet af forskellige mosser i skovbunden. Mindfulness kan man kalde det.

I begyndelsen af november holdt vi klubmøde, hvor vi evaluerede årets aktiviteter og planlagde det kommende år i store træk. Den endelige planlægning af sæson 2017 skete på turledermødet i januar, og det er rigtig dejligt, at mange byder ind med gode turforsalg, så vi igen i år har et alsidigt udbud af en- og flerdagsture og diverse arrangementer.



Åkandesøen og pavillon, midt i november



De røde fluesvampe myldrede frem, som skulle skoven pyntes til jul

Programmet omfatter bl.a. tur til Sundet, Torø, Avernakø, Horneland, Korinth, Enebærødde blomsterfestival i Odense samt flerdagsture på Gendarmstien, Hærvejen, Samsø og Møn.

Udflugtsprogrammet 2016 sluttede med en tur til Helvedes hule og Rislebækken. Det gentager vi i 2017.

På klubmødet i november blev der også valgt et gå-udvalg for 2017. Det nye gå-udvalg består af Hanne Bøgholm Hansen (formand), Hanne Herwig, Hanne Baun Pedersen, Irene Kristensen, Henny Tikjøb og Inger Vinther.

I slutningen af november holdt gå-pigerne julefrokost. Vi havde en hyggelig eftermiddag og nød den udsøgte mad, der som noget nyt blev leveret af Søren Jensen. Akustikken i klubhuset kom virkelig på prøve (her skal ikke nævnes noget om bestået /ikke-bestået),

da 50 talelystne piger fik smurt stemmebåndene af mad og drikke. Spisningen blev indimellem afbrudt af sange og konkurrencer, og Lissi holdt endnu engang en fremragende tale, hvor der både var noget til smilebåndene og noget til eftertanke. Tak for det.

Som sagt var det et mildt efterår, og vinteren lod vente på sig. Midt i januar tittede erantisserne frem og snart fik de selskab af vintergækkerne. I min have skændtes blåmejser og skovspurve om én af fuglekasserne. Jo, fuglene syntes også, det var blevet forår. Og så kan man jo godt stoppe op og spørge: hvor blev vinteren af. Hvornår var det man skulle sidde ved brændeovnen med en kop varm te og stakken af ulæste bøger, som i hvert fald skulle læses denne vinter. Men just da man var indstillet på forår, så kom der lidt vinter med sne og frost – og stivbenede gå-piger, der skulle passe på ikke at falde.

Fald-uheld havde vi desværre nogle stykker af sidste år. Heldigvis har vi kapable gå-piger, som ved, hvordan man håndterer uheld. Mere alvorlige ulykker har vi været forskånet for, men man kan jo aldrig vide sig sikker, så i begyndelsen af februar fortalte Tata om hjertestop, og hvordan man yder førstehjælp, hvis nogen falder om med hjertestop. Det nye er, at man kan glemme alt om kunstigt åndedræt og rette al sin opmærksomhed mod at give vedholdende hjertemassage indtil hjertestarter og/eller redningsfolk kommer frem. Måtte det aldrig blive relevant at få brug for netop dette kursus.

Forårssæsonen står for døren. Selv om vi for længst har planlagt vore aktiviteter i 2017, er det muligt at komme med forslag til nye aktiviteter. Har du alle tiders idé til en ekstra udflugt, vil du gerne samle nogle stykker til stavgang eller har du lyst at arrangere fælles cykelture mm., kan du kontakte gå-udvalget, så hjælper vi med at skrive rundt og høre, om der er nogen, som vil deltage i den pågældende aktivitet. Disse aktiviteter kan foregå torsdag formiddag samtidig med gåturene fra klubhuset, på et andet tidspunkt af dagen eller en anden ugedag.



Efterårs-stemning ved Risle-bækken



Vi er kommet godt i gang med at dele den store gruppe op, så der bliver taget hensyn til dem, der ønsker at gå hurtigt og dem, der gerne vil gå lidt kortere og dem, der gerne vil gå langt, men med tid til at stoppe op og nyde udsigten.

Et ønske for 2017: jeg håber, at flere vil slutte op om den efterfølgende kaffeslabberas, så vi stadig føler os som én gruppe, selvom vi har været på lidt forskellige vandreture.

Foto: Hanne Bøgholm Hansen

Tekst: Inger Vinther

KLUBTUR TIL EGESKOV SLOTSLØB 2017



Løb - Hygge - Sandwich

Egeskov slotsløb afholdes i år søndag d. 30. april

Tag familien med - der er ruter for alle (3, 5, 10 km samt ½ maraton) - løbsnummer giver gratis adgang til Egeskov resten af dagen.

Tilmelding foregår individuelt på løbets hjemmeside: <http://egeskovsloebet.dk>

Hvor der også er yderligere information om løbet.

Efter løbet mødes vi i parken, hvor løbeafdelingen giver en sandwich og lidt at drikke.

Har du lyst til en hyggelig dag i skønne omgivelser skal du tilmelde dig til Annette på: mollerddall@faaborgvest.dk

(Gælder frokost - tilmelding til løbet foregår udenom klubben).



Egeskov Slotsløb 2017 - ”mere end bare et løb”

NYT KLUBHUS

Af Kell Lauritsen



FSM har arbejdet med et nyt klubhus i de sidste 2 år sammen med Orienteringsklubben, Spejderne i Sund og Alpegruppen samt Kommunen, Naturstyrelsen og Bikubenfonden.



Hvor langt er vi kommet?

Kommunen har valgt et arkitektfirma til at lave en rapport om og skitse til det nye hus, som kaldes Aktivitetscenter Gåsebjergsand. I øjeblikket er Kommunen og Naturstyrelsen ved at regne på, hvad det nye center forventes at koste. Kommunen gør klar til at udarbejde en ny lokalplan. Naturstyrelsen undersøger hvilke fonde, der kan søges penge hos. Senere skal arkitekten lave håndværkertegninger, hvilket kan medføre, at centeret kommer til at afvige fra skitsen af økonomiske eller praktiske årsager. Huset forventes tidligst færdig i 2019. For at kunne gennemføre projektet skal klubberne hjælpe til ved byggeriet.

Nedenfor at gengivet uddrag af den rapport, som arkitektfirmaet har lavet, give nye muligheder for gruppen.

GÅSEBJERGSAND

Gåsebjergsand ligger i Svanninge Bakker, hvor der gennem tiden er opbygget et meget velbesøgt center med naturlegeplads, sundhedsspor, adgang til regionale vandre-, ride- og cykelruter. Her ligger også et klubhus, som benyttes af to klubber.

Der er i dag stigende ønsker om at få adgang til fritidsaktiviteter på et selvvalgt tidspunkt. Aktiviteterne skal helst foregå i omgivelser, der udtrykker kvalitet. Svanninge Bakker har unikke kvaliteter til friluftsliv. Gåsebjergsand er et naturligt udgangspunkt herfor.

I det følgende redegøres der for de involverede aktive brugere og de forudsætninger, der ligger til grund for visionen om et nyt Aktivitetscenter på Gåsebjergsand:

Faaborg Orienteringsklub og Faaborg Ski- og Motionsklub deler i dag et klubhus ved Gåsebjergsand i Svanninge Bakker ved Naturlegepladsen. Huset er af Naturstyrelsen stillet vederlagsfrit til rådighed for klubberne mod, at klubberne står for den daglige drift samt ud- og indvendig vedligeholdelse af huset. Huset er på 160 m². Faaborg-Midtfyn Kommune giver et driftstilskud.

Klubberne fik adgang til huset i 1980. I 1988-89 blev det ombygget af klubberne. Klubberne har gennem årene oplevet et voksende medlemstal, så de tilsammen er oppe på små 600 medlemmer. Det skyldes, at klubberne har

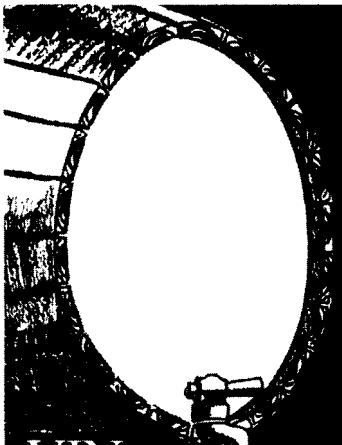
været dygtige til at igangsætte nye aktiviteter, som passer med tidens behov. Samtidig er der generelt set kommet en øget efterspørgsel på klubbernes leverancer. Dette betyder, at klubhuset visse ugedage er for lille. Huset er endvidere ikke tidsvarende i sin udformning og ligger uheldigt. Husets udseende og udtryk er i yderst dårlig harmoni med de landskabsmæssige unikke omgivelser.

Spejderne i Sund og Alpegruppen Faaborg har i dag til huse i nogle træbarakker i Faaborg opført fra 1965 til 1972. De er bygget til midlertidig anvendelse og er i dag stærkt nedslidte. Beliggenheden medfører, at det er begrænset, hvad spejdergruppen kan udføre af udendørs aktiviteter. Spejdergruppen ser det nye Gåsebjergsand som et væsentligt udgangspunkt for at give nye muligheder for gruppen.

Gåsebjergsand har i dag en mængde gæster og turister, der skal kunne bruge centret til at indhente information om området og stedets muligheder samt benytte faciliteterne som toilet, bad og cykelvask.

Med centrets etablering forventes, at besøgstallet fra denne gruppe vil stige. Derved vil der blive stillet større krav til stedets faciliteter og kvalitet.

Herudover kommer mange børnehaver og skoleklasser på Gåsebjergsand.



**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

VISION FOR AKTIVITETSCENTERET

Der er potentiale og behov for at give hele området et løft, så det bliver endnu mere attraktivt at besøge området.

Arbejdsgruppen har haft møde med områdets skoler og institutioner. Disse har givet meget positive tilbagemeldinger om, at de vil bruge centeret, hvorfor der også tages højde for disse gruppers behov.

Aktivitetscenteret forventes at blive på ca. 340 netto m². Hertil kommer et frostfrit depotrum mm. på ca. 93 m². Aktivitetscenteret skal indeholde omklædning (damer/herrer), toiletter, køkken, fællesrum samt depotrum, der tilgodeser alle involverede parter.

Den nuværende toiletbygning og klubhuset ved Naturlegepladsen fjernes. Ligeledes fjernes spejdernes hytter på Mosevej. Det velbesøgte og velfungerende madpakkehus på naturlegepladsen bibeholdes.

Ved at de tre foreninger går sammen om Aktivitetscenteret, vil der være et stærkt fundament til den løbende drift. Der vil således være aktivitet med et stort antal brugere allerede fra åbningsdagen.

Naturstyrelsen bliver ejet af centeret. De efterfølgende indvendige driftsudgifter dækkes af de faste brugere, mens den udvendige vedligeholdelse og rengøring af de offent-

lige toiletter og baderum samt informationsfaciliteterne dækkes af Naturstyrelsen og Faaborg-Midtfyn Kommune. De faste brugere vil søge om kommunal støtte.

DET NYE AKTIVITETSCENTER TERS BRUGERE

Det forventes, at Aktivitetscenteret fremover vil blive brugt af fire typer brugere:

1. NATURFOLKET.

Brugere der tager centeret som udgangspunkt for naturoplevelser. Det kan være turister eller besøgende fra Fyn. De vil typisk gå kortere eller længere ture i området med familie, venner eller alene.

Denne gruppe forventes at vokse betydeligt med det nye Aktivitetscenter, fordi der vil være inspiration til spændende oplevelser fra centeret. Der arbejdes med en interaktiv formidlingsplatform for brugerne. De vil kunne få ny viden om Svanninge Bakker og Bjerge, herunder oplevelsesmuligheder og spændende viden om dets kulturmiljø, plante- og dyreliv.

2. SELVORGANISEREDE GÆSTER.

De selvorganiserede brugere, der især vil dyrke friluftsliv. De kommer typisk i større eller mindre grupper for at benytte områdets muligheder for friluftsliv. En del vil alene besøge naturlegepladsen, mens andre vil be-



DOMINO

»Det gyldne hjørne«

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

- 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

nytte centret som udgangspunkt for løb eller cykling.

Udviklingen af nye idrætstilbud og væksten inden for de selvorganiserede idrætsgrene medfører, at flere og flere borgere efterspørger fleksible og individuelle tilbud, der giver mulighed for at dyrke idræt på selvvalgte tidspunkter. Derfor er det naturligt, at der også bliver omklædnings- og bedefaciliteter for disse brugere.

De selvorganiserede brugere vil samtidigt få gavn af at kunne hente inspiration til muligheder for og regler om at vandre, ride eller cykle i området.

3. HYPPIGE GÆSTER.

Brugere, der kommer hyppigt i området. Der er typisk tale om skoleklasser, børnehaver, børnefødselsdage, efterskoler, andre foreninger eller spejdergrupper. De kommer til centeret for at få oplevelser, for at fordybe og hygge sig og modtage undervisning, eventuelt kombineret med at der laves mad over bål.

4. HJEMMEHØRENDE KLUBBER OG SPEJDERE.

De brugere, der har faste ugentlige friluftsk aktiviteter. Der er tale om de klubber, der i dag benytter området. Det forventes, at der vil komme flere faste brugere til. Som eksempler på nye aktiviteter kan nævnes udeskole, funktionel træning, brug af udekøkken eller tilsvarende aktiviteter.

De faste brugere aftaler gennem et husråd fordeling af benyttelsen af i aktivitetscenteret imellem sig, ligesom der skal være mulighed for andre fx skoler og institutioner at bestille lokalerne.





Alpin klubtur 2017

Af Freddy Johansen



Karins 1. tur på ski

I uge 7 fra fredag den 10. til søndag den 19. februar 2017 afviklede klubben sin årlige alpine klubtur.

Vi var 48 personer fra FSM og en fast chauffør, nemlig vores velkendte Erich fra Grünert i Husum.

Bussen var klar til at tage imod os kl. 11 fredag formiddag. Efter at have fyldt bussen med ski, støvler og kufferter, ja og så lige os selv gik det mod Dolomitterne og Pozza Di Fassa kl. 11:30.

Det blev en bustur på ca. 20 timer, og lørdag morgen mellem kl. 8 og 9 var vi ved vores hotel El Geiger.

Hotellet kunne ikke byde på morgenmad. Det var ledergruppen klar over, så de havde, yoghurt, brød, smør, marmelade, pålæg med mere med, og dertil kom kage bagt af Kathrine og Signe.

Så blev det tiden til at stå på ski. Vi var lovet et omklædningsrum, så stor blev vores glæde, da hotellet kunne fortælle os, at alle 25 værelser var klar til os. Så op på værelserne med bagagen og i skitøjet.

Vi var klar kl. 10:30 og drog mod Buffaure de lokale pister. Kl. 10:45 var vi på ski. Karin skulle lige se, om den nye hofte ville som hende. Det ville den hele ugen, så det var bare så skønt.

Fik jeg sagt, at pisterne var OK, at solen var fremme, og himlen var blå.

Hele ugen stod solen højt på en azur blå himmel, og pisterne var bare så velplejede, at det var en fryd. Termometeret stod hele ugen på minus 2 til 6 grader.

Middagen var sat til kl. 19:30. Det mente alle var rigeligt sent, så resten af ugen hed det middag kl. 19 og i seng ca. kl. 22:30.

Middagen bestod hver dag af salat, forret, hovedret og dessert.

Vi valgte, hvad vi ville have at spise. Salatbaren med dressing var fri. Herudover havde vi 3 muligheder for forret, og 3 muligheder for hovedret, og 3 muligheder for en dessert, bare luksus, så alle gik forspiste fra middagen.

Så blev det søndag, og vi tog den lokale skibus til Viggo Di Fassa.

Mandag gik turen til San Pellegrino et himmerige for alpint skiløb med nogle fantastiske pister. Ved middagstid tog vi op på pisterne ved Col Margherita, 2513 meter. Vi løb til Falcade, herefter i bund på en lang piste, med nogle stejle bakker. Alt gik dog vel og vi fik en rigtig god tur. Vi tog liftene op til toppen igen for at løbe til frokost på Ristro Sussy, som lå yderst på bjerget, derfor måtte vi nyde maden indenfor.

Efter frokost gik turen igen mod toppen. Vi tog pisten ned til liftene ved San Pellegrino og hjem på de kendte pister for at løbe ned til afterski ved bussen og Erich.

Vi er alle forsynet med et Dolomiti Ski Pass, som kan bruges i hele Val Di Fassa, pris for voksne 323 Eur, ca. 2.400 kr.

Tirsdag gik turen til Val Di Fiemme og Obereggen og de mange pister området byder på.



På toppen af det lokale skiområde

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



Sella Ronda

Vi er jo alle på ski og finder sammen i grupper, som passer sammen i tempo. Det får alle mest ud af. De skrappe når lige akkurat tilbage til bussen til den aftalte tid kl. 16:30.

Der var en daglig børneskiskole, som Cecilie og Jørgen tog sig af, og ungerne blev bare bedre dag for dag.

Ja til sidst løb de bare forbi os gamle på alle pisterne, og de havde tid til at råbe, og tage fotos af os med mobilene under overhalingerne.

Onsdag gik turen med bussen til Canazei og p-plads Lupo. Bussen blev holdende der, og vi løb alle ud på pisterne derfra, enten højre eller venstre omkring Sella Ronda.

Middagen bød igen på en overraskelse. Krofatter Bulganin, som lige fra dag et kaldte Kurt for Mario, havde lavet spisesalen med dæmpet belysning, gik klædt i lederhossen,



Ulla i Val Di Fiememe



Karin og Marianne på bakken Viggo Di Fassa

og serveringsdamerne var i folkedragter, og så var der en spillemand, godt nok en meget moden en, som på sit udstyr sang Elvis, og danse melodier. Specielt alle børnene og vores damer og familien Simonsen var på hoppe og danse gulvet. Vi lidt ældre tog en sjæler ind imellem, meget festligt og hyggeligt, det sluttede kl. 22, og alle gik svedige i seng.

Torsdag gik turen igen til Canazei og p-pladsen ved Lupo.

Fredag gik turen igen til Val Di Fiemme og opstigningen til toppen fra skihopbakkerne, en rigtig lang opstigning.

Opvarmningen gik i bund til den første lift. Det er nogle rigtig røde (næsten sorte) pister, derefter ned til bussen som holdt i Pampeago, op igen og over til Obereggen. Derfra op på en flot nybygget restaurant med panorama vinduer, som gav os en fantastisk udsigt.

Så var det lørdag og afrejsedag. Vi tog alle til det lokale område i Buffaure.

Vi havde et par værelser til rådighed for bad og omklædning. Kl. 16 pakkede vi bussen. Kl. 17 fik vi middag med vin/øl, vand, og kl. 18:30 gik det hjemad. Vi var i Faaborg søndag ca. kl. 15:15. Et hurtigt farvel til alle, og så var turen slut.

Vi kunne tænke tilbage på en fantastisk uge på ski.



Pigerne i sneen

FINANCIAL
SERVICES



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:

Freddy Johansen tlf. 2076 5455
Mail: freddyfaaborg@gmail.com
Jørgen Kristoffersen tlf. 5172 0055
Marion Bald Rasmussen tlf. 2480 7178

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. 6160 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
Hanne Baun Pedersen tlf. 2651 2647
Henny Tikjøb tlf. 2513 8288
Irene V. Kristensen tlf. 2239 2890

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:

Kirsten Andersen tlf. 2627 6845
Mail: strandhytten@e-box.dk

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'.

2857

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