

F S M

FAABORG SKI & MOTIONSKLUB



Skovens dag 2018 - i strålende solskinsvejr

SKI-SMØREN

29 Årgang – Nr. 2 – Juni 2018

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 Kirsten frem til
28. september 2018.
Mail: strandhytten@e-box.dk

HJEMMESIDEN

www.FSM-faaborg.dk



Nyhedsbrev

Modtager du ikke nyhedsmail fra klubben?

Det kan skyldes at vi ikke har fået din rigtige mailadresse.

Vær rar at give Kell besked om ændringer på mail:
Kasserer@fsm-faaborg.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, ikke fra Svømmehallen	

GÅMOTION

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

CYKELTRÆNING FRA KLUBHUSET

Formiddagstræning ældre, MTB og Racer

Onsdag, fredag og søndag kl. 10:00

Træningstider Landevejscykling

Tirsdag, primær med differentieret træning	kl. 17:00
Torsdag	kl. 18:00
Søndag	kl. 10:00

Ungdomstræning for 12-15 år

Mandag og Torsdag,
Mødested aftales på forhånd

Træningstider MTB fra Klubhuset

Tirsdag	kl. 17:00
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

SVØMNING - TRIATHLON M.M.

Periode 1. september til 30. april
Onsdag kl. 19:00 – 20:00
Kontakt: Claus Lopdrup, tlf. 27286481

VESTCUPPEN PÅ RULLESKI

Af Freddy Johansen



Først i juni måned er der afviklet 4 afdelinger af VestCuppen.

Med et stort deltager antal til alle 4 løb. Vi startede med rulleskiskydning i Faaborg, hvor vi var 35, 10 flere end sidste år, på ruten ud til gymnasiet og tilbage til skyttehuset på Johan Rantzaus Vej.

I Aarhus, på den kendte rute ved Mårslet, var deltagerantallet på 38, fantastisk. 10 flere end sidste år.

Der er blevet bygget kraftigt i og om-

kring Mårslet. Aarhus vokser mod syd. Det gav nogle trafikproblemer på en ellers lukket rundstrækning.

Der var mange biler på ruten, biler med campingvogne, biler med store motorbåde, og de skulle alle lige gennem målet, så det gav nogle farlige opløb for os rulleskiløbere, dog ingen uheld.

I Vejle på ruten ved muslingefabrikken i Haraldskær, Vejle Å dalen, havde Vejle Skiklub skåret lidt ned på den store bakke, så farten i nedkørslerne ikke kom over 40 km i timen. Her var der 32 deltagere, ca. 7 flere end sidste år.



Morfi og søn skyder samtidig

Odense Skiklub, kan ikke længere mønstre Erling og Bent fra OS til at afvikle løbet på Stige Ø, så vi blev i tvivl om, om vi overhovedet kunne lave løbet. Men det viste sig, at der var en facebook gruppe på ikke mindre end 30 rulleskiløbere i Odense, men ikke rigtigt nogen i Odense Skiklub.

Facebook grupper i en klub, der har en hjemmeside, er noget lort !!!

Men denne gruppe havde – Kim Petersen – som fik det hele til at gå op, og løbet blev en stor succes på den reetablerede bane på den gamle losseplads ved Seden. Der var 25 deltagere, 12 flere en sidste år.



Klar til nu runde



Første mand i mål i Mårslet

Så vi kan se, at rulleski på landsplan, er vokset kraftigt. Der er kommet flere til i klubberne og FSM kan nu mønstre hele 10 på rulleski.

Nu holder vi sommerferie, så håber vi den gode fremgang fortsætter i sidste halvdel af sæsonen.

SVANNINGE BAKKER FANTASTISK TIL TRÆNING

Kilde: TV2Fyn



Fynske Jesper Hansen er topmotiveret og vil give alt, hvad han har i sig, så Jakob Fuglsang kan komme på podiet i dette års Tour de France

Masser af "bjerge" på Fyn

Jesper Hansen er ikke bange for, at de manglende bjerge på Fyn distancerer ham, når han den 7. juli, hvis alt går efter planen, stiller til start i årets Tour de France.

- Indtil videre har det ikke været noget problem for mig at følge med. Vi har jo nogle af bedste bakker på Fyn og masser af dem, siger Jesper Hansen.

Han har et særligt blødt punkt for nogle sydfynske bakker, hvor han cyklede rigtig meget, da han som 14-årig begyndte at cykle.

- Jeg har slet ikke tal på, hvor mange gange jeg har cyklet op og ned i Svanninge Bakker. De ligger ikke langt fra, hvor mine forældre boede, så jeg lå bare og kørte runde efter runde der. Det skal jo helst gå lidt op og ned for, at det er sjovt. Så når jeg har mulighed for det, cykler jeg stadig til Svanninge Bakker, siger Jesper Hansen.

En del af den danske kerne

Jakob Fuglsang er i år den ubestridte kaptajn på det kazakhstanske cykelhold Astana. Et hold, som udover førnævnte tæller danskerne Magnus Cort, Michael Valgren og Jesper Hansen.

KLITGAARDS BAGERI

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

FRA 0 KM TIL 21,097 KM

Af Anne Marie



Løb - Langeskov

Inden jeg fik gang i løbeskoene, havde jeg mange dårlige undskyldninger for ikke at komme i gang.

Disse tanker blev da heldigvis gjort til skamme, da jeg fik en SMS...

I foråret 2015 fik jeg en SMS med en invitation til at deltage i Hamburg Marathon, og her lød svaret sandsynligvis: *Du må da været tosset, jeg kan da ikke løbe en eneste km.*

Denne besked satte dog lidt tanker i gang

i knolden på mig. Jeg var vandt til at cykle en del og følte egentlig, at det var lidt ærgerligt, at jeg ikke kunne få mine cykelture, når vi var på weekend eller ferie uden at jernhesten skulle med bag på bilen. Det ville trods alt være nemmere at smide et par løbesko ind bag i bilen. Det endte med, at jeg i oktober 2015 fik investeret i et par god løbesko. Jeg fik også et lille hæfte med gode råd om løb og et opstartsprogram for nybegyndere.

Jeg fulgte programmet, og derved undgik jeg den værste ømhed, og det gik egentlig OK. – Ad omveje hørte jeg, at Femina Kvindeløb kom til Faaborg juni 2016. – Så mit mål var at træne, så jeg kunne gennemføre 10 km. ved dette løb, hvilket jeg også gjorde.

I andre sammenhæng har jeg kendt Morten Mortensen i mange år, og han fik lokket mig med i bakkerne, og inden længe blev jeg en del af vores dejlige klub FSM. Det er siden blevet til rigtig mange gode løbeture i Svanninge Bjerger/Bakker. Jeg tror vores motto er: *"Det er altid godt vejr i bakkerne"* – Jeg husker en dag, hvor jeg ankom i silende regn og blev mødt med beskeden *"en tosset mere"*, da jeg trådte ind i omklædningsrummet. – Dette var selvfølgelig sagt med et smil, og vi havde som altid en skøn tur.

Jeg har også deltaget i de sidste 2 sæsoners crossløb – en serie på 10 løb, hvor vi samler point, og de bedste i hver aldersklasse får medaljer. I sæsonen 2016/17 var humøret højt, da vi kørte hjem med flere medaljer, ligeledes i 2017/18, hvor jeg bl.a. havde en guldmedalje med hjem.

Nu havde jeg et mål med 10 km. i 2016, og så gik jeg til at sige til en kollega, at jeg ville prøve kræfter med en lidt længere tur i løbet af 2017 – og her fangede bordet, og jeg måtte ud på en halvmarathon.

Hvis jeg ikke gjorde det, kender jeg min kollega godt nok til, at han ville "moppe" mig, til jeg holdt mit ord.

På en af de få sommerdage vi havde i 2017, nemlig 6. maj gennemførte jeg Lillebælt Halvmarathon. – Det var en kæmpe oplevelse og en skøn fornemmelse at få medaljen hængt om halsen. – Min kollega har siden fortalt, at han ikke troede på, at jeg kunne gøre det. – Jeg har siden taget 2 mere, og alle er gennemført på en tid lige under 2 timer.

Nu tænker du sikker, at mit næste mål er at gennemføre en hel Marathon, men jeg sætter grænsen ved den halve.

For 3 år siden havde jeg ikke drømt om, at jeg kunne skrive denne "artikel", men jeg vil for alt i verden ikke være for uden de oplevelser, løb giver mig. – Så hvis du kender en, som ikke er begyndt at løbe endnu, så prøv at invitere ham/hende med i bakkerne – Det kan være, at det kan give et nyt medlem til FSM.



Løb - Nyborg



DOMINO

»Det gyldne hjørne«

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

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

ORIS
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

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

GÅ-PIGERNES FORÅR

Af gå-udvalget

Vandreudstyr

Som optakt til udflugtssæsonen holdt Jette Gundestrup et interessant oplæg, hvor hun fortalte om sine oplevelser under en vandretur på Caminoen sidste år. Jette fortalte også om, hvad hun plejer at have med i sin oppakning på længerevarende ture. Jette fremviste sin færdigpakke turrysæk, som inklusive sovepose, skiftetøj, regntøj og uldent undertøj kun vejer 4,5 kg. Det gav stof til eftertanke, for Jette pakker, så hun vægtmæssigt har langt mindre med end det, de fleste gå-piger slæber rundt med på vore to- og tredages ture.

Ingerlise Paustian, Kirsten Jensen, Kate Hansen og Else Garde Christensen supplerede og krydrede Jettes oplæg med deres erfaringer og spændende oplevelser fra en tidligere tur på Caminoen.

Modeopvisning

April bød på modeopvisning, hvor Lene og Lissi optrådte som mannequiner. Vi havde en hyggelig og sjov formiddag, hvor deltagerne fik ny inspiration, så der var kø ved prøverummene. Dejligt at selv modne kvinder, kan optræde i rollen som mannequiner.

Fødselsdagsfest

19. april fejrede vi gå-motions 17-års fødselsdag. Først gik vi vores sædvanlige torsdagstur i den smukke forårsskov, hvor vi samlede appetit til festmiddagen.

Mens flertallet gik tur, dækkede gå-udvalget et smukt fødselsdagsbord i forårsglade farver.

Igen i år havde vi bedt kokken Søren Jensen om at servicere os med en forårsbuffet. Vi blev rigtig forkælet, idet Søren tilberedte og anrettede de enkelte retter efterhånden, som vi skulle have dem. Som sædvanlig var humøret højt og snakken gik lystigt. Dejlig mad og drikke i kombination med sange, taler, konkurrencer og ikke mindst godt selskab fik denne eftermiddag til at gå alt for hurtigt. Festen kunne have fortsat i nogen tid endnu, hvis vi ikke skulle være ude af klubhuset kl. 17 for at give plads til orienteringsklubben.

Tak til alle jer som bidrog til, at vi fik en dejlig dag i gode veninders selskab.

Anemonetur

3. april måtte vi aflyse en tur til Håstrup Bjerge. I stedet arrangerede gå-udvalget en anemonetur til Pipstorn Skov. Anemonerne var



Anemonetur Pipstorn Skov

på det sidste, men skovens bøgetræer viste sig fra sin allerflotteste side med strålende sol ned gennem det fjerlette, sartgrønne løv. Undervejs fortalte Inger Vinther om istidslandskabet, stendysserne, gravhøjene og Kirsten Skovs Kilde.



Planlægning af Skovens Dag

Skovens dag

På Skovens dag, søndag den 6. maj, stillede Gå-motion med otte veloplagte guider, som så frem til at vise skoven frem. Vi havde planlagt to rundture a 45 minutter, lavet en lille folder om Gå-motion og købt 50 æbler til deltagere. Desværre var der kun tre deltagere i den første tur og ingen på den sidste, så vi drog hjem igen med alle brochurerne og lommerne fulde af æbler.

Heldigvis havde solen skinnet solen fra en skyfri himmel, og vi havde haft god tid til at nyde samværet med løbeafdelingens repræsentanter, der ligesom vi stod ved det store shelter og også havde småt med deltagere til deres løb.

Fra det store shelter kunne vi skæve over til MTB-ernes tilholdssted. Her var der en del, som tog imod tilbuddet om at prøve en cykeltur ad mountainbikesporet.

Helvedes Hule

Torsdag den 17. maj arrangerede gå-udvalget en madpakketur til Helvedes Hule. Vi delte os i to grupper.

Den ene gruppe kørte til Sollerup, hvor vi gik en rundtur over engene ved Arreskov Sø og videre til Helvedes Hule og tilbage til bilerne. På engene var der mange blomster, herunder blå majgøgeurt, engkarse og knaldgule engkabbelejer. Endvidere glædede vi os over synet af det fredeligt græssende kvæg, søen og fuglelivet.

Den anden gruppe gik fra klubhuset til Helvedes Hule via Svanninge Bakker vest for Odensevej og hjem via Svanninge Bjerge øst for Odensevej. Hjemturen gik forbi Troldekær og Brillesøen, hvor frøerne kvækkede lystigt.

Helt som planlagt, nåede de to grupper samtidigt frem til Helvedes Hule, så vi kunne spise vore madpakker i samlet flok.

Tarup Davinde

Torsdag d. 24. maj havde Kirsten Andersen, Henny Tikjøb og Tove Groesmeyer arrangeret en tur til Tarup Davinde. Arrangørerne havde bestilt en naturvejleder til at vise os rundt og fortælle om området – både historisk set og om den aktuelle udnyttelse.

Det tidligere grusgravsområde ejes af Odense Kommune, Faaborg-Midtfyn Kommune samt enkelte private lodsejere. Det er et ca. 400 ha stort område, så vi ikke kunne nå hele vejen rundt.

Vi startede ved Phønix og gik gennem 'skov' og krat, hvor en nattergal varmede op til aftenens koncert, langs dæmningen mellem de utallige søer, der er opstået efter at grusgravningen er ophørt. Området er meget rigt på søer. Ikke desto mindre har man gravet fire nye meget lavvandede søer til padderne. Strandtudsøn yngler i området, og naturvejle-

deren kunne vise både en voksen strandtudse og utallige store haletudser. En studerende fra SDU fortalte om sit projekt med at undersøge hørelsen hos strandtudser. Små skoleelever fra de to kommuner, der ejer det meste af området, byggede tudsehoteller – vel noget i retning af en mini-jettestue.

I Langagersø var en stor flok grågæs samt en stor hættemågekoloni. Naturvejlederen havde næppe sagt, at vi bare skulle se og høre fuglenes reaktion, hvis havørnene kom forbi, før 2 voksne havørne viste sig i luften over os. Denne dag slog ørnene ikke ned over søen, så

vi måtte tænke os til bruset af hundredvis af lettende gæs.

Efter en varm tur rundt i området, blev det tid til frokost. Her var vi igen heldige, idet de to havørne kredsede over frokoststedet.

Torø

Torsdag den 31. maj gik turen til Torø ved Assens, hvor et tidligere medlem, Kirsten Wettersgren, viste rundt. Kirsten fortalte om øen, Harald Plum og den periode, hvor hun var ansat af Københavns Lærerforening som underviser på helårskolonien på øen.



Kirsten fortæller om Torø

Drive-in eller booking
Åbningstider:
Mon.-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





Langs Torøs kyst

Tidligere var Torø en ø, men i 1990-erne sandede strædet mellem Torø og Fyn til, så man nu kan gå dertil ad en sandtange fra havnen nedenfor landsbyen Torø Huse.

Erhvervsmanden og gullaschbaronen direktør Harald Plum købte Torø i 1917. Han indrettede Thorøgård som sit landsted og anlagde gæstevilla, lysthus, handelsmuseum, mm. Plum satsede stort, men gik konkurs i 1922, og trak Landmandsbanken med i faldet. Tvivlen på eget værd fejlede dog ikke noget, så han var snart på banen igen med nye virksomheder. I 1929 var han trængt op i en krog med anklager om bedrageri, udstedelse af falske obligationer, falsk regnskabsaflæggelse mm. Vejen ud af problemerne fandt han ved at skyde sig på Torø.

I 1930 købte Københavns Lærerforening Torø og etablerede helårskolonien Thorøgård på øen. Målgruppen var underernærede og fattige københavnske skoleelever, der trængte til et pusterum fra hverdagen i storbyen. Hver 3. måned ankom et nyt hold elever til øen. Hvert hold var på 40 børn fra første klasse og op efter. Børnene var på øen i 3 måneder. Normalt

havde børnene ingen kontakt med hjemmet i den periode. Den første uge kunne de være usikre og kede af det, hvorefter de faldt til og stortrivedes med opholdet på den lille ø med dens skønne små skove, strande, enge og marker. De 40 børn aldersinddeltes i tre grupper, som blev undervist i dansk og regning. I 1982 satte et par drenge ild til gården, som nedbrændte.

Udover helårskolonien var der om sommeren almindelige feriekolonier i andre af øens huse.

Ture fra klubhuset

Der har været god tilslutning til turene fra klubhuset, og vi har travet Svanninge Bakker og Bjerger tyndt på vore afvekslende ture i det smukke sydfynske landskab. På østsiden af Odensevej har welsh black kvæget fået sorte kalve og på vestsiden har galloway kvæget fået sorte og hvide kalve samt sorte kalve med hvide mavebælter afhængig af forældrenes farve. Vi har fulgt med i kalvenes liv siden det tidlige forår, hvor de stod nyfødte på usikre ben og frem til i dag, hvor de færdes frit og græsser fredeligt side om side med deres mødre.



Torøs vilde roser og småbåde

Sidst i maj, hvor disse linjer skrives, har skoven skiftet farve fra tyndt sartgrønt løv med høj lysgennemtrængelighed til tykke grønne blade, som henlægger skovbunden i kølig skygge. Efter en lang periode med tørke og højt solskin, er forårets knaldgule gyvel, hvidtjørn og lilla syrener ved at blomstre af. I skovens søer og vandhuller kan vi glæde os over blomstrende kæruld og åkander, ænder og rørhøns med unger samt kvækkende frøer. Nærmer vi os tier frøerne, men står vi helt stille en stund, begynder de atter at kvække.

Måske er vi endog så heldige at se dem glide hen over andemaden. Af og til får vi et glimt af en hugorm, en snog eller en stålorm, som hastigt forlader deres lune plads i solen, vi kommer vandrende henad stierne.



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**

GÅDAMERNE PÅ GENDARMSTIEN

Af Lene Bjerre



En fortælling om den lille dreng, kvierne og gådamerne på Gendarmstien

Den lille dreng kom stormende gennem sandet og forlod dermed sin dagplejemor og de 3 andre børn i vandkanten.

Aldrig havde han set noget lignende!

20 bedstemødre, der kom gående på stien langs stranden! Det var kun til jul og fødselsdage, han oplevede, at både hans mormor og hans farmor var der på samme tid. Og han syntes ikke, der var noget bedre! Men så mange bedstemødre på én gang. Det var da helt fantastisk og måtte iagttages på nærmere hold!

Dagen før var det en flok kvier, der kom buldrende på den anden side af det levende hegn

for hurtigt at komme hen til et hul i hegnet, hvorfra de kunne betragte denne flok, som de på lang afstand havde kunnet høre! Det var nok ikke den vidunderlige oplevelse af bedstemor i flok, der drev dem, men snarere lyden af de mange kvindestemmer, der på lang afstand fyldte naturen.

At gå midt i sådan en flok kvinder, der elsker at snakke med hinanden, er nok noget af det bedste, man kan opleve. Kvinder, der, om det regner, sner eller stormer, altid går i Bakkerne med et smil om munden. Kvinder, der er opmærksomme på hinanden og har aflagt musketer ed på, at nye medlemmer skal føle sig velkomne. Seje kvinder, der alder og gebrækkeligheder til trods går 23 km på en dag. Og er glade! Og ikke mindst fester om aftenen! Med sang, der kan holde ethvert vandrerhjem vågent, fordi der synges med 20 velsmurte struber, men som stopper kl. 22.30,

for der er jo en vandring igen i morgen. Og vel at mærke en vandring inklusive en tradition: På ét bestemt sted på Gendarmstien synger vi "Jeg ser de bøgelyse øer". En sang, der hører Sønderjylland og Dybbøl til, men også resten af landet. Selvfølgelig synges den omgivet af nyudsprungne bøgetræer og "Æ hav".

At den første dags strabadser sidst på eftermiddagen altid afsluttes med en øl på torvet i Sønderborg, hos Ib René Cairo, er måske mystisk for andre, men helt naturligt for den flok, der har gået turen 14 gange, og som derfor får en rigtig sønderjysk behandling på Vandrerhjemmet. Sønderjysk, fordi man nede i de egne ser folk an, men når de er godkendte, så har man venner for livet. At maden om aftenen var umanerligt lækker, og at bagagen blev både hentet fra og bragt til stationen, nå ja, det hører bare med til sønderjysk venskab.

Det var luksusferie for alle pengene (eller rettere: for meget små penge) i strålende sol og med 3 turledere, som sørgede for, at alt gik, som det skulle. Den ene sørgede endda for en dejlig bustur i det smukke sønderjyske landskab, som vi, da vi anden gang passerede samme destination, lærte at kende!

Vi andre kunne bare følge efter i rolig forvisning om, at der var nogen, som kendte vejen, tidspunkter og alt, hvad man ellers bøvler med, når man er væk hjemmefra. Som også sørgede for, at der var toiletter på strategisk rigtige tidspunkter undervejs.

Oven i alt det var vejret så fantastisk, som det overhovedet kan være i maj måned.

llebælt Halvmarathon. – Det var en kæmpe oplevelse og en skøn fornemmelse at få medaljen hængt om halsen. – Min kollega har siden fortalt, at han ikke troede på, at jeg kunne gøre det. – Jeg har siden taget 2 mere, og alle er gennemført på en tid lige under 2 timer.

Nu tænker du sikker, at mit næste mål er at gennemføre en hel Marathon, men jeg sætter grænsen ved den halve.

For 3 år siden havde jeg ikke drømt om, at jeg kunne skrive denne "artikel", men jeg vil for alt i verden ikke være for uden de oplevelser, løb giver mig. – Så hvis du kender en, som ikke er begyndt at løbe endnu, så prøv at invitere ham/hende med i bakkerne – Det kan være, at det kan give et nyt medlem til FSM.



NATTERGALE, STRANDTUDSER OG HAVØRNE

Af Henny



Tarup-Davinde - Så er vi da både til lands, til vands og i luften.

40 gå-piger havde en dejlig tur til det natur-skønne område ved Tarup-Davinde. Arrangørerne havde bestilt solskin og let brise, og det kom til at holde stik.

At vi så også fik set 2 havørne, var jo helt fantastisk. En meget engageret guide førte os rundt i 2 timer, hvor vi fik masser af oplysninger om projektet, herunder hvordan man havde etableret et samarbejde med skoleklasser, hvor de passede på strandtudserne.

Vi fik også set en strandtudse, som er en lille tudse med en gul stribe ned ad ryggen.

Og nattergalen kunne minsandten overdøve 40 kvinder – dog efter lidt tyssen.

Området er meget varieret med alle ferskvandssøerne, der er dannet efter grusgravning i området. Stisystemet er velplejet, så det er nemt at komme rundt overalt.

Vi afsluttede turen med frokost på et skønt sted med borde og bænke, udsigt til en lille sø, og så kom havørnene da lige forbi endnu engang.

Vi syntes alle, at det var en meget vellykket tur.

START PÅ TRI - SÆSON 2018

Lisbeth, Jørn og Kim var var med ved Odense Friluftbad



AKTIVITETER I FSM FOR RESTEN AF 2018

RULLESKI

- 11-8 Holstebro
- 16-8 OUTDOOR SYDFYN
- 2-9 Rold Skov Skiklub ved Arden
- 8-9 Ebeltoft Skiklub
- 22-9 Afslutningen i Faaborg/FSM lørdag
- 31-12 Nytårskur

LØB

- 24-6 Ekstremløb
- 24-6 Samløb Ringe
- 16-8 OUTDOOR SYDFYN
- 26-8 Samløb Skårup
- 16-9 Alpeløb
- 30-9 Samløb Kirkeby
- 25-10 Årsmøde
- 28-10 Cross Langeskov
- 28-10 Samløb Vester Skerninge
- 11-11 Cross Stige Ø
- 25-11 Cross Assens
- 9-12 Cross Korup
- 14-12 Julefrokost
- 31-12 Nytårskur

CYKELAKTIVITETER

- 7-8 Racer Magic Sport Cup
4. afd. Nyborg
- 11-8 MTB Power Cup 9. afd. Faaborg
- 16-8 OUTDOOR SYDFYN
- 21-8 Fælles Fællesspisning efter træning
- 25-8 MTB Power Cup
10. afd. Vissenbjerg, FINALE
- 25-8 Fælles Hjerterdametouren,
Racer og MTB
- 28-8 Racer Magic Sport Cup
5. afd. Kæden, HOLDLØB
- 22-10 Fælles Ryttermøde
- 27-10 Fælles Løvfaldsturen
- 17-11 MTB November MTB Løbet
- 31-12 Nytårskur

GÅMOTION

- 26-7 Tur til Sundet og Kaleko
- 17-8 Blomsterfestival
- 9-8 Øhavsstien
- 28-8 Hærvejen
- 6-9 Horne Land
- 27-9 Intromøde for nye medlemmer
- 4-10 Oplæg om sundhed v/ Tata
- 25-10 Sang efter gåturen
- 1-11 Klubmøde
- 22-11 Efterårsfest
- 31-12 Nytårskur

TRI

VM foregår fra 6. - 14. juli 2018

MENS VI VENTER...

Benytter vi lejligheden til at takke jer allesammen for en forrygende start på **vild med dans**. Det har været skønt at se så mange glade mennesker, og vi glæder os til at fortsætte sæsonen med jer og andre interesserede til september.

Vi ser frem til nye datoer for efterår/vinter, men vores kære Kim Dahl har endnu ikke vendt tilbage. Vi holder ham til ilden og melder ud, så snart der er nyt.

Indtil da ha' en rigtig herlig sommer og vi ses...

Dansehilsner fra Henning og Else

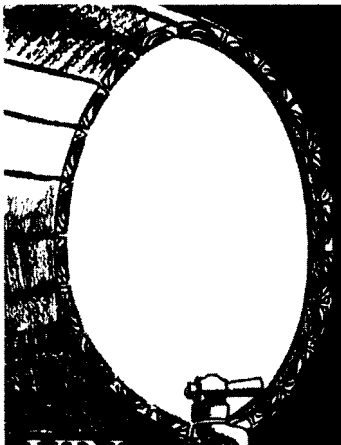
OUTDOOR SYDFYN DEN 16. – 19. AUGUST

De fedeste oplevelser i smukke omgivelser – og FSM er med både aktivt og med hjælpere.

Aftale mellem FSM og Outdoor Sydfyn 2018 om dette arrangement:

- Rabatkode på 15% for alle FSM medlemmer: os18fsm.
- Freddy Johansen, tlf. 2076 5455 og har lovet at være tovholder på at samle mand-skab til weekenden. Outdoor kan godt bruge MANGE hjælpere. Men alle kan jo hjælpe med at spørge. Der er allerede godt gang i tilmeldinger og der er en del fra FSM med. Men hvis deltager søndag, kan de måske stå post lørdag og omvendt.
- Rutekaptajner, som noget nyt (og for nemheds skyld) skal outdoor have en rutekaptajn for hvert løb (Landevejscykling, Mountainbike, Rulleski og Trailrun) Rutekaptajner er outdoors kontaktpersoner, som bliver informeret af Outdoor Sydfyn med kort, hvor er der veste, flag mm. og giver besked til de poster, som er på det pågældende løb. På den måde får alle samme information.
- Børne MTB – Afvikling af børne MTB i Pipstorn. Outdoor sørger for startnumre, chiptidtagning, medaljer til alle børn, booket shelter til indskrivning, og ikke mindst transport af cykler, børn og forældre med veteranbanen ud til Pipstorn. FSM udleverer numre og afvikle løbet derude.
- Der er god betaling til FSM for at stille hjælpere.





**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



**Fysioterapi
&
Osteopati**
Simon Strandby Skov - Søren Vahl Rasmussen
Vestergade 40a - 5600 Faaborg - Tlf 88 82 70 40
Krugsgårdsvej 14 - 5672 Broby - Tlf 88 82 70 40
email: info@fysio-osteo.dk - www.fysio-osteo.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

Danske Bank

CHALLENGE HERNING - ½ IRONMAN

Af Thomas Hansen



Ane Marie Veggørskilde og jeg, satte kursen mod Herning, for at deltage i Challenge Herning

Challenge Herning er ½ ironman, dvs. 1,9 km svømning, 90 km cykling og et ½ marathon til at slutte af på.

I år havde vi valgt at bo på Hotel Scandic, fra fredag til søndag, som havde et samarbejde med løbsarrangørerne. Her var der briefing, nummerudlevering og shuttle bus til start. Sidste år boede vi ca 10 km fra byen, så Hotel Scandic i centrum, hvor det meste foregik, og ikke mindst tæt på målet, var helt klart perfekt.

Vi ankom til hotellet ved 14-tiden, fik tjekket ind, og taget cykler m.m. med op på værelset.

Vi gik ned og fik vores startnummer, chip og forskellige poser til skiftezonerne. Det hele blev nøje lagt op: Våddragt og svømmebriller i en bunke. Cykelhjelme, solbriller, strømper, drikkeudrunke og diverse snacks til cykelturen i næste. Løbesko og nummerbælte i den 3.

Så var vi klar til en sandwich i byen. Det var godt nok varmt, så udsigterne til lidt skyer om lørdagen, var meget velkomne.

Til briefing fik vi en masse af vide om svømme starten, skiftezonerne, cykel- og løberuten.

Svømningen var stort set det samme som sidste år, dog var vandet 23,1 grader, mod 17,1 sidste år!!

Cykelruten var lavet en del om, men vi fik stadig de fleste bakker omkring Herning med.

Løbsruten foregik stort set som sidste år, 4 runder i alt, dog løb vi lidt mere i gågaden i år, men stadig med en masse sving og en tur igennem cafe biblioteket. En anderledes og sjov oplevelse, bare ikke lige under løbet, når det for alvor begynder at bide.....

Derefter cyklede vi ca. 3 km ud til søen. Vi fik godkendt dem og vores hjelme, og sat dem på vores respektive pladser. Vi hængte vores poser op, som vi skulle have, når vi kom op af vandet. Jeg havde kun et par sokker og solbriller. Hjelmen, skoene og mit ur var på cyklen.

Vi gennemgik lige turen fra vandet, gennem skiftezonen, og hen til cyklerne et par gange. Det kan jeg godt lide, så er der ikke det at skulle være i tvivl om nået, når vi er gået i gang.

Derefter gik vi tilbage til byen og aftenstaden.

I år havde Racemakers, som står for at arrangere løbet, lavet en aftale med forskellige

restauranter. Vi valgte Bone's, og fik en gratis salatbar som hovedret, og skulle blot betale for drikkelserne.

Så skulle der slappes af, indtages væske, og gennemgå det hele en gang eller to mere.

Det skal siges, at hvis der er nogle der skal overnatte på hotel fremover, så bed om et værelse med vinduer VÆK fra banegården, for hold op der var meget larm om natten. Vi fik trods alt en god nattesøvn, fik en lækker morgenmad og var klar.

Der var rullende start for os amatører kl. 12:20. Ved 9-tiden var vi klar, og ville gå mod søen, så vi kunne være i god tid. Udenfor holdt der en shuttle bus, det havde vi ikke været opmærksomme på, så det var en dejlig overraskelse. Vi nåede lige at stige på inden den kørte. Det var skønt, nu var vi i endnu bedre tid. Så kunne vi få helt styr på det hele en gang til.

Kl. 11 skulle alle forlade området med cyklerne. Vi havde fået tjekket luft i hjulene, fyldt dunke og sat dem på, og havde nu lidt tid til at lade op.

Vi kunne samtidig nyde den kæmpe energi og gejst, som de her skønne mennesker, der laver løbet har.



I flere timer stod der en gut med mikrofon og vejledte tilskuerne op, råbte navne op på de startende. Der var DM tri serie, der startede noget før os, ligesom prof'erne også startede før os.

Nu var det ved at være os, og ligesom til løb, kunne vi stille os op efter forventet svømmetid. Jeg gik godt ned bagved, mens Ane Marie stod noget længere fremme, da hun må siges at være en del bedre svømmende end jeg. Mens vi stod der, var det heldigvis overskyet, og der kom enkelte dryp, men det blev derved, dog var det stadig temmelig varmt i våddragten.

Så kom jeg i baljen. Jeg svømmede bevidst ud i siden, for ikke at ligge for tæt, det bryder jeg mig ikke så meget om. Måske på grund af manglede svømmetræning....? Jeg kom dog fornuftigt rundt, jeg prøvede bare at finde en rytme og komme igennem. Et par enkelte arme i hovedet fik jeg dog, og flere gange var der nogle der kildede mine tæer, men jeg kom igennem, op, og fandt min pose.

Af med våddragten, op med sokker og solbriller, ned med dragten og dykkerbriller. Lige uden for teltet står de og tager imod din pose, du rækker den bare til dem. Op i løb, hen til cyklen, få startet ud, på med det og hjelm. Afsted gennem resten af skiftezonen, og krydse linien, så først vi må hoppe på cyklen. Det havde jeg glædet mig til.

Jeg fik drukket lidt, spist lidt kulhydrater og fik gang i benene. Det var skønt at være oppe på cyklen. Hurtigt kørte det bare derudad. Det går lidt op og ned, men efter 40 km, havde jeg 35 i snit. Uden at jeg synes det var alt for hårdt. Det var der en grund til. Fra 40 til 55 km var den rigtig strid. Så kom modvinden, og svaret på, hvorfor det føltes så "nemt" de første 40 km. Snittet dalene stødt og roligt til godt 33. Så kom der ca. 10 km med rimelig vind igen, og jeg fik lidt fart i cyklen igen. Derefter kom et langt lige lande-vejsstykke på 6-8 km i modvind. Der var det ikke sjovt længere. Der begyndte jeg at glæde mig til løbeturen. Ved ca. 71-72 km nåede jeg

op til Ane Marie, som også skød en ganske fornuftig fart. Det virkede også til, at hun var godt træet af vinden. De sidste 12-15 km var vinden også nogenlunde. Jeg kom rundt med lige godt 33 i snit, 20 sekunder hurtigere end sidste år.

I skiftezonen skal vi være af cyklen inden vi når linien. Der fik jeg en tidsstraf sidste år i Fredericia, så denne gang skulle jeg ikke nyde noget. Jeg løb med cyklen, og skulle bare række den til en af dem der stod for at tage imod dem.

Hen for at finde min pose, og ind i teltet. Op med sko og nummerbælte og på med dem. Hjelm og solbriller røg ned i posen, og så afsted.

Skiftet til løb gik overraskende nemt følte jeg. Jeg ville prøve at ligge ud i 4:15/km. Det gik også fint de første par km. Så begyndte den at hedde 4:20, 4:25 og 4:30. Stille og roligt skred km tiden, og det begyndte at bide. Vi løb 4 omgange, og de sidste 2 var ikke så sjove, specielt den sidste var ingen fornøjelse og svær at nyde. Flere steder løber vi mod hinanden, og igen her, fik jeg hilst på Ane Marie. Vi løb igennem en lille park, her stod også en meget begejstret makker med mikrofon og piskede en herlig stemning.

Nu var solen kommet frem, og det blev rigtig varmt. Jeg kunne se på de sidste 2 omgange, at hvis jeg ikke gik helt ned, ville jeg slå min tid fra sidste år. Jeg prøvede et par gange at hæve tempoet lidt igen, men det holdt ikke ret længe, og til sidst skulle jeg bare rundt i nogenlunde tempo. Det var fabelagtigt, efter 4 omgange, at kunne dreje til højre ad den røde løber, i stedet for at skulle ud på en mere. Her råbte speakeren velkommen til mig, mens han hoppede op og ned. Skønt at være i mål. Jeg fik drukket en masse vand, hældt en masse i hovedet og ned ad ryggen.

Min tid blev ca. 4 minutter hurtigere end sidste år, primært hentet på de 2 skift og 3 minutter på løbet.

Ane Marie kom også flot ind, under 1 minut fra hendes tid sidste år. Taget i betragtning af, at hun kun har cyklet 3 småture i år, må det være yderst godkendt.

Vi fik vand, cola og en enkelt øl i målområdet. Da vi skulle have vores pose med skiftetøj, tog det 20 sekunder, så havde de fundet den.

Hele arrangementet er super organiseret, hatten af for det kæmpe arbejde, som Racemakers har lavet, og til alle de frivillige, som var helt fantastiske.

Eneste minus var, at der ikke var cheeseburgers til os, da vi kom i mål. Jeg tror dog, at det ligeså meget skyldtes, at folk hamstrede, nogle stod med både 3 og 4 omkring os.

Vi gik ned mod vores cykler, fik hentet dem, og så hjem til hotellet. Nu skulle der slappes af.

For pokker hvor var benene, arme, albuer, skulder og nakken øm, og vi besluttede, at nu gad vi ikke til næste år. Efter lidt aftensmad,

stod den på fjernsyn, mens vi lå på langs.

Næste morgen var der igen lækker morgenmad. Claus som er med til at arrangere det kom og hilste på. Vi snakkede om, at vi synes cykelturen havde tappet nogle flere kræfter end sidste år. Han beroligede os med, at vinderen havde sagt det samme til ham, og han også havde kæmpet i modvinden på sidste halvdel. Han havde så bare stadig kørt 90 km på 2 timer og 2 minutter, 44 i snit.

Vi fik tjekket ud og vendte snuden hjemad. I løbet af søndagen, kom tanken om 2019 stille og roligt snigende..... Så hvem ved, måske vi prøver igen. Det er et fantastisk show, som disse mennesker forstår at lave, og hvis ikke i selv har mod på det, så skulle I opleve det som publikum.

Jeg ved at Claus og holdet er inde over VM i 5 forskellige distancer på Fyn i juli måned.

Tag ud og se med egne øjne.

God sommer derude!



Fri BikeShop

LAGONIS MINDE 8
5600 FAABORG

Tlf. 62 61 06 60

www.fribikeshop.dk



Sammen bygger vi professionelt

VELKOMMEN TIL



FORUM FAABORG

SUNDHED • FRIVILLIGHED • IDRÆT



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

ALPELØBET ER HELE FAMILIENS MOTIONSØB

16. september 2018



Det er et af Danmarks smukkeste motionsløb i Svanninge Bjerge, hvor FSM har klubhus.

Der er fine bakker og afvekslende natur og forskellig typer skov, hvor der er hele 4 forskellige ruter.

3 km, 5.8 km, 10.3 km og halvmaraton.

- det gør at det er velegnet for både familier med børn og til den mere seriøse motionsløber, der gerne vil prøve kræfter med kilometerne og bakkerne.

Efter løbet er der frisk frugt og drikke til alle og mulighed for hygge og leg på naturlegepladsen.

Sæt kryds i kalenderen - Alle kan være med denne dag, også selv om du plejer at gå eller cykle, så tag familien med og deltag på denne festlige dag.

FSM SØGER NY HOVEDREDAKTØR AF HJEMMESIDEN

Vores fælles hjemmeside FSM-FAABORG.DK blev fornyet i foråret 2018.

Hjemmesiden er sat op og i god drift, ligesom der er udarbejdet vejledninger i, hvordan den betjenes. Der er en vejledning for afdelingerne og en for hovedredaktøren.

Fra 1. oktober 2018 mangler vi en hovedredaktør.

Hovedredaktørens opgave er at ajourføre:

- Forsiden
- Fanerne
- Klubben
- Øvrige aktiviteter
- Stævner
- Rubrikken FSM-nyheder
- Lægge billedserier fra alle afdelinger ind på hjemmesiden via et billederfordelingsprogram

De enkelte afdelinger lægger selv deres informationer, aktiviteter, enkeltstående billeder og andre filer ind på deres egne sider.

Den tekniske vedligeholdelse og backup af siden varetages af et professionelt firma.

Kontakt Kell Lauritsen, telefon 2186 9092, hvis du ønsker yderligere oplysninger om hovedredaktørens arbejde.

Har du har lyst til at blive klubbens nye hovedredaktør - så kontakt:

Formand Michael Horn, horn@faabva.dk



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
.....

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:

Anita Frank tlf. 2611 6889.
Mail : anitafrank1@yahoo.dk
Leon Gjerster tlf. 2285 8272
Anne Marie Rasmussen tlf. 2235 3210
Frede Hovgaard Nielsen tlf. 6083 1208
Kurt Jeppesen tlf. 2466 6143
Leif Henriksen tlf. 6265 1742
Pia Fredslund tlf. 2211 7744
Torben Toft-Nielsen tlf. 2398 5940

Cykel:

Karina B. Andersen tlf. 2425 1025
Mail: breenfeldt@stofanet.dk
Dennis Sørensen tlf. 6160 5889
Freddy Johansen tlf. 2076 5455
Jytte Højmark Jensen tlf. 2077 4509
Jette Johansen tlf. 2065 3365
Povl Frederiksen tlf. 6160 5609
Thomas Greve tlf. 2125 1701
Stefan Nielsen tlf. 6019 6857

Gå:

Hanne Bøgholm Hansen tlf. 2186 8154
Mail: HBH18@outlook.dk
Hanne Herwig tlf. 2993 9756
Inger Vinther tlf. 2562 9988
Hanne Baun Pedersen tlf. 2651 2647
Irene V. Kristensen tlf. 2239 2890

Triatlon:

Claus Lopdrup tlf. 2728 6481
E-mail: clauslopdrup2908@gmail.com
Jan Jakobsen tlf. 6170 9992

BESTYRELSE

Formand:

Michael Horn tlf. 2448 5958
Assensvej 71, 5600 Faaborg
Mail: horn@faabva.dk

Næstformand:

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

Kasserer:

Kell Lauritsen tlf. 2186 9092
Peter Wessels Vej 18, Faaborg
Mail: Kasserer@fsm-faaborg.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: Kasserer@fsm-faaborg.dk

Skismøren

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

Hjemmeside:

www.fsm-faaborg.dk

Skal vi også
sælge din bolig?

Kontakt home Faaborg
på tlf. **63 21 27 00** og få
en personlig, professionel
og gratis salgsvurdering.



FAABORG

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

home.dk

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