



FAABORG SKI & MOTIONSKLUB



Foråret er på vej - Anemoner i Pipstorn Skov

SKI-SMØREN

31 Årgang – Nr. 1 – Marts 2020

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
1. juni 2020.
Mail: blad@fsm-faaborg.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 Preben besked om
ændringer på mail:
Kasserer@fsm-faaborg.dk

TRÆNINGSTIDER

LØBETRÆNING

Onsdag	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 MTB og racer

Onsdag, fredag for pensionister
og de der har fri.

Træningstider landevejscykling fra klubhuset

Tirsdag	kl. 18:00
Torsdag (efter 1. september, kl. 17:00)	kl. 18:00
Søndag	kl. 10:00

Ungdomstræning for 12-15 år + begyndere

Mandag og torsdag,
mødested aftales på forhånd

Træningstider MTB fra klubhuset

Tirsdag	kl. 18:00
Torsdag (efter 1. september, kl. 17:00)	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

FORMANDENS BERETNING FOR ÅRET 2019



Klubbens medlemmer ønskes et godt nytår ovenpå et 2019, som har været godt for klubben.

Der har været stor aktivitet i de forskellige afdelinger – både hver for sig og sammen med medlemmer fra andre afdelinger.

Løbeafdelingen arrangerede med stor succes en udlands-bustur, hvor alle klubbens medlemmer var velkomne. Deltagerne havde en god tur og vi fik vist "flaget" på løberuter i det kuperede Harzen i Tyskland. Vi har også afviklet den årlige skitur i klubben, som gik til Østrig.

Jeg opfordrer specielt nye medlemmer af klubben til at deltage på sådanne ture, hvor man lærer hinanden særligt godt at kende. Stor ros til arrangørerne.

Alpeløbet fik vist fremgang, og vi var flittige til at hjælpe til ved afviklingen af såvel egne arrangementer som Outdoor Eventet i og omkring Faaborg. Vi havde besøg af professionelle sporbyggere, som måske har lagt kimen til en helt ny forening, der fremover vil varetage sporbygningen for MTB i hele det område som forventes på sigt at hænge sammen. Den nye forening forventes dermed at aflaste den lille gruppe af klubbens medlemmer, som igennem flere år har vedligeholdt sporene i såvel Svaninge Bakker som Pipstorn.

Der skal lyde en stor tak til disse ildsjæle!

Der er bevilget et millionbeløb til etablering af MTB-anlæg i vores område. Der skal opføres teknikbane på Gåsebjerg Sand. Anlægget er beregnet blandt andet til begyndere, som får mulighed for at træne teknikker. Herudover skal der være en specialbane, hvor man kan komme rundt ved at "pumpe" - trykke på styret hele vejen rundt. Herudover skal det orange spor ombygges, og der skal være et nyt spor i Solerupskoven. Endelig skal der laves eller markeres cykelvej mellem de forskellige områder. Desværre måtte vi sige farvel til Thomas Greve, han helliger sig nu E-sport, og dermed står klubben uden børne MTB-træning. Vi håber, at det igen på et senere tidspunkt bliver muligt for børn at dyrke MTB-træning under klubbens faner.

Jeg vil minde om, at vi som forening agerer som rollemodeller for øvrig færdsel i og omkring skovene. Optræd derfor korrekt overfor andre brugere af skoven. Der er mange brugere af skovene, og vores måde at bruge skoven på er ikke mere "rigtig" end andres. En dårlig episode i skoven eller på landevejen gør ondt på hele klubben. Omvendt vil en god opførsel smitte positivt af og måske skabe kontakt til nye medlemmer.

Er du aktiv i klubben skal du vide, at der er mulighed for at deltage i DGI's Lederuddannelse. Uddannelsen betaler klubben og foregår typisk i weekenderne.

Klubben har i hele 2019 vidst at Kell Lauritsen havde annonceret, at ville stoppe som kasserer primo 2020. Kell har omhyggeligt forberedt klubben til en overgang, hvor medlemmerne i 2020 skal foretage flere af de ting, som Kell har lavet. De enkelte udvalg forventes derfor at kontere deres egne bilag, samt at de udvalg, der har fået egne bankkonti, selv står for ind- og udbetalinger fra disse konti.



Herved sker der en aflastning af den kommende kasserer. Derudover har vi besluttet, at der fremadrettet skal tilknyttes en person til at håndtere medlemsregistreringen.

Det er derfor med en vis spænding at se, hvordan de nye procedurer afvikles i 2020. Vi glæder os til samarbejdet med den kommende kasserer, som har været medlem af klubben i flere år. En meget stor tak skal lyde til Kell for det enormt store arbejde han har ydet for klubben igennem mange år.

Der er desværre ikke noget positivt nyt at berette om tidspunkt for opstart af det nye klubhus. Cirka halvdelen af midlerne er bevilget. Vi har i mellemtiden lavet en ny 5 årig aftale med Naturstyrelsen om brug af det nuværende klubhus. Jeg håber inderligt, at der snart kommer mere konkrete planer for igangsætning af byggeriet. Vore faciliteter i specielt omklædningsrummene bærer præg af slitage og trænger til modernisering.

Vi går med overvejelser om at digitalisere Skismøren. Der vil kunne spares ressourcer på såvel trykning samt omdeling mm. – vi vil evaluere på det de kommende måneder.

Forretningsudvalget blev på Generalforsamlingen i 2019 bedt om at forklare, hvad den store formue skal bruges til, samt at fremlægge en plan for fremtiden. Forretningsudvalget og bestyrelsen har formuleret følgende ordlyd som svar på spørgsmålene:

”Der skal mindst være kr. 200.000 - svarende til 2 års kontingent-indbetaling i kassen til at imødegå kasseudsving i løbet af året og sikkerhed”

”Der skal afsættes kr. 100.000 til ekstra-ting til det kommende aktivitetscenter”

”Formuen over kr. 300.000 bruges til fælles aktiviteter med op til kr. 50.000 om året. I praksis betyder det at det kommende års forventede resultat inklusive fælles-aktiviteter maksimalt må udvise et underskud på kr. 50.000 pr. kalenderår.”

”Bestyrelsen har vedtaget, at den enkelte afdeling skal budgettere indenfor en ramme på 120 kr. pr. medlem. Medlemstallet opgøres som afdelingens medlemstal i Conventus den 01.12 året før. Afdelingen skal fordele budgettet på afdelingens enkeltkonti, så det løbende kan følge op på, at regnskabet holdes indenfor budgettet.”

Klubben har 60-års jubilæum i 2020 og forretningsudvalget og bestyrelsen skal drøfte, hvorvidt jubilæet kan markeres på en eller anden måde.

Jeg ønsker dig en god start på 2020, hvor jeg håber at du får succes med din træning og dit samvær med andre. Sæt et mål eller 2 for året og se, om du ikke kan overraske dig selv.

De bedste hilsner Michael Horn

TACTIC CUP 2019



Benjamin Cilleborg

Status på Tactic Cup 2019, viste god fremgang for FSM, med stor fremgang i mængden af tilmeldte og resultater der også fulgte med.

I Holdkonkurrencen tog **FSM 4. pladsen** ud af 12 Klubber, og var endda indenfor rækkevidden af 2. pladsen, desværre skete der et grimt uheld under holdløbet på sidste afdelingen der gjorde at løbet blev annulleret. Hvor 2 af vores 3 hold var på vej mod rigtig god placering.



I den individuelle konkurrencen fik flere podieplaceringer undervejs i løbene.

Samlet førsteplads i Gruppe 5 til:

Benjamin Cilleborg

Så var der samlede 5. pladser til:

Emil Theodorsen i Gruppe 6

Magnus Bächler i Gruppe 1

Dennis Sørensen i Gruppe 4

Michael Pedersen i Gruppe 6

Der var også solide præstationer af Thomas Schultz, Henrik Andersen, Mikael Terp, Morten Holm, Mogens Kim, Michael Horn, Peter Kok, når han ikke tabte luften inden start.

Kirsten, Stig og Peder kæmpede også hårdt for at komme rundt på ruterne.

Mads fandt lige motivation til at blive kørt i stykker af Magnus i holdløbet inden for 5 km.



*Magnus, Mads, Emil, Michael H,
Dennis, Michael P*

TACTIC CUP 2020



Så skal der snart tændes op i en ny sæson med Tactic Cup på landevej, igen i år vil der være 5 afdelinger. I år udgår holdløbet og cuppen vil bestå af 5 Linieløb. De ligger alle på tirsdage aftener.

Datoer for afdelinger og arrangører:

28. April	KCK, Kerteminde	Startkl: 18:00
12. Maj	Kæden, Nr. Lyndelse	Start kl: 18:00
16. Juni	CMO	Start kl: 18:00
11. August	Team Taasinge	Start kl: 18:00
25. August	Alé og MCC	Start kl: 17:30

Vi har i udvalget besluttet at støtte deltagere i Cuppen med 200 kr. på prisen for at deltage.

Så det i år vil koste 200 kr. at deltage i Cuppen som FSM medlem, så selvom man ikke kan deltage i alle løb, så hold dig ikke tilbage, der er forplejning efter løbene, som er inkluderet i prisen, oftest i form af sandwich og en juicebrik.

Tilmelding skal ske til Dennis Sørensen.

Kontakt: dennis@dennisogsimone.dk eller ring på 6160 5889, også hvis der er spørgsmål.

Lad os møde talstærkt op igen i år.

Nyheder og regler for Cuppen vil kunne læses på klubbens hjemmeside under fanen "Tactic Cup"

OUTDOOR 2020

Traditionen tro tilbyder FSM et mandskabstab til div. arrangementer igen i 2020 til Outdoor Sydfyn.

Ligeledes gentages samarbejdet ved MTB løbet i november. Vi kan allerede nu afsløre, at løbet vender tilbage med start ved parkeringspladsen ved Restaurant Skovlyst/Tårnet.

LØRDAG DEN 21.11.20

Ruterne er endnu ikke fastlagt, men der vil være en rute både for børn og voksne. Der vil være skabt et stemningsfyldt miljø omkring mål området, med speaker, musik, varm drik, kage og grillen der dufter af pølser.

Assistance til Outdoor 2020:

Så til dig der gerne vil bidrage med assistance ved div. arrangementer, kontakt udvalget for at tilmelde dig som hjælper. Du vil blive serviceret med en sandwich og en vand den pågældende dag.



Sæt kryds i kalenderen:

1. Muligvis påsken, dato kendes ikke endeligt endnu, - Trail Run -MTB race
2. Weekenden 21.-23. august
Trail Run - MTB Race
3. Weekenden 21. november – MTB løbet

Meld dig gerne som hjælper til disse arrangementer, det både styrker, fællesskabet og klubbens økonomi.

Kontakt derfor cykeludvalget og meld dig på banen.

Jette Johansen

CYKEL TRÆNINGEN I 2020

Så håber jeg vi er klar til cykelsæsonen.

Der vil igen i år blive lavet træningsprogram til A og B holdene om tirsdagen. C og D holdene vil typisk køre en kortere rute om tirsdagen. Jeg påtager i år igen at stå for træningen af A-holdet.

Jeg ved fra udvalget, at der er mangel på Kaptajner til de øvrige hold, så overvej om det ikke er en ide for dig der kommer og cykler kontinuerligt, at give en hånd med at sikre en god og trafikmæssig cykeltur.

Der vil på Facebokk-Landevej blive annonceret både rute og program for den pågældende tirsdag, så alle der ønsker at prøve kræfter med denne form for træning, de kan se længden og terræn på ruten og hvad træning lige præcis den pågældende tirsdag handler om.

Hvis du overvejer at deltage, så er kriterierne sådan set bare, at du skal kunne holde en fart på flad vej og uden noget vind, der svarer til mellem 30 og 36 km/t (Se nedenunder)

Der sættes på flg. holdinddeling: Hastigheden er ca. angivende, ud fra stille vejr på flad vej, og set ud fra alenekørsel.

A-holdet 33-36 km/t vejledende distance 60-70 km

B-holdet 30-33 km/t vejledende distance 50-60 km

C-holdet 27-30 km/t vejledende distance 40-50 km

D-holdet 24-27 km/t vejledende distance 30-40 km

F-holdet 23-25 km/t formiddagsholdet vejledende distance max 50 km.

For at deltage i denne tirsdags træning, så skal du også være vant til at køre i felt, køre rulleskift i høj fart og have lyst til at køre intervaller, både korte og af længere varighed og ja, kunne lide at køre om kap.

Hvis du tænker, at du har lyst til at prøve denne form for træning og ellers kan holde den anbefalede hastighed over 50-60 km alene, så skal du ikke vente med at starte op. I starten vil længden på træningsturene nemlig ikke være så lange, typisk vil vi ikke køre mere end ca 50 km, men så snart vi er henne i maj måned, så vil turene altid være + 70 km og intensiteten vil også være stigende.

Så hvis du vil være med, så er det med at sadle op og være klar fra starten, det er jo også sådan, at de A og B ryttere som vil denne form for træning, de har altså været igang i nogle måneder, både med spinning/SWIFT/MTB/Cross eller landevejen. Så mange at rytterne har altså trænet kontinuerligt i flere måneder op til sæsonen som for alle hold starter TIRSDAG DEN 31.03.20 kl. 18 ved klubhuset.

Torsdags træningerne vil have mere karakter af social træning, hvor holdene typisk vil være mere blandede, det betyder dog ikke, at der ikke vil være bakkespurter, skiltespurter eller andre konkurrence elementer i træningen, men om torsdagen vil det være mere socialt.

Til torsdagstræningerne vil der typisk heller ikke være et FB opslag med rute og/eller træningsprogram, det vil også være om torsdagen, at målet på træningen kunne være en kop kaffe i Ringe, hvis vejret ellers indbyder til dette.

I weekenden vil der være træning søndag kl 10.00, hvor der også kan være forskellige mål af social karakter (typisk bagerstop) der kan dog også være arrangerede ture om lørdagen af længere karakter, det kan være ture på mellem 100 - 200 km som nok vil starte omkring kl 8-9

Noget jeg gerne vil opfordre til, inden vi starter sæsonen op, det er flg:

- Tjek cyklen igennem, både bremses og dæk er vigtigt ift. sikkerheden, men også tandhjul og kæden kan være slidte og bør ligesom gearene ses efter.
- Sørger for at få lidt lys med eller monteret på cyklen, en defekt på cyklen kan forlænge træningen og mørket kan fange os i f.eks. Hillerslev, så er der langt hjem uden lys.
- Husk at smide en frisk slange eller to i sadeltasken og tag en pumpe med der virker.
- Er der stadig nogen som ikke har fundet ud af hvordan man skifter slange på cyklen, så sig endelig til, vi kan lynhurtigt holde et lille kursus ;o)

Håber vi ses fra start - Mogens

POWERCUPPEN AFVIKLES SOLLERUP SKOV

Af Freddy Johansen

Lørdag den 18. januar - Første afdeling af Powercuppen afvikles i Sollerup Skov - af cykelafdelingen i FSM.

I ugerne op til Powercuppen havde det bare regnet, så skoven var meget våd. Vi lavede ruterne om fredagen i smukt solskin. Vejrmeddingerne op til lørdag morgen lød på regn. Vi hjælpere var klar til opsætning af telte, surfsejl, og skilte.

P-vagterne Steen og Karsten var klar til at modtage bilerne, som kom ind på Sollerupvej, og der kom mange biler og deltagere den formiddag, og vejret stod på sol og frisk vind, rigtig MTB vejr, og det holdt lige til en halvtime efter løbet var sluttet, så kom regnen på sit daglige besøg.

Første start var kl. 12, her var det motionsfolket både damer og herrer, samt U 11 og U 13. Der var 67 startende i sporet.

Jeg var starter, Karsten stod post ved indkørslen til skovsporerne. Ved Skovbørnehaven, var Steen vejviser, børn til venstre, voksne til højre.

Der var 2 ruter, et for børn og et for voksne, efter godt 1 km stod Peter og Bo klar til at sende voksne og børn ud på hver sit spor.

Ved Aukerstien og ind i Sollerup Skov stod John på vagt, så ingen kørte ud på Odensevejen. Povl stod for spor, og eftersyn af disse.

Kl. 14 gik starten til sports grupperne, og så gik det meget stærkt på sporene.

Der var 61 til start. Sporet er på godt 5 km, for de hurtigste tog det 12 minutter at køre en omgang, uha-uha! Der var således 128 startende MTBer, og et stort familie publikum.

Prikken over i`et var klubbens forsynings-telt, som betjenes af specialisterne, Kirsten og Birgitte. Allerede før første start dufter det af ristede grillpølser, med diverse tilbehør, der er også bradepandekage, kaffe og varmt saft. Pølse og brød 15 kr. resten er gratis, og det gælder for rytter og publikum. De to damer solgte ud af stort set alt, og derfor kom der 845 kr. ind i kassen, og det bevirkede et beskedent underskud på 80 kr. så flot !!

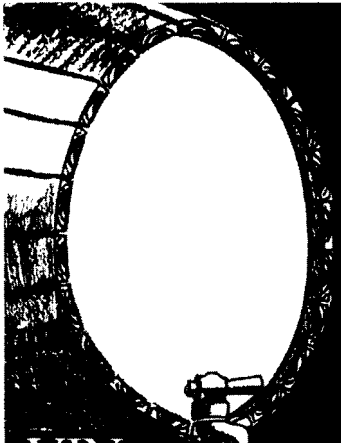
De enkelte rytters resultater kan ses på:
www.powercup.dk



Velkommen i Sydbank!

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

Sydbank



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



**GULDSMED
DOMINO**
Husk at forkæle...
Guld - Sølv - Ure - Gravering - Reparation
Vestergade 1 • 5600 Faaborg • Tlf. 62 61 23 93
www.guldsmeddomino.dk
[Facebook.dk/guldsmeddomino](https://www.facebook.dk/guldsmeddomino)

ORIS
TANDLÆGERNE
DET GULE PAKHUS

Vitus Jakobsen

Havnepladsen 3B - 5700 Svendborg - Tlf. 62 21 20 09

mail: detgulepakhus@oris.dk

www.oris.dk/svendborg

Faaborg Ski- og Motion – bare en tand bedre



Fri BikeShop

LAGONIS MINDE 8
5600 FAABORG

Tlf. 62 61 06 60

www.fribikeshop.dk

[illegible]

Du kan nu via dette link www.tactic-sport.dk gå ind og bestille dit cykeltøj online.

Ved spørgsmål: Kontakt Jette på tlf. 20653 365 el mail: jtio1964@gmail.com

- 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



Fysioterapi
&
Osteopati

Simon Strandby Skov · Søren Vahl Rasmussen
Vestergade 40a · 5600 Faaborg · Tlf 88 82 70 40
Krogsgårdsvej 14 · 5672 Brøby · Tlf 88 82 70 40
email: info@fysio-osteo.dk · www.fysio-osteo.dk

FOREDRAG I FORUM FAABORG

Lokale 1

TIRSDAG 24.03 KL.19.30-21.00

Cykeludvalget er vært ved et foredrag for medlemmer, ved tidligere klubmedlem og licensrytter

Andreas Breenfeldt Andersen

PHD. STUD.

Andreas er i dag er ansat ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, hvor han forsker primært i effekter og sporingsmuligheder af blod doping og epo. Derudover beskæftiger han sig med højde træning og andre optimerings tiltag. Sideløbende er han ansat ved Anti Doping Danmark.

Andreas kommer for at fortælle om hans erfaringer og hans arbejde som Idræt og ernærings ekspert. Foredraget er baseret på et åbent forum, hvor man kan sende "Emne" til cykeludvalget, hvis man har et specifikt område Andreas skal berøre.

Ellers vil aftenen komme til bla. at omhandle

- Træning generelt
- Træningsintensitet der batter.
- Træning - mænd og kvinder.
- Hvordan trænes effektivt for motionist? Er det lange og hårde træningspas der gør os bedre? Eller kan vi opnå det samme ved at træne anderledes. Hvad sker der med kroppen, og hvordan træner vi bedst, for at pleje kroppen, fysikken og psyken, så vi kan motionere længst muligt!
- Hvordan øger vi præstationen på den gode måde?

Tilmelding påkrævet 22. marts til Jette på mail: jtjo1964@gmail.com eller tlf. 2065 3365

RYTTER-FORÅRSMØDE I FORUM FAABORG

TIRSDAG DEN 24.03.2020 KL.18.00

Alle inviteres til Rytter forårsmøde.

Tilmelding påkrævet, da klubben er vært ved et aftensmåltid.

Tilmelding skal ske senest 20.marts 2020 til Jette johanasen: jtjo1964@gmail.com

DAGSORDEN:

1. Velkomst og fremtiden v. Jette
2. Sæson 2020
 - A. TacTic Cup v. Dennis
 - B. Power Cup v. Freddy
 - C. Mesterskabsugen v. Dennis
3. Outdoor Event v. Jette

TRÆNING 2020:

- A. Racer, træning generelt v. Mogens
 - B. Holdinddeling og Kaptajnrolle v. Jette
4. Ungdomstræning og tilbud til nye ryttere v. Dennis
 5. Licens - Lisens udgår, 2020 Motionsklub/1000 kr./år. Med mulighed for klippekort)
 6. MTB
 - A. Træning
 - B. DAI – v. Kirsten
 - C. Novemberløbet v. Jette

EVT:

PAUSE

- Kl. 18.45 Fællesspisning
- Kl. 19.30 Foredrag med Andreas B. Andersen, Phd. Stud., der i dag er ansat ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.

Mvh Cykeludvalget.

EN "NYBEGYNDERS" OPLEVELSER, 8 DAGE PÅ SKI

Af Thomas E / Aalborg og Nibe

Fortællingen starter for nogle måneder siden, hvor vi sad til familiefrokost med Freddy J. som var lidt trist, da hans 2 drenge børnebørn ikke kunne komme med Faaborg ski og motion til Østrig i uge 7 - viste ikke om han selv ville deltage.

Min kære kone = Freddys datter, mente bestemt at jeg jo selvfølgelig gerne ville med i stedet for de 2 drenge børnebørn, så morfar kunne komme afsted på ski i uge 7 - som den gode svigersøn jeg jo er indvilligede jeg i at tage med.

Afgang fra Faaborg:

Da vi kommer ned til bussen i Faaborg, får vi afleveret vores bagage til chaufføren. Freddy finder hurtigt en plads til os i bussen. Forventningens glæde er blevet endnu større, da det er en del år siden jeg har været 8 dage på ski sådan på en seriøs skitur!

Stemningen i bussen er god og turen forløber uden større problemer, en lille rundvisning i Hamborg for at undgå kø i forbindelsen med tunnelen. Ellers tror jeg, at jeg har sovet fra det meste.

Ankomst til hotellet og dag 1 på ski:

Bussen bliver tømt for alt bagage og morgenmaden bliver hurtigt indtaget, omklædningen til ski tøj bliver klaret i spisesalen. Liftkort blev lagt på et bord med billedet op ad og det var så bare at genkende sig selv. Her blev jeg straffet for den fremsendte selfie af tvivlsom kvalitet, det voldte problemer at finde det rigtige liftkort. Note "et vellignende billede til næste år".

Alle os som skulle leje ski blev kørt til skiudlejning og resten blev kørt til Panoramabahn liftstation, bussen kom herefter tilbage for at fragte os til liftstationen.



Alfred turens yngste

Jeg fulgte bare efter den første som gik mod liften - det måtte være ham som var mest ivrig efter at komme på ski (næst efter mig) - det var Bent det gik ud over, han var heldigvis ok med at jeg hæftede mig på ham. Så måtte jeg håbe at mine skitalenter rakte til at følge med ham. Toppe blev nået (Resterkogel), endelig sne under skien. Solen stod højt på himlen, sneen knirkede under skiene, afsted det gik. Det blev til 34 km på ski første dag.

Dag 2.

Her gik turen til Kaprun og gletsjeren Kitzsteinhorn. Igen stod solen højt på himlen og en svag vind. Vi var en gruppe på 5-6 personer som fulgtes ad. Niveaueet for skiløb var højt og jeg skulle stramme noget op for at følge med. Stadig noget rusten tænkte jeg, at jeg da lige skulle se hvad jeg kunne håndtere af fart på det sidste stykke af "Black Mamba", styrtløbsposition blev indtaget. Jeg kunne ikke holde mig på skiene og faldt i sneen med hele kroppen. Dette resulterede desværre i, at Morten også måtte ned at ligge, heldigvis uden skade på personer og udstyr. Således fik jeg lige gjort mig bemærket på turstart og indgik derfor i Mortens tale under aftensmaden. Det blev til 30 Km. På ski dag 2.

Dag 3.

Destinationen var Zell Am See. Vi blev sat af ved AreitXpress. Vejret var ikke så godt som de første 2 dage, noget mere blæst og op ad dagen blev det til kraftigt snevejr. Mit skiløb var blevet lidt bedre, men jeg skulle stadig lægge mig i selen for at følge med i dagens gruppen. Grundet det kraftige snevejr blev dagens skiløb afkortet, da lifterne lukkede på grund af storm. Samlet distance dag 3 - 17 Km.

Dag 4.

Efter nøje overvejelser fra arrangør-gruppen blev det Kitzbühel som ville være det bedste sted vejrmæssigt at stå på ski. Der var lovet kraftig vind og sne på toppen af bjerget, hvilket også resulterede i vi kom til at stå i dalen og kigge op på bjerget fordi lifterne var lukkede op til toppen. Der var dog et par lifter i dalen der var åbne og som vi kunne bruge. Omkring kl. 13 blev lifterne til toppen åbnet og afsted det gik. Her blev det til noget godt skiløb, nogle få minusgrader og nyfaldet sne. Glæden var dog forholdsvis kort, fordi stormen vendte tilbage og vi ret hurtigt skulle med et par lifter ned, for at komme tilbage til bussen inden der blev lukket igen. Det blev til 24 km på ski.

Dag 5.

Vi blev sat af ved liften i Kaprun, igen var der blæst og sne på toppen. Vi fik et par opvarmningsture inden der blev åbnet til Kitz-



Jens og Alfred ved Kitzhühl

steinhorn. Efter lidt drøftelse frem og tilbage omkring fornuften i at tage liften til gletsjeren, tog vi afsted. Det blev da noget af det bedste skiløb jeg fik på denne tur, 50 - 75 cm nyfaldet sne næsten urørt på en sort piste. Her gik det igen op for mig, at det var lang tid siden jeg havde kørt i sådanne forhold, der skulle 3 ture til før jeg havde rimeligt fat på det med at køre dyb sne igen. Turen ned til den sorte piste var fra toppen i 2970m i noget der lignede - 6 C° og ca. 5 - 10 cm nysne, på præpareret piste. Ingen skurren fra is, kun stilhed fra sneen og i læ af bjerget - så bliver man glad for at være til, det fås bare ikke bedre. Bent og jeg sluttede denne dag af med at tage oppisten X4 langs Black Mamba ned til liften over til Kaprun - der var det svært at få smilet af ansigtet. Samlet skiløb dag 5 - 40 Km.

Dag 6.

Turen går til Saalbach. Vi bliver sat af i Vorderglemm lidt uden for Saalbach, vejret viser sig fra den gode side og solen har fundet vej gennem skyerne. Det bliver en god dag på ski. Vi kører i en gruppe som har fået god fart på skiene og vi når over til Fieberunnen, hvor vi indtager en dejlige frokost på terrassen i solskin, inden vi tager tilbage mod bussen. Der har været snak om noget afterskiing på Hinterhag Alm - det er så der vi ender. Så er der fest og højt humør, hvis der er noget Østrigere kan, så er det at skabe en fest. Det er igen bevist, at med rigelig alkohol, høj musik og godt



Freddy efter skituren



På besøg til Super G



Saalbach på toppen



Så er vi klar til første tur

humør bliver der en fantastisk stemning. Vi når ikke bussen tilbage til hotellet og vi er 4 som tager en taxi, det passer lige præcis med at suppen bliver serveret da vi ankommer, så vi kom ikke for sent til aftensmaden. Der er dog en håndfuld som først dukker op et par timer senere - dem ser vi ikke rigtigt mere til den aften. Dagens tal; 41 Km på ski.

Dag 7.

Vi gentager succesen og tager til Saalbach. Dagens vejr er let overskyet og noget blæsende, grundet vejret kommer vi ikke så langt omkring, det bliver dog til nogle fine ture rundt omkring Saalbach og over til Leogang. Temperaturen gør dog i dag, at vi holder os mest på toppen, da tøjene gør dalen regnfuld og sneen tung. Vi kører ned til Saalbach og går over til liften på modsatte bjergside for at tage den op da Bent kender en lille restaurant, hvor vi kan få en kop kaffe. Dette blev desværre min sidste dag på ski, jeg kolliderede

med en anden skiløber ca. 500 før bunden af pisten, dette resulterede i nogle trykkede ribben - Samlet distance denne dag 38 Km.

Dag 8.

Jeg tog Panoramabahn liften op til toppen, hvor fælles frokost var aftalt, her sad jeg så og kiggede ud over de smukkeste bjerge i det nok bedste skivejr på denne tur. Dagens tal 0 km.

Samlet set har det været en fantastisk tur - godt planlagt. Tak til de 3 arrangører for en veltillægt tur, som jeg havde stor glæde af at deltage på. Jeg håber, at jeg kan få lov til at komme med til Cervinia i 2021. (Har sat ugen af!) - også en tak til alle jer andre deltagere for den imødekomende måde som I modtager nye medlemmer på.



Woldcup i Saalbach

CROSSLØB - STRAM SKOENE ELLER DE FORSVINDER



En kop kaffe efter løbet er lykken

Vintersæsonen er en stille tid for mange udendørs sportsgrene, men dette er ikke tilfældet for os, som deltager i crossløb i vinterhalvåret. Sidst på sommeren tilbød FSM at give tilskud til dem, som havde lyst til at deltage i denne vinters crossløb. – Dette tilbud var der 22 medlemmer, der tog imod. Det er medlemmer i forskellige aldre. Crossløb er inddelt i aldersgrupper, således at alle har mulighed for at få en god placering.

I skrivende stud er der afviklet 8 af 10 løb. – Det har alle været godt arrangerede løb på gode og til tider krævende ruter. I vinter har ruterne ligesom alt andet lidt under den megen regn. – Især ruten ved Rismarksbroen var meget mudret. Et sted løb vi igennem ca. 15 cm. mudder, og jeg så flere, som åbenbart ikke havde fået bundet deres sko stramt nok, for de måtte tilbage og finde deres sko i muddret.

Uanset hvordan vejret er, er det altid glade løbere, vi møder. – Jeg har selv deltaget i 6 løb i vinter, og jeg mener, vi har løbet i tørvejr alle gange. – Utroligt med alle de regnvejrsk dage vi har haft. – Pyt med at det er vådt og mudret, når bare der ikke også kommer regn fra oven.

Vi er nogle stykker, som kører sammen fra klubhuset. – På udturen bliver der mange gange snakket om, hvordan er det nu lige dagens rute? – og på hjemturen har flere gerne en lille oplevelse fra dagens løb, som bliver fortalt. – Uanset hvor mudrede og våde vi har været, så er der også godt humør på hjemvejen.

Når dette læses, er sæsonen slut og medaljerne er fordelt. – Det bliver spændende, hvor mange medaljer vi 22 kan løbe hjem til FSM.



Sko efter løb gennem ca. 15 cm. mudder

EKSTREM/ULTRALØB I SVANNINGE BAKKER



Start på Extremløb 2019

Løbeudvalget er i fuld gang med at arrangere ekstrem/ultraløb i Svanninge Bakker. I år bliver det søndag den 21. juni med start kl. 10. – Der kan læses meget mere om selve løbet på vores hjemmeside.

De senere år har der ikke været så mange deltagere, så vi håber selvfølgelig, at der kommer flere i år. – Kender du nogen, som evt. kunne tænke sig at deltage i dette løb, så fortæl endelig om vores løb. – Det er ikke nødvendigt

at løbe hverken 5 – 10 – 12 omgange, der er jo også mulighed for at løbe mindre, hvis man blot vil prøve et sådant løb.

Ruten er den velkendte, som altid benytter trappen fra området ved Finn og ned i ”hullet”. – Denne trappe har i mange år været i dårlig stand, men en henvendelse til Skov & Naturstyrelsen har bevirket, at trappen er sat i stand. – Dejligt at det igen er sikket at gå på denne trappe.

GRILL FOR ALLE KLUBBENS MEDLEMMER

Sæt kryds i kalenderen søndag den 3. maj.

Det er tanken at man cykler, løber eller går en tur på en selvvalgt rute og derefter samles til fælles spising og hygge ved klubhuset.

Til den tid er foråret kommet, og bøgen er sandsynligvis sprunget ud, så lad os fejre dette med at støve grillen af og grille en pølse.

Vi vil i denne anledning markere klubbens 60 års fødselsdag.

Der udsendes en mail med nærmere oplysninger til alle midt i april.



KLUBTUR TIL NORDBORG DEN 28.-30. AUGUST 2020

Løbeafdelingen inviterer jer på klubbetur til Nordborg løbeklub på Als. Alle grupper i FSM kan være med.

Løbet afvikles 29/8 - Første start kl 10.

Der er løbedistancer fra Marathon til Walk 5 km, der løbes i naturområder.

Priser på Marathon er 200 kr.

Priser på Walk 5 km er 80 kr.

Overnatning.

Nørherredhus hotel i Nordborg er der reserveret 20 dobbeltværelser, de har sendt et tilbud.

Ankomst fredag 28/8 - søndag 30/8

Fredag kl. 15.00: Kaffe med kage

Kl 18.00: Middag 3 retter eller buffet

Lørdag kl. 07.00: Morgenmad

Kl. 15.00: Kaffe med kage

Kl. 18.00: Middag, 3 retter eller buffet

Søndag kl 07.00: Morgenmad

Vi foreslår, at der planlægges samkørsel i egne biler.

Vejl. Budget ca. 1.300 kr. pr. person

Løb fra 80 kr.-150 kr., hotelophold ca. 1000 kr., kørsel ca. 150 kr. i alt.

Vi planlægger en fællestur om søndagen inden hjemrejsen, da det er den eneste dag, der er plads.

Der er ikke planlagt noget endnu fra løbeafdelingen, så hvis der er nogen der har en god ide, så er det et velkommen input.

Tilmelding senest søndag 1. juni 2020

Angiv: Navn - Kan køre - Ønsker lift



Drive-in eller booking
Åbningstider:
Man.-tors. 8-16.30
Fredag 8-15.00
Lørdag 9-13.00
PAVA BILSYN
SMEDENESTERVEJ 22 · 5600 FAABORG
Tidsbestilling på
Tlf. 25 33 70 69
On-line booking på
www.pavabilsyn.dk

**KORINTH
RØR-
FABRIK**

IK

TILBAGEBLIK – PÅ EN JULEFROKOST OG ET JULELØB

Julefrokosten blev en stor succes

selvom et nyt trekløver tog over efter Leif Henriksen og hans tro væbner Jørgen. Det var løbeafdelingen som tog over efter Leif.

Det der skulle drikkes, kom fra klubbens ”nye ølmand” Kurt, og han havde virkelig været på dupperne ! Det med maden tog ”et lille fast løbeteam” sig af, nemlig – Karin, Pia og Torben Toft.

Starten gik i køkkenet onsdag, den 13. december kl. 10 efter vel overstået indkøb af mad og tilbehør. Onsdag er jo en almindelig motionsdag, men vi kunne næsten ikke komme af sted på grund af duften fra køkkenet, og al den gas damerne tog på kokken Torben !

Så kom øjeblikket, vi måtte gå til bords, og vi var 23 forventnings ”fulde” motionister fra alle klubbens motionsafdelinger. Julebordet var flot pyntet, og så til maden et kapitel helt for sig. Flere af byens restauranter var kommet, da det var rygtes, og kunne duftes, at byen havde fået et ”Nyt kokketeam” uden magen.

Vi startede kl. 13 og de sidste ”gik hjem” ca. kl. 18 - alle havde haft en Julefrokost, de kan mindes mange år frem i tiden, med et godt grin.

Juleløbet 2019 - Frygteligt vejr, regn og blæst var de betingelser der var. Der blev løbet, gået og cyklet, søndag formiddag, den 15. december på en, i dagens anledning ny Julerute i pløge og vand til kanten af skoene !

Der var mødt 14 personer op til starten kl. 10,10 – hvorfor ikke flere ? Der var mange der i december havde sagt - VI KOMMER, DET ER ALTID SJOVT OG SÅ ER DER EFTERFØLGENDE BANKO OG DET ER MED FINE GEVINSTER - JA OG PRÆMIE FOR BEDSTE GÆT PÅ TIDEN !

Men nej, der må være mange tøsedrenge og tøsepiger i FSM !!!

Afsted kom feltet. Dem som gik skulle rundt på Juleruten en gang = 5,1 km. Dem som løb skulle rundt på Juleruten to gange = 7,4. Dem som tog MTBen skulle rundt 4 gange = 11,4 km

Gåturen blev vundet af Jytte og Knud, som gik hånd i hånd, ca. 3 minutter fra deres gæt, og i øvrigt kom sidst hjem til klubhuset.

Løbeturen blev vundet af Morten Mortensen, han kender sit tempo, han kender Svanninge Bjerger, så hans gæt lød på 58 minutter og han løb i mål på 58 minutter.

MTB turen blev vundet af Povl Frederiksen, han kan ikke gætte, men han kan cykle hurtigt, og han var den eneste, så det gik som det skulle !!



Frokosten var egen madpakke, egen snaps, men et beskedent overskud fra Julefrokosten, gav øl og vand, samt kaffe. Under kaffen blev bankospillet afviklet, til stor utilfredshed med opråberen, han talte sønderjysk, så ingen kunne forstå en skid, men da han selv fik banko, talte han efterfølgende pænt fynsk og højt.

Til dem som blev hjemme, oplyses det, der var hamburgerryg, 2 stk. der var flæskkesteg, der var and, der var rødvin og der var sidegevinst, der var bare det hele !

Julenissen

GÅ-PIGERNES VINTER

Af Gå-udvalget



Vinteren 19-20

eller

Gråt i gråt

Vinter. Ifølge almanakken.
Frem med frakken.
Vinter med sne og is?
Nej, det blev kun tågedis.

December var mørk og klam.
Skovvejene? Fylt med slam.
Fæ-riste og nye hegn
blev sat i silende regn.

Et nyt år kom
- det var som om
vi alle tog chancen
og glemte CO2-balancen

Januar var mild og hvid,
sludder! der kom ikke en s...
Vejret var stadig vådt.
Det nye sort er gråt.

Februar kom med blæst.
Storm og kuling fra syd-vest.
Sol og regn i kappestrid.
Gæslinger varsler forårstid.

Inger Vinther

På torsdag – på torsdag – på torsdag – på torsdag – på torsdag...

Det kunne være rytmen i Oscar Petersons: Night-traiwn, men for mange af os er det den indre rytme, forventningsglæden, når vi tænker på næste tur med gå-pigerne, hvad enten det er i De sydfynske Alper eller på en- eller fler-dagsture. Toget af gå-piger afgår hver torsdag formiddag fra klubhuset i Gåsebjergsand og ind imellem også fra andre lokaliteter uanset vind og vejr.



Pusterum



Klar parat - gå



Sangdag

Sangdag i oktober

Syng-dansk ugen markerede vi igen i år med en sangdag. Efter en opvarmningstur i bager og bjerge, var vi klar til at synge af hjertens lyst. Nogle vil måske mene, at vi varmer stemmerne op hver torsdag. Det er nok rigtigt, men denne torsdag sang vi mere, end vi plejer.

Jette Gundestrup og Mette Stig Nielsen havde forberedt et udvalg af Carl Nielsens kompositioner, som de sang og spillede for os og sammen med os. Derefter var en 'ønskekoncert', hvor vi andre foreslog sange. Det var som sædvanligt en hyggelig dag. Stor tak til Jette og Mette for endnu engang at stille op med musik og sang.



Hygge

Klubmøde

På årets klubmøde var hovedpunkterne:

- valg af gå-udvalg for det kommende år
- evaluering af årets aktiviteter samt udarbejdelse af en ny aktivitetsplan for 2020.

Referatet fra klubmødet er udsendt tidligere, så her medtages blot et par enkelte punkter: Hanne Bøgholm Hansen valgte at stoppe efter 9 år i gå-udvalget og Irene Kristensen stoppede efter 3 år i udvalget. Gå-pigerne har udtrykt deres tak for indsatsen, men det skader ikke, at gentage den her.

Hanne Bøgholm konstaterede i sin beretning, at årets nettotilgang af gå-piger er 5 stk, så vi nu er 115 vandrere.

Foredrag om sanser

I november måned holdt Tata sit årlige foredrag for os. Tata havde i år valgt at fokusere på vore sanser. Faktisk begrænsede hun sig ikke til vore sanser, men inddrog adskillige eksempler fra det øvrige dyrerige i foredraget.

Sanserne sætter os i stand til at forholde os til omverdenen. Ganske vist er der en vis individualitet i databehandlingen fra person til person, men det er dog for intet at regne i forhold til de sanseforskelle, der er imellem forskellige arter. Som Tata citerede: what a dog see is seen from a dogs point of view'.

Som sædvanlig var Tatas foredrag meget underholdende med både vid og bid. Vi siger tusind tak til Tata og tænker, at det er godt, at vi er forprogrammerede, så vi ikke skal gå og huske på, hvordan vi skal indstille dette og hint for at være 'ved vore fulde fem'.

Løvfaldsfest

Nogen kunne måske fristes til at komme med upassende bemærkninger om at være ved sine fulde fem på dette sted. Men her skal det straks pointeres at det er pæne damer, der er i klubben – og at de har en årelang øvelse i

at styre såvel indtagelse af drikkevarer – som bilen hjem.

Søren Jensen havde som sædvanlig kreeret en fantastisk menu, og vi havde en rigtig hyggelig eftermiddag med lækker mad, fællessang og optræden.

Julehygge

Sidste torsdag før jul var der gløgg og æbleskiver efter dagens gå-tur. Det blev virkelig en 'sællert'. Ca. 50 gå-piger benyttede lejlighede



Efterårsfest



På Hestebakken i februar



Sang

den til at få skruet lidt op for julestemningen, mens andre desværre gik forgæves. Det er svært at være mere end 50 i klubhuset og akustikken sætter også sin begrænsning. Men fra gå-udvalgets side glæder vi os over den store opbakning til dette og andre arrangementer.

Turledermøde

I januar var der møde for årets turledere. Årets forskellige aktiviteter blev datolagt og er nu allerede tastet ind på hjemmesiden, så alle kan se, hvad vi har på programmet i år. Blandt udflugtsmålene kan nævnes: Øhavsstien, Kløverstien i Millinge, Horneland, Sundet og Kaleko, Avernakø, Helvedes hule, Blomsterfestival i Odense, Vissenbjerg, Grejsdalen, Gendarmstien, Børgense og Marsksten.

TAK TIL HANNE BØGHOLM OG KELL LAURITSEN

Formanden for gå-motion hedder Hanne Bøgholm. Sådan har det været så længe, vi kan huske – eller i hvert fald så længe, som vi har været medlemmer af klubben. Men som det jævnlige sker, så er 'plejer' død.

Da vi hen ad vejen blev spurgt, om vi ville stille op til gå-udvalget, har de fleste af os nok tænkt: 'det kan jeg da godt, for der er vist ikke meget at lave'. Det var jo sådan, vi havde oplevet klubben. Hjemmesiden var altid opdateret, udflugterne blev præsenteret i god tid, billeder blev lagt på nettet efterfølgende, informationsniveauet via mails var højt og nogen havde fundet den evige kaffekilde. Der var ingen slinger i valsen – og det er vel det, der kendetegner en veldreven klub.

Da vi blev en del af gå-udvalget, erfarede vi, at Hanne havde udarbejdet en 9 sider lang manual over opgaver i gå-udvalget. Den dækkede alt fra Klub-mødet (afdelingens general-

forsamling) til oprydning i køkkenet. Hanne havde styr på det meste - undtagelsen var festerne. Men ellers var der overblik og orden. Naturligvis har vi ikke altid været enige. Vi har haft vore diskussioner i gå-udvalget. Og sådan bør det også være. Hvis intet er til debat, så vil det nok heller ikke være en klub i udvikling.

Hvis der var noget Hanne ikke kunne med hensyn til edb eller indlæsning af billeder, så var hjælpen nær. Kell kunne klare det. Kell har været klubbens kasserer og altmuligmand gennem 10 år. Nu har de begge valgt at stoppe med det administrative arbejde og 'bare' nyde at være almindelige medlemmer af klubben.

Stor tak til Hanne Bøgholm og Kell Lauritsen for 10 års utrættelig arbejde for FSM.

Gå-udvalget 2020



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

AKTIVITETSLISTE CYKLING 2020

Power Cup - MTB

18/01 MTB	Power Cup 1. afd. FSM, Faaborg
29/02 MTB	Power Cup 2. afd. Svendborg
21/03 MTB	Power Cup 3. afd. Nr. Lyndelse
18/04 MTB	Power Cup 4. afd. Næsby
02/05 MTB	Power Cup 5. afd. Fredericia
06/06 MTB	Power Cup 6. afd. Fjordager
29/08 MTB	Power Cup 7. afd. Nr. Lyndelse
19/09 MTB	Power Cup 8. afd. Nyborg
03/10 MTB	Power Cup 9. afd. Le Pedaleur
07/11 MTB	Power Cup 10. afd. Vejle (sæsonfinale)

Tactic Cup - Landevej

28/04 Racer	Tactic Cup 1. Afd. Kerteminde CK
12/05 Racer	Tactic Cup 2. Afd. Kæden
16/06 Racer	Tactic Cup 3. Afd. CMO
11/08 Racer	Tactic Cup 4. Afd. Team Taasinge
25/08 Racer	Tactic Cup 5. Afd. Alé / Midtlyens CC

Klubarrangementer

24/03 Fælles	Forårsryttermøde
03/05 Fælles	"Se Skoven Springer ud" på brede dæk + Klubfest
07-13/06	Mesterskabsuge (Program kommer senere)
20/10 Fælles	Efterårsryttermøde
25/10 Fælles	"Løvfaldsturen" på brede dæk, hygge for alle i klubhus efter
14/11 Fælles	Novemberløbet (ikke endeligt fastsat)

Motionsløb og andet (ikke lagt op som klubture, bare forslag)

05/04	Stjernetramp, Brobyværk
08/05	Fyen Rundt, Odense
17/05	Vestfyns Tour, Aarup
09/08	Tour de Vestfyn, Middelfart
20-23/08	Outdoor Sydlyn
05/09	Århus-København
04/10	Alpetramp, Brobyværk

AKTIVITETSLISTE GÅ-MOTION 2020

- 23/4 Fødselsdagsfest
 30/4 Kløverstien + Øhavsstien
 3/5 FSM Klubfest
 14/5 Avernakø
 19-20/5 Gendarmstien
 4/6 Horneland
 18/6 Sundet og Kaleko
 21-23/6 Bogense
 30/6 Øhavsstien, Faaborg-Holstenshuus-Norden
 14/8 Blomsterfestival
 20/8 Grejsdalen
 24-26/8 Marskstien
 10/9 Vissenbjerg
 17/9 Stendiger v. Øhavsmuseet
 24/9 Introdag for nye medlemmer
 1/10 Helvedes hule
 22/10 Oplæg om sundhed
 29/10 Sangdag
 5/11 Klubmøde
 19/11 Efterårs-/julefest
 31/12 FSM nytårskur
- Impulstur Faldsled
 Impulstur Høbbet

AKTIVITETSLISTE LØB 2020

- 3/5 Grill + FSM Klubfest
 20/6 Ekstremløb
 28-30/8 Klubtur Nordborg
 20/9 Alpeløb
 okt 2020 Årsmøde, dato ikke fastlagt
 25/10 Crossløb Langeskov
 8/10 Crossløb Stige Ø
 22/11 Crossløb Faaborg
 6/12 Crossløb Korup
 11/12 Julefrokost
 13/12 Juleløb/Bingo alle afdelinger
 31/12 Nytårskur

2021

- 3/1 Crossløb Svendborg
 17/1 Crossløb Næsby/Rismarksbroen
 31/1 Crossløb Assens
 28/2 Crossløb Lundeborg
 14/3 Crossløb Munke Mose /Skovsøen
 28/3 Crossløb Nyborg

Referat af FSMs generalforsamling den 25. februar 2020

Af Henning Carlsen, referent

Omkring 40 medlemmer deltog i generalforsamlingen og det efterfølgende traktement.

Ad 1. Valg af dirigent.

Bestyrelsen foreslår Hanne Bøgholm Hansen, som blev valgt.

Ad 2. Valg af to stemmetællere.

Bestyrelsen foreslår Mogens Buch Hansen og Morten Mortensen, som blev valgt.

Ad 3. Formandens beretning.

Michael Horn gennemgik sin årsberetning for 2019. Beretningen blev godkendt.

Formandens årsberetning ligger på klubbens hjemmeside som bilag til dagsordenen.

Ad 4.

Repræsentanter fra cykling-, løb-, gå- og skiafdelingen gennemgik hovedtrækkene af deres årsberetninger for 2019.

Årsberetningerne ligger på klubbens hjemmeside som bilag til dagsordenen.

I forbindelse med oprettelse af et sporlaug i Svanninge Bakker, Bjerger, Pips-torn, Sollerup med mere blev der spurgt, om medlemmer af FSM nu skal betale for at cykle på de af sporlauget anlagte spor.

Vi forventer at sporene bliver gratis for alle, da disse spor er anlagt for at tiltrække turister til området; men ja - vi kan

i værste fald komme til at betale for at bruge sporene.

Ad 5. Godkendelse af revideret regnskab for 2019.

Kasserer Kell Lauritsen uddelte og gennemgik regnskabet. Resultatet var som forventet.

Regnskabet blev godkendt.

Bestyrelsen blev spurgt vedrørende de 100.000 DKK, som er afsat til det nye aktivitetshus; spørgsmålet var om de andre brugere af aktivitetshuset også bidrager med et lignende beløb. Bestyrelsen har kontakt til orienteringsklubben, som også afsætter lignende beløb.

Ad 6. Budget for igangværende regnskabsår 2020.

Kasserer Kell Lauritsen gennemgik klubbens budget for 2020.

Budgettet blev godkendt.

Ad 7. Fastsættelse af kontingent for 2020.

Kontingentet forbliver uændret.

Ad 8. Behandling af indkomne forslag.

Forretningsudvalget ønsker at udvide antal medlemmer fra 4 til 5, i den forbindelse skal der rettes i §4 samt i §9. Forslaget blev godkendt af forsamlingen.



Ad 9. Valg af medlemmer til forretningsudvalget for 2 år ad gangen. I år næstformand, kasserer og 1 medlem. Næstformand: Bestyrelsen foreslår Kirsten Andersen Kasserer: Bestyrelsen foreslår Preben Larsen Medlem: Bestyrelsen foreslår Bente Aalund

Alle 3 blev godkendt af forsamlingen.

Ad 10. Valg af 1 suppleant til forretningsudvalget for 1 år.

Bestyrelsen foreslår Else Stenner Rasmussen.

Forslaget blev godkendt af forsamlingen.

Ad 11. Valg af 1 revisor for to år, idet der altid skal være 2 revisorer.

Bestyrelsen foreslår Bodil Hedeager Aalund (2 år) og Torben Toft-Nielsen (1 år).

Forslaget blev godkendt af forsamlingen.

Ad 12. Valg af revisorsuppleant for 1 år.

Bestyrelsen foreslår valg af Freddy Johansen, som blev genvalgt.

Ad 13. Evt.

Michael Horn uddelte 2 pokaler:

Aktivitetspokalen gik til Inger Winther for hendes store arbejde i gå-afdelingen.

Fiduspokalen gik til Kurt Jeppesen for hans gode arbejde i løbeafdelingen.

Spørgsmål under eventuelt:

Skal Skismøren digitaliseres?

Svar: Vi bruger mange penge til at få trykt medlemsbladet Skismøren. I budgettet 2020 er der afsat 31.000 kr., nogle af de penge kan vi spare og bruge et andet sted. Bestyrelsen arbejder videre med spørgsmålet og træffer herefter en beslutning.

Hvad skal en ansøgning om midler til en fælles aktivitet indeholde for at komme i betragtning til at få andel de 50.000 kr., som er afsat på budgettet til afdelingernes fælles aktiviteter?:

Svar: Forretningsudvalget ønsker følgende oplyst:

Aktivitetsens formål;

Hvem deltager;

Hvad går aktiviteten ud på;

Hvor stort beløb ansøges der, er der egenbetaling til aktiviteten og endelig, hvem er arrangør og budgetansvarlig.

Til slut takkede formanden for Kells store indsats som kasserer i klubben.

Hanne takkede for god ro og orden.

Mødet hævet ca. kl. 21.



A/S Mogens Frederiksen Automobileer

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.footing.dk

..... **Footing** • 24 24 59 49 • www.footing.dk
.....



Hågerupvej 44 · 5600 Faaborg

Tlf. 62 65 11 11 · 62 65 14 63

Biltlf. 40 46 87 65



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:

Formand Kurt Jeppesen tlf. 246 6143
Mail: kurthillerslev@gmail.com
Bestyrelsesrepræsentant
Anita Frank tlf. 2611 6889
Anne Marie Rasmussen tlf. 2235 3210
Arne Larsen tlf. 3026 3109
Leon Gjerster tlf. 2285 8272
Pia Fredslund tlf. 2211 7744
Torben Toft Nielsen tlf. 2398 5940

Cykel:

Jette Johansen, formand, racer tlf. 2065 3365
Mail: jtjo1964@gmail.com
Dennis Sørensen, racer tlf. 6160 5889
Kirsten Bay, racer, + MTB tlf. 2214 6307
Freddy Johansen, MTB tlf. 2076 5455

Gå:

Colleen Fay Nielsen tlf. 6083 1899
Hanne Baun Pedersen tlf. 2651 2647
Inger Vinther tlf. 2562 9988
Lene Bach tlf. 2045 8849
Lene Immerkær tlf. 2477 5473
Maj-Britt Siggaard tlf. 2890 5506

BESTYRELSE

Formand:

Michael Horn tlf. 2448 5958
Mail: formand@fsm-faaborg.dk

Næstformand:

Kirsten Andersen tlf. 2627 6845
Mail: nformand@fsm-faaborg.dk

Kasserer:

Preben Larsen tlf. 4092 8950
Mail: kasserer@fsm-faaborg.dk

Sekretær:

Henning Carlsen tlf. 2926 9510
Mail: sekr@fsm-faaborg.dk

Medlem:

Bente Aalund
Mail: medlem@fsm-faaborg.dk

Suppleant til bestyrelsen:

Else Stender

Hjemmesideadministrator:

Kell Lauriten tlf. 2186 9092
Mail: webmaster@fsm-faaborg.dk

Skismøren

Kirsten Andersen tlf. 2627 6845
Mail: blad@fsm-faaborg.dk

Hjemmeside:

www.fsm-faaborg.dk



Claus Lopdrup
danbolig Faaborg



Jeg vil arbejde for, at min
drøm går i opfyldelse.
Det gør jeg ved at hjælpe
jer til, at få opfyldt jeres.
Må jeg få muligheden?.

I nystartet butik, Stort erfaringsgrundlag og en bred vifte af
uddannelse. Så er jeg klar til at hjælpe jer! RING 6261 0450

Din rådgivning, dit valg, vores succes 6261 0450

Claus Lopdrup - Søren Lykkegaard - danbolig.dk
Lagonis minde 9, 5600 Faaborg - Tlf. 62610450 - faaborg@danbolig.dk



danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

FSM
FAABORG SKI & MOTIONSKLUB

Garant

HELT PERSONLIGT



Tæppehuset Faaborg www.garant.nu

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