



FAABORG SKI & MOTIONSKLUB



Alpeløb i Svanninge Bakker

SKI-SMØREN

30 Årgang – Nr. 3 – Oktober 2019

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. marts 2020.
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	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

HARZEN EN KLUBTUR

Af Freddy Johansen

Her kommer en beskrivelse af turen fra start til mål.

Fra den 5. september til og med 8. september 2019.

Bent Sørensen, var denne turs leder og rejseguide, han fik god hjælp af Kurt Jeppesen og Frede Hovgaard.

Det var en tur for alle klubbens medlemmer, og der var deltagere fra Ski, Gå, Løb, og et par Gådamer fra omegnen. Vi var i alt 29 + Oliver vores buschauffør på hele turen.



Klokken 8,00 stod alle klar ved Ingo Tanken på Engvej, klar til at stige ombord i vores bus fra Grünert i Husum (vores bus gennem mange år på Alpine skiture).

Turen blev regnfuld fra start til 5 km før vores hotel i Ilsenburg.

Vi opleve det sjove, at hver gang vi havde en pause under turen, fik vi solskin.

Hotel Ilsenburger Hof, viste sig at være et rigtig godt morgenmads hotel, med store og



gode værelser, så alle var glade og så frem til dagene i Harzen, hvor vi i øvrigt kun havde solskin !!

Vi var ved hotellet kl. 17, og efter vi var blevet indkvarteret og nettet, gik turen ud i byen for at finde noget aftensmad. Karin og jeg fandt et lille hotel "Altstadthotel Ilsenburg" 300 meter fra vores eget hotel, der var en del fra turen som også spiste her.

Maden var god og meget forskellig, øl og rødvin var som det skulle være, og prisen rimelig. Alle fik noget aftensmad, hvad enten det blev Asia, eller en sandwich fra Lidl.

Fredag, dagen før vi skulle med i det store Brockenlauf, blev brugt på en udflugt, der gik ud på at vise os, lidt af Harzens mangfoldighed. Det blev en tur på 250 km. Vi kom gennem Sankt Andreasberg, og en masse små byer, hvor mange så ud til at være et håndværkertilbud. Der er rigtig meget landbrug omkring i Harzen, og det er store marker som dyrkes med majs, roer, solsikker. Vi så på hele turen ikke en ko, hvilket var underligt set i forhold til Danmark.



Første rigtige stop på turen var ved en rosenmark på 23 tdl. også kaldet Europa-Rosarium. 8000 forskellige arter kultur roser og 500 forskellige vildroser, det var en flot oplevelse, selv om mange roser var på retur.

Parken var særdeles velholdt med springvand, skulpturer, indkøbscenter og restaurant, her fik vi indtaget vores frokost.

Turen gik videre rundt efter godt et par timer i parken.

Næste stop blev det skæve kirketårn i Bad Frankenhausen. Her blev vores chauffør virkelig sat på en prøve, da vi kom til den anviste P-plads, mente rejselederen, at vi godt kunne køre helt op til det skæve tårn på toppen af en bakke med en stigning på 10/12 % og en smal vej, der var dog lavet noget om siden Bent var der sidst, ingen P-plads, så vores chauffør måtte bakke ned hvor ingen andre kunne, og ville, og ja ind på den officielle P-plads, og så var det turens passagerer der måtte gå op til det Skæve Kirketårn, men det var gåturen værd.

Det skæve kirketårn, var en del af en stor kirke. Tårnet var blevet understøttet, og meget vedligeholdt, resten af kirken var en ruin.

Da vi igen indtog bussen var det midt på eftermiddagen, og vi var på vej hjem, vi skulle

dog gennemgå endnu en prøve, på vejen ned og op i Harzen kørte gennem 36 berygtede sving, enkelte fik det dårligt, og vi blev forfulgt af en masse motorcykler, der så ud som om de nød nedfarten.

Efter hjemkomsten ca. kl. 16,30, blev vi informeret om afhentning af vores gå/løbenummer, man kunne selv afhente sit nummer, og vi kunne gå samlet til Rådhuset kl. 18. Karin og jeg havde lyst til vin/kaffe så vi gik selv mod Rådhuset, fik vinen og kaffen og til sidst vores gånummer.

Der var virkelig stil over udleveringen, 14 damer stod klar til udlevering af forudtilmeldte, og der var andre 6 damer som stod klar til eftertilmelding.

Vi købte et par gode flasker på hjemvejen, samt 2 pizzaer, så vi spiste ved bordet på værelse 34, spillede 500, og for husfredens skyld tabte jeg til Karin. Så godnat, i morgen truer en hård gåtur !!

Så er det lørdag og dagen hvor vi alle fra FSM skal deltage i Brockenlauf !

Vi er alle forventningsfulde og glæder os til at komme ud af starthullerne. kl. 8 starter alle som skal gå op på Blocksbjerg, vi har 13 med på den start, 26,2 km. Kl. 8,55 går starten til dem som skal gå 9,6 km, vi har 7 med. Kl. 9,45

går starten til dem som skal løbe op og runde Blocksbjerg, vi har 4 med. Det bliver en dansk løber Peter Vest, som vinder dette løb i tiden 1,34 time, i samme løb får vi en klasse vinder i Anne Marie Rasmussen. Kl. 10 går starten for dem som skal løbe henholdsvis 9,6 km og 3,6 km. Vi har 2 med på den lange tur, og 2 med på den korte tur. FSM får en klasse vinder på 9,6 km løb, nemlig Kell Lauritsen.

Det blev for os alle en rigtig stor oplevelse. Vejret var smukt, skoven var smuk og med en fantastisk udsigt.

Ikke mindst var den modtagelse vi alle fik i målområdet fantastisk. Løbets speaker kunne sit kram, og satte rigtig liv i det store publikum langs start og mål gang. Jeg gik 9,6 km sammen med Karin og Vibeke og for os blev turen rigtig sjov, idet vi fulgtes med en tysk gruppe på 6 personer, op gennem skoven blev der pustet, og i et sving holdt den tyske gruppe pause, og bød os 3 på en dram, de fik til gengæld vores klubsang til stor morskab for alle de andre omkring os.

Da vi 3 kom ud af skoven, og gik mod målet på byens torv, mødte vi den store gruppe som skulle løbe op på toppen, deriblandt en del af vores egne, det var ret skægt.

"Os tre" gik turen på 1,48 time, med 175 højtemeter, og blev klappet i mål af de mange tilskurere, og fik nævnt vores navn og klub.

Der var i øvrigt mange danske deltager.

Godt i mål fik vi pulsen ned igen og en øl og frugt i løbets off. depot, efter en god snak med alle og enhver, fik vi hentet vores diplom.

Klokken var nu godt 11, Karin og jeg købte ind til frokost, så hjem til bord og stol på gårdsplads og spise.

Resten af dagen var til fri afbenyttelse, Karin og jeg gik en lang tur i den smukke by Ilsenburg.

Der var på forhånd aftalt, at vi alle skulle spise sammen kl. 18,30 på Restaurant "Wilde Ilse" - Ilse er floden som løber fra toppen af Blocksbjerg og ind gennem Ilsenburg. Vi gav den gas, så det blev en aften vil vil huske fremover.

Søndag og hjemrejse, vi var alle klar i bussen kl. 8,30 turen gik hjemad i flot solskins vejr, som senere blev afløst af regnbyger op gennem Nordtyskland og lige til Odense, MEN så skinnede solen igen, som den jo altid gør i Faaborg og omegn.

Vel hjemme blev der hilst af med hinanden og vores chauffør Oliver.

Vi var i Faaborg omkring kl. 17 efter en oplevelserig tur til Harzen.

OG ved I hvad - til næste år skal vi Gå og Løbe på den Kinesiske Mur !!!!!?



18 KVINDFOLK I GUDS VILDE NATUR

Tekst: Lissi Hansen, Foto: Marianne Vestergård

18 Kvindfolk fra den moderate fløj,
tog deres støvler og vandretøj,
lejede en bus og drog nordpå til FYNS Hoved,
for at gå.

Stemningen og forventning var stor
Hytter stod klar med hems, sofa
madras, 5 kr. bad minus spa.
Sol fra en blå himmel
man bliver helt svimmel,
når himmel og hav går i et, stort udsyn
vi var i Guds vilde natur,
sommerfugle, humlebier og fluer, der svirrede
lærkesang, mågskrig, havets brusen.

Gøgens kukken en torndangers fløjt,
"Pigernes kvidren" baggrunds støj
Tid til fordybelse, tid til kig,
Det store Kattegat, øer, holme, stejle klinte,
Strandenge, græssende køer,
Madpakke, øl og hjemmelavet bitter,
Det hitter.

Når "gamle" mødes tales der om piller og
skavanker,- ikke her,
Den bedste medicin er:
Bruge sine pusselanker, stave, små skridt,
masser af tid
Grin og humør, så glemmes surt og trist.





Hjemme igen ved vores hytter
 Samling til hygge, niveauet højt, vi drikke ikke sprøjt
 Fine franske bobler doneret af vores sommelier, det er livet.
 Ældrebyrden, ikke her, vi er en flok bedster, older og en enkel tip
 Det er da hipt.
 Vietnamesisk mad, røde og blå druer i glas, godt tilpas.
 Oplæsning af digte og en sønderjysk story,
 Sange, gymnastik, gamle lege, gjorde os klar til vores leje
 GO NU NAT...

Dag 2

Ladby Museum, dag 2 kultur
 Rundt i vikingernes land, guidet af en dygtig mand.
 Indblik i Brodøserne teknik.
 På vikingesejls fik vi sat skik, af rorførende skipper.
 Kerteminde, Amandas by, is så store som” Rundetårn” blev sat tid livs,
 Høkerbutik, shopping, gallerier, gamle huse, dejlig for” piger” at snuse
 En times rundtur, gennem smukt landskab, bølgede korn og valmuelmarker, flotte vejgrøfter.
 Igen lækker mad og vin, sange, dans og grin.
 En fik sagt tak for pigerne omsorg, varme og kærlige arme
 Kijafa, lakridskage, lækre sager, kaffe og rababerkager.
 Modige piger var ude og bade, det kolde gys.
 Så begyndte Thor at buldre afsted i sin stridsvogn, et fascinerende skue,
 En viking dag var til ende, sent fandt vi vores senge.

Dag 3

Oprydning og sidste tur, korshavn, eng, overdrev, vadefugle
 Bådehavn grundlagt i vikingetiden.
 Retur til vores base, spise og dase.
 Tre fantastiske dage var gået, meget oplevet og nået

ALPELØB NR. 48

Af Kurt Jeppesen

Dagen startede med lidt småregn, men solen kom frem, fremmødet var alligevel fint, igen i år havde vi fremgang i antal løbere, 260 tilmeldte. 40 stk. mere en i 2018.

Vi havde lagt halv marathon ruten om, så de kom gennem mål område inden de løb ud på sidste omgang - det forløb godt.

Men for at det kan lade sig gøre at få løbet afviklet, skal der bruges en masse hjælpere, og det er medlemmer flinke til at gøre. Der skal bruges ca. 25 stk.

Det var heller ikke noget problem. Skulle ikke ud og bede nogen om at hjælpe, der meldte sig nok første gang. Tak for det.



Vi havde Henrik Poulsen til at speake os igennem dagens program, hvilket han gjorde glimrende.

Opvarmning stod Gert for, og starterne på de 4 klasser stod Freddy og Henrik for. Musik anlæg er venligst udlånt af Jan Nielsen. Tidtagning styrer Jørgen Dyrvig.

Men alt det kunne vi ikke få til at hænge sammen, hvis ikke vi havde en masse Sponsorer til at støtte os. Det er vi meget taknemmelig for. *Så en rigtig stor tak til:*

**Det rigtige Faaborg - Pharma - Nielsen's
Superbrugsen Faaborg - K.Sport - Louis Nielsen
Hammer Hansen - Massør Michael Larsen
Forum Faaborg - Sølvhjulm - El Salg
Åstrup Vognmandsforretning - Jyske bank
Gårdbutikken Dyrenes Verden - Le BOCK
Danske Bank - Sydbank - Matas
Frisør Pile - Cafe Mouritz - GF Forsikring
Home - Frk. Jensens Cafe - Vin Le-car
Barlebo ost og deli - Højenlystgård.**

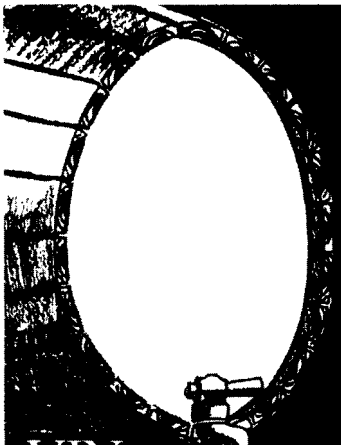
Endnu engang tak til alle, og vi glæder os til 20-09-2020 tredje søndag i September, hvor der er Alpeløb igen.

Løbeudvalget i F.S.M.

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

TUR TIL HARZEN – DELTAGELSE I BROCKENLAUF

Af Anne Marie Molter Rasmussen



På vores årsmøde i løbeafdelingen sidste år, kom Bent Sørensen med et forslag om at tage på klubtur til Harzen. – Der var stemning for dette, og vi blev ret hurtige enige om, at det skulle være en tur for hele FSM.

Bent Sørensen arbejdede videre med opgaven, fik ret hurtigt bestilt hotelværelser i Ilsenburg og fik lavet en aftale med det tyske busselskab Grunert med Jørgen Christoffer- sen som mellemmand. Tiden gik, og pludselig nåede vi frem til august 2019, hvor der var to samlinger, og her fortalte Bent om turen og ikke mindst de strabadser, der ventede os på Brocken.

Den 5. sep. samledes vi ved Ingo i Faaborg. Vi blev alle 29 læsset i bussen og satte kursen mod Harzen. Vejret var ikke for godt, for det regnede mere eller mindre det meste af vejen. Vejrudsigten blev vist tjekket på alle mulige hjemmesider. – Nogle sider lovede sol de næste dage, mens andre lovede regn, så det blev vi ikke ret meget klogere af. – En tur gennem Tyskland uden vejarbejde og køer, er vist ønsketænkning. Dette undgik vi heller ikke på denne tur, så vi blev omkring en time forsinket.

På Hotel Ilsenburger fik vi udleveret vores nøgler, og så var det tid til at se lidt på byen og finde et sted at spise lidt mad. – Ilsenburg viste sig at være en lille hyggelig by med flere indkøbsmuligheder og spisesteder.

Fredag morgen samledes vi alle til lækker morgenmad, og da maven var fyldt, satte vi os i bussen igen for at køre en tur i området i dejligt solskinsvejr. – På turen besøgte vi Europa-Rosarium i Sangerhausen. Det er en stor park med omkring 8.000 forskellige roser. De næste par timer brugte vi på at se de mange flotte roser i parken og få lidt at spise. – På hjemturen til hotellet kørte vi igennem et bjergområde, hvor der er en lidt berygtet vej med 36 sving. – Disse mærkede vi dog ikke meget til, for vores chauffør styrede bussen sikkert igennem dem alle.



Formålet med turen var at deltage i Brock-enlauf, som havde start og mål på Ilsenburgs Markedsplads. Vi gik i samlet trop ned på pladsen for at hente vores startnumre. Vi kunne vælge ture på 26,2 km, 9,6 km og 3,9 km. – Der var både mulighed for at løbe og gå, og FSM var så at sige repræsenteret på alle distancer. Vi var det største udenlandske klubhold, som deltog i løbet.

Så blev det lørdag, dagen hvor der skulle prøves kræfter på de forskellige ruter. Det viste



sig, at det blev en dag med perfekt løbevejr – overskyet, men klart og så at sige ingen vind – Der var god stemning i startområdet, og alle blev sendt af sted på de forskellige ruter.

Dem, der løb/gik de 26,2 km, skulle op på bjerget Brocken (Blokbsbjerg) og her var der omkring 890 højdemeter på de første 12 km. – På de sidste 2 km. inden toppen, var der en stigning på 20 %. Da vi nåede toppen, gik det nedad resten af vejen. Det lyder godt, men



det var med ikke at få for meget fart på, for vi skulle jo helst komme ned i god behold.

På 9,6 km ruten kunne de nøjes med 228 højdemeter, mens 3,9 km havde en højdeforøgelse på omkring 70 meter.

Sidst på eftermiddagen var alle kommet tilbage i god behold. – Vi var nok alle lidt trætte, men vi havde den fordel, at vi ikke skulle tænke på at ”finde” aftensmad, for der var bestilt bord til os alle på ”Wilde Ilse”. Her havde vi nogle hyggelige timer med god mad og klubsangen blev sunget flere gange. Den ene gang blev den sunget for Kell og jeg, idet vi hver især havde vundet vores aldersgruppe på henholdsvis 9,6 og 26,2 km.

Søndag morgen tror jeg, at flere af os havde ømme og stive ben. Vi fik igen lækker morgenmad, inden bussen satte kurs mod Danmark. Hjemturen gik over al forventning, idet vi landende i Faaborg ca. 1 time før beregnet.

Til slut skal der lyde en tak til Bent Sørensen for det store arbejde, han havde lagt i turen. – På turen i bussen havde han et par hjælpere, idet det var Kurt, som gav diverse informationer og Frede, der sørgede for kaffe, øl og vand. – Derfor skal der også lyde en tak til dem. – Vores chauffør var jo fra Tyskland og talte kun tysk, derfor var det rart, at Hanne kunne være behjælpelig med at oversætte. Så også en tak til Hanne.

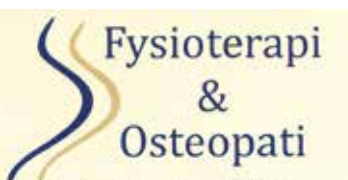
Bent vil gerne sige tak til os alle, fordi vi medvirkede til, at det blev en vellykket tur,

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



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

mad med mere
www.landslagter.dk



Fysioterapi
&
Osteopati

Simon Strandby Skov · Søren Vahl Rasmussen
Vestergade 40a · 5600 Faaborg · Tlf 68 82 70 40
Krogsgårdsvej 14 · 5672 Broby · Tlf 88 82 70 40
email: info@fysio-osteo.dk · www.fysio-osteo.dk

ALPELØBET 2019 I SVANNINGE BJERGE

Af Freddy Johansen



Opvarmning til Alpeløbet 2019

Søndag, den 15. september afviklede FSM sit årlige Alpeløb i Svanninge Bjerge, med start fra klubhuset.

I ugerne forud for Alpeløbet havde løbeudvalget gjort et kæmpe arbejde for, at løbet 2019 skulle blive en deltager succes.

Det blev til mange møder/planlægninger forud for løbet, det var til sponsorer, det var til Bikubenfonden, det var til pressen.

Udvalgets arbejdsindsats blev påskønnet på dagen, idet der var 260 deltager til løbet, (45 flere end i 2018) fordelt på de 4 løbedistancer. Ruterne var perfekt afmærket, specielt halvmaratonen var lavet godt, idet der blev løbet 2 omgange på 10 km, og løberne på ru-



Så går starten til børneløbet

ten skulle ned i målområdet og vende til sidste omgang, så vi publikummer fik heppet på dem, en ekstra gang.

Allerede klokken 9:30 var der mange i området ved klubhuset, klar til en opvarmningstur, og så ind i runddatsen for at se på gode tilbud fra K-Sport.

Der var tilsagt mange medhjælpere på dagen, til trafikken, til udlevering af nummer, til eftertilmelding, til poster på ruterne, og til opvarmning lige før start. Opvarmningen tog Gert fra Kaleko Svømme-og Motionsklub sig af, først til alle på pladsen, og inden de enkelte grupper skulle løbe, en stor tak til Gert.

Der blev heppet i målområdet fra familie og venner, specielt under børneløbet, hvor alle fik en flot Alpeløbsmedalje om halsen, vejret var rimeligt og da løbet var færdigt kom solen, så klubben kunne afvikle præmieoverrækkelsen i det smukkeste vejr. Den store grill var tændt og der var en ristet pølse til alle deltagerne på deres løbenummer, familie og venner kunne købe.

Der var rigtigt godt humør på pladsen efter løbet, og løbeudvalget havde et væld af lodtrækningspræmier, og dem som kom på podiet fik også rigtig flotte præmier, og største hold - Odense Friskole - en pengepræmie.

Henrik Poulsen, fra Det Rigtige Faaborg, var speaker på Alpeløbet, han gav en information til løber og publikum under hele dagen, han var med i opvarmningen med sin mikrofon, til alle starter, til medalje og præmieoverrækker. Han satte humør på stævnet, tak til Henrik.

Det ser ud til, at den store indsats fra løbeudvalget, også giver klubben et godt økonomisk afkast. Så løbeudvalg - hold skruen i vandet og vær klar til Alpeløbet i 2020.

AKTIVITSLISTE - LØBEAFDELING

- 27.10 Crossløb Langeskov
- 10.11 Crossløb Stige Ø
- 24.11 Crossløb Assens
- 08.12 Crossløb Korup
- 13.12 Julefrokost
- 15.12 Juleløb-gang-cykel og Bingo
- 31.12 Nytårskur

2020

- 05.01 Crossløb Svendborg
- 19.01 Crossløb Snap Ind Skoven/Næsby
- 02.02 Crossløb Munke Mose /Skovsøen
- 16.02 Crossløb Lundeborg
- 01.03 Crossløb Faaborg/Svanninge Bakker
- 15.03 Cross Nyborg

AKTIVITETSLISTE - CYKLING 2019

- 22.10 Fælles Ryttermøde m. spisning
- 26.10 MTB Power Cup 10. afd.
Fjordager, Stige Ø, FINALE
- 26.10 Fælles Løvfaldsturen
- 09.11 MTB November MTB Løbet
Start kl. 10
i Svanninge Bakker
- 31.12 Nytårskur

ATIVTETSLISTE GÅ-MOTION 2019

- 24.10 Vinsmagning og sangdag
- 31.10 Klubmøde
- 14.11 Lægens bord/ord
- 21.11 Løvfaldsfest
- 31.12 FSM nytårskur

HOCKEY/FLOORBALL

Af Sten/Sam Beckett.

Hver torsdag aften 19,30 i vinterhalvåret mødes 6-8 mand i Forum Faaborg's lille hal til en gang svedig hockey:

1½ time uden pause, men oftest med en efterlukker i cafeteriet, hvor også verdenssituationen blive drøftet.

Vi er en bruttogruppe på 10-12 stykker, som kommunikerer på spilledagen i en messengergruppe, og hvis der dukker flere end 8 mand op, spiller vi med udskiftning, så alle kan komme i sving. En hockeystav er det eneste udstyr, der kræves, og for de, der har lyst til bare at prøve, har vi ekstra stave i hallen.

MOTIONSSVØMNING

Lørdag kl. 8-9

FSM har lejet hele svømmehallen, dvs. svømmebassin, børnebassin, varmtvandsbassin, dampbad og sauna. Det store svømmebassin deles op i 3 baner, så vi kan dele os efter svømmehastighed.

Sæsonen er startet i september 2019 og slutter 25. april 2020. Der er svømning også mellem jul og nytår, samt påske lørdag. Der koster kr. 350,- for medlemmer at deltage. Tilmelding til Kell på mail: kasserer@fsm-faaborg.dk

VILD MED DANS

Vores danseinstruktør i de sidste 2 år, Kim Dahl, har sagt ja til at undervise igen.

1. gang den 25. oktober 2019 kl. 19.00 i Sundskolens Aula, og kom i god tid. Det er aftalt med Kim, at vi den dag aftaler de fremtidige fredags-datoer, og hvor lang sæsonen skal være.

Send din tilbagemelding til Else Garde, enten på mail: else.garde.christensen@gmail.com eller ring på tlf. 6166 6240.

Du kan nå det endnu!

IRONMAN I KØBENHAVN VED ET TILFÆLDE

Af Ane Marie Veggerskilde

Marathon ved KMD Ironman

Løbe har jeg gjort i mange år, og det er på mange måder blevet til en livsstil. Men på et tidspunkt syntes jeg, det kunne være sjovt at lave andet end blot at løbe. Jeg havde løbet mange halvmarathon, mange 10 og 5 km, løbet DHL, løbet Etape-marathon, vintercross-løb og meget andet.

I mine yngre år havde jeg svømmet en del, og 3 år på efterskole havde for mange år siden budt på triathlon, som fangede mig en del. Så da triathlon startede op i Faaborg for snart 5-6 år siden var jeg klar. Der var dog lige en efternøler, som skulle til verden først, men så gik det også løs.

Det var skønt, da jeg kunne have de store børn med i svømmehallen til svømmetræning, og den mindste kunne efter et stykke tid komme i babyjoggeren og med på løbeture. Så det gik også hurtigt med at få smidt de der graviditetkilo! De efterfølgende år gennemførte jeg tre halve ironman og et par mindre. Resultatet blev hele tiden bedre hvert år, men det betød også at det krævede mere og mere træning, hvis jeg fortsat skulle blive hurtigere og sætte mig nye mål. Og som mor til 4 børn i alt, var det umuligt for at finde tiden. Og jeg måtte prioritere.

Triathlonklubben lukkede desværre i Faaborg, men jeg havde heldigvis fundet flere der igennem, som er lige så tosset som mig med at svømme i åbent vand. Tekniktræningen om vinteren er det basale, men det med at ligge og padle den ene bane efter den anden, det er og bliver bare aldrig mig. Men det skal gøres, hvis man vil blive en god svømmer. Men jeg besluttede mig for at nu skulle triathlon have en pause. Der skulle være mere tid til børnene, og de skulle ikke hele tiden slæbes med til træning i svømmehallen, da det efterhånden syntes det var sjovere, at jeg svømmede med dem.

Jeg ville som den tosse jeg nogen gange er, løbe marathon til cannonballløb engang imellem når det var tid og luft. Cannonball er løb, hvor man selv tager tid. Det er sociale løb, hvor hyggen er i højeste gear, og der bliver brugt tid på at indtage gode sager i depoterne. Mange bruger det for at komme i klub100, altså når man har rundet 100 marathons, det har jeg ingen intention om. Så der gik måneder med nedsat træningsmængde og det var godt for mig.

Så da jeg efter nogle måneder deltog i en konkurrence, så var det egentlig bare fordi jeg tænkte, at jeg jo alligevel aldrig vandt noget. Jeg deltager i så mange konkurrencer men vinder sjældent. Så da der en dag tikkede en mail ind fra KMD Ironman i København tænkte jeg, at det nok var bare reklame for deres race, og en hel ironman skulle jo bare være inden jeg blev 50 år, så der var jo tid nok at løbe på.

Michelle Vesterby havde udskrevet konkurrence i forbindelse med hendes projekt for at få flere kvinder til at dyrke triathlon. Så jeg skulle deltage på Relayhold, som betyder man er tre som deler løbet, så en svømmer, en anden cykler og en tredie løber.

Men det egentlig okay, jeg havde slappet af et par måneder, dyrket yoga, havsvømmet, løbet lidt hist og her og været sammen med børnene. Motivationen var god og jeg fik løbet en del, intervaltræning, bakketræning og længere langsomme ture.

Det gik fornuftigt og en dag foreslår en af de andre piger, om vi ikke skulle tage forskud på glæderne og stille op til KMD 70.3 i Helsingør, altså en halv ironman. Michelle Vesterby sørgede hurtigt for et nummer, også var det afsted til Helsingør. Når man løber på Relayhold, må de andre to fra ens hold smutte ind, så man sammen kan løbe i mål de sidste 50-100 meter.

Vi gennemførte på 5 timer og 15 min.

Baren var lagt højt til København, hvor det var den dobbelte distance vi skulle ud på. Så det var med at holde motivationen oppe. Heldigvis har jeg lært, at man ikke bliver en hurtigere eller bedre løber af hele tiden at løbe stærkt. Det er hårdt hele tiden at yde max, og man bliver bare skadet og man mister sin motivation. Også skal man passe sin styrketræning og smidighedstræning. Jeg har været skadefri 3-4 år nu.

Min bedste tid på marathon er 3.41. Og det er nogle år siden. Som sagt er marathon ikke den distance jeg løber bedst på. Selvom jeg nu har løbet 18, er jeg ikke god nok til at vide, hvordan jeg skal ligge mine kræfter eller forudse, hvornår jeg måske rammer muren.

I starten måtte jeg holde mig selv tilbage på de 5.00 min/km, og jeg huskede mig selv på at gå i depot og få noget sukkerholdigt. Det var heldigvis perfekt vejr, ikke for varmt og ikke for blæsende. Jeg mødte Michelle Vesterby flere gange på turen, som er en rute på 10,4 km man løber 4 gange. Det gik fremad og føltes stadig fint nok omkring de 28 km og jeg begyndte at drømme om at ramme 3.30, men der var stadig 14 km i mål, og jeg havde ingen fornemmelse af, hvordan det ville gå. Det begyndte at regne og blæse og jeg var gennemblødt. Thomas heppede og var i godt humør da jeg løb forbi ud på sidste runde. Ved 35 km ramte jeg muren, benene blev som beton og mine vejrtrækning ændrede sig. Mine sukkerdepoter var tomme og jeg måtte erkende jeg ikke havde fået sukker nok. Jeg begyndte på energidrik og Redbull i depoterne. Mit tempo faldt til 5.25 og lige så stille nedad, mens jeg kæmpede mig fremad. Så er det både godt og ondt at man kender ruten, for man ved lige præcis hvornår de onde bakker og sving kommer. Det føltes uendeligt langt at komme de sidste 7 km i mål, men endelig langt om længe stod Maria og Charlotte klar til at løbe med mig i mål. En i hver hånd og afsted, de løb så hurtigt at jeg måtte råbe jeg ikke kunne følge med. Endelig var målstregen der. 3 timer og 33 min - et gennemsnit



på 5.04 min/km, og jeg var ganske tilfreds. Pigerne var i højt humør, vi fik medaljer og de var klar til at få taget masse billeder. Men jeg kunne ikke stå på benene og havde kvalme. Billeder blev der taget og derefter blev jeg fulgt til en bæk og fik serveret masser af cola også kom blodsukkeret på plads. Jeg var drivvåd og begyndte at fryse. Og kunne bare høre kommentatoren råbe hver gang en krydsede målstregen "you are an Ironman" Thomas ventede på mig udenfor målområdet så jeg måtte forsøge at rejse mig og finde en vej ud til ham og mit tørre tøj. Jeg havde sådan en uro i benene, men fik mig kæmpet ud og fik varmt og tørt tøj på. Jeg fik sagt farvel til mine to holdveninder med aftalen om at mødes til drinks næste gang.

Ikke kun selve det at deltage, men stemningen i byen og alt omkring eventet. At se de professionelle er sjovt og inspirerende. Triathlon er ikke kun Ironman eller halv ironman, det er også 4:18:4, og mange andre små stævner.

Også var det jo vi kom til at købe en billet til halv ironman til Challenge Herning 2020.

Jeg kom også til at vinde endnu et startnummer til 30 km Trail i Sønderjylland, som jeg gennemførte 2 uger efter Ironman i København, mig der aldrig vinder noget!

Nu tager vi lige vinteren i et lavt tempo inden jeg pakker mit lyserøde outfit ud igen og som Michelle Vesterby siger "Keep Smiling" fordi motion er det, som gør mig glad.



KLUBTØJ

Mangler du vintertøj eller ønsker andet cykeltøj.

Kan du nu via dette link:

www.tactic-sport.dk

gå ind og bestille dit cykeltøj online.

Sådan gør du:

Åben hjemmesiden www.tactic-sport.dk, tryk herefter på "figuren" i hjørnet. Herefter vælger du "ingen konto opret her". Så vælger du FSM som klub, samt indtaster dine oplysninger og laver en kode til siden. Derefter har du nu adgang til at handle på siden.

HUSK!! deadline for bestilling på hjemmesiden er 14. november 2019.

INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING

**Tirsdag den 25. februar 2020
kl. 19:00 i klubhuset.**

Dagsorden i henhold til vedtægtens § 9.

1. Valg af dirigent.
2. Valg af to stemmetællere.
3. Formandens beretning.
4. Udvalgenes beretning.
5. Godkendelse af revideret regnskab.
6. Budget for det igangværende regnskabsår.
7. Fastsættelse af kontingent for det kommende regnskabsår.
8. Behandling af indkomne forslag.
9. Valg af 2 medlemmer til forretningsudvalget for 2 år ad gangen. 1 år næstformand og kasserer.
10. Valg af 1 suppleant til forretningsudvalget for 1 år.
11. Valg af 1 revisor for to år, idet der altid skal være 2 revisorer.
12. Valg af 1 revisorsuppleant for 1 år.
13. Eventuelt.

Forslag fra medlemmer, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være indgivet skriftligt til formanden senest lørdag den 14. februar 2020 klokken 19:00.

Medlemmer, der har betalt kontingent, er stemmeberettigede.

Materiale til dagsordenen offentliggøres på hjemmesiden senest den 20. februar 2020.

Bestyrelsen

Hærvejen – fra Viborg til Flensburg

280 km fra Viborg til grænsen - vi snupede 10 km ekstra syd for grænsen

Turarrangører: Bente Aalund, Inge Hansen og Inger Vinther



7. -9. september 2015

Viborg til Klosterlund ved Bølling Sø

Overnatning:

Niels Bugges Kro og Frederiks Kro

Vejret: Dejligt dansk sommervejr

30. aug – 1. sept 2016

Klosterlund (Bølling sø) til Kollemorten

Overnatning:

Møllegården, Sepstrup og Nørhoved,

Nr. Snede (begge herberg)

Vejret: Dejlig dansk sommervejr



29.-31. august 2017

Kollemorten til Bække

Overnatning:

Skovdal Kro og Ølgård (herberg)

Vejret: Sol, REGN (skybrud) og bygevejr i nævnte rækkefølge for de 3 dage

27. -29- august 2018

Skibelund krat (Vejen) til Immervad Bro

Overnatning:

Jels motel og Vejen hotel

Vejret: 1. dag regnede det, derefter alm.

dansk sommervejr



27. – 29. august 2019

Immervad Bro til Flensburg

Overnatning:

Hotel Rødekro og Bov Kro

Vejret: 2 dage med hedebløge + 1 dag med alm. dansk sommervejr

HÆRVEJEN 2019 – EN HED AFFÆRE

Af Inger Vinter

Forhåbentlig oplever alle at brænde varm på en eller anden – og gerne også: et eller andet.

Flere af os har bl.a. haft det sådan med Hærvejen. Vi måtte have det hele med. Og i år oplevede vi for alvor at brænde varm på turen. Første dag gik vi 20 km i 30 graders varme. Altså 30 grader i skyggen, som der ikke var for meget af. Anden dag gik vi 25 km i 29 graders varme, og sidste dag var ruten kun på ca. 10 km. På denne etape blev vi tilsmilet af almindelig dansk sommervejr: ca. 22 grader varmt og en enkelt byge.

Tirsdag d. 29. august startede vi fra Gåsebjerghøjsand med kurs mod Immervad Bro, eller rettere herberget umiddelbart før broen. Efter formiddagskaffe med hjemmebagt brød m.v. skulle chaufførerne først køre bilerne frem til slutpunktet for dagens vandretur og returnere i én bil til de øvrige. Og så var vi klar til at gå. Klokken var da blevet 11.15, og solen skinnede nådesløst fra en skyfri himmel. 1. stop var Immervad Bro, som er Hærvejens ældste stenbro.

Hærvejen følger landevejen sydpå, og snart passerede vi Hærulfstenen og en nærtliggende bautasten på en bronzealderhøj.

Ruten gik langs landevej og gennem landbrugsland. Der dyrkes rigtigt meget majs på disse kanter, men hist og her passerede vi en stubmark – og udsynet åbnede sig i det næsten uendelige, hvor er her fladt. Man kan tale om meget, når man går: naturen vi kommer igennem, om varmen, om ture, der om muligt har været endnu mere strabadserende, om det danske sprog. Her gik vi uden at kny – på gloende asfalt, i mindst 35 graders varme,

uden skygge – og - ikke mindst - uden at blive forknøst. Man kan få en knyst (men det er jo noget andet) og den kan man godt kny over.

Vi passerede Øster Løgum Kirke, og fortsatte – stadig på hårdt underlag til parkeringspladsen ved 'Æ Vold' og 'Andholm Batteri'. Selvom der var bord-og-bænke-sæt på stedet, så satte vi os i det høje græs i skyggen under en gruppe træer og nød vores medbragte mad.

Efter frokostpausen fortsatte vi sydpå, gennem Rødekro og Rise og videre sydpå til Hjordkær, hvor vi havde efterladt bilerne tidligere på dagen. Eftermiddagens etape gik ligesom formiddagens gennem landbrugsland. Asfalten blev engang imellem afløst af mark eller grusveje.

Rødekro er opkaldt efter kroen af samme navn. Men endnu før kroen blev bygget, var der en bro over Røde å. Den blev kaldt Røde bro. Røde bro var et vigtigt overgangssted på Hærvejen, så det var oplagt at placere en kro nær broen. Og den kom så til at hedde Røde Kro (opført 1642). Rise var hovedbyen i området, men da jernbanen mellem Flensborg og Kolding blev bygget, placerede man en station nær kroen, og vupti, skød der en by op nær station og kro, og Rise måtte tage til takke med et liv i skyggen af den nye by.

Fra Hjordkær, kørte vi tilbage til Rødekro og indlogerede os på hotellet. Et par af os måtte til Immervad efter den bil, vi efterlod der, men så var det også bare ind under bruseren, da det var gjort. Trætheden lettede efter et bad, og snart var vi klar til at indtage et dejligt måltid mad. Aftenkaffen nød vi i hotellets gårdhave. Det var en af disse vidunderligt, lune augustaftener, hvor man næsten ikke kan nænne at gå i seng. Lynene (kornmod,

kaldte vi det) blafrede over himlen i ny og næ, som om en pære i himmelhvelvet var ved at brænde ud og brugte de sidste krampetrækninger til at stå og blinke svagt. Det varede dog ikke længe før de fleste af os tørnede ind.

Efter morgenmaden dag 2 kørte vi frem til Urnehoved Ting. Vi havde jo gået ruten et godt stykke syd for Røde Kro den første dag, så nu kørte vi frem til startpunktet for 2. dags vandretur. Allerførst skulle chaufførerne have bilerne kørt frem til Bov kro, og returnere i én bil, før vi var klar til start. Imens kunne de øvrige besigtige Urnehoved Ting, som var Sønderjyllands Landsting frem til 1523. Urnehoved blev flyttet et par km efter genforeningen i 1920, så der blev plads til folkemøder.

Fra Urnehoved gik vi mod syd ad Oksevejen, som er en grusvej. Det varede ikke længe, før vi gik i 'læ' (dvs skygge) ved Årtoft Plantage. Her var rigtig dejligt – Kvalkvæd med flotte røde bær og Glansbladet hæg med sort-røde bær pyntede i vejkanterne. En velvoksen snog havde fået den dårlig ide at krydse vejen samtidig med at en bil/traktor kom forbi. Den klarede det ikke.

Efter plantagen kom vi atter til at gå i landbrugsland, men takket være læhegn og vejtræer, virkede landskabet meget grønnere, end det vi gik i den første dag. Vi passerede Pouls Bro, som er en meget flot buebro.

Turen fortsatte udenom Kliplevs industriområde, og her manglede vi virkeligt et skilt med en lille blå vandringsmand. Da vi stod rådvilde og diskuterede og et par 'spejdere' blev sendt ud i hver sin retning, blev vi råbt an fra en af virksomhederne. Manden i vinduet spurgte, om det var Hærvejen vi søgte, og så guidede han os på rette vej. Det er nok ikke første gang, at hærvejsvandrere har stået der og ikke anet, hvor de skulle gå hen. Vi lagde vejen forbi herberget Lindely, hvor vi spiste så meget, som vi kunne af den velvoksne madpakke, vi havde fået med fra Hotel Røde Kro.

På Lindelys gårdsplads var der et imponerende lindetræ, der var klippet helt tæt på kronens nederste flade. Jeg spekulerede på, hvordan man fik klippet sådan et træ. Det vil kræve en meget langbenet ged, hvis beskæringen skulle klares ved at dyret blev tøjret til træet, og så lod den spise, hvad den kunne nå. En minihelikopter, der flyver et par runder under træet er nok heller ikke et bud. Og metaforen – 'som klippet med en neglesaks' – duer heller ikke rigtigt. Men imponerende var træet.

Fra Lindely gik vi ad små veje gennem et afvekslende landbrugsland. På et tidspunkt passerede vi et vandingsanlæg, der vandede en kartoffelmark. Og da den også vandede en del af landevejen, så var der flere af pigerne, der benyttede lejligheden til at blive kølet lidt ned, da vi også denne dag havde mindst 35 grader i solen. Vi fortsatte til Gejlå, hvor en butik var leveringsdygtig i såvel sommerbluser som kolde drikkevarer.

Efter en kort pause fortsatte vi til Gejlå Bro, en rigtig flot stenbro, med dobbelte buer, og videre ind i Bommerlund Plantage – åh, hvilken lise at komme til at gå i en skov. På lange stræk, var skovbunden dækket af lysegrønne mosser. I nordenden af skoven passerede vi Bommerlundstenen, som markerer, hvor den gamle Hærvejskro lå. Kroen er for længst væk, men den er efter sigende bedst kendt for den snaps, der blev brygget der.

På vejen gennem Bommerlund Plantage passerede vi flere vejvisersten og vejpligtssten. Hærvejen var oprindeligt en række spor ned langs den jyske højderyk, men efterhånden blev sporene til veje, de blev befæstede med grus, og der blev opsat vejvisersten. Men veje skulle jo vedligeholdes, og det påfaldt bønderne.

Syd for Bommerlund plantage fortsatte ruten gennem endnu et skovområde, og her røg vi ind i problemer: vi havde længe gået

og betragtet gigantiske, flerarmede metal 'fugleskræmsler'. Det viste sig at være stativer til et nyt højspændingsnet. Og nu arbejdede man så på at hænge ledningerne op. Vi blev bremset af en af arbejderne – too dangerous – go back. Et par af pigerne med udpræget stedsans, kunne straks udpege, at vi bare skulle fortsætte derovre – altså på den anden side af ledningerne, hvor der tydeligt var en sti. Hærvejsskiltet viste en anden vej. Og så forvildede vi os ind i en skov, hvor der ikke var en sti, hen over mørnede mosdækkede grene, gennem brombærkrat og til sidst ud på en stubmark. Vi gik over marken, op til en befærdet landevej og under den beskyttelsesramme, der var opstillet hen over vejen, så højspændingskablerne ikke faldt ned på bilerne.

Vi passerede henover den Sønderjyske motorvej, fandt vejen til Bov og nåede frem til Kroen – dødtrætte og gennemblødte af sved. Men selvom vi var trætte, så glædede vi os over, at det havde været en rigtig flot tur denne dag. Et par stykker kunne ikke slappe af lige med det samme, for der var jo en bil, der skulle hentes.

Efter et bad og en times tid med benene oppe, så var vi næsten så gode som ny. Bov Kro undte os det godt. Portionerne var king size, men vi havde jo også forbrændt en del denne dag. Der blev tid til lidt socialt samvær, før vi fordelte os på de tildelte værelser og tændte for filmen på øjenlågenes inderside.

Torsdag d. 29 vågnede vi op til noget helt andet vejr. Det havde regnet om natten, og temp. var nok omkring 20 grader. Varmen og de lange ture de to foregående dage havde haft sine omkostninger. Der var flere, der havde fået vabler og en enkelt var blevet utilpas. Godt, at dagens etape ikke var så lang. Vi lod bilerne stå og gik mod grænsen. – Altså landegrænsen. Der er højst 2 km fra Bov kro til 'den krumme Vej', som netop ligger hen over grænsen.

På den tyske side af grænsen hedder Hærvejen Ochsenweg – men det gør den nu også mange steder i Danmark. Det er påfaldende så kuperet landskabet er lige syd for grænsen. Vi har gået i et utroligt fladt landskab, og så lige pludselig er der bakker og slugter. Det var et meget flot landskab. Vi kom hurtigt til bymæssig bebyggelse, og fortsatte indtil vi næsten havde nået bunden af Flensburg Fjord. Her gjorde vi holdt ved et spisested for at få en kold øl. Vi havde dårligt nået at afgive vore bestillinger før regnen væltede ned, men vi sad jo fint inde under den stor markise – så det gjorde ikke noget. Og regnen var holdt op, da vi havde drukket ud.

Efter øl-pausen fandt vi et sted at spise vores medbragte mad, og kl 13.30 tog vi bussen fra hovedbanegården tilbage til Kruså, hvor vi skiftede til en bus mod Bov. Da vi kom ind i bussen til Bov var der en frisk gammel dame, der bemærkede: 'der kommer jo blomsten af Danmarks ungdom'. Hun var så venlig at overse, at blomsterne nok var blevet lidt halvvisne.

I Bov hentede vi bilerne. Det lykkedes at bestille færgeoverfart til Fynshav-Bøjden, og så var det bare at smutte til Fynshav, køre om bord og så var vi jo næsten hjemme. Desværre punkterede den ene af bilerne lige efter motorvejen – heldigvis uden at nogen kom noget til. De to biler, der var ankommet til Fynshav ventede en time, men den sidste bil var endnu ikke køreklar. Vi vendte derfor hjem i to hold. Sidste bil nåede den næstfølgende færge. Et ærgerligt punktum for en ellers dejlig tur.

Hærvejen har givetvis spillet en rolle i et meget langt tidsrum, men først fra omkring 700 tallet får hærvejen betydning som handelsvej. Ruterne er blevet optimerede – enten den direkte vej, den lettest passable vej eller vejen forbi en hellig kilde. Efterhånden blev vejene befæstede – de bedste ruter fik en gang asfalt – og således er hovedvejen fra Viborg til Vejle (A13) en gammel hærvej. Man kan

naturligvis ikke lave en vandrerrute langs en hovedvej, så den nuværende Hærvej er det muligst kunst – lagt igennem mange smukke naturområder.

Når jeg - og måske også andre – synes, at det er noget særligt at gå på Hærvejen, så tror jeg det hænger sammen med en erkendelse af,

at vi er et led i en større sammenhæng - og lige netop her føler jeg denne sammenhæng. Til jul synger vi: Dejligh er jorden, med linien 'slægt skal følge slægters gang'. Nu er det os, der har vor gang på jorden – vi har arvet den fra alle dem, der gik her før os - og vi giver den videre til kommende generationer.

ØHAVSSTIEN, FRA BROHOLM TIL LUNDEBORG - 12.09

Af Hanne Krogh

***Vi var vel 20-25 “gåpiger”,
der med snørede støvler og godt
humør indtog (for de fleste vel -
endnu) et stykke af Øhavsstien.***

Vi kørte i private biler til Broholm Gods, hvor Vibeke fortalte om stedets historie og herremænd. Vi gik ind i skoven og fulgte bl.a. Tange Å. Senere kom vi forbi Hesselagerhus og blev igen godt oplyst af Vibeke.

Omkring middagstid nåede vi ned til stranden og fulgte den til Lundeborg, hvor må'pakken blev indtaget i det fri. Absolut ingen var triste eller havde sorg i sinde!

En sød kiosk ”mutter” åbnede sin biks for de øltrængende.

Tilbageturen til bilerne var en anden og lidt kortere rute end udturen. Vi startede på landevej, (hvor der desværre lå en del dåser og andet affald i vejkanterne), inden vi atter kom ind i skoven og også gik i kanten af bondens ager.

Tilbage ved bilerne, var der som lovet kaffe på termokanderne. Dertil havde Hanne Baun bagt og medbragt en absolut luksu udgave af en klassenstimekage med æbler og mandler. Mums, mums.



Det var smukt vandrevær. Som altid er der glad snak og munter latter undervejs. Det er dejligt at falde i snak med hvem, man nu lige får fælles fodslaw med, en kort stund eller lidt længere tid, afvekslende med mere stille stunder, hvor naturen tages ind med alt det, vi ofte har for travlt til at observere, nyde. Heldigvis er der mange, der kender planter og dyr, og sådan bliver man klogere efter hvert.

Tak for en dejlig tur

GÅ-PIGERNE HOLDER IKKE FERIE SAMTIDIG

Af Inger Vinther



Grejså-dalen - Foto Lene Immerkær

Sommerperioden har traditionen tro budt på mange udflugter.

Samtidig har der hver torsdag været en flok, der har gået tur derhjemme, dvs. i Svanninge bakker og – Bjerge. Det er en stor gevinst for vores afdeling, at der altid er nogen, der går tur fra klubhuset i Gåsebjergsand. Hvis man ikke har tid, kræfter eller lyst til en længere tur, så behøver man ikke at gå glip af torsdagsmotionen af den grund. Og med den natur, der er uden for klubhusets dør, så skal man ikke ynke nogen for at de 'bare går derhjemme'.

En anden styrke ved gå-afdelingen er, at rigtig mange gå-piger tilbyder at arrangere udflugter. I begyndelsen af juni var der udflugt til Hindsgavl halvøen. Vi fulgte Lillebæltstien forbi, Galsklint, Hindsgavl, og Øksnerodde frem til Spættevej, hvor vi krydsede tilbage til vores biler, som stod på P-pladsen ved Galsklintvej. Udsigten var formidabel uanset om vi vendte blikket mod de to Lillebæltsbroer, Snoghøj, Skærbæk, Kolding Fjord eller den nærliggende ø; Fænø, og marsvinene brød vandoverfladen gang på gang for at få

luft. Herlig tur med god træning til lårmusklerne.

Midt i juni havde nogle af Bøjden-Horne pigerne arrangeret tur på Horneland. Startstedet for dette års tur var 'familiehaverne' nær den gamle havn ved Bøjden. Også denne tur tværs over Horneland til den offentlige badestrand ved Sønderhjørne og retur med et 'slaw' omkring Bøjden Nor, bød på mange flotte udsigter. Og så var det anskuelsesundervisning i den lokale geografi. Der var Lyø, og dér Als, men var det nu Bjørnø, Avernakø eller hvad? Øernes sædvanlige kendetegn forsvinder, når man ser dem fra en anden vinkel. Noget var dog som det plejer at være: da vi kom tilbage til udgangspunktet blev der fremtryllet et overdådigt kaffebord. Nogle af arrangørerne må stamme fra Sønderjylland!

Sidst på måneden gik turen til Diernæs – vel at mærke til landskabet i nærheden af Diernæs. Utroligt så lidt man kender til mange af de naturområder, der findes lige uden for døren. Hvor er det dejligt, at nogen med lokal kendskab viser os andre nogle af de mere vanskeligt tilgængelige naturperler. Og lokal kendskab kan være nødvendigt, for færdsel

på private arealer kræver tilladelse fra lods-jeren.

Midt i juli inviterede Else hele flokken hjem til sig selv. Tusind tak til Else for endnu engang at stille op med et stort traktement. Jovist skal vi selv komme med madpakke, men jeg tror ikke, at Else tør løbe an på, at alle husker den. Det er i hvert fald indtrykket, når man ser, hvor meget hun har bagt. Nå, jeg må huske, at vi er en gå-klub og ikke en madklub. Vandreturen gennem Svanninge Bjerger til Norden og derfra langs Øhavsstien til Kaleko hører absolut til en af de allersmukkeste ruter. Ikke mindst det sted på Øhavsstien, hvor man dels kan se ud over Sundet og Øhavet og dels se til Horne kirke.

Turen til Grejsdalen blev udskudt en uge pga. hedebløge og det betød, at deltagerantallet blev reduceret noget. Men vi kom af sted – og vandrede fra Jelling til Vejle. Første del af ruten er på det jævne (i flere betydninger) men så kom vi ellers i kuperet terræn. Skrænterne omkring Grejs Å er op til 70 m høje og der er dybe erosionskløfter ind i skrænterne. Et dramatisk landskab, som man skal huske at nyde, når man alligevel er stoppet op for at få vejret.

Dramatisk blev den følgende tur (til Svømmø) også. På hjemturen blev vi fanget i et gevaldigt regn- og tordenvejr. Vandstanden var relativ høj den dag, og da man alligevel stod i vand til navlen, så gjorde det ikke den store forskel, at der kom en ordentlig skylle fra oven – bare lyn og torden kunne holde sig væk. De fleste deltagere vil sikkert huske turen pga. uvejret – og ikke for den ellers dejlige tur til Svømmø og turen rundt på øen.

Den årlige tur til den årlige blomsterfestival var som sædvanlig en fornøjelse. Vandreturen langs Odense Å fra Carlslund til Odense C var som altid en lise for sjælen. Åen befærdes af å-fartens både, vandcykler og ænder, trafikken skrider stille frem. Stien er lidt mere hektisk, da motionsløbere, cyklister og

fodgængere hver især håndhæver egne regler for færdsel. Men det går alt sammen. Og indimellem skal der holdes øje med både kameler og tigre. Mht. til blomsterfestivalen var der måske lidt færre udstillere i år, end der plejer at være? Men så kunne man jo vælge at nyde klosterhaven ved Sct. Knud eller georginerne i Eventyrhaven.

I sidste halvdel af august gik turen igen langs Lillebæltstien. Denne gang fra Aa Strand til Ungersbjerg. Turen hen over Feddet, hvor lynen stod i fuldt flor var flot – på en anden måde flot end de velholdte huse og haver, vi passerede i Brunshuse. Fantastisk beliggenhed med udsigt til Gl. Agernæs. Men man fornemmede også, at beliggenheden så tæt ved bredden i et område uden den store vandudskiftning kunne være en ulempe. Lugten af rådende tang hang umiskendeligt i luften. Endepunktet – dvs. vendepunktet – for dagens tur var Agger Vin i Ungersbjerg, hvor arrangørerne havde fået en aftale i stand, så vi måtte spise vores medbragte mad der. Naturligvis måtte vi også smage på den danskproducerede vin.

Årets sidste 1-dags udflugt var en etape på Øhavsstien: fra Broholm til Lundeberg og retur. Denne tur samt sommerens 2 flerdags ture er beskrevet andetsteds i bladet.

I slutningen af september havde vi bestilt Leif Sørensen fra Trente Mølle til at lede en svampetur i vores lokalområde. Leif er en meget kompetent svampekender, og med megen humor øste han af sin store viden om svampe, såvel de giftige som de spiselige – og så dem ind imellem, hvor man trækker frinummer et ukendt antal gange før dommen falder. Det blev den korteste vandretur, vi endnu har været på. Vi nåede nok ikke at gå mere end én km. Til gengæld blev det en af de sjoveste og mest lærerige ture. Et svampedyr var nyt for de fleste – det var lidt uden for dagens emne, men en sjov oplevelse.

EXTREM-/ULTRALØB I SVANNINGE BAKKER

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Bakkerne var bare så smukke i solen, og kvæget lå og tykkede drøv i skyggen. Det var en varm omgang for de deltagende løbere

Klubbens extremløb blev aflyst i 2017, men det nyvalgte løbeudvalg valgte at lade det genopstå i 2018. – Der var ca. 40 løbere som deltog, og vi var egentlig godt tilfredse, for det er svært at lade et løb genopstå. Vi besluttede ret hurtigt, at vi ville arrangere et nyt løb i 2019. Som noget nyt var der mulighed for at løbe 12 omgange, og vi håbede på at kunne tiltrække nogle ultraløbere.

Vores planlægning gik noget nemmere i år, for nu havde vi erfaring fra sidste år. – Vi løb dog ind i et problem, fordi Jørgen Dyrvig fra tidtagningen var optaget af et andet arrangement. Hvad nu? Jo, vi måtte tage det gamle tidtagningssystem i brug og så notere antal af

omgange og sluttider manuelt. Det har jo før været brugt ved lignende løb, så kunne det vel også lade sig gøre i 2019?

Onsdagen før løbet skulle afholdes løb i ruten igennem. Det viste sig, at trappen med til ”hullet” er i dårlig stand, men det ville jo blot give en udfordring mere på ruten. Efter løbeturen samledes løbeudvalget i klubhuset, hvor vi fik fordelt de sidste opgaver. Var der nu tjek på det hele?

Lørdag eftermiddag var vi 5, som mødtes for at sætte ruten op. Vi delte os, således at vi kun skulle gå den halve rute. – Det var en varm fornøjelse, og vi snakkede lidt om, at det ville blive drøjt i morgen.

Søndag morgen mødtes vi til morgenkaffe kl. 7.00. Efter kaffen fik vi flydt vanddunkene op, læsset trailere og biler, og så gik turen til stævnepladsen bagved Skovlyst. – Vi havde aftalt på forhånd, hvordan teltene skulle stå, og hvordan afmærkningen skulle være, så vi blev ret hurtigt færdige med klargøringen.

I dagene op til, havde vi alle holdt øje med tilmeldingerne. Der var 43, der havde meldt deres ankomst og med 4 tilmeldinger på dagen, var vi 47. – Jeg ved godt, at vi alle havde gået og sukket efter sol og varme, men det var altså ikke lige nødvendigt, at 30. juni skulle blive den hidtil varmeste sommerdag. Om det var den varslede varme eller andet, der fik flere løbere til at blive hjemme, vides ej, men da Leon skød løbet i gang var vi 36 deltagere.

Nu var det sådan, at vi på forhånd skulle meddele, hvor mange omgange vi ville løbe. Der kunne som bekendt løbes alt fra 1 til 12 omgange på ruten, som var 4,2 km pr omgang. Der var flere løbere, der valgte at stoppe, inden det ønskede antal omgange var





nået. – Der blev løbet fra 2 til 12 omgange. Trods varmen var der to deltagere som gennemførte 12 omgange. Dvs. godt 50 km. Du kan se resultaterne på vores hjemmeside

Vi havde 2 depoter på ruten, og de var velbesøgte. ”Depotbestyrerne” havde travlt med at skænke vand og anden væske til de svedende løbere. Kurt måtte til klubhuset flere gange for at hente forsyninger.

Vi var 8 fra klubben, som deltog i løbet:

Frede Nielsen, Kyri Damgaard, Thomas Hansen og Ane Marie Veggerkilde løb 3 omgange

Morten Holm, Kurt Ejnar Pedersen, Bent Sørensen og jeg løb 5 omgange.

Da den sidste løber var kommet i mål, kunne vi pakke alt grejet sammen og køre det til klubhuset. Vi i løbeudvalget siger tak til alle hjælperne, uden jer kunne vi ikke have gennemført løbet. Vi siger også tak til Ejvin Mogensen og Leif Kristensen for alle de gode billeder, samt vores sponsorer.

Det kan godt være, at vi ikke nåede det ønskede deltagerantal på 50, men vi har valgt at give løbet en chance mere. Vi vil arrangere løbet igen den 21. juni 2020.



SÆSON 2019 PÅ RULLESKI I VESTCUPPEN

Af Freddy Johansen

Sæsonen startede i Faaborg 4. maj, og den sluttede i Faaborg den 21. september.

Vi har løbet 9. afdelinger udover rulle-skiskydning i Faaborg, har vi været i Aarhus, Vejle, Odense, Haderslev, Herning, Holstebro, Rold Skov/Arden.

Ebeltoft og Mols Bjerge måtte melde afbud, men er med igen i 2020, det ser også ud som om vi får Silkeborg Skiklub med i 2020.

Vi har tilsammen i de 9 løb været 225 startende, det er da meget godt.

Personligt var min tur til Marstrup en lille landsby, meget aktiv, 6 km fra Haderslev, årets tur. Jeg tog over Bøjden/Fynshav, det var øs tis regnvejr indtil jeg var ved byskiltet Marstrup, så kom der tørvejr.

Under opvarmningen blev ruten stort set tør, vi var 23 til start på en ud hjem rute på 6 km. Ruten gik mod Haderslev og lige ved vendingen til hjemturen fik vi et kig til Haderslev og Haderslev Fjord, meget smuk tur.

Marstrup – HMIF Ski - er en multiklub som FSM, de har Cykling (Racer/MTB) de har gymnastik, fodbold, håndbold, og en stor løbeafdeling.

Efter en hyggelig afslutning på løbet, var det tiden at komme hjem igen.

Da jeg kørte ud af Marstrup ved byskiltet bryder regnen løs, og resten af dagen var trist, men turen en oplevelse.

Vi har i klubben udlånt 6 par rulleski i 2019, til folk som vil løbe Vasaloppet, de er klar til at blive udlånt igen i 2020 til folk som vil prøve rulleski.



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

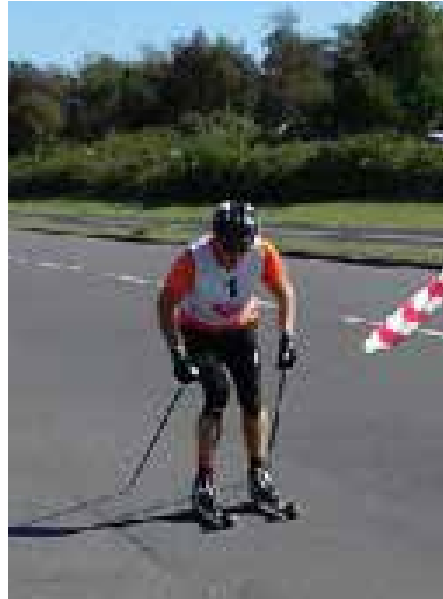


KORINTH
RØR-
FABRIK

IK



*Ane Thomsen i klassisk 0-16 år
Fremtidens talent*



Mats Hansen vinder af klassisk H 50+



Nikolaj Kolte løb 16,5 og skød 20 skud på 48 min.



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

RULLESKI TIL OUTDOOR SYDFYN

Af Marion Bald Rasmussen

Der var der ikke mange deltager til Rulleski løbet til Outdoor Sydfyn i august.

Selvom det ikke er min spidskompetence at stå på klassiske rulleski, skulle der bakes op, når vi har et lokalt løb, og FSM skulle vise flag. Vi løb alle sammen i det fineste solskinsvejr fra havnebadet til startområdet ved Prices Havevej. Ruten gik derfra op til Smedebakken, til Diernæs, Mosetoften, ned af Lange Gyde, Agermosevej og ned af Alléskovvej igen på Prices Havevej. Dermed 5 x Smedebakken i fire runder, i alt 27 km til os kvinder, mændene løb en runde mere.

Det gik rimelig godt for mig, men den kvindelige konkurrence var også meget overskuelig. Blandt mændene fik jeg også en god placering, men som nævnt, skulle de løbe en runde mere. Det var et godt løb men jeg håber på at Outdoor Sydfyn retter op på ruten, da svinget fra Alléskoven til Prices Havevej simpelthen er for farligt når den almindelige trafik kører, selvom vores dygtige medhjælper fra FSM havde godt styr på bilisterne.

Til næste år håber jeg også at Outdoor Sydfyn kan tilbyde et rulleskiløb med speed ruller (skøjter), måske det kan tiltrække flere løber,

eller som vi gør til Vest-Cup løbet med skydning i skyttehuset og rulleski (sommerbiathlon) som er en stor succes blandt rulleski miljøet.



Marion B. Rasmussen, Faaborg Ski- og Motion Dame 40, 1. plads og hurtigste kvinde

Johanne Gydesen, Aarhus Skiklub Dame 21-39, 1. plads

Sune Dandanell, Københavns Skiklub Herre 21-39, 1. plads



FSM's berømte MTB NOVEMBER LØB

i Svanninge bakker bliver i år afviklet i samarbejde med OUTDOOR SYDFYN. Den varme solbærsaft og kage er stadig en del af løbet!!!

Kom talstærkt, det er så hyggeligt.



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 • 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

Torben Toft Nielsen tlf. 2398 5940
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

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:

Hanne Bøgeholm Hansen tlf. 2186 8154
Mail: HBH18@outlook.dk

Inger Vinther tlf. 2562 9988
Hanne Baun Pedersen tlf. 2651 2647
Irene V. Kristensen tlf. 2239 2890
Colleen Fay Nielsen tlf. 6083 1899
Lene Immerkær tlf. 2477 5473

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:

Henning Carlsen tlf. 2926 9510
Mail: hca011@hotmail.com

Suppleant til bestyrelsen:

Else Stender

Hjemmesideadministrator:

Stig Danielsen tlf. 4271 4202
Mail: stigdanielsen@os.dk

Skismøren

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

 **INTERSPORT®**

Garant

HELT PERSONLIGT



Tæppehuset Faaborg www.garant.nu

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