



FAABORG SKI & MOTIONSKLUB



*Crossløb - Der har været 10 løb i serien, og alle 10 løb
er blevet afviklet i godt vejr.*

SKI-SMØREN

30 Årgang - Nr. 2 - juni 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. oktober 2019.
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

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

VESTCUP STATUS MAJ 2019

Af Freddy Johansen

Rulleskiløb vi indtil nu har afviklet i Vestcuppen.

Vi startede med 1. afdeling i Faaborg som rulleskiskydning den 4. maj, det blev en kæmpe deltager succes – 45 tilmeldte og 39 gennemførte.

Vejret var på dagen regnfuldt, men under løbet sol og blå himmel og modvind hjem til Skyttehuset fra Gymnasiet.

Vi prøvede for første gang i Vestcuppen, at tidtage elektronisk med vores eget udstyr fra FMCT, det var også en succes, så det er ikke sidste gang at det prøves.

En stor tak til Faaborg Skytteforening for at klare de mange skytter.

2. afdeling blev rullet i Aarhus onsdag, den 15. maj med start kl. 19, her var der 32 løbere til start på den kendte løjpe i Mårslet.

Vejret var fint og løjpen tør, men der er ved at være megen trafik i området, da Aarhus vokser ud i Mårslet, med meget parcelhus byggeri. Efter løbet var der mad og forfriskning, og et varmt bad i klubhuset på Grumstolen.

3. afdeling blev rullet i Vejle. Vi har de sidste mange år rullet ved Haraldskær Gamle Muslingefabrik, på dårligt asfalt, og da der nu er gang i at lave ny vej, kloak mm, vendte vi tilbage til den gamle løjpe ved Høver Kirke på toppen af Grejsdalen, altså bakker op og bakker ned, men med helt nyt asfalt, ja og så en strid modvind hjem til mål.

Efter løbet samledes vi på Hannes skole – Vejle Midtby i Damhaven, til noget at spise og drikke. Her var vi 22 deltagere.

4. afdeling blev rullet i Odense på Stige Ø, onsdag den 29. maj, med start kl. 19. OS og Dorte havde lavet et nyt koncept på løbet. Der var følgende klasser: Klassisk stil 10 om-



gange, Fristil 14 omgange, Mix hold, 6 omg. Klassisk + 6 omg. Fri stil, og mix stafet, også 6+6 omg. Og der skulle rulles på træningshjul /2' er hjul.

1 omgang på banen på Stige Ø er 1320 meter, på et megen fin asfalt.

Starten gik hvor den plejer, målet var flyttet til toppen af bakken, hvor der også var etableret skiftezone. Det var et rigtigt godt løb. Stor ros til Dorte og OS. Efterfølgende var der forfriskning og præmie lodtrækning i hytten på området. Der var 19 deltagere, der vil komme flere hvis løbet blev afviklet i en weekend.

Nu har vi 2 løb hhv. den 15. juni i Haderslev og 26. juni i Herning, så er der sommerferie. Vi ruller igen den 31. august i Rold Skov, så Ebeltoft eller Holstebro og slutter af i Faaborg lørdag, den 21. september.

VASA 2019

Af Jacob Maar

Turen startede med spændte forventninger, da Kurt Moustén og undertegnede drog afsted mod Odense en grævejrdsdag den første dag i marts.

Turen startede med spændte forventninger, da Kurt Moustén og undertegnede drog afsted mod Odense en grævejrdsdag den første dag i marts.

Centrum Turistbusser kom forbi rasteplads ved Ørbækvej og Ring 3 for at hente flere spændte fynboer til årets Vasaloppet.

For første gang havde jeg ikke haft sne under Madshus skiene i forberedelserne, men til gengæld var formen holdt ved lige på rulle-skiene på Sydfyn og den nedlagte jernbanesti mellem Ringe og Korinth.

Det store samtaleemne blandt de 32 mænd og 2 piger, var ikke overraskende vejrudsigten, som blev nærlæst på YR, SMHI og DMI med samme resultat: modvind og heldagsne i sporene mellem Sälen og Mora!! Temperaturen lød på -3.

En ting er vejret, en anden er transport! 194 cm passer ikke ind i standard bussæder. Udholdenhedsløbet starter derfor i bussen på vej til Gymnasieskolen i Malung, hvor vi ankom kl. 6.30 lørdag morgen.

Efter madrasserne blev pustet op, og morgen-maden indtaget, gik turen til startområdet i Berga tæt ved Sälen.

Vi fik udleveret startnumre og poser til tøj og den store logistiske udfordring med at transportere vores skiftetøj og tasker til målområdet, hvor det senere stod på fodboldbanen dækket af søndagens snebyger.

Med let uro i kroppen gik vi rundt blandt smøreboder, Stadium pop-up butik med det

nyeste langrendsudstyr og diverse kost- og energitilskud. Snakken blandt svenskere, fin-ner, danskere, nordmænd, tyskere og tjekker gik på bekymringen på et hårdt løb med mas-ser af sne - men vejrudsigten kan jo tage fejl og mindre end 20 timer før start, var startom-rådet badet i sol, blå himmel og næsten ingen vind.

Bussen returnerede til Malung og mere mad! Det velsmurte dalarna køkken havde buffeten klar med pastaretter, brød, fisk, salater og det gode knækbrød.

Om eftermiddagen gik ventetiden med at lægge morgendagens fæste, hvis man ikke ville betale 400 svenske kroner til den lokale smøremand, eller havde investeret i skin ski som hverken skal bruge klister eller fæstevoks.

Samtlige indkvarterede kravlede i sovepo-serne kl. 19.30 og kl. 20.00 blev lyset slukket på Malung Gymnasium. Det holdt dog ikke længe, da de førte stod op kl. 2.30 for det sid-ste måltid inden bussen kørte til start.

I Berga blev skiene stillet parat i de respektive seedningsled og et sidste hvil i busserne var tiltrængt inden morgentoilette i kolde omgi-velser, opvarmning og starten gik kl. 8.00 med sneen dalende ned fra en grå himmel.

Vasa er jo Vasa og de første 11 km til Små-gan var folk meget tætte i sporerne. 15.800 tilmeldte var reduceret til ca. 14.800 oplagte skiløbere.

På bakken efter start gik alt i stå og 10.-12.000 langrendsløbere stod skulder ved skulder, ski mod ski og passer godt på hver sine stave; for tænkt hvis de knak allerede inden løbet var kommet rigtig i gang. På en eller anden måde kom man op i løbet af 30-45 minutter og stille og roligt fandt man en rytme blandt alle an-dre.



Vejret var lige præcis så slemt som forudsagt! Modvind og sne! Det gav langsomme tider og personlige rekorder havde lange udsigter både blandt professionelle, eliten og alle os motionsløbere.

I løbet finder man sin egen rytme, når den ikke brydes af manglende spor og de tiltrængte depoter med blåbærsuppe, kanelboller og andre forfriskninger - man tvinger sig hurtigt videre, så hverken ski eller ben føles tunge og trætte.

Lige pludselig passerer man Evertsberg, og så har de sidste 43 km et svagt fald mod Mora.

Det lyder nemt, hvis ikke glidet i skiene var fraværende hos de fleste. Den nyfaldne sne fyldte i sporene og gjorde turen hård og lang-

som, men efter 9 timer nåede jeg frem til Mora.

Langt fra rekordtider, men en placering i bedste halvdel! Trætte og tilfredse kunne vi sætte os i busserne og mandag formiddag havde vi igen fynsk muld under fødderne.

Tak for denne gang!

"Vi har også fra klubben, Kenneth Rich med til start i Vasaloppet, han nåede også op i højlandet, efter ca. 45 min. og kom godt mod Smågan, men ret efter blev han løbet ned bagfra, og væltede i sporet, her blev han kørt over, dvs hans ene hånd blev meget skadet, så han måtte udgå ved Mångsbodarna."

TACTIC CUP 2019

Af Dennis Sørensen



Cuppen der ellers hed Magic Sport Cup (tidl. WeBike Cup) ændrede navn i sidste øjeblik da Magic Sport valgte at lukke.

Tøjdelen af firmaet valgte at forsætte som sponsor for cuppen.

I år har vi 19 medlemmer tilmeldt Cuppen, fordelt i 5 af de 6 grupper. Cuppen består af 5 afdelinger, 4 individuelle løb, og det sidste er holdløb. Man er inddelt i 6 grupper efter ens niveau så man kan få lige og spændende løb.

1. afdeling arrangeret af Midtfyns CC, blev afviklet d. 23. april. Ruten var med start og mål på Goe Bakke i Ringe.

Nævnneværdige resultater er 10. plads i den stærkeste gruppe af unge Magnus Bächler.

I gruppe 3 var Morten Holm Rasmussen tæt på at gøre det lå i udbrud ud på sidste omgang, men feltet satte trumf på og han tabte pusten og måtte nøjes med 16. plads.

I gruppe 4 præsterede Mogens Kim Johansen en flot 6. plads

I gruppe 6 blev Emil Theodorsen nr. 3 og Michael Pedersen nr. 4.

2. afdeling arrangerede vi i Faaborg Ski og

Motionsklub, løbet blev afviklet d. 14. maj, hvor rytterne skulle rives rundt på en hård rute ved Haastrup og Jordløse. Rigtig mange ryttere måtte give op før tid.

Vi havde også pæne resultater i FSM.

Gruppe 1, imponerede Magnus igen denne gang med en 8. plads. Gruppe 3, sluttede Henrik Andersen på en 7. plads. Gruppe 4 var det denne gang Thomas Schultz Hansen der blev bedste FSM'er med en 18. plads. Gruppe 5 fik Benjamin Cilleborg i sin første afdeling sprintet sig til en 2. plads. Gruppe 6 blev forbedrede Emil sig til en 2. plads, og Michael Pedersen blev igen 4'er.

FSM ligger efter 2. afdeling nr. 4 i den samlede holdkonkurrence ud af 12 deltagende klubber.

Der venter 3 afdelinger, de kommende er 18. juni - ved Spedsbjerg og Dyred Banke nord for Tommerup, arrangeret af Pedaleur.

13. august – Gislev.

27. august – Holdløb arrangeret af Nyborg.

Vores eget løb, kørte godt af stablen, der var omkring 180-190 deltagere, og igen i år har vi kun fået ros, også for engagerede flagposter som heppede på alle. Og håber alle også fik nydt et spændende cykelløb

Personlig vil jeg takke alle der har hjulpet til løbet, I har gjort det rigtigt godt. Og det er jeg sikker på alle klubbens deltagere også gerne vil.



POWERCUP 1. JUNI – MTB

Af Freddy Johansen

Lørdag, den 1. juni afviklede Faaborg Ski- og Motionsklub et stort MTB løb i Sollerup Skov.



Der var også tid til hygge.

Der var til dagen tilmeldt 196 deltager. Det viste sig, at alt i alt deltog 22 børn og 75 voksne, at alle ikke mødte op på dagen kan skyldes, at Kristi Himmelfartsdag faldt den 30. maj og mange holdt en forlænget weekend.

Vejret var godt med lidt sol og ingen regn. Der var lavet en voksen rute på 5,8 km og en børne rute på 1,7 km. De voksne kørte i en time, og børn mellem 15 minutter og en halv time.

Motionsafdelingen blev startet kl. 12 - kl. 14 blev Sportsafdelingen startet.

Der var lodtrækningspræmier fra Designer Cykler i form af gavekort.

Tidtagningen og resultatlisterne tog Niels og Jacob fra Powercup sig af, de har rutine alt forløb gnidningsløst.



Alle børn fik medalje, og de 3 første i hver afdeling kom på podiet.



De 3 bedste i voksen klasserne kom ligeledes på podiet.

Cykelafdelingen fik ros for afviklingen. Vi skulle starte de enkelte løb, og havde et forsyningsstelt med kage, vand og saft.

Vi var 7 fra FSM til at passe diverse opgaver. Dagen startede kl. 10 og var slut kl. 16.

FORÅRSLØBET OUTDOOR SYDFYN OG FSM

Af Freddy Johansen

Søndag, den 28. april afholdt FSM i samarbejde med Outdoor Sydfyn 2 løb i Svaninge Bakker, begge med start og mål på toppen af bakkerne ved Flagstangen og Talerstolen.

Med start kl. 10, blev der sendt 93 trail runner ud på nogle særdeles hårde omgange i Svaninge Bakker. Ruten gik på gode løbestier, med nogle afstikker til MTB skov spor af hårdeste slags, ikke til at forstå, at begge løb blev afviklet uden skader og maskinuheld.

Vejret var mildt og dejligt og bakkerne stejle.

Ca. kl. 11:30 var Trail Run afviklet, og så gik det mod forplejningen som Bente og Knud tog sig af.

Claus og Rico fra Outdoor havde lagt ruterne, løbe ruten var godt 3 km pr. omgang og MTB ruten godt 4 km pr. omgang, og der blev løbet/cyklet hhv. 2 omgange og 4 omgange.

Næste start på dagen MTB løbet gik kl. 13 og nu i solskin og de samme stier og singletrack med lidt flere bakker hæftet på, og et enkelt sted for enden af en skovsti gennem en smal låge, hvor der kun kunne komme en ad gangen gennem "Alpepassagen" men der var styr på cyklerne alle kom igennem uden uheld.

Der var 72 MTBer med i løbet, som var afsluttet ca. kl. 14:30. Efter veloverstået cykelløb gik folk i "baren" som blev betjent af Colleen og Lene.



Det blev en god dag for både Outdoor og FSM.

Kl. 16 var alt ryddet på pladsen og ruterne, så der skal lyde en stor TAK TIL HJÆLPERNE FRA FSM - der var over hele dagen 20 medlemmer, som havde tid til at give en hånd med.

Velkommen i Sydbank!

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

Sydbank



Rabataftale

Klubben har indgået en rabataftale/Klubaftale med:

NORDICSPORT

BY SKATEPRO

FORHANDLER AF ALT TIL SKISPORT

Klubben har således modtaget en RABATKODE,
som giver rabat på 10% ved dit køb hos
Nordic Sport

Rabatkoden får du hos **Freddy Johansen**
mobil 2076 5455



Fri BikeShop

LAGONIS MINDE 8
5600 FAABORG

Tlf. 62 61 06 60

www.fribikeshop.dk

EN BERETNING OM ET LØBE FÆNOMEN !

Af Freddy Johansen

Kim Hammerich startede sin løbebane i Faaborg Ski-og Motionsklub !



En dreng kom i 2001 op i klubben, sammen med sin mor, som spurgte, om vi ville have ham med på en løbetur, det var der ingen af de tilstedeværende løber der havde noget imod.

Navnet på drengen, var Kim Hammerich, og han blev glad for at løbe sammen med vi lidt ældre herrer og damer.

Han blev meget glad for at løbe, og har fået mange gode oplevelser, på sine mange løbeture.

Han fortsatte med at løbe i klubben. Men de ældre blev jo ikke ved, at være træningspartnere, gode nok, for Kim havde ambitioner med sit løb.

Så det blev Mikkel Hansen og hans bror Thomas Hansen, som tog over fra os "gamle" de to havde også løbeambitioner og planlagde gode

træningspas. De 3 tog mange løbeture sammen også over længere distancer.

Kim kom på Efterskole, og derfra gik turen til Svendborg også rent arbejdsmæssigt. Han løb i SG, og prøvede til med forskellige trænere, og løbeturene blev længere og længere.

Kim er medlem af klub 100 i Maraton, han har indtil nu løbet 456 maraton, og regner med at nå de 500 i 2020.

Dertil kommer, at han har løbet 65 halvmaraton, 54 Ultraløb, som er løb over 50 km, 14x100 km løb, det ene i 2011 i tiden 8,03, det løb gav ham kvalifikation i 2012 til VM i Belgien, hvor han dog måtte udgå af løbet med maveonde.

Men disse extreme løb var heller ikke nok for Kim, nu skulle Ironman også afprøves, så dem har han gennemført 2 af.

Løb har jo udviklet sig på mange distancer, der er kommet en distance på 100 miles til, ca. 161 km, så sådan en snuppede Kim i Horsens for ganske nyligt, i den flotte tid 17 timer og 52 minutter. Turen blev gennemført med hjælp af et par gode opvartere, Charlotte Kurzmänn, samt han træner og coach Kristian Cevil.



God vind fremover Kim – Kim bliver 30 år i august - Os gamle i FSM

NYT FRA LØBSAFDELINGEN

Af Anne Marie Molter Rasmussen

ALPELØB

Den 15. september 2019 afholdes der Alpeløb i Svanninge Bjerger.

Det er et motionsløb, der henvender sig til hele familien og den trænede løber.

Årets Alpeløb har igen stævneplads ved vores klubhus på Gåsebjergsand. Der løbes de velkendte ruter på 3 km. – 5,8 km. – 10,3 km. og 21,1 km.

Vi kan allerede sige nu, at vi har en masse pæne præmier til de tre hurtigste på alle ruter, endda både til dreng - pige og mand - kvinde. Er du ikke blandt de hurtigste, har du mulighed for at vinde en præmie på dit sartnummer.

I år har vi lavet familievenlige priser, idet børneprisen er sat til 40,- kr. (Dette gælder for dem, der er født 2002 el. senere). Voksenprisen på de 3 korte ruter er 80,- kr., mens dem, som vil løbe halvmaraton, må betale 120,- kr. Bemærk hertil lægges et gebyr på 15,- kr. deltager.

Tilmeldingen er åben. Du kan se mere omkring ruter og tilmelding på vores hjemmeside.



CROSSLØB

Der er igen mulighed for at deltage i sæsonens crossløb med tilskud fra FSM.

Til jer, der ikke kender til crossløb, kan jeg lige kort fortælle, at det er en serie på 10 løb i 10 forskellige klubber på Fyn. Det er DGI i samarbejde med de lokale klubber, der arrangerer disse løb, se på: <https://www.dgi.dk/loeb/loeb/arrangementer/crossloeb/crossloeb-paa-fyn>

Vi plejer at være en del fra klubben, som deltager i disse løb. Der er som regel samkørsel fra klubhuset.

Tilmelding: Dette gøres samlet af vores kasserer, derfor vil alle i løbsafdelingen modtage en mail omkring dette i sidst i september.

- 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

FR- PIERRELATTE ATHLETIQUE CLUB

Af Bodil Nielsen

Jeg er privilegeret, at der findes en løbeklub som FSM

I mere end 13 år har jeg løbet i klubben når jeg er i Faaborg. Den varme modtagelse jeg fik første gang jeg mødte op ved Klubhuset glemmer jeg ikke.

Det er en fornøjelse hver gang at vende tilbage. Vi har, i klubben, et helt unikt løbeterræn med alle de udfordringer man kan ønske sig. Der er løbegrupper på alle niveauer.

Ingen bliver glemt... Ingen står alene...

For mig er løbeglæden li' med samværet med andre, som har samme interesse. Natur og motion er den perfekte kombination. At løbe i Danmarks flotteste, mest kuperede terræn og udsigt til Det Sydfynske Øhav er noget helt specielt. Samtidig med at vi får brændt kalorier af bliver der brændt vittigheder af... man kan umuligt blive i dårligt humør.

Jeg ser også på nært hold hvor mange frivillige hjælpere der arbejder hårdt, når klubben er vært for konkurrence løb, som Alpeløbet, Cross løb, Extremeløbet m.m.

I hverdagen bor jeg ved Ardeche i Sydfrankrig og løber i en løbeklub som er en del af en Atletik klub. Regionen er kendt for sit rå og stenede terræn med stor højdeforskel.

Vi har 3 ugentlige løb: 2 aften løb med interval træning, enten på atletik stadion, med tidsmåling. Eller i vinterhalvåret med pandelygter ude i terræn. Søndags løbet er en længet rute i roligt tempo, ofte med udsigt til Mont Ventoux eller Dent de Rez bjerget.

Klubben afholder ikke selv konkurrence løb, men vi bliver ofte inviteret ud til andre klubber.

Der gode fællesskab er meget li' med det Fynske.

CROSS LØB 2018-2019

Af Kurt Jeppesen

Sidste sæson af DGI Cross løb serien var vi 25 tilmeldte fra FSM

Der var flere nye ruter, især den ved Lunde-borg vil blive husket. Det var i strandkanten, meget af ruten, specielt, men sjovt. Vi har været ca. 15 til vært løb, 2 har været med til alle løb, Lone og Jørgen. Så alt i alt pænt frem-møde. Vi har også været så heldige at have egen fotograf med, Carsten - tak for det.

FSM var Arrangør af Fyns mesterskabet i Cross. Det blev afviklet i meget flot vej og på en fin rute, vi havde ændret lidt, så der ikke var nogle smalle stier. Der var 509 deltagere. Med så mange deltager kræver det også mange hjælpere, for at afvikle sådan et løb. Men det var ikke det store problem, medlemmerne

er flinke til at hjælpe med alt. Kage bagning, kaffe brygning, parkeringsvagt og poster på ruten.

Det blev også til placeringer ved FM i kl. 2003-06, guld til Ditte Gerlev Hansen og sølv til Kirsten Jensen i kl. 1940-50 og sølv i kl. 1950-60 til Anne Marie Molter Rasmussen. Der var også guld til Per Arne Simonsen i kl. H 1950-60 og bronze til Kurt Pedersen i kl. h. 1940-50, 3 km.

Placeringer ved 6 løb ud af 10 i løbet af vinter blev det sølv til Ditte Gerlev, Ane Marie Veggerskilde, og Anne Marie Molter Rasmussen.

Så det har været en fin sæson og håber vi bliver lige så mange, når den nye sæson 2019-20 starter den 27. oktober i Langeskov.

AKTIVITSLISTE - LØBEAFDELING

- 30.06 Ekstrem/ultra løb
- 05.09 Klubtur Harzen
- 15.09 Alpeløb
- 14.10 Årsmøde
- 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 - 2020
- 05.01 Crossløb Svendborg
- 19.01 Crossløb Snap Ind Skoven / Næsby
- 02.02 Crossløb Munke Mose/Skovsøen
- 16.02 Crossløb Lundeberg
- 01.03 Crossløb Faaborg / Svanninge Bakker
- 15.03 Cross Nyborg

AKTIVITETSLISTE - CYKLING 2019

Sommerferie m. træning til normale tider

- 13.08 Racer Magic Sport Cup 4. afd. Gislev/Ale
- 22.08-25.08 OUTDOOR SYDFYN
- 27.08 Racer Magic Sport Cup 5. afd. Nyborg, HOLDLØB
- 31.08 MTB Power Cup 9. afd. Næsby CM
- 03.09 Fælles Holdløb m. handicap og Fællesspisning efter
- 22.10 Fælles Ryttermøde m. spisning
- 26.10 MTB Power Cup 10. afd. Fjordager, Stige Ø, FINALE
- 26.10 Fælles Løvfaldsturen
- 51.11 MTB November MTB løbet (Ikke fastsat)

ATIVTETSLISTE GÅ-MOTION 2019

- 25.7 Grejsdal-stien
- 08.8 Svelmø
- 16.8 Blomster festival, Odense
- 22.8 Løgismose Camping til Å-strand
- 27-29.08 Hærvejen
- 05-08.09 Klubtur til Harzen, denne tur er for alle medlemmer af FSM
- 12.9 Øhavsstien, fra Broholm til Lundeberg
- 26.9 Svampetur
- 10.3 Introdag for nye medlemmer
- 24.10 Vinsmagning og sangdag
- 31.10 Klubmøde
- 14.11 Lægens bord/ord
- 21.11 Løvfaldsfest
- 31.12 FSM nytårskur



GÅ-PIGERNES FORÅR

Af Gå-udvalget

Den næsten-grønne vinter gik sin gang

Kalenderen var da et godt stykke inde i foråret før vi rigtigt blev ramt af frost og sne. Og på det tidspunkt måtte vintervejret såmænd gerne have holdt sig til de alpine egne.

Men før vi nåede frem til foråret - altså på kalenderen - holdt vi et arrangement i klubben, hvor Lene Bjerre fortalte en spændende historie om en dreng, der imod alle odds blev til en almindelig mand. Endda en mand med succes. Optakten til Lenes historie kunne ikke orkestreres bedre. Da alle sad bænket omkring kaffebordene, blev én af gå-pigerne meldt savnet. Historiefortællingen blev udskudt lidt, og så lidt mere, og så endnu mere. Alt imens gik den hektiske jagt. Først med mobiltlf. Intet svar. Så drog et eftersøgningshold af sted. De fandt ikke blot én - men fire gå-piger, som var gået forkert et sted i skoven.

Da Lene fortalte sin fiktive historie, havde hun forsamlings i sin hule hånd. Og det havde absolut ikke været nødvendigt med det ekstra skud adrenalin, som eftersøgningen havde givet, for at blive grebet af fortællingen. Arrangementet blev en stor succes. Tusind tak til Lene.

Som noget nyt tilbød gå-udvalget et 'kortlæringskursus' for de nye gå-piger. Det var et kort kort-kursus. Faktisk kun to gange. Forhåbentlig blev nogle af de nye mere fortrolige med vejvisningspælene i Svanninge Bjerge, men under alle omstændigheder synes vi fra gå-udvalget, at det var rigtig hyggeligt at have god tid til at tale med nye medlemmer af klubben. Og de fik også tid og rum til at tale med hinanden.

I marts måned fortalte Anders Pedersen fra Bikubefonden om kreaturerne i Svanninge Bjerge. Læs mere herom andet sted i bladet.



Troldekær

Lissi og Lene arrangerede ligesom sidste år et modeshow hos en af Faaborgs dametøjsbutikker. Det blev igen i år et tilløbsstykke. Der var ikke mange, der valgte gå-turen i bakkerne frem for at se et par fikse mannequiner præsentere forårets mode. De to arrangører sørgede ikke blot for at fremvise tøjet, de havde også sørget for overraskelser samt kaffe og kage.

Hvor er det dejligt med et par initiativrige medlemmer som Lissi og Lene, der endnu en gang sørgede for et boost til klubbens sociale liv.

Gå-afdelingen fejrede sin 18-års fødselsdag 25. april. Det var som sædvanlig Søren Jensen, der lavede lækker mad til os. Det kan jo kun gå godt - med feststemte piger, dejlig mad og vin, sange, taler og så en enkelt quiz. Klubhuset var fyldt, og lydniveauet var helt sikkert over det niveau, som arbejdstilsynet vil godtage. Hvornår er det nu, vi får et nyt klubhus?

Gå-udvalget glæder sig over, at der efter nogle års pause, atter er pæn tilslutning til søndagsturene, idet der 2 - 3 gange om måneden er en halv snes piger, der mødes til en rolig og hyggelig tur i det grønne.

Inden deadline for artikler til Skismøren, har gå-pigerne også gennemført to flerdagsture. Begge er beskrevet andetsteds i bladet.



HÆRVEJEN 2019

Tirsdag d. 27. og torsdag d. 29. august 2019

Vi er nu nået til sidste etape af turen fra Viborg til Flensburg.
I år går vi strækningen

Immervad til Flensburg

Dag 1. Immervad til Hjordkær ca. 20 km

Dag 2. Fra Urnehoved til Bov Kro - ca. 25 km

Dag 3. Fra Bov Kro til Flensburg – ca. 15 km

Undervejs passerer vi:

Immervad Bro, der er hærvejens ældste bro,
Runesten, gravhøje og forsvarsvolde fra forgangen tid,
Urnehoved Ting, smukke gamle broer og Den krumme Vej,
der fører os syd for grænsen – husk pas (så vi kan komme hjem igen)

Du kan kontakte Inger Vinter, hvis du er interesseret i at deltage.

Beløbet indbetales på konto 0828 120073 senest 1. august
Husk at oplyse dit navn samt 'Hærvejen 2019'

Pris: 1650 kr.*

Prisen dækker transport, overnatning og forplejning (fra og med aftensmad d.
27 august) samt bagagetransport.

Ikke incl.: Madpakke til dag 1, drikkevarer og overlevelses-guf til turen.

*) prisen er incl et dispositionsbeløb på 50 kr. til uforudsete udgifter.
Der afregnes efter turen.

15. TUR PÅ GENDARMSTIEN

Af Hanne Baun Pedersen



14. maj kl. 6.45 stod 23 friske kvinder klar til at tage på den 15. gendarmtur ved færgen i Bøjden.

Vi var godt forberedte. På et møde var vi blevet grundigt informeret om hvilken rygsæk, der var at foretrække, hvis man stod overfor at skulle investere. Også rygsækkens indhold var gennemgået i detaljer: madpakke, drikkevarer, og en ekstra morgenbolle, ekstra sokker og regntøj m.m. sidst men ikke mindst trusseindlæg. Hvad skal vi med dem, tænkte

jeg. Vi er da alle i en alder, hvor enhver tale om overgangsalder mv. ville være pral. Forklaringen var, at det vil tage mindst en time, hvis vi alle skal benytte et enkelt toilet, hvorfor naturen bør benyttes undervejs. Selvfølgelig uden at efterlade 23 servietter. Desuden er de gode at bruge, hvis støvlen gnaver.

Efter en skøn sejltur i morgensolen fortsatte turen i bus mod Kruså med omstigning i Sønderborg. Humøret var højt, selv om en havde problemer med at styre bagagen i busen. Vandflasken blev ved med at hoppe ud



Hågerupvej 44 · 5600 Faaborg
Tlf. 62 65 11 11 · 62 65 14 63
Biltlf. 40 46 87 65



af rygsækken, og selvfølgelig skulle en mene, at hun havde besvær med at holde på vandet. Også hendes kuffert trillede rundt, da en mand sparkede til den, der lå den så i midtergangen. Snakken gik lystigt, lige indtil 45 skolebørn kom ind i bussen. Så kunne man ikke længere høre os. Jeg spurgte en pige, hvor de skulle hen, de skulle på Danhostel, og det skulle vi jo også. De stod nu af længe før os.

Ja, hvor var det nu vi skulle af, et eller andet sted på en landevej ud for noget, der hed Fakkelgården. Et fint sted at få formiddagskaffen, mente nogle. Det blev der ikke noget af. Vi fandt hurtigt Gendarmstien i nærheden af Kollund lige ned til Flensborg Fjord, - bare så smukt. Ikke længe efter fik vi så lov at nyde den medbragte morgenbolle, men kaffen måtte vi tænke os til. Næste stop var Kupfermühle, hvor vores guide fortalte om stedets historie. Christian den 4. havde ladet møllen opføre med henblik på forarbejdning af kobber. Stedet var velegnet, idet der her var et kraftigt fald på Krusåen, så der kunne møllen levere tilstrækkelig energi til kobberproduktionen. Råvaren kom med skib fra Norge. Christian den 4. stod også for opførelsen af



Den Grønne bro

arbejderboliger i tilknytning til møllen – en lille gade var en kopi af Nyboder. Meget smukt og velbevaret.

Vi fortsatte turen gennem de smukke landskaber, indtil sulten meldte sig og madpakkerne kom frem. Jeg kom desværre ikke til at sidde ved siden af hende, der altid har en lommelærke med og gerne byder de nærmeste. Vi fik pakket madpakkerne ud, og nu viste det sig, at en havde fået to pakker smør med i stedet for madpakken. Hun kom med en lang forklaring, men vi var nogle, der blev ved at undre os. Hun kunne glæde sig over, at andre havde rigelige forsyninger at dele ud af, så hun ikke behøvede at spise sig mæt i smør.

Efter at have tisset af fortsatte turen. Her kom truseindlæggene til deres ret. Kort efter drejede vi væk fra Gendarmstien ind mod Bov kirke, som vi lige skulle se (og så kunne nogle også lige snige sig ind på toiletet). Graveren var så flink at låse op. En fin lille kirke.

Så var det videre gennem Padborg mod Frøslevlejeren. Padborg er ikke just en charmerende turistby. Til overmål gik vi forkert, og



Gendarmstien - vejviser



jeg blev ved at spørge, hvornår vi var der, svaret var hver gang "lige straks". Hvor træls! Der blev snakket meget om den kaffe og is og måske en øl, vi skulle have i Frøslevlejrens café. Da vi endelig nåede frem, var caféen lukket.

En gåpige havde forbedret et fint foredrag om sin far, farbror og faster, som alle havde været interneret i Frøslevlejren i krigens sidste måneder. Heldigvis overlevede de alle 3. Beretningen gav god indsigt i historien om Frøslevlejren og var samtidig en gribende personlig fortælling om, hvordan modstandskampen, interneringen mv. havde påvirket de 3 søskende og deres familier og børn under krigen og i deres liv efter krigen. Så for en stund og på tilbageturen til bussen i Padborg, var vi alle noget afdæmpede.

Vi nåede ikke at se Frøslevlejrens museum, da tiden var skredet. Vi måtte skynde os direkte til bussen. Det havde alle ikke lige fatet, og jeg dannede bagtrop for at skynde på de bagerste. Nå, vi kom nu i god tid til busholdepladsen ved skolen, hvor der bredte sig lidt usikkerhed. Der var ingen skole, den var blevet revet ned.

Der var heller ikke tid til det traditionelle be-

søg hos "Ib Rene, Cairo" i Sønderborg. Men da vi var fremme på vandrehjemmet, havde nogen heldigvis tænkt på vores tørst. Vi kunne købe en øl, som kunne nydes på værelset, mens vi gjorde os klar til forrest og middag, skønt!! Vandrehjemmet havde også sørget for en overraskelse til os, som vi fik, da vi trådte ind på værelserne: Sengene var redt!!! Hvilken begejstring dette udløste, skal man have været der for at forstå.

Nu havde vi travlt for at nå det hele: drikke øl, bade, omklædning til kjolen, makeup, ringe hjem m.m. Alt var klaret i løbet af en halv time. Vi samledes omkring vin og snacks, hvor dagens højdepunkter blev vendt og trætheden fordampede. Der blev sagt værsgo, og vi gik til bords til en god middag med to slags kød og to salater, fyldte champignon og andre lækkerier, samt en chokolademousse til dessert. Inden vi begyndte, kom endnu en overraskelse. Eftersom vi ikke nåede at komme på museum, rummede budgettet et overskud på 60 kr. pr. kvinde. Så vi kunne tage for os af vine og drikkevarer, indtil pengene var brugt. Så det var den første skål. Den næste var en skål for den 15. gendarmtur. Bl. a. en tak til stifteren af gendarmturen, der nu er 83

år og med for 15. gang. Der kom flere skåler og humøret steg, og inden længe kom de første festlige indslag med pikante vittigheder. Snart fulgt op af optræden med Cleos sange, historiefortælling mm. Det hele udviklede sig til meget festlig aften. Men intet vare evigt, kl. 23. var så godt som alle i køjen.

Vi sov tungt og godt til næste morgen. Dog havde der på et af værelserne været nogen uro. Der var opstået et uheld, da hende fra øverste høje skulle ned og tisse om natten. Hvad der skete, ved vi ikke helt. Men næste morgen mente hun, at foden skulle undersøges for, om den var brækket. Så der kom nogle ambulancefolk og hentede hende. Det viste sig, at hun havde ret, en knogle var brækket. Øv!!! Efter den episode har vandrehjemsstyrelsen foreslået, at vi fremover ikke anvender de øverste køjer. En rigtig god ide!!

Nå men vi andre var friske. Vi fik spist morgenmad og smurt madpakkerne og så afsted til bussen. Der var så mulighed for at tage sig en ekstra lur i bussen, hvis man kunne ignorere de snakkende gåpiger. Vi kørte til Als og blev sat af, så vi kunne gå til Notmark kirke,



hvor præsten Malene Freksen ville underholde os. Ja, - nogle tænkte vel, at der kunne luren så forlænges. Men det blev der ikke noget af. Præsten fortalte levende om kirkens historie og det nuværende liv omkring kirken. Det blev gjort på en så interessant og morsom måde, at vi spidsede ører og havde en rigtig god oplevelse. Og så fortalte præsten, at hun selv er vandrer, så derfor havde hun sørget for varm kaffe og kage til os, - ja, da vandt hun da fuldstændig vore hjerter.

Efter at have set den rigt udsmykkede kirke fra 1200 tallet fortsatte turen ad små biveje til slotsruinen Østerholm. Dette slot blev bygget af lensmanden Thomas Sture (o. 1507-1563). Det var også T. Sture, der havde bidraget til Nortmark kirkes rigdomme ved udbygning og udsmykning af denne. Slottet var en vandborg, rejst direkte i søens vand. Den har mindet om Egeskov slot, dog noget mindre. I dag er der kun mursokler tilbage og ingen voldgrav. Vi spiste vores madpakker her. Jeg fik mig heldigvis placeret rigtig i forhold til lommelærken denne gang, og blev budt en dejlig slænsnaps.





Ved ruinen havde vi det andet uheld på turen. Der er jo altid låger og hegn, der skal forceres. Der var så en der faldt så uheldigt, at hun tumlede ind i elhegnet og kom vældigt i stødet. En hjælpsom sjæl rakte hende hånden, og så var der to, der kom i stødet. De slap heldigvis uden varige mén.

Videre gik det til Nørreskoven, hvor vi vandrede til den smukke Grønne bro, som er flere hundrede år gammel og bygget op af granitplanker. I en af plankerne er der skåltegn fra bronzealderen, deres betydning er usikker, men har været tolket som symbol på kvindelig frugtbarhed. Turen gik videre

ad en dejlig vandresti under de høje majgrønne bøgetræer. Disse afløstes et sted af høje slanke egetræer på stribet. Vores guide fortalte, at disse var plantet i 1700 tallet af unge bondekarle, som ønskede at gifte sig. I hertugdømmerne Slesvig og Holsten var der et krav om plantning af 10 ege eller 15 bøge, før nogen bondekarl fik lov at gifte sig. Disse skulle plantes efter skovfogedens anvisninger, og det blev noteret hvem der plantede og hvor mange træer. Træerne skulle sætte løv tre gange, før skovfogeden måtte udstede attest på, at lovens krav var opfyldt, og præsten kunne foretage vielsen.

Drive-in eller booking
Åbningstider:
Mon.-tors. 8-16.30
Fredag 8-15.00
Lørdag 9-13.00

PAVA BILSYN
SMEDEMESTERVEJ 22 · 5600 FAABORG

Tidsbestilling på
Tlf. 25 33 70 69
On-line booking på
www.pavabilsyn.dk





Flere af os længtes efter at komme ned til stien ved vandet, det kom vi snart efter. Der var forlydender om, at vi ville komme forbi en campingplads. Og straks løb fantasien om kaffe, is og øl. Inden vi nåede så vidt, gik vi og nød udsigten over Lillebælt et langt stykke. På campingpladsen fik vi en hjertelig modtagelse. Åbent i kiosken var der ikke umiddelbart, men hvis vi ville tage plads, ville det være klaret i løbet af et kvarter. Så kom der gang i kaffemaskinen, fadølsanlægget blev startet og issalget sat i gang. Vi forsynedes os både med det ene og det andet, og holdt en god lang pause.

Så var det afsted til færgen i adstadig tempo, vi havde god tid. På færgen var der igen mulighed for at forfriske sig i cafeteriet, hvilket flere da også gjorde. En havde fået ekstra lommepenge med af sin mand og valgte at købe sig en dejlig wienerschnitzel med pomfritter. De var gode, og der var rift om dem ved bordet.

Endelig nåede vi i havn i Bøjden hvor vores mænd m.fl. ventede længselsfulde. Vi sagde mange tak til vore tre turledere Inger, Inge og Lene for en fantastisk dejlig tur, - og et hjerteligt farvel til hinanden.



KVÆGET I SVANNINGE BJERGE

Af Hanne Bøgholm Hansen i samarbejde med det øvrige gå-udvalg



Kvæget og pigerne betragtede interesseret hinanden

Den 28. marts havde Hanne Baun Pedersen, inviteret Anders Pedersen fra Bikubenfonden til at besøge os i klubhuset og fortælle om de sorte hornløse kreaturer, som vi møder på næsten alle vore ture i Svanninge Bjerger. Som driftsleder har Anders ansvar for alt omkring kvæget.

Bikubenfonden har haft fritgående kreaturer i Svanninge Bjerger siden 2007. Kvægdriften har stor betydning for naturplejen, idet kvæget slider på områdets træer og buske ved at spise, gubbe og trampe på dem. Desuden tiltrækker kokasserne insekter, som igen tiltrækker insektædende fugle. Med årene forventer man, at mangfoldigheden af insekter, fugle, dyr og planter øges lidt efter lidt.

Køerne er af racen Welsh Black, der oprindeligt har været brugt som malke- og kødkvæg på de små landbrug i Wales, hvor man typisk havde 4 – 5 køer.

Fonden har valgt denne race, dels fordi de er hårdføre og robuste dyr, som kan tåle at gå ude året rundt, dels fordi de er vant til mennesker og derfor rolige og omgængelige. Selvom dyrene er vant til mennesker, bør vi altid vise hensyn, når vi møder dem i skoven. Vi bør gå i en pæn stor bue udenom dyrene og aldrig gå imellem et moderdyr med kalv.

Kvæget er bedre til at afgræsse landskabet end får og geder. En voksen ko vejer 600 – 800 kg, en tyr 900 – 1250 kg.

Oprindeligt startede fonden med 17 kvier og en enkelt tyr. Siden er bestanden vokset, og i perioder har der været op til 250 stykker græssende kvæg i Svanninge Bjerger. Antallet tilpasses løbende i forhold til dyrenes trivsel og den optimale udvikling af naturen i området.

I dag har man flere tyre, idet det er vigtigt at undgå indavl. Tyrene har adgang til køerne

på bestemte tider af året, sådan at kælvningen typisk falder i marts og eller evt. i oktober, hvis moderkoen ikke blev drægtig i første forsøgsrunde. Når kælvningstidspunktet nærmer sig, ledes køerne til at græsse i området nærmest stalden. På den måde er det lettere at holde øje med, om alt forløber, som det skal. Førstegangsfødende kan evt. opstaldes.

I øjeblikket har man 100 moderkøer året igennem. Køerne kælver en gang årlig. De ældste af køerne i bestanden har været med fra starten i 2007, og en af de ældste køer har foreløbig kælvet 12 år i træk. Så længe moderkøerne har det godt og får sunde kalve, får de lov at græsse videre. Når tyrekalvene er et år, sælges de til kogræsserlav rundt omkring i landet. Særligt avlesegnede tyrekalve vælges ud og sælges til professionelle avlere. Over-skudsproduktion af tyrekalve sendes til slagtning. Køer, som ikke længere kan producere nok mælk til deres kalv eller som mistrives, slagtes også. Det meste kød leveres til gourmetrestauranter, mens en mindre del afsættes lokalt.

Undervejs kom Anders ind på en interessant oplevelse i sommeren 2018, hvor de fleste vandhuller var tørret ud. Bikubenfonden har

udlagt 10 km vandledning med kommunalt vand, sådan at dyrene altid kan få rent drikkevand, hvilket er med til at forebygge sygdomme i bestanden. Der var endnu ikke lagt vandledning i området ved Hammerdammen. Her havde Anders gennem nogen tid set køerne bade ude i midten af dammen. Dagen efter at man fik etableret ferskvandsledning til køerne der, holdt de op med at bade midt i dammen. Årsagen er antagelig, at køerne ikke er gået ud midt i dammen for at bade, men for at drikke, idet køerne instinktivt vidste, at vandet var renere midt i søen.

En anden interessant erfaring var, at man ved vejning af køerne først og sidst på sæsonen har konstateret, at der er græsningsområder, hvor dyrene tager de forventede 100 kg på i løbet af sommerhalvåret, mens der er andre, hvor de ikke tager på. Belært af erfaringen gives ekstra foder til de køer, der græsser i dårlige områder.

Efter en spændende time med oplæg fra Anders og livlig spørgelyst, gik vi op til stalden og så på de køer og nyfødte kalve, der var opstaldet i øjeblikket. Siden gik de fleste tur i skoven, mens andre vendte snuden hjemad.



Vi lyttede opmærksomt til Anders, der velopløst besvarede vore spørgsmål



Kalvene duede ivrigt

LANGELANDSTUR DEN 21.-23. MAJ

Af Inge Merete Manuel



I dagene inden turen checkede jeg gentagne gange vejrudsigten, som dels var forskellig fra den ene vejrtjeneste til den anden og dels ændrede sig fra dag til dag. Der var nok ingen tvivl om, at det ville blive regn og blæst, men hvor meget? Det viste sig, at det var den værste vejrtjeneste som skulle få ret!

Turen gik fra Rudkøbing til Bagenkop langs kysten og skulle være på ca. 20 km. daglig. Vi sov på vandrehjemmet i Rudkøbing og kørte så til og fra de daglige etapers start- og slutpunkt. Turen var beskrevet af et par vandrere, som havde gennemført strækningen, og beskrivelserne skulle være fine ifølge vores erfarne turlederne: Vibeke, Kirsten og Bente, så vi burde ikke få nogen problemer undervejs.

Vi var 14 damer, som mødtes ved Gåsebjergsand og kørte i 4 biler til vandrehjemmet. Vejret var overskyet og lettere blæsende, og i løbet af dagen faldt der også noget regn, dog ikke mere end at vi tog det i stiv arm! Vi be-



gyndte turen ved Lindelse Nor, hvor en sød, ældre dame tilbød os at parkere ved hendes hus. Vi vandrede herfra tilbage til Rudkøbing, en strækning på ca. 17 km. langs kysten. Stien som ifølge beskrivelserne skulle være let at finde forsvandt flere gange undervejs, og vi måtte gå i kanten af marker så sko og bukseben blev godt våde. Vibeke gav allerede i begyndelsen af turen udtryk for, at hendes støvler og sokker var gennemblødte, og mine egne sokker kunne vrides, da vi efter strabadserne ankom til vandrehjemmet.

Det regnede lidt omkring frokosttid, så Vibeke mandede sig an og bankede på døren til et hus, som lå noget ensom. Jægerhuset stod der, og den venlige dame, som boede der, gav os lov til at spise vores medbragte mad i hendes overdækkede indgangsparti. Det var rigtig godt, dels at komme lidt i ly og dels at få energiereserverne fyldt op igen!

Hen ad eftermiddagen nåede vi Rudkøbing, og fik et tiltrængt hvil på torvets café. Vibeke fandt den lokale skoforretning og købte sig et par nye vandrestøvler, som klart var bedre end de gamle, skønt det skulle vise sig dagen efter, at de heller ikke kunne holde hendes fødder helt tørre! Men det var også svært at holde fødderne tørre, da vandet fra de våde bukseben dryppede ned i sokker og støvler!

På vandrehjemmet havde tre af værelserne en lille have tilknyttet, og da solen var begyndt at skinne, kunne vi sidde og hygge der med kolde, lækende drikke inden aftensmaden. Maden var udmærket, humøret fejlede ikke noget, og snakken gik ivrigt til ud på aftenen, hvor jeg og sandsynligvis alle de øvrige, trætte, fandt vores soveplads og kunne få en tiltrængt søvn efter en veloverstået dag.

2. dagen holdt tør, men vinden var slem, en kuling eller måske endda hård kuling vil man nok kalde det, så regnslagene blafrede om os, og holdt man ikke godt fast i dem, endte de rundt om hovedet på én. Vi begyndte vores

vandring samme sted, hvor vi havde parkeret bilerne første dag, og måtte vente en lille time på, at de som kørte to af bilerne til Bjørnhøj Strand (slutningen på dagens etape) kom tilbage. Det blæste helt vildt og vi frøs, så den venlige, ældre dame, som dagen før havde ladet os parkere i hendes gårdsplads, lod os søge læ i sin garage. Hun var vældig sød og fortalte os lidt om sig selv. Hanne fandt hendes historie så fascinerende, at hun foreslog damen at få skrevet sin livshistorie ned. Hennes datter er vist journalist eller lign. og vil gerne skrive om folks liv, og damen ville gerne fortælle om sit liv, så det blev arrangeret.

Turen gik igen langs kysten, stien forsvandt noget af tiden, blæsten var ekstrem. På en af markerne vi gik langs, studsede vi over at toppen på kornet syntes at være blevet klippet af, men fandt så ud af, at det måtte være gæs, som havde fourageret der, for der var efterlængenskaber over det hele. Generelt så vi uendelig mange gæs i flyveformation under hele turen. Senere mødte vi Oure højskole, som hyggede sig med at kite surfe. De var mange, og mange af dem var rigtig gode, og for dem var vejret perfekt!





Frokosten blev indtaget i en lille gryde bag et læhegn, så vi fik et tiltrængt hvil men måtte op igen, da det blev for koldt at sidde stille. Herefter gik turen på et dige langs havet, hvor vi var omkransede af duftende hvidtjørn. Vi afkortede turen lidt, gik ikke rundt om næsset men direkte mod Bjørnhøj Strand. Det må siges at være en imponerende strand

med bred sandstrand og klitter, absolut anbefalelsesværdig for dem som vil hygge sig på stranden en varm sommerdag uden vind! Det sidste stykke ind til parkeringspladsen gik gennem et fredet område, et rigtig smukt landskab med indsøer og mange fugle.

Vi hyggede os i "folkestuen" med te og kaffe, da vi nåede tilbage til vandrehjemmet, et bad og herefter en stund i haven (vinden havde lagt sig en del) inden aftensmaden. Som dagen før en hyggelig middag med snak, latter og sang inden sengetid.

I dag var det Herdis' tur til at købe nyt i Rudkøbing. En ny rygsæk, da hendes gamle havde gnavet en del i skuldrene. På sådan en vandretur bliver man opmærksom på, hvor vigtigt det er at have udstyret i orden. Mine egne støvler var igen blevet våde, men jeg lånte nogle støvlevarmere, så de var dejlig tørre næste dag! Faktisk havde jeg taget to par støvler med, hvilket viste sig at være rigtig heldigt, da mine støvler første dag var gennemblødte.

3. dag blev lykkens dag! Solen skinnede og blæsten havde lagt sig til en mild brise – hvor heldig kan man være?





Vi kørte til Bagenkop, parkerede på den kønne havn og vandrede først mod vest, rundt om en lille flok vilde heste og derefter syd-øst rundt om spidsen af Langeland. For dem som ikke har været der, kan jeg kun sige at det er et MUST! Skønnere sted finder man næppe. Vi vandrede på fine stier gennem skov, eng, mark og strand. På sydspidsen af Langeland er der en stor flok vilde heste, Ex Moor ponyer, som dog ikke var mere vilde, end at de søgte hen i området ved Dovnasklint, hvor vi havde sat os til at spise vores frokost. En imponerende udsigt.

Her på det sydligste var der flere hatbakker, end vi tidligere havde set, mere grønt, flere fuglefløjt og mere vidunderlig natur. Der var den skønneste mose, Gulstav Mose, med vilde orkideer, gule iris, kvækkende frøer og et fugletårn med udsigt over området. Der manglede lige et par storke med lange, røde ben for at gøre stedet så idyllisk, som det er muligt! Vi kom forbi Hulbjerg jættestue, som blev udforsket af Inger og Tove. Der var en lang gang ind og et stort rum bagerst, hvor man kunne være i læ, hvis det havde været nødvendigt! (For dem som ikke ved hvad en

hatbakke er, kan jeg fortælle, at der er rigtig mange af dem på det sydlige Langeland, bækker fra istiden, som formede sig da isen trak sig tilbage og efterlod søer i isrenden. De er runde som pullen på en blød hat).

Efter endnu ca. 17 km. og ingen nævneværdig træthed for de nu rutinerede vandrere, var turen desværre forbi. Vi afsluttede dagen med en dejlig is, da vi kom tilbage til Bagen-





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

kop havn og drog derefter glade og tilfredse mod Faaborg, mange, mange erfaringer rigere.

Turen blev ialt på lidt over 50 km. 2 dage med udfordrende vejr og 1 dag som knap kunne have været bedre. Vibeke og Bente var rigtig gode stifindere og fik os sikkert gennem landskabet, når der ingen stier var, og trods vejr og vind holdt vi energien og humøret oppe. Måske fordi det er rart at vandre sammen, måske også fordi landskabet var flot og hvidtjernen stod i fuld flor og hele landskabet emmede af forår! Det er rart at vide, at vandreture med regn og blæst også kan være ok, og at man har den nødvendige stamina, når det er nødvendigt! Det hjalp jo også at være i så godt selskab Tak til Kirsten, Vibeke og Bente for at organisere en så dejlig vandretur.

Søren Kierkegaard skriver:

*Tab for alt Ikke lysten til at gå.
Jeg går mig hver dag
det daglige velbefindende til
og går fra enhver sygdom.*

*Jeg har fået mig de bedste tanker til,
og jeg kender ingen tanke så tung,
at man ikke kan gå fra den*

*Ved at sidde stille
og jo mere man sidder stille,
desto nærmere kommer ildebefindendet.*

*Når man således bliver ved med at gå,
så går det nok.*

HARZENTUR

Der er ledige pladser i bussen og stadig mulighed for at komme med på turen.

De reserverede hotelværelser er besat, man kan selv sørge for indkvartering inden for rimelig afstand, 1- 2 km. af Ilsenburgs centrum.

Man tilmelder sig ved at indbetale depositum på kr. 500,- til FSM. konto 0828-1417045 med oplysning af navn og depositum kørsel.

Tilmelding til deltagelse i løbet kan stadig foretages gennem klubben indtil 31. juli 2019; men vi vil så gerne have nogle flere Dannebrogflag på den tyske startliste, så hvis man ved, hvad I vil deltage i, kan man jo lige så godt se at blive tilmeldt. Priser: se SKISMØREN nr. 1.

Det er muligt mod forhøjet startgebyr at eftertilmelde sig dagen før på det lille hyggelige rådhus i Ilsenburg, hvor der ligeledes er udlevering af startnumre sidst på eftermiddagen.



Program for turen vil foreligge ca. 14 dage før afrejse.

Vedr. evt. spørgsmål må man stadig gerne rette henvendelse til Bent Sørensen, telf. 4097 1788.

beel@v-skerningemail.dk

*Brockenlauf har en udmærket hjemmeside
www.brockenlauf.de*



A/S Mogens Frederiksen Automobiles

TOYOTA | FAABORG

Tlf. 62 61 95 88 www.mfabiler.dk



Double Layer Anti Blister System



**Løbe- og
vandresokker**

Wrightsock™ er designet med dobbelt lag, der forhindrer gnidninger og beskytter mod vabler.

Det inderste lag er ufarvet og hudvenligt.

Fødderne holdes tørre.

Se mere på: www.wrightsock.dk

.....
Footing • 24 24 59 49 • kundeservice@wrightsock.dk
.....

 **INTERSPORT®**

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
Frede Hovgård Nielsen tlf. 2076 5455
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
Thomas Greve, MTB-Kits tlf. 2125 1701

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

ORIS
TANDLÆGERNE
DET GULE PAKHUS

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

Garant

HELT PERSONLIGT



Tæppehuset Faaborg www.garant.nu

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