

Skismøren oktober 2022



Broen er ny og føre over et moseområde Røjle Maen,
som Bikubenfonden vil forsøge at genskabe.



Skismøren oktober 2022

Efterårshilsen fra formanden

Af Henning Carlsen

Jeg synes Faaborg Ski og Motion har vist sig flot frem i efteråret, vores Alpeløb nr. 50 løb af stablen i godt vejr (vi fik vist også en byge) og var en stor succes med over 400 deltagere, her var en del nyt idet flere lokale firmaer havde valgt at deltage i løbet, der var endda en busfuld løbere fra Sønderjylland der lige skulle have lidt fynsk bakkesand under fødderne.

Det var dejligt at se så mange deltage i løbet, lad os se om vi kan få flere med til næste år, vi har omgivelserne til det.

Stor tak til de mange der har lagt et stort arbejde i at arrangere og organisere dette flotte event.

Der er stadig mange af de aktiviteter i gang, vi har fået etableret en MTB-afdeling der træner og kører på sporene, der er træning flere gange om ugen, vores trænere er ved at finde deres pladser i kalenderen, det ser lovende ud.

I bestyrelsen har vi lavet en arbejdsgruppe der ser på vores brug af de sociale medier. Målsætning med brug af sociale medier er drøftet i arbejdsgruppen. Det ene mål er at profilere sig ift. at skaffe nye medlemmer. En anden grund er, at vi gennem disse medier kan bruges til at servicere nuværende medlemmer i forhold til aktiviteter – men også mere generelt får profileret klubben og sponsorer i byen. De gode historier skal også genbruges og spredes på så mange medier som muligt, f.eks. hjemmeside, sociale medier og Skismøren.

Det besluttes, at vi prøver at finde ambassadører i den enkelte afdelinger, der vil bidrage med små historier fra afdelingerne.

Vores hjemmeside vil også blive koblet med de sociale medier, desuden kan vi se frem til at Skismøren også kommer med på både hjemmeside og Sociale medier.

Aktivitetshuset i Gåsebjergsand er dukket op igen. Vi var mødt op fra mange foreninger med interesse i aktivitetshuset, Faaborg Midtfyns Kommune har ikke opgivet ideen, og der arbejdes på at rejse flere midler og på at få et bæredygtigt byggeri, mere om dette spændende projekt senere.

Så vil jeg gerne minde jer om at vi har MTB - Novemberløb 19 november, se opslag i klubhuset, der er allerede mange der har meldt sig til at hjælpe.

Til slut vil jeg gerne opfordre jer alle til at komme ud i bakkerne og opleve de flotte efterårsfarver, det er nu vi skal ud og lade batterierne op.

Hilsen Henning

Skismøren oktober 2022

DEN DAG BENT OG SUSANNE VAR PÅ TOPPEN.

Af Susanne Ravn



Så skete det igen at medlemmer fra FSM havde sat kursen mod Harzen for at deltage i Tysklands ældste bjergløb Brockenlauf.

Bjerget Brocken kender vi under navnet Bloksbjerg. Lørdag den 3. september mødtes Kurt Jeppesen, Bent Sørensen og Susanne Ravn tæt på startområdet i den lille hyggelige by Ilsenburg.

Vi var parate til endnu en gang at prøve kræfter med bjergene i Harzen. De to andre havde helt sikkert trænet mere end mig, der havde tænkt, at når jeg kunne gøre det for tre år siden, gik det nok også denne gang. Lige inden vi skulle afsted nåede jeg at tænke aldrig mere, men det blev nu hurtigt glemt igen.

Kurt kastede sig over 10 km turen, hvor der også er flere stigninger og hvor man bevæger sig rundt på Brocken. Bent og jeg prøvede kræfter med den lange tur på 26,2 km, hvor de første 12,1 km er op ad med en stigning på 900 meter og derefter venter "kun" 14,1 km ned ad. Vi brugte lige godt og vel 2 timer på opturen.

Skismøren oktober 2022

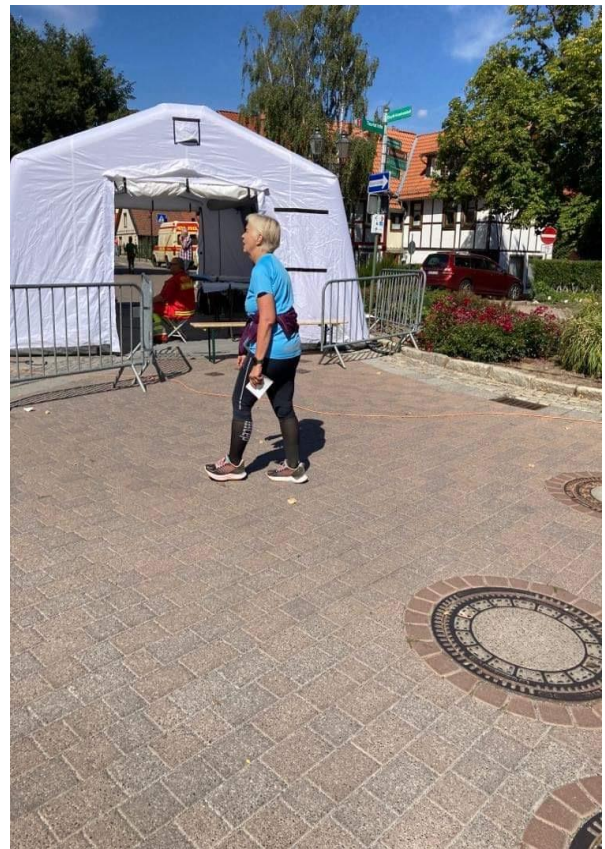


Til gengæld er det helt fantastisk at stå på toppen og nyde den fantastiske udsigt. På toppen af Bloksbjerg stod også i år en heks, der med sin heksekost gav os et lille dask og så var vi parate til nedturen. Jeg havde ellers tænkt, at hvis de manglede en heks på Bloksbjerg, ville jeg være en værdig afløser, men det gjorde de ikke, så jeg måtte også starte nedturen. Der kan være meget koldt på toppen af Bloksbjerg, men også i år havde vi et fantastisk vejr. Bent spurtede jo afsted som en anden gazelle og var nede i Ilsenburg lang tid før mig.

Sidste gang jeg deltog i løbet dukkede et skilt op før vi nåede toppen, hvor på der stod "Hvorfor går du, når du har betalt for at løbe"? Det havde de desværre ikke brugt denne gang, Det gav ellers lige lidt kampgejst til at nå toppen. Til gengæld blev vi flere gange på vejen ned mindet om, at nu var der kun få kilometer til, at vi skulle have vores gratis øl i målområdet sponsoreret af det lokale bryggeri.

Fantastisk at komme i mål, når klubkammeraterne står og hepper på en. De havde fantastisk overskud, synes jeg. Overalt på ruten og i Ilsenburg blev vi mødt af engagerede og venlige mennesker, der klappede og heppede på os. Der er virkelig en dejlig stemning i byen.

Skismøren oktober 2022



Lørdag aften mødtes vi alle til skønne schnitzler og dejlig øl på "Wilde Ilse", hvilket var en fin afslutning på dagen.

Få timer efter Bent og jeg havde været på toppen, udbrød der skovbrand i området og Brocken blev lukket af. Jeg er i skrivende stund stadig bange for, at jeg måske har slæbt mine løbesko så meget, at der kommet en lille gnist!!

Som jeg har nævnt er der forskellige distancer i Brockenlauf; 26,2, 9,6 og 3,9 km.

Det er muligt at vandre eller løbe alle ruterne.

Jeg kan kun anbefale, at I selv oplever den gode stemning til Brockenlauf.

Ses vi til Brochenlauf Lørdag den 2. september 2023???????

Skismøren oktober 2022

Nyt fra løbeafdelingen

Af Anne Marie Molter Rasmussen

I år kan vi se tilbage på en dejlig sommer med en masse solskinstimer, dog til tider lidt for høje temperaturer og manglende regn. – Heldigvis har vi mulighed for at færdes i Svanninge Bakker og Bjerge, hvor der kan findes skygge. – Det var også muligt at finde lidt grønt græs her og der, men søer og bække nærmest var tørlagde. Heldigvis slap området for skovbrande. – Det var jo ganske forfærdeligt, som det brændte nede i Sydeuropa.

Hen over sommeren er der ikke sket det store ud over, der er blevet løbet på alle træningsdage. – Vi har selvfølgelig fulgt med i, hvordan de små kalve er vokset og byggeriet af den nye bro ved højmosen i Høbbet Skov. – Der er en artikel i månedsmagasinet "Det rigtige Faaborg", hvor 2 biologer fortæller om området. Se her: <https://www.detrigtigefaaborg.dk/laes-magasinet/> (Det er i oktober magasinet, som dog ikke er lagt ind endnu 16.10)

Først på sommeren gik tyrene som bekendt i indhegningen ved stalden. – Hen over sommeren blev de lukket ud i foldene til kørerne. – En dag da vi løb i bakkerne, kunne vi godt høre nogen brøle. – Jeg tænkte nok ikke nærmere over det, før vi skulle krydse et hegn. – Her stod tyren op ad bakken mod højre og til venstre stod en flok køer. – Planen var, at vi skulle ned af bakken, men den blev ændret til, at vi løb lige ud i stedet. – Det kan godt være dyrene ser skikkelige ud, men vi skal altid huske at have respekt for dem.



Leif og Morten mødes med hestene

Skismøren oktober 2022



Områdets nye udflugtsmål

På tur til Vejle-Allested-løbet

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Det kan vel godt siges, at det er en tradition, at vi er en flok, der deltager i Vejle-Allested-løbet. Dette løb ligger altid 1. onsdag i september, og det plejer at være godt efterårsvejr. – Det så dog noget anderledes ud i år, for det stod ”ned i stænger” da vi skulle af sted.

Da vi ankom til Vejle-Allested, klagede jeg lidt over vejret, hvortil jeg fik at vide – Det bliver tørvejr, når I skal løbe. – Ja, ja tænkte jeg og skyndte mig ind i hallen, hvor vi alle sad indtil lidt før løbsstart. – Vi plejer jo altid at tage ”et familiefoto”, men det må vi undvære i år, for vi havde ikke lyst til at gå ud før tid.

Snakken gik og det samme gjorde tiden, og vi måtte ud.... Og det var sandelig tørvejr og dermed rigtig dejligt løbevejr.

Der var desværre ikke så mange deltagere i år, men eftermiddagens regnvejr har nok gjort sit til, at de ikke kom. - Vi var 12 fra FSM, som alle havde en god aften. - Jeg tænker, vi er klar igen til næste år.

Skismøren oktober 2022

Årsmøde i løbeafdelingen

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Den 12. oktober var vi 26 samlet til årsmøde i løbeafdelingen, hvor vi startede med pizza og rødvin. Vi valgte Henning Carlsen til ordstyrer, og han styrede mødet til Ug. – Jeg fremlagde min årsberetning, hvor jeg fortalte lidt fra det sidste års tid. (Var du ikke med, og gerne vil læse beretningen, kan du se i de gamle udgaver af skismøren og læse nyt fra løbeafdelingen)

Vi er normalt 7 i udvalget, og der var 4, som valgte at stoppe i år.

Det lykkedes at få en nyvalgt, nemlig Mogens Pedersen. – Jeg håber og tror, at det lykkedes at finde et par mere, som ønsker at komme med i udvalget. – Jeg vil hermed sige tak til Torben, Anita, Annette og Jan for godt samarbejde. – Jeg håber, I alle vil være lidt behjælpelige i ny og næ, for I sidder helt sikkert inde med en masse gode informationer, som vi kan have gavn af.

Bent Sørensen er kommet med et forslag omkring en ny klubtur til Harzen. – Det blev drøftet lidt, og der var enighed om, at det skal være en tur for hele klubben, og der skal laves et arbejdsudvalg på tværs af alle afdelinger. Turen vil blive fra 31. august til 3. september 2023, hvor der er mulighed for at deltage i det årlige "Brokenlauf"

Til sidst takkede Henning Carlsen os i udvalgt for det store arbejde, vi især havde lagt i årets Alpeløb. Vi fik at vide, at vi er gode til at få omtalt vores arrangement i avisen, men det er også vigtigt at fortælle, hvor godt det er gået. – Vi må gerne prale!! – Så når pressen ikke vil komme til os, må vi selv sende en "pressemeddelelse" og så håbe på, den kommer i avisen.

Julefrokost

Den 9. december kl. 13.00 afholdes der julefrokost i klubhuset. – Nærmere kommer fra julefrokostkomiteen.



Nu står skoven i efterårs farver og skovbunden er fyldt med svampe.

Skismøren oktober 2022

Jeg er sikker på, vi mødes til en masse skønne ture hen over efteråret og vinteren med. – Sne, frost og kulde – Tja, det vil vi nok helst undgå denne vinter, men det er af helt andre årsager. – En rigtig løber kommer ud uanset vejret!

Crossløb

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Når dette læses, er det første løb i Langeskov helt sikkert afviklet, idet det er den 23. oktober. – Der er som sædvanlig 10 løb i serien, og de ligger fordelt hen over efterår og vinter. – Det er jo DGI, som står for alt det med tidtagning og 10 forskellige klubber, der laver ruterne og ikke mindst serverer kaffe og kage til deltagerne. FSM skal afholde vores løb i serien den 20. november. Til denne dag skal vi igen samle en flok gode hjælpere, både til P-vagt, poster ude på ruten og et "kaffebryggerhold" – Og så skal der bages kager i lange baner. – Der gives 75,- kr. pr. kage. Der er hængt lister op i klubhuset, hvor du kan skrive dig på.

Ærgrer du dig over, at du ikke er tilmeldt – Så fortvivl ikke, idet det kan lade sig gøre at tilmelde sig enkelte af løbene. – Det koster 60,- kr. Se mere på vore hjemmeside: <https://fsm-faaborg.dk/loeb/loebekursus/> Her kan du også se, hvor og hvornår det enkelte løg er, samt se resultater fra de enkelte løb.





Skismøren oktober 2022

Så rundede jeg 10.000 km i løb

Af Anne Marie Molter Rasmussen

For et årstid siden læste jeg om en lokal løber, der også havde rundet 10.000 km. – Uha, det er da langt, var min tanke, men nu står jeg der selv!

Det er da ikke noget, tænker du måske, men jeg er nu godt tilfreds med at nå 10.000 på knapt 7 år

I efteråret 2015 bandt jeg løbeskoene for første gang. – Det blev til nogle små begynderture med løb og gang i Millinge og omegn. – På det tidspunkt havde jeg en kollega, som løb meget og havde gjort det i mange år. – Han opfordrede mig til at købe et GPS-ur og på den måde registrere mine ture. – Jeg fik anskaffet mig et ur, og fra januar 2016 er alle ture registreret, derfor kan jeg sige, at jeg netop er rundet 10.000 km.

Nu vil nogen nok tænke – Hun går da nogle gange op ad bakkerne – Tja, det er rigtigt, og disse meter er jo også talt med.

Hvordan holdes motivationen?

Jeg har gået og tænkt mine løbeture de sidste uger, og uanset hvor underligt det lyder, kan jeg ikke komme i tanke om nogle dårlige ture. – Det er selvfølgelig rarest at løbe i tørvejr og ikke for mange varmegrader, men turene i regn, rusk og blæst kan også have sin charme.

Hver år i januar sætter jeg nogle mål for det kommende år. – Det er bedst med nogle realistiske mål, som deles op på månedsbases. De seneste år har målet været 130 km. om måneden. Når dette ikke, kan jeg gå og være irriteret på mig selv et par dage, men der er jo et nyt og overkommeligt mål i sigte, så det skal nok gå. – Og når de 12 måneders km. lægges sammen, er jeg jo kommet i mål med det ønskede mål for året.

Mit tempo har ændret sig.

7 år gør lidt på tempoet, men det er nok også min indstilling, der er med til at gøre det. De første år ville jeg hele tiden forbedre mine tider. – Jeg kunne løbe en rute om mandagen, og var tiden ikke bedre onsdag, så var det ikke så godt. – I dag går det mere ud på at løbe en tur i et tempo, kroppen kan holde til og så ikke være "ødelagt" dagen efter.

På de 7 år har jeg løbet 11 HM, og selvfølgelig nogle træningsture på samme længde. – I år er det kun blevet til 2 ture på 21,1 km. Et træningsløb på landevej og vores eget Extremløb i juni. – Jeg synes ikke, jeg har det så godt med de lange ture mere. – Det skal dog lige siges, at jeg aldrig løber under 5 km.

Medlem i FSM

Jeg har været medlem i FSM siden januar 2016 – Det er et medlemskab, jeg ikke vil/kan undvære. – Hvilken FSM'er vil undvære vores ture i Svanninge Bjergene og Bakker og hyggeligt samvær i klubhuset?? – Desuden løber jeg heller aldrig alene i skoven, og jeg vil ikke kunne holde til at løbe alle de km. på landevej. – Jeg læste på et tidspunkt, at det er godt for helbredet, både at løbe i terræn og på landevej. – YES!!! – det er jo lige det jeg gør.

Selvfulgt har der været nogle styrt på alle de km, men heldigvis er jeg sluppet med nogle hudafskrabninger og nogle blå mærker. – Egentlig skader? – Det kan jeg ikke mindes, jeg har haft, jo, der var vist noget med et knæ, der drillede lidt på et tidspunkt. – Det var dengang jeg også skulle passe mit arbejde, så der holdt jeg vist en pause på 14 dage. – **Hvad nu – Tager jeg 10.000 mere?**

Det lover jeg ikke, jeg fortsætter kun så længe, jeg synes det er sjov, og så længe kroppen kan holde til det. *Jeg vil hermed sige TAK til alle I dejlige løbere – Uden jer havde jeg aldrig nået de 10.000 km.*



Skismøren oktober 2022

Alpinskitur 2023 med Faaborg Ski- og Motionsklub

Årets alpinskitur 2023 går til Stulfelden i Østrig, hvor vi indlogerer os på Hotel Flatcher. www.hotelflatcher.com

Det er jo ikke første gang, vi besøger den lille by og området, men vi tror, at de fleste vil se frem til igen at gæste disse skønne skiområder, med velpræparerede pister for enhver smag, ægte Østrigsk charme og et godt hotel. Det bliver gensyn med Zell am See, den smukke gletcher Kitzsteinhorn, det kæmpe område ved Saalbach- Hinterglemm, Leogang og Fieberbrunn, der også byder på Østrigs bedste afterski, samt områdert Kitzski (Kitzbühel). Sidstnævnte nåes fra hotellet med det lille lokaltog, der holder lige overfor.

Vi har vi som altid vores egen bus med, der bringer os rundt til de forskellige områder og er base for lidt afterski om eftermiddagen. Vi bor på det gode hotel med den hyggelige bar, i den lille by, der også rummer et par kostalde, en kiosk og en togstation.

Turen afvikles i uge 7 med afgang fredag d. 10 februar 2023 fra Ingo i Faaborg.

Vi mødes ved middagstid og pakker bussen – som vanligt fra Reisebüro Grunert. Forventet hjemkomst først på eftermiddagen søndag d. 19 februar 2023. **Bindende tilmelding inden den 1. december 2022**

Ved tilmelding betales depositum: kr. 1.000,00, der bedes overført til kontonr.: 0828 0000 68 5518 i Sparekassen Fyn. Husk at skrive tydeligt navn (og ikke andet) i tekst til modtager, så vi kan se, hvem der har indbetalt.

Nedennævnte priser er betaling for bus + hotel med ½ pension og 8 dages liftkort: Voksne over 15 år kr. 8400, Unge f 2004-2006 kr. 7600,- Unge f 2007-2016 kr. 6700,- Tillæg for enkeltværelse kr. 1100- (kun få)

Tilmelding og yderligere oplysninger: Sarah Dalskov mobil 26132484 sarahdalskov@msn.com

Rulleski, den 13. oktober 2022

Af Freddy Johansen

Her kommer en opfølgning af sæsonen, som den er forløbet, over de 10 afdelinger vi har løbet.

Vi har løbet i henholdsvis – Vejle – Holstebro – Svendborg – Odense – Marstrup HMIF – Herning – Aarhus – Ebeltoft – Rold Skov Arden – og afsluttet i Faaborg.

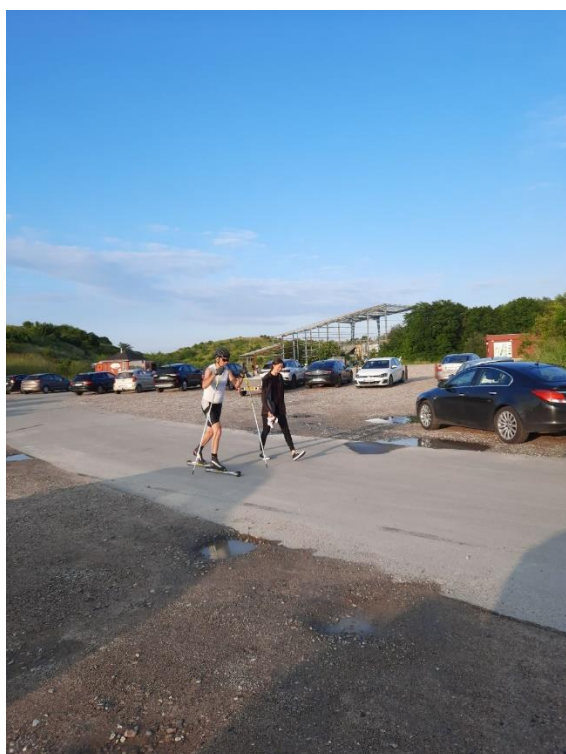
Vi begyndte i Vejle, onsdag den 4. maj og sluttede med Rulleskiskydning, lørdag den 17. september i Faaborg. Til de 10 afdelinger blev der tilmeldt 231 løbere, hvoraf de 223 gennemførte de 10 løb.

Sæson 2022 har været en vejrmæssig fornøjelse for os rulleskiløber, ikke for meget vind og helst tørre landeveje, og det har vejrguderne opfyldt.

For mit eget vedkommende fik jeg ikke trænet nok, så jeg havde meget at se til, i de løb jeg deltog i. Marion var som sædvanlig i rigtig god form, og vandt sin aldersklasse i 2022.

Det ser ud som om der er flere og flere som begynder at løbe på rulleski i en moden alder. Ungdommen findes kun omkring de store byer.

Skismøren oktober 2022



Skitur til højfjeldet i 2023



Skiafdelingen byder nu ind med en skitur til det norske højfjeld i marts måned 2023. Turen går til Rødungstølen, hvor der er et stort og velpræpareret løjpenet for os der elsker langrend og alt det der hører til, ikke mindst det sociale samvær mens vi er aktive. Turen er derfor også for både familier, par og enlige, unge og gamle, osv.

Highlights om turen

- 8 fulde dage på ski
- "Egen" 4 stjernnet bus, der kører helt til døren
- Fuld forplejning – frokost som nistepakke (med termos)
- Alle værelser med bad og toilet

Rødungstølen ligger i 1.050 meters højde med "ryggen" mod Reineskarvet og vidstrakt udsigt mod især syd og vest med Hallingskarvet som det naturlige fikspunkt i horisonten. Nogen vil jo så vide at vi er ved Hallingdalen i det syd, sydvestlige Norge lige nord for Ål. Løjpenettet er vidt forgrenet, og giver rig mulighed for selv at tilpasse turlængder, og praktisk talt alle kan være med i det varierede terræn. Størstedelen af rutenettet er på højfjeldet. Er vejret ruskende eller trænger man bare til afveksling, kan der også løbes ned i skoven. Der er mulighed for kaffe, cacao, vafler m.v. på et par andre fjeldstuer i nærheden, hvis man gerne vil ind og have varmen – eller bare *kose sig*, inden turen går videre.

Skismøren oktober 2022



Facts om turen

- Afrejse: Fredag d. 10. marts 2023, sen eftermiddag*
- Hjemkomst: Søndag d. 19. marts 2023, midt på formiddagen*
- Turen er inkl. bustransport og fuld pension, frokost som nistepakke.
- *Forventer der bliver mulighed for på- og afstigning i både Odense og Nyborg

Turen laves med Ruby Rejser som teknisk arrangør, hvilket gør at turen er omfattet af rejsegarantifonden. Indholdet af turen, kontakt til Ruby Rejser m.v. laves i samarbejde med "Sneglen", som er en Roskilde-baseret familie- og vennegruppe, der i nu 50 år har arrangeret en årlig langrendstur til Norge. Skiafdelingen har arrangeret det sådan, at vi kan danne vores egen gruppe eller være sammen med Snegle-gruppen, alt efter hvad der nu passer ind. Det gælder både skiløb og det sociale samvær. Samarbejdet med Sneglen gør, at vi får ca. 15% rabat.

Turen gennemføres uanset antallet af deltagere. Så tøv ikke med at tilmelde dig – og din familie, din partner, din bedste ven eller veninde – eller bare dig selv. **Tilmelding, spørgsmål m.v. - Frist: 1. december 2022**

Priser: Voksen 6.225 kr. - Børn 0-15 år 2.250 kr. - Enkeltværelse 1.200 kr.

*Priser for børn afhænger af den specifikke kombination ift den/de voksne der rejses med. - Spørg derfor meget gerne for eksakt pris. - Ring eller skriv til **Morten Holm**, Tlf. 31 43 92 15, Mail: **morten.holm@outlook.dk**



Skismøren oktober 2022

Gå-pigernes sommer og efterår

Af Inger Vinther

Efter et pakket forårsprogram med både en- og flerdagsudflugter fulgte en mere rolig periode, hvor vi 'nøjedes' med de ugentlige torsdags- og søndagsture med udgangspunkt fra klubhuset i Gåsebjergsand. Som regel kommer der færre deltagere til turene om sommeren. Forklaringerne kan være mange, men ferieborn, egen ferie og hedebløge er i hvert fald en del af grundene til at der ikke kommer så mange om sommeren som normalt.

Men der er ingen regel uden undtagelser, så der blev også gennemført andre aktiviteter først på sommeren, nemlig både en havefest og en 3-dagestur til Langeland – og begge dele kunne sagtens trække folk af huse.

Havefesten har været kompensation for gå-motions årlige fødselsdagsfest siden Corona-pandemien ramte i 2020. Når vi ikke har kunnet samles i klubhuset, så måtte vi jo finde på noget andet. **3-dagstur til Skrøbelev Gods** er beskrevet andetsteds i dette nr. af Skismøren.

Efter skolernes sommerferie steg hyppigheden af udflugter igen, samtidig med at de faste torsdags- og søndagsture fortsatte.

Lillebæltstien d. 11. august

Nogle vil nok mene, at gå-damerne ud over at bruge benene, kun får rørt stemmebåndene på de ugentlige ture, men er der måske nogen, der tænker på, hvor meget hjerneaktivitet, der skal bruges på en tur, hvor man starter ved Løgismose fritidsområde og ender ved Å Strand. Der skal parkeres biler både ved start og slut, der skal være plads til alle i halvdelen af bilerne, og er der så nogen, der skal lidt tidligere hjem, så skal de i samme bil osv.

Efter fordeling af bilerne ved begge ender af ruten, så gik turen derudaf fra Løgismose fritidsområde. En dejlig vandretur gennem Skovkrogen og Ungersbjerg. Vi nåede ud til kysten ved Brunshuse, hvor vi nød udsigten over Helnæsbugten med halvøen Agernæs i forgrunden. Mere idyl skal man lede længe efter. Fra Brunshuse krydsede vi over til Feddet, som er Fyns største lynghede. Vi var stadigvæk tæt på kysten, men nu var det Lillebælt, vi kunne kigge ud over. Turen sluttede ved Å Strand. Vi fyldte bilerne, kørte tilbage til Løgismose fritidsområde, fordelte os i alle bilerne og kørte tilbage til Faaborg. Tak til Jette Gundestrup og Bodil Grønlund Madsen for en dejlig tur. Nu har vi vist gået hele Lillebæltstien fra Middelfart til Løgismose. Men det kan vi sagtens gøre igen.

Blomsterfestival d. 19 august.

Vi var en beskeden gruppe, der fulgtes til blomsterfestivalen i Odense. Blomsterfestivalen er nu blevet en del af H.C. Andersen festivals, og det markerede vi ved at spise vores medbragte mad ved H.C. Andersen museet og derefter nyde de mange blomsterbede i flere planer rundt om museet. Årets tema var 'Den eventyrlige have'. Det forstod de fleste udstillere – naturligvis – som en tolkning af H.C. Andersens eventyr i blomster.

Endnu engang var det Rosa Eskelund fra Dyreborg, der fik en ny rose navngivet ved festivalens åbning. Man mindes Ghita Nørbys ord, da hun døbte en rose 'Fru Nørby': 'bag en rose står en Rosa, står en Rosa, står en



Skismøren oktober 2022

Rosa'. Ja, Rosa Eskelund står bag mange roser, som jo er en forædling af eksisterende roser, der hedder Rosa på latin. Årets rose var tilegnet den afdøde musiker Prince, så mon ikke rosen kom til at hedde Prince?

En hyggelig tradition med vandretur langs Odense Å fra Carlslund til midtbyen, rundtur i Odense og en kop kaffe/øl/vin før turen går tilbage langs åen. En gruppe valgte Å-farten på tilbagevejen, jeg skal ikke kunne sige om de også istemte 'sejle op ad åen', som netop omhandler Odense å. Tak til Annie Henriksen, som endnu engang havde arrangeret udflugt til blomsterfestivalen.

Høbbet d. 1. september

Når vi går tur i Bikubefondens område er det som regel kun i Svannings Bjerge, vi går. Men Bikubefonden ejer også området syd for Nyborgvej, som sammen med Knagelbjergskoven udgjorde Høbbet gods. Vibeke Verner havde arrangeret tur til dette godslandskab, hvor store marker, vådområder og skov findes i en afvekslende blanding. Det var en rigtig fin tur i dette nærområde, som vi ikke besøger så tit, da det ligger lige uden for vores sædvanlige aktionsradius. Men det var dejligt, at Vibeke igen erindrede os om, hvilket fantastisk område vi bor i. Tusind tak.

Sydlangeland d. 15 september

En pæn stor flok drog afsted på en noget længere endagstur, end vi plejer. Målet var Sydlangeland. Den lange køretur gav anledning til hyggelig snak undervejs.

Udgangspunktet for dagens tur var havnen i Bagenkop Herfra gik en vandresti til Gulstav. Undervejs kom vi forbi flere hatbakker. Vi fik fortalt, at de er skabt under istiden. Navnet stammer fra ca. 1920 hvor udgravninger var i gang, Her deltog en kvinde, hvilket var meget usædvanligt den gang. Hendes hat var meget synlig ved udgravningen, hvorfor den gav navn til hatbakkerne.

Vi nåede frem til sydspidsen ved Gulstav ad skønne stier med træer og buske med skønne bær. Der var en strid blæst – heldigvis i ryggen, dejlig sol og pragtfuld udsigt. Vi spejdede efter de vilde heste. Først efter at madpakken var spist, fik vi dem for alvor at se. Flokken af heste var lige så stor som flokken af gådamer, og der kom godt gang i hestene, da førerhesten fik øje på os, og kaldte alle heste til samling. Et skønt syn.

Så gik turen tilbage til Bagenkop og sluttede i madpakkehusene på havnen med dejligt bagværk og en lille en. Tak til Jutta Egstrup, Lone Højfeldt og Elfi Bork for en rigtig dejlig tur. (Hanne Baun)

Håstrup Bjerge d. 22. september

Med udgangspunkt fra Håstrup Kirke gik turen mod Trebjerg, som er Fyns tredjehøjeste punkt. Herfra er udsigten over Helnæsbugten, Horneland m.v. imponerende. Vi var heldige at ramme en fin efterårsdag med høj blå himmel, så Als og Jylland i baggrunden kunne også tydeligt ses. Fra Trebjerg fortsatte vi til Dronningeudsigten og derfra videre til Håstrup Bjerge. I det nu statsejede område gik vi til toppen af Søknøsen, som er knap så høj som Trebjerg, men som ellers (i min optik) overgår den mht. landskabelig værdi og udsigt. Via Dyndbæksgyden vendte vi retur til bilerne ved kirken.

Skismøren oktober 2022

Intromøde for årets nye medlemmer af gå-motion d. 29. september

Der var stor tilslutning til intromødet, hvor vi hurtigt kom til kort, da det viste sig, at der var afmærkede ruter i Svanninge Bjerger, som ikke var angivet på det udleverede kort – og så har sådan et kortlæsningskursus jo et problem. Heldigvis var det ikke os, der havde ansvaret for kortene. Men det var en hyggelig tur rundt til 'bjergene' og der var en livlig snak over kaffen efterfølgende.



Helvedes hule d. 6 oktober

Årets sidste udflugt gik traditionen tro til Helvedes hule, dvs naturlejrpladsen ved Rislebækken i Sollerup skoven. 55 havde på forhånd tilmeldt sig, og selv om et par stykker måtte melde fra pga sygdom, så dukkede der flere op på dagen, så vi har nok været ca. 60 på denne tur. Turen ud til Sollerup skoven gik i frisk tempo ad brede stier frem for de mindre trampestier, da vi ikke ville risikere at sidde med halvvådt tøj ude i skoven. Klubben gav sandwich på denne tur, og da vi nærmede os lejrpladsen kunne vi lugte at der var tændt op i grillen. Flere blev grebet af minder om 'de gode gamle dage', da et par af gå-pigernes ægtefæller sørgede for varm kakao. Der blev hurtigt spurgt, om vi også havde sørget for kakao til sandwichen. Men nej, det var andre gæster i skoven, der havde tændt bål.





Skismøren oktober 2022

Nogle valgte at stoppe vandreturen her og havde i forvejen været i Sollerup og efterladt en bil.

Resten gik tilbage til klubhuset via Svanninge bakker. Udturen gik som nævnt ad brede stien. Hjemturen derimod var planlagt over smalle stier, så vi fik lidt mere fornemmelse for at gå i en skov. Det, vi ikke havde planlagt, var skovning i det område, vi gik i. Så det var ikke blot smalle stier, som knapt kunne erkendes under det nedfaldne løv, men også brækkede grene mv der skulle forceres. Vi kunne have passeret Rislebækken via en bred sti, men nu var vi jo ude for at more os, og så valgte én af os en temmelig smal overgang i stedet for. Ingen faldt i vandet. (Arr. Gå-udvalget)

3- dagestur på Kyst-til-kyst stien

Af Hanne Storm

HVIS jeg kunne tegne - Ville jeg tegne 16 damer på gåtur - Kyst til Kyst
Damer som viser stor omsorg for hinanden - Damer med fint praktisk gåtøj - flotte hatte/ kasketter.
Mange med lyst hår, ikke kun falmet af solen - Damer med let til smil.

Kunne jeg tegne - ville jeg tegne damer, der nyder vin rød - vin hvid og midt i mellem.

Kunne jeg tegne ville damerne blive tegnet i let elegant gang langs å og kornmarker.
Tegne damer som kommer i kontakt med skovarbejdere, der fælder træer - En enkel hejre at tegne og fire flyvende storke.

Kunne jeg tegne, ville jeg tegne gådamer, som holder pauser og drikker dansk vand. Damer som har muslibarer og lakrids til omdeling - Tegne damer, der kikker på kort og orientere sig. Damer der planlægger kørsel/samkørsel.

Kunne jeg tegne, ville jeg tegne damer, som synger og fortæller historie og vittigheder.

Kunne jeg tegne, ville jeg tegne damer som lufter ankler/ fødder/ tæer, som måske har lidt tydelig kartegning og en enkel vabel.
Damer som udveksler opskrifter og gode råd om helbreddet. Og " går en tur ned ad memory lane"

Kunne jeg tegne, tegnede jeg damer, som taler og diskutere Simon Spies.
Damer, der spiser stegt flæsk og persillesovs på Hovborg Kro.

Jeg ville tegne landskab flot pyntet af blomstrende lyng. Træer fældet af bæver.

Kunne jeg tegne, ville jeg tegne gådamer, på vej hjem fra tre gode dage i det jyske, der får serveret kaffe af personalet på Bække turistkontor.

Skismøren oktober 2022



Skismøren oktober 2022

3-dagstur til Skrøbelev Gods * Skønne Langeland *

Af Marianne Vestergård

På sydspidsen af Langeland ligger Dovns klint og Gulstav klint, derfra kan man nyde udsigten over Østersøen. 17 gæve gåmotions kvinder på tur blandt vilde heste og høje klinger, smukt, smukt, smukt, både kvinder, heste, klinger og udsigter



Nyt Fra Cykel afdelingen

Så er det blevet tid til den traditionsrige løvfaldstur i skoven (brede dæk)

SØNDAG D. 30 OKTOBER

Med afgang fra klubhuset kl. 10:00, kører vi ca. 2 timers tid i tempo så alle kan være med.

Efter turen vil der blive serveret kaffe og kage. Tilmelding ikke nødvendig.
Mvh. Cykeludvalget

Skismøren oktober 2022

Kommende aktiviteter

Løb:	Cykel:	Gå motion:
06/11: Stige Ø 20/11: Svanninge Bakker 11/12: Korup 31/12: Nytårskur 08/01: Svendborg 22/01: Middelfart 05/02: Rismarksbroen 26/02: Lundeberg 12/03: Aarup 26/03: Nyborg Vold	30/10: Løvfaldsturen 31/12: Nytårskur Se øvrige oplysninger på www.FSM-faaborg.dk	27/10: Sangdag 03/11 Klubmøde 17(24)/11: Efterårs-/julefest 22/12: Gløgg og æbleskiver 31/12: Nytårskur



Står du med tanken om at sælge din bolig, er vi klar til at lave en uforpligtende vurdering

Søren Lykkegaard
danbolig Faaborg - Telefon: 62 61 04 50



Double Layer Anti Blisters System



**Løbe- og
vandresokker**

Wrightsock™ er designet med dobbelt lag, der forhindrer gnidninger og beskytter mod vabler. Det inderste lag er ufarvet og hudvenligt. Fødderne holdes tørre.

Se mere på: www.footing.dk

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

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

Velkommen i Sydbank!

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

Sydbank



**Fysioterapi
&
Osteopati**

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

Malermester
Mads Franklin

Plantagen 16 • Korinth • 5600 Faaborg
26140345 • malermadsfranklin@hotmail.com



AASTRUP
VOGNMANDSFORRETNING A/S
Tlf. 20 66 77 44
www.aastrupvognmand.dk




Fri BikeShop

LAGONIS MINDE 8
5600 FAABORG

Tlf. 62 61 06 60

www.fribikeshop.dk

Skismøren oktober 2022



- 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



Sammen bygger vi professionelt





Skismøren oktober 2022

FSM udgiver Skismøren

FSM er en motionsklub med forskellige aktiviteter og et sted, der fungerer som pusterum/åndehul fra de daglige ting. Vi har et fantastisk område i Svanninge Bakker og Svanninge Bjerger.

Foreningens formål er at samle alle med interesse i motion. De primære interesser er aktiviteter omkring de forskellige motionsafdelinger.

Klubhus v/Naturlegepladsen
Gåsebjerg Sand, Odensevej 150, danner udgangspunkt for FSM's aktiviteter.

Kontingent for løb, cykel og gåmotion
Familiekontingent kr. 500,-
(Familie m/børn til/med 24 år)
Senior/Voksen kr. 325,- & Junior kr. 150,-

Hjemmeside

www.FSM-faaborg.dk

Nyhedsbrev

Modtager du ikke nyhedsmail fra klubben?
Det kan skyldes, at vi har forkert mailadresse.
Vær rar at skrive under **kontakt** på hjemmesiden,
www.FSM-faaborg.dk så bliver det rettet.



TRÆNINGSTIDER

Løbetræning

Fra klubhuset, Gåsebjergsand:
Onsdag kl. 10:00 + kl. 17:30
Fredag kl. 10:00
Søndag kl. 10:00

Cykeltræning:

For dem der har fri om formiddagen:
Onsdag, fredag og søn- og helligdage
er fra klubhuset, kl. 10:00

Træningstider landevejscykling fra

Forum Faaborg:

Tirsdag og torsdag kl. 17:00
Lørdag + Søndag kl. 10:00 Der ofte længere ture
arrangeres i weekenden, så tjek:
FSM Landevejscykling i Facebook

Træningstider MTB fra Forum Faaborg:

Tirsdag kl. 18:00 - Torsdag kl. 17:00
Lørdag kl. 13:30 - Søndag kl. 10:00

MTB+

Mødested klubhus Gåsebjergsand

Træningstider:

Mandag Voksne M/K kl. 17 - 18:30
Tirsdag rigtige Mænd Kl. 17 -18:30
Onsdag børn og unge 11-17 år Kl. 16 – 17:30
Der etableres hold på op til 10 personer per hold,
der vil være 1-2 instruktører pr. hold
Nærmere oplysninger, kontakt *Lars Simonsen*
tlf.: 41436145 og mail: lsski@hotmail.com

Gå motion

Vi går fra Gåsebjergsand og mødes torsdag
og søndag kl. 10:00.

Skitræning - Rulleski

Onsdag kl. 10:00 fra klubhuset:
Lørdag efter aftale med Freddy: Tlf. 20 76 54 55



Skismøren oktober 2022

UDVALG

Ski

Freddy Johansen tlf. 2076 5455 (*bestyrelsesmedlem*)
Mail: freddyfaaborg@gmail.com
Sarah Dalskov, tlf. 26132484
Marion Bald Rasmussen tlf. 2480 7178

Løb

Anne Marie Molter Rasmussen tlf. 22353210
Formand: annemarie0802@mail.dk
Anita Frank tlf. 26116889
Arne Larsen, tlf. 30263109
Lene Caspersen tlf. 26236570
Torben Toft Nielsen tlf. 23985940 (*bestyrelsesmedlem*)

Cykel

Lars Erik Andersen, tlf. 2420 5415
Mogens Kim Johansen, tlf. 4029 3365
Mads Franklin Simonsen, tlf. 2614 0345
(*bestyrelsesmedlem*)
Lars Simonsen, tlf. 41436145

Gå

Colleen Fay Nielsen, tlf. 6083 1899
Bodil Madsen, tlf. 29808224
Hanne Baun Pedersen tlf. 2651 2647
Inger Vinther tlf. 2562 9988 (*bestyrelsesmedlem*)
Lene Immerkær, tlf. 2477 5473
Maj-Britt Siggaard, tlf. 28905506
Mail: gaa@fsm-faaborg.dk



Bestyrelse

Formand

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

Næstformand

Flemming Rosbjerg
Mail: nformand@fsm-faaborg.dk

Kasserer

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

Sekretær

Hans Henrik Jensen
Mail: sekr@fsm-faaborg.dk

Medlem

Bente Aalund
medlem@fsm-faaborg.dk
Torben Toft Nielsen tlf. 23985940
Mads Franklin Simonsen, tlf. 2614 0345
Inger Vinther tlf. 2562 9988
Freddy Johansen tlf. 2076 5455 ____

Suppleanter

Kirsten Andersen
Morten Holm

Hjemmeside www.fsm-faaborg.dk

Administrator: Kell Lauriten, tlf. 21869092
webmaster@fsm-faaborg.dk

Skismøren

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