

*Skismøren juni 2023*



*Marion og Freddy til Vestcup på Seden Strand*



*Skismøren juni 2023*

## **Sommerhilsen fra formanden**

*Af Henning Carlsen*

Kære alle i Faaborg Ski og Motion!

Nu er sommeren over os, tørt og varmt vejr, ingen undskyldninger for ikke at komme ud i naturen.

Gå afdelingen har været på tur ad gendarmstien løbeafdelingen har været i Håstrup og afprøvet omgivelserne, for nogle var det gensyn med kendte ruter, for andre var det helt nyt.

Cyklerne blev smurt og fik en tur ud at se skoven springe ud, jeg selv har nydt nogle fine ture langs syrenhegn og knaldgule rapsmarker.

MTB'erne afholdt et løb på det blå spor, Power Cup, her var der omkring 80 personer med, det var en fin dag, stor ros og high-five til ruten og arrangementet.

Vi var med som hjælpere til Outdoor Sydfyns MTB løb, de fik en virkelig god rute at køre og kom godt rundt i landskabet. Stor tak til de frivillige hjælpere.

De sidste par år er der 2 temaer der har været oppe til vores bestyrelsesmøder: *Synlighed og Nyskabelse*.

*Synligheden* for at vi kan få flere medlemmer med i klubben, det er vigtigt at vi fortæller om vores klub og de ting vi gerne vil lave sammen med andre.

Vi har en god base med frivillige der træder til når der er stævner, det betyder så meget for klubben.

Vi har en rigtig god tilgang af nye medlemmer, det er også af stor betydning for klubben. Som eksempel vil jeg nævne gå damerne der virkelig har tilgang, de har formået at samle mange om at komme ud i det fri.

Vores MTB afdeling havde en meget svær opstart, men nu efter 2 år kan vi se en god tilgang takket være de dygtige instruktører vi har i afdelingen og selvfølgelig det helt fantastiske spor og stier som sporbyggerne har skabt.

*Nyskabelse* er det næste vi har været i gang med. Hvor kan vi sætte ind, hvilke behov skal vi dække og ikke mindst, hvad kan vi ændre for at følge med tiden og klubbens aktiviteter. Vi skal sørge for at udvikle klubben, sådan at har en stadig tilgang af nye medlemmer efterhånden som andre takker af.

I løbet af foråret har vi startet med Naturtræning, her vil vi fokusere på at gå i naturen og undervejs lave små øvelser i grupper, som kan give nye relationer og træning i at gå i naturen. Jeg tænker det er god teambuilding og kan bruges til lettere genoptræning,

Jeg håber, at vi alle får en god sommer, og at vi får lejlighed til at motionere i det vores flotte, bakkede landsdel.

## Skismøren juni 2023

### Nyt fra løbeafdelingen

*Af Anne Marie Molter Rasmussen*

Så må jeg atter til tasterne og skrive et indlæg til skismøren fra løbeafdelingen! Jeg synes ikke, det er længe siden, jeg sad her sidst og skrev. – Er der i det hele taget sket noget ud over, at der er blevet løbet på alle træningsdage i bakkerne?

På turene rundt i bakkerne har vi kunnet glæde os over, at det hele er blevet grønt, og der er kommet en masse små kalve og i al fald et enkelt føl, måske flere. – Stor var glæden, da vi fandt den første spæde anemone, som stod og frøs i forårskulden.

Nu er de for længst væk, og der er kommet andre blomster til. Svanninge Bakker lyser gult i disse dage, hvor gyvelen blomstre. – Det kan godt være, at det er en art, som ikke hører til i vores landskab, men flotte er de, når de blomstre.

### Crossløb

Som nævnt sidst var vi kun en lille gruppe, som deltog i crossløb-sæsonen 2022-23, men trods det lykkedes det at få 3 medaljer med hjem til klubben.

På den lange rute fik Alis guld i hendes aldersgruppe

På den korte distance fik Bodil og Kurt Ejner helholdsvis sølv og bronze.

Stort TILLYKKE til dem alle 3.

Hvis du synes, det må jeg også prøve, så er der mulighed igen til efteråret.

Sæsonen starter i Langeskov sidst i oktober.

FSM skal afholde det 3. løb i serien den 26. november. Jeg lægger alle datoer ind på hjemmesiden, når de kommer.

Tilmelding bliver til september, men dette får alle i løbeafdelingen en mail omkring efter sommerferien.



Tre stolte medaljetagere

## Skismøren juni 2023

### Pølsegilde

Ingen forår uden pølsegilde i FSM, derfor blev der tændt op for grillen den første søndag i april. – Nu er det jo ikke sådan, at vi bare kan komme og spise pølser, nej, man skal gøre sig fortjent til det. Det gøres ved at tage en tur i bakkerne eller være grillmester m.m. ved klubhuset. – Vi var ca. 45 på denne dag, solen skinnede og fuglene kvidrede – Rigtigt forår – Der var dog et lille problem, indkøbschefen (mig) havde ikke købt nok pølsebrød, men det gik jo alligevel.



Der grilles pølser i lange baner



FSM løbere med udenbys deltagere

### Ture til andre motionsløb

Jeg tror, det er muligt at komme til motionsløb hver eneste weekend året rundt. – Det er både godt og ondt, for det giver et dyk i deltagerantallet til alle løb. Det er ikke kun de små løb som vores, det går ud over, for deltagerantallet ved både Eventyrløbet og Lillebælt Halvmarathon er næsten halveret.

Der er også medlemmer i FSM, der har været med til løb. – Jeg har ikke styr på alle løb, men ved bl.a. at der har været deltagelse fra FSM ved: De 3 toppe – Ølløbet – RoyalRun. – Eventyrløbet – Broløbet .... Og vores trøje, har helt sikkert været vist frem til andre løb.

## Skismøren juni 2023

### Udflugt til Håstrup

Det var jo planen, at der skulle have været jubilæumsarrangement i Håstrup sidste år, men det blev jo som bekendt aflyst. – Det var bl.a. planlagt, at der skulle løbes i Håstrup Bjerge, så da jeg spurgte Carl Olav, om vi skulle lave en klubtur der til, var han med på ideen.

Der blev lavet en invitation, og den 24. maj var vi 21, som begav os til Håstrup. – Vi mødtes ved kirken, hvorfra vi tog turen op på Trebjerg og nød udsigten, derfra til Dronningeudsigten og videre gennem Håstrup Bjerge. – Vejret viste sig fra den gode side og med syrenhegn i blomst, var der rigtig flot.

Efter ca. 5 km var vi tilbage ved kirken igen. Her blev der hygget med sandwich og en øl/vand, inden vi gik en lille tur i byen og kørte hjem.

Som en sagde: *"Nu har jeg løbet 5 km, men tempoet snakker vi ikke om"* – Ja, det må nok indrømmes, at det ikke var den aften, vi fik mest sved på panden, men hyggeligt var det!



Der varmes op inden turen

## Skismøren juni 2023

### Extrem- Ultraløb 2023

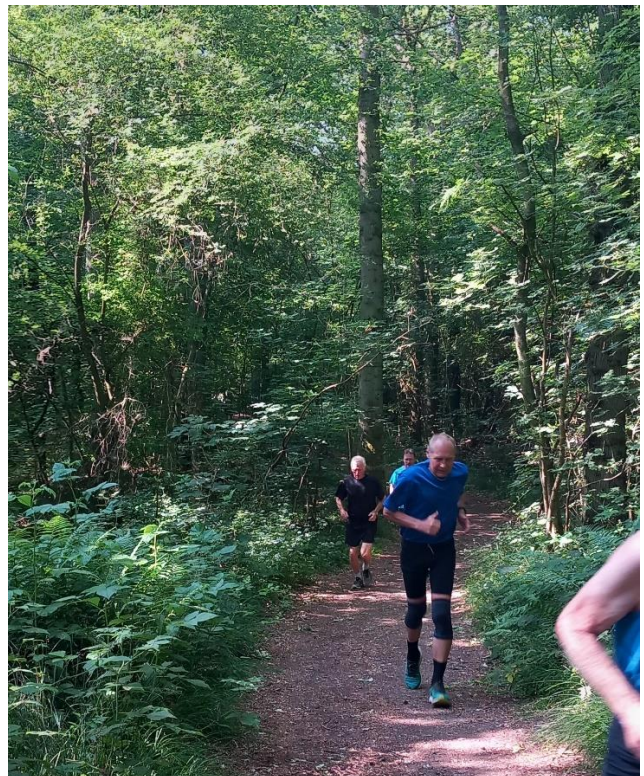
Her i foråret har der bare været mange løb rundt i hele landet. – Om det var det, der bevirkede, at der kom for få tilmeldinger til vores Extrem-Ultraløb i Svanninge Bakker, kan vi kun gætte på. – Resultatet blev, at det ”officielle” løb måtte aflyses. Tanken om at lave noget for klubbens medlemmer havde strejft mig, men da Morten Holm også kom med ideen, så fik vi hurtigt flyttet søndagstræningen til området nord for restaurant Skovlyst.

Hvor meget skulle der nu laves? – Afmærkning af ruten, var jo ikke nødvendigt, da flere kender den, og skulle nogen løbe forkert, var det jo lokale folk, som helt sikkert kunne finde p-pladsen igen. Depot skulle der jo til. Der blev sat et par borde op, hvorpå der var både vand, frugt og lidt sødt.

Da jeg kunne byde velkommen, var der 18 løbere på pladsen. – Dvs. at den ene løber, Morten Holm tyvstartede kl. 9.00, forbi han ville løbe 5 runder af de 4,2 km. – Vi andre kunne dog nøjes med mindre antal omgange, idet vi løb 1,2 eller 3 omgange. – Det var Knud Dalskov, som holdt styr på antallet af omgange og sørgede for, at der var kolde vand til alle.

Efter nogle varme timer i området, kunne vi læsse borde m.m. på Poul Frederiksens trailer og køre tilbage til klubhuset, hvor et velfortjent bad ventede.

TAK fordi I var med på ideen, og var med til at gøre det til en noget anderledes søndagstræning.



## Skismøren juni 2023

### Nu er det sommer

Nu siger kalenderen, at det er sommer – med denne følger ferie børn, rejser m.m. – men der bliver helt sikkert tid til en tur i bakkerne i ny og næ. – Vi er da heldige med vores sport, den kræver ikke så meget udstyr, så det er ment lige at tage et par sko og lidt tøj med på ferie. – Jeg håber, du får mange gode løbsoplevelser i løbet af sommeren, og at vi ses til de vanlige ture i bakkerne. – GOD SOMMER



### Refleksioner over generalforsamlingen

Af *Henning Carlsen*

Vores generalforsamling blev afholdt i Det hvide Pakhus og der var et godt fremmøde på ca 80 personer, det var nærmest fuldt hus.

Ting der skal arbejdes med:

Klubhuset, eller Aktivitetshuset på Gåsebjergsand, der bliver lavet ny tegninger med de rettelser vi foreslog på et møde tidligere i år, det er ikke så meget jeg har hørt fra Faaborg Midtfyns Kommune, jeg er jævnligt i dialog med dem.

Den længe ventede cykelsti fra Faaborg by og til Svanninge Bakker er stadig ikke påbegyndt, det er et stort ønske fra Faaborg Ski og Motion at få den etableret, jeg har selv haft 2 oplevelser på biler, der efter min mening ikke overholdt vigepligten.

Der arbejdes meget på vores digitale medier. Alle afdelinger har nu en Facebook-side, og klubben har nu både en Facebook-side og en kanal på Instagram. Historier fra dagligdagen, udflugter og begivenheder deles samtidig på de lokale Faaborg-kanaler, hvilket giver os stor synlighed i lokalmiljøet. Der arbejdes også på en ny hjemmeside, og hvor det blandt andet er tanken, at Skismøren skal integreres så opslag og historier fra Skismøren også kan være en del af hjemmesiden. Fælles for arbejdet med de digitale medier er, at vi håber det både kan give mere værdi for os medlemmer og samtidig være med til at tiltrække nye medlemmer.

Ændringen af navn på klubben til Faaborg Sport og Motion blev efter heftig diskussion taget af dagsordenen, jeg kom i tvivl om bestyrelsen kom i mindretal, derfor tog jeg ikke en afstemning.

Jeg har ikke droppet ideen om at ændre navnet på klubben, jeg synes at transformationen fra Faaborg Skiklub, Til Faaborg Ski og Motion og videre til Faaborg Sport og Motion er nærliggende, det viser at der sker en udvikling, vi er mere end en skiklub. Jeg er klar over at der skal arbejdes lidt med holdninger, og jeg synes at vi skal have et navn der svarer til de aktiviteter vi har.

Skismøren juni 2023

## Cykling

Af Poul Frederiksen

Lige en lille historie om hvad man kan se, når man kører en lille tur, der hvor man ikke plejer. Jeg stødte ind i en træskulptur af en tyr, og der stod et lille skilt om dens historie.

*Højager Nakke symboliserer den kolossale betydning den havde for avlen af den røde malkeko i begyndelsen af det forrige århundrede. Mange dygtige kvægavlere frembragte dyr, som blev grundlaget for Den Danske Malkeko i hele landet. Den blev berømt og udbredt over hele verden. Tyren Højnakke blev født i 1925. Den blev solgt til Peter Hansen Borggården, Nakke i Odsherred for kr. 5000,- En uhørt stor sum for den tid. Tyren fik en afgørende betydning for den Sjællandske kvægavl, og i 1930 modtog Højager Nakke Kongepræmien på den store udstilling Bellahøj.*



På turen støder man også ind i, hvis man har øjnene lidt med – et vægmaleri - et par store heste –

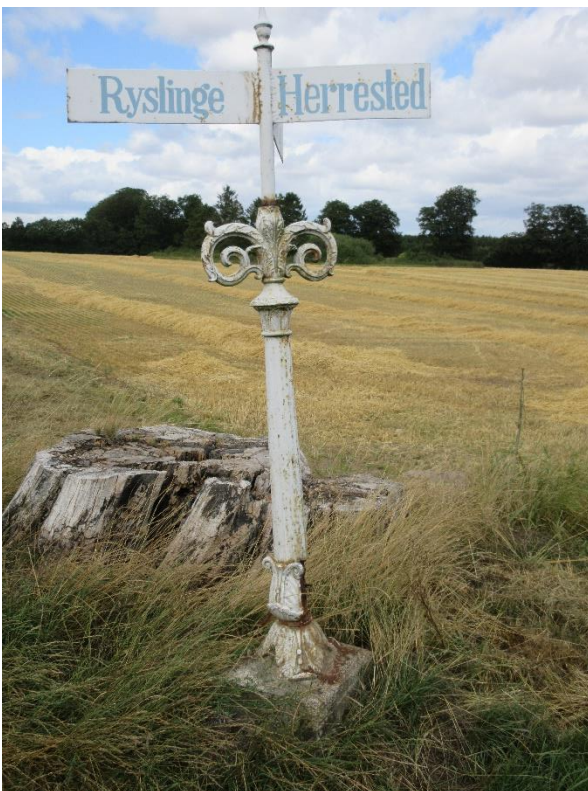




Skismøren juni 2023



En fin traktor - et gammelt vejskilt



Et hus med en væmmelig uhyggelig dame.



### Gå motion

Tur på Gendarmstien d 24. - 25. maj 2023.

Af Elsebeth Lund

Den 24. maj fandt en flok forventningsfulde, glade kvinder, 22 i alt, vejen til Bøjden mod Fynshav, hvor 2 dages vandretur på Gendarmstien ventede.



Turen til fods langs vandet, gennem skoven forbi Blomenskobbøl, som er et stort område med gravhøje.

Videre langs vandet mod Mommark. En strandbred med masser af sten, udfordrende for vores balanceevner og som satte en naturlig fartbegrænsning.



Dagens slutmål var Sarup, hvor buschaufføren gjorde store øjne, da 22 kvinder i højt humør entrede den lokale bus, der sikkert kørte os til Hørup Hav og Hotel Baltic.

Et charmerende hotel med fantastisk betjening og ditto udsigt ned over den lille havn.

Traditionen tro, var der chips og forfriskninger efter en veloverstået tur på ca 17 km. Nedkøling i vandet (12,8 grader i følge DMI) for de, som havde lyst og var modige nok.



## Skismøren juni 2023



Dagen sluttede af med en formidabel festmiddag, fornøjelige sange og glade, rødkindede kvinder.

Efter en god nats søvn i prinsessesengene og et solidt morgenmåltid, kom der gang i de stive lemmer på turen til Sønderborg - de fik dog et lille hvil i bussen til Vemmingbund.

Kl 19 var vi tilbage på fynsk jord efter en fabelagtig og veltilrettelagt tur på Gendarmstien. Et stort tak til planlæggerne Eli, Inge og Vibeke.

### **Foredrag om demens ved Tata**

*Af Inger Vinther*

Demens er ikke nogen ny opfindelse, men vi hører nok om flere og flere, der bliver ramt af demens i kraft af, at vi bliver ældre og ældre. Men hvem husker ikke, at vore forældre undertiden sagde, at et ældre familiemedlem /nabo eller andet 'var gået i barndom', eller omtalte nogen som 'det gamle sludrechartol'. Påståelighed og glemsomhed er ikke noget vi gerne vil erkende – selvom vi i sjov siger, at det er 'demens light' når nøglen er blevet væk, eller vi ikke kan huske, hvor langt vi er kommet i en sætning. Skulle der være noget om snakken vedr. 'påståelighed og glemsomhed' så er det helt sikkert dig og ikke mig, der har et problem. For det er slemt nok, at blive ramt af sygdom, men det er værre at miste noget af sit intellekt. Hovedparten af de demensramte har Parkinson eller Alzheimers. Begge sygdomme angriber hjernen, dvs det er vores forstand, vores personlighed, der står på spil.



Risikofaktorer er bl.a. rygning, stress, alder, men primært sort uheld. 'Livsstils betingede årsager er jo altid godt at diske op med, men man ved faktisk ikke meget om årsagerne til demens'.

Som altid var Tatas foredrag både med vid og med bid. Hun er ikke den store tilhænger af behandling, der blot forlænger døden. 'Brug dog ressourcerne på dem, der for livet foran sig'.

Da vi gik fra foredraget, tror jeg, at alle gik rundt og tjekkede, om de kunne lugte noget, (selvom det kan være svært i en corona-tid), men første tegn op Alzheimers er, at lugtesansen ikke fungerer mere. Og derfra er det bare ned ad bakke. 15% af de 85 årige er ramt af demens.

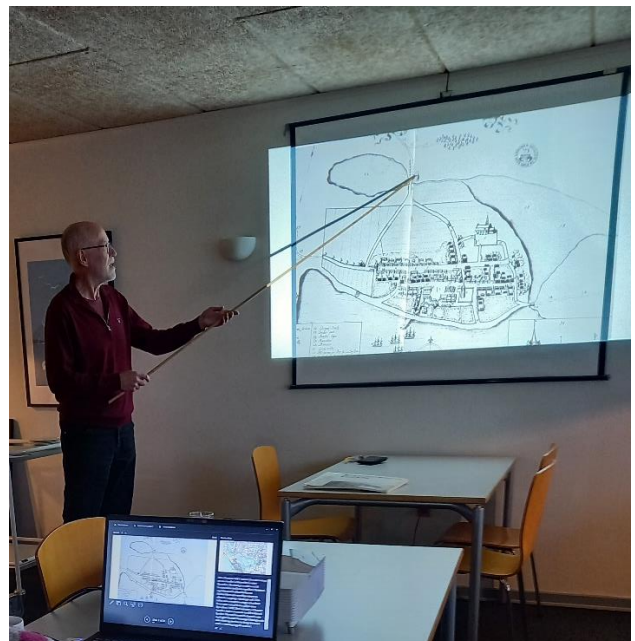
Endnu engang stor tak til Tata.

### **Foredrag ved Erik Vinther samt gå-tur omkring Sundet og Prices Have.**

**Af Karin Basse**

Vi var til et meget inspirerende og velbesøgt foredrag ved Erik Vinter den 30. marts, hvor han på særdeles levende og engageret vis fortalte om genetableringen af Sundet og Sundssøen med udgangspunkt i, hvordan Sundet har været et vigtigt aktiv for Faaborg gennem tiderne. Dels som havn - senere udnyttelse af vandkraften indtil tørlægningen i 1940'erne - og derefter heldigvis fra 1990'erne genskabelse af Sundet med henblik på at øge de rekreative og fantastiske naturmæssige værdier. Nogle af os husker denne proces og kunne genkalde - omend detaljer var forsvundet i glemslens tåger! Som understøttelse af foredraget viste Erik meget smukke fotos, de fleste fra sit eget arkiv. Efter foredraget gik vi en tur rundt

om Sundet under kyndig vejledning. Tak for det hele!



## Skismøren juni 2023

### Udflugter

Vi har her i foråret allerede været på 3 madpakke ture.

Den første var en tur omkring **Dyreborg** den 27. april. Vi gik omkring Knold, langs yderkanten af halvøen. Derfra tilbage ad gangstien til Fiskervænget og så Rosas Roser, det gamle Badehotel, herefter kom vi til Havnen, hvor vi så Ejvind's skur og spiste frokost på havnen.

Derefter gik turen til Algårdskrog, tilbage gennem skoven og ad Svanevej til Drejet hvor vi fik kaffe.

Tak for en dejlig tur til Lilli og Lene U.

Den 11. maj. Gik turen så til en anden del af **Horneland**

Vi mødtes for enden af Lyøvej ved Horne Sommerland. Herefter gik turen gennem det dejlige landskab til Sinebjerg Strand, hvor vi spiste vores madpakker. Vi går tilbage til Horne Sommerland ad en lidt anden vej over Tåstebjerg og langs stranden. Turen blev afsluttet med kaffe og dejlige kager. Især Karens citron roulade fik ros og opskriften efterspurgt. Turen var på ca. 12 km i afslappet tempo med tid til at nyde det smukke landskab. Tak til Tove W., Kirsten J. og Karen T for en skøn tur.

Ben 1. juni startede dagens tur i **Brahetrolleborgs** rhododendronpark. Her nød de fine blomstrende buske og udsigten over søen til Brahetrolleborg. Herefter kørte vi til P-pladsen, Pilegyden 20. Vi gik en rundtur på 5 km igennem varieret skov og forbi hovedgården, Brændegård.

Undervejs så vi både trane, havørn og rødrygget tornskade.

Derefter kører vi til Nørresø og spadserer hen til Karens hus. Her spiste vi de medbragte madpakker i Karens skønne og frodige have, og så de søde skånske blomsterhøns. Vi sluttede af med kaffe og kage. Det bekom os vel!



Tak til Karen B. for dejlig ophold i hendes have og tak til Inger V for en ny og anderledes tur i Brahetrolleborgs skove.

## Skismøren juni 2023

### Sommerfest i Gå – motion

Af Kirsten Andersen

Vi var igen så heldige, at vores gå – udvalg havde fundet en lille perle, hvor festen kunne afholdes i de skønneste omgivelser og solen skinnede. Vi har jo i flere år været i Ingers dejlige have, men denne gang mødes vi på *Strandgårdssparkens* strandareal. Der var dækket festligt op i teltet, så vi ikke fik solstik, og nogle havde medbragt forskellige retter til en buffet og andre havde deres egen mad med.

En festlig stemning fra start til slut og snakken gik – vi overvejede en lydfil – men alle kan vel forestille sig hvordan det lød med 43 damer til frokost.

Indledningsvis vovede Erik sig ind til os med sin violin og spillede til vores velkomstsang – det var festligt!



## Skismøren juni 2023



Der var købt rigelig vin og vand, så ingen tørstede - Vibeke underholdt med vittigheder - der blev sunget - og badet. Festen sluttede af ved 16:30 tiden og vores "værter" tog over igen. TUSIND TAK FOR EN DEJLIG DAG.

### Kommende aktiviteter i FSM

<p><b>Løb:</b></p> <p>17/09: Alpeløbet 04/10: Årsmøde 29/10 Løvfaldstur FSM</p>	<p><b>Cykel:</b></p> <p>Landevej: 26/08: Lillebælt rundt ca. 200 km 25/10: Ryttermøde 28/10: Løvfaldstur MTB/ gravel</p> <p><b>MTB:</b></p> <p>Uge 42: Træning afslutning 29/10 Løvfaldstur FSM 11/11: Novemberløb</p>	<p><b>Gå motion:</b></p> <p>29/06: Damsboskoven 13/07: Bjørnø 03/08: Korinth-Ringe 17/08: Hårby 18/08: Blomsterfestival 14/09: Fynshav-stien 21/09: Avernakø 12/10: Helveds hule 26/10: Sangdag i skoven 29/10 Løvfaldstur FSM</p>
---	--	--



## Skismøren juni 2023

### Skiafdelingen

#### FSM Alpintur 2023

*Af Sarah Dalskov*

I uge 7 fyldte FSM Ski en bus med 47 glade skiløbere og kørte til Østrig. Som sædvanligt med en bus fra det tyske selskab Grunert, som har kørt fynboer på ski i mange år.

Destinationen var Stulfelden, en ganske lille flække, med få huse, gårde og kostalde. Men også et stort og fint familiedrevet hotel, som vi før har haft fornøjelsen af at besøge. Fra Stulfelden er der ikke langt til flere fine og kendte alpinski områder, og da bussen er med hele ugen, kommer vi vidt omkring og får kørt på ski i flere områder.

Der er mange deltagere der har været med på turen i årevis, men også altid nogle nye. Så snakken går højt allerede ned gennem Jylland og Tyskland. Turen der ned af forløb helt planmæssigt og vi var fremme på hotellet lørdag morgen kl. 8.00 og der var morgenmaden klar.

Selvom man er lidt uoplagt og træt i kroppen efter en nat i bussen, så lokker pisterne. Og efter en tur forbi skiudlejningen i nabobyen, så var vi på pisterne i området Kitzski (Kitzbühel) før middag og fik lidt gang i skiene.

I løbet af ugen stod vi på ski i Zell am See, Saalbach (Hinterglem-Leogang-Fieberbrunn), Kitzbühel og på gletcheren Kitzsteinhorn. Selv erfarne skiløbere, løber ikke tør for pistekilometer.

Hver morgen kørte vi i bussen, med Zandor, vores efterhånden faste chauffør på turen. Og om eftermiddagen åbnede han bussen og tændte kaffemaskinen.

Der var dømt hygge og røverhistorier ved bussen hver eftermiddag. Der var også en kold øl, vand eller en "Totes Tante" klar. Dagens skiløb og udfordringer blev vendt.

På hotellet var mulig for dampbad/sauna osv i wellness afdelingen, en lur, eller måske en øl i baren, før aftensmaden, som blev indtaget i den hyggelige restaurant. Vi flyttede lidt rundt hver dag, så vi fik talt med de fleste. Maden på hotellet var rigtig fin og med et lækket vegetarisk alternativ hver dag.

Efter maden, rykkede vi ind i slyngelstuen hvor kortspil og flere røverhistorier fik plads.

Vi var heldige, at der var faldet meget sne i ugen før vi kom, så selv om vi havde strålende sol og plusgrader de fleste dage, fik vi masse af godt skiløb.

Saalbach som er superhyggeligt, stort og varieret område med masser af charme, Kitzbühel overraskede positivt med velfungerende liftsystem, fine pister og masse af hyggelige beværtninger. Gletcheren med perfekt sne og udsigt. Det var svært at finde noget at klage over. Torsdag arrangerende vi en fælles ægte østrigsk afterski på legendariske Hinter Hag Alm i Saalbach. De fleste var med og der blev skrålet og danset i skistøvler, inden vi tog hjem til en udskudt aftensmad, der blev indtaget i skitøj. Det var festligt!

Vi siger tak til de glade og festlige deltagere, som var med til at gøre turen fantastisk.

Vi går snart i gang med at planlægge næste år skitur, som bliver til Pozza i Italien.



## Skismøren juni 2023

### Fakta og oplevelser fra årets skitur

Af Per Arne Simonsen

I år til Østrig nær Zell am See på familie hotellet Flatscher, hvor vi bor og spiser godt og føler os hjemme, da personalet er det samme år efter år.



Det blev et år uden Gunner og Freddy, der begge på hver deres måde har gjort turene til en oplevelse for alle. Nu skulle det nye team med Sarah, Torben og Bent stå for turen, stor ros til

dem, det blev også i år en flot tur, hvor der er styr på detaljen, så vi andre bare kan nyde skiløbet og eneste forpligtelse, er at møde op til spisetider og bus afgang.

Afgang var planlagt til fredag den 10.2 fra Fåborg og vi kom afsted til tiden og kørte sydpå, men kort før grænsen var der kludder i planen, bussen blev trukket ind på en P-plads af politiet, der ganske snedigt havde valgt fredag i uge 6 som kontrol dag for danske skibusser. Altid lidt spænding når politiet kommer forbi, men efter en lille time kunne vi køre igen, bussen kunne bremse, kørekort var ok, vi havde dog lidt overvægt, men det kunne politiet åbenbart godt leve med.

11.2 Ankommer ganske tidlig til hotellet, til et flot morgenbord, vi får spist skifter tøj og så afsted, første stykke med lokal bussen, her var der helt sikkert overvægt og ingen corona hensyn, det lille tog der normalt kører i dalen var sat ud af drift, idet sporet var skyllet væk sidste sommer.

12.2 lidt sol, ski område Zell am See

Blev en dag med flot vejr og godt ski løb, trods varmen forblev pister i god stand.

Det var også dagen for et nyt koncept, hvor vi tidligere havde faste pladser på hotellet hele uge og det er jo ganske trygt, var det foreslået, vi hver morgen skulle sætte os et nyt sted og beholde pladsen også til aftensmaden, var lidt skeptisk på denne model, men må sige det var en god ide og gav nye bekendtskaber og mange gode samtaler ved bordene.

13.2 flot vejr og ski område Saalbach-Hinderglemm

Det blev med nye ski hold denne dag og ja vi kom ikke på ungdoms holdet, men måtte køre i eget selskab og det er jo heller ikke dårligt.

Mod sædvane var bussen, hver eneste aften, klar til afgang til aftalt tid, vi har tidligere måtte vente på enkelte der ikke lige kunne finde retur i tide.

## Skismøren juni 2023

### 14.2 flot vejr, Kaprun med bræ

Der var andre end os der havde fundet vej til disse gode pister, beliggende i højden, så vi måtte stå lidt i kø, men det kan være prisen, hvis man vil løbe på den bedste sne.

Vi kom helt til tops på Kitzsteinhorn i 3029 m. højde, både udsigten og turen derop er en oplevelse.



### 15.2 flot vejr, Kitzbühel

Her fik vi en by rundtur, inden vi fandt p pladsen, ingen tilfældig plads, men den hvor vi kunne være heldige at se Hansi Hinterseer, kendt sanger og tidligere en fremragende skiløber, vor chauffør der har styr på det meste, kunne oplyse vi skulle holde øje med en lys blå audi a 6 da Hansi kører en sådan, vor chauffør kunne også oplyse at 500 busser havde krydset kanalen, så der var lidt englændere på pisterne.

### 16.3 flot vejr, Saalbach

I dag er dagen hvor mange skal på afterski på Hinterhag, nok det bedste eller mest kendte afterski sted, hvis man går efter høj musik og dans, en oplevelse man bør unde sig selv mindst en gang.

### 17.3 lidt overskyet, Kitzbühel

Det blev skiløb med debat, idet det denne dag blev kendt, at der var forslag om navneændring i klubben, ski skulle erstattes med sport. Der var blandt skiløbere, dog stor opbakning til nuværende navn, at vi vedkender os vort ophav, andre klubber har fastholdt deres oprindelig navn og alligevel løbende udviklet sig, tænk på agf og de mange foreninger med sg i navnet.

### 18.3 solen kom, Mittersill

Sidste dag og hvilken start, den lokale skibus ville ikke vedkende sig sin rolle som skibus og vi blev nægtet adgang, næste bus afgang var en time senere, lang tid i et par stramme skistøvler, men de fleste måtte vente en time på næste bus, i tiden her imellem var der mange initiativer men kun få der førte til transport mod liften.

Det var sidste dag på ski, så sidst på eftermiddagen kunne vi mætte både af skiløb og afskeds middagen sætte os om bord i bussen.

Tak til alle for gode samtaler og godt skiløb (og de vittige bemærkninger, altid godt med en gobi).

### Rulleski – Vestcuppen

*Af Freddy Johansen*

Der er nu afviklet 3 afdelinger af Vestcuppen på rulleski, og Faaborg Skiklub har deltaget i 2 af disse løb, nemlig i Vejle, på løjpen ved Hover Kirke, hvor Marion og jeg deltog.

Der var 34 deltager i Vejle. Løbet blev afviklet i det smukkeste solskinsvejr, og uden nogen vind.

Det næste løb, dvs. 2. afdeling blev afviklet i Horsens, med 36 deltager. Det blev løbet på en ud og hjem løjpe i det nordlige Horsens, og også her var det flot vejr. Her var der ingen med fra Faaborg Skiklub.

3. afdeling af Vestcuppen blev på afviklet af Odense Skiklub, på banen ved Seden Strand.

Stedet var en gammel losseplads som kommunen nu har lavet til et flot motionssted, til glæde for motionisterne i Odense, både løbende, gående og MTBer, og så os på rulleski, der er anlagt en asfalt løjpe på 1320 meter i det kuperede landskab.

OG - ja det var det smukkeste vejr, så rulleski folket nød den flotte udsigt ud over Lindøværftet og Munkebo. Vi var 2 med fra Faaborg Skiklub, nemlig Marion og jeg. I alt var vi 29 som rullede 3. afdeling af Vestcuppen.

Forude venter der 2 løb i juni måned, nemlig i Marstrup ved Haderslev og i Herning, så går Vestcuppen på sommerferie.



# FSM

FAABORG SKI & MOTIONSKLUB

Skismøren juni 2023

Velkommen i Sydbank!

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

## Sydbank


## 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*

**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



**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



**Garant**  
HELT PERSONLIGT

Tæppehuset Faaborg [www.garant.nu](http://www.garant.nu)

LOSE TÆPPER - GARDINER - TILBUDSVEJ - KLINKE - VEG - TIL-VEG - VINYL - LINOLEUM - LAMINAT - SOLAFSKERINING

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

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

**mad med mere**  
[www.landslagteren.dk](http://www.landslagteren.dk)



**STARK**

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

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](http://www.pavabilsyn.dk)

## Skismøren juni 2023

### 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 Bjerge.

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](http://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](http://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](mailto: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 juni 2023

### UDVALG

#### **Ski**

Freddy Johansen, formand tlf. 2076 5455

(bestyrelsesmedlem)

Mail: [freddyfaaborg@gmail.com](mailto:freddyfaaborg@gmail.com)

Sarah Dalskov, alpin/turleder tlf. 26132484

Marion Bald Rasmussen, rulleski tlf. 2480 7178

Morten Møller, langrend/turleder tlf. 31439215

#### **Løb**

Anne Marie Molter Rasmussen tlf. 22353210

Formand: [annemarie0802@mail.dk](mailto:annemarie0802@mail.dk)

Arne Larsen, tlf. 30263109

Lene Caspersen tlf. 26236570

Mogens Pedersen

#### **Cykel**

Lars Erik Andersen, tlf. 2420 5415

Mogens Kim Johansen, tlf. 4029 3365

Mads Franklin Simonsen, tlf. 2614 0345

(bestyrelsesmedlem)

Lars Simonsen, tlf. 41436145

#### **MTB**

Sarah Töpperwie, tlf. 40973816

Dennis Manniche Hansen, tlf. 61396688

Jacob Pløger, tlf. 22142329

Heidi Nielsen

Stefan Nielsen, tlf. 60196857

Jonathan Styrbæk Olsen, tlf. 41569129

#### **Gå**

Colleen Fay Nielsen, tlf 6083 1899

Bodil Madsen, tlf. 29808224

Elisabeth Lund, [ieb.lund@gmail.com](mailto:ieb.lund@gmail.com)

Hanne Baun Pedersen tlf. 2651 2647

Inger Vinther tlf. 2562 9988

Lene Immerkær, tlf. 2477 5473

Helle Kistrup Kamuk, tel. 25764080

Helle Birgitte Mogensen, tel. 22372678

Mail: [gaa@fsm-faaborg.dk](mailto:gaa@fsm-faaborg.dk)

### Bestyrelse

#### **Formand**

Henning Carlsen tlf. 2926 9510

Mail: [formand@fsm-faaborg.dk](mailto:formand@fsm-faaborg.dk)

#### **Næstformand**

Flemming Rosbjerg

Mail: [nformand@fsm-faaborg.dk](mailto:nformand@fsm-faaborg.dk)

#### **Kasserer**

Preben Larsen tlf. 4092 8950

Mail: [kasserer@fsm-faaborg.dk](mailto:kasserer@fsm-faaborg.dk)

#### **Sekretær**

Hans Henrik Jensen

Mail: [sekr@fsm-faaborg.dk](mailto:sekr@fsm-faaborg.dk)

#### **Medlem**

Bente Aalund

Mail: [medlem@fsm-faaborg.dk](mailto:medlem@fsm-faaborg.dk)

Anne Marie Molter Rasmussen tlf. 22353210

Bodil Madsen, tlf. 29808224

Mads Franklin Simonsen, tlf. 2614 0345

Inger Vinther tlf. 2562 9988

Freddy Johansen tlf. 2076 5455 \_\_\_\_

Sarah Töpperwie, tlf. 40973816

#### **Suppleanter**

Morten Holm tlf. 31 43 92 15

#### **Hjemmeside [www.fsm-faaborg.dk](http://www.fsm-faaborg.dk)**

**Administrator:** Kell Lauriten, tlf. 21869092

[webmaster@fsm-faaborg.dk](mailto:webmaster@fsm-faaborg.dk)

#### **Skismøren**

Morten Holm

Mail: [skismoren@fsm-faaborg.dk](mailto:skismoren@fsm-faaborg.dk)

Kirsten Andersen