



Skismøren juni 2022





Skismøren juni 2022

Sommerhilsen

Af Henning Carlsen, formand

Så er sæsonen godt i gang, det har været et flot forår, jeg er sikker på at alle har nydt skoven, fra anemoner til løvspring og nu rigtig grøn.

Vi har haft flere gode løb / events i foråret, Power Cup på "Det blå Spor" i Svanninge Bakker, her fik vi meget ros fra deltagerne for den lagte rute, den blev fundet udfordrende og rigtig god, så jeg håber vi kan gentage succesen til næste år.

I Pinsen var vi med i Outdoor Syd fyns arrangement, det forløb rigtig godt med en god deltagelse, der var mange forskellige aktiviteter, blandt andet et løb med hund i snor, det har jeg ikke set før.

Jeg sender et stort tak til de frivillige hjælpere der var med til at gøre disse løb muligt.

Så har vi det meget krævende ekstrem løb 19. juni, Bakkerne er særdeles stejle og byder på mange højdemeter hvis nogen skulle være i tvivl.

I efteråret ser jeg frem til Alpeløbet 18. september 2022, det er et 50 års jubilæum, som vi kan være stolte over. I den anledning er der lavet medaljer. Udover medaljen er der en gratis T-shirt til de første 225 der tilmelder sig senest 30. august.

Så vil jeg til slut gøre opmærksom på Faaborg Ski og Motions 60 års jubilæumsfest i og omkring Håstrup, her er Formiddags arrangement med aktiviteter for både gå løb cykel afdelingerne, et pat timers samvær i flotte omgivelser. Se nærmere herom i det følgende program. Rigtig god sommer til jer alle i klubben.

Vi ses! Hilsen Henning





Skismøren juni 2022

Indbydelse til FSM 60 års jubilæumsfest Lørdag den 3. september 2022

Formiddag:

Vi mødes i Håstrup på Stranges Plads kl. 10 og har ca. 3 timer udendørs aktiviteter.

Gå rute arrangeres i området
Løbe rute arrangeres distance 5 og 10 km
Cykel rute arrangeres i flere hold – både for racer og MTB
Start og slut i Håstrup.

Der arrangeres væske depoter i området, øl og vand samt sandwiches i målområdet.

Aften:

Jubilæumsfesten i Håstrup Forsamlingshus, Bygaden 16

Spisning kl. 18.
Forret på tallerken, buffet som hovedret, suppe sent på aftenen
Vin øl og vand ad libitum

Senere på aftenen arrangeres musik så vi kan få en "svingom"

Så allerede nu bedes I reservere dagen, så vi kan få en god jubilæumsfest.

Det koster 100 kr. pr person at være med.
Alle medlemmer af FSM med ledsagere er indbudte.

Tilmelding til Henning Carlsen: hca011@hotmail.com

På festudvalgets vegne
Henning Carlsen



Skismøren juni 2022

Nyt Fra Cykel afdelingen

Af Hans Henrik Jensen

Landevejsafdelingen har haft et yderst aktivt forår, hvor der har været gang i mange forskellige aktiviteter.

For en del i cykelafdelingen blev de kolde måneder brugt i spinninglokalet, hvor indendørstræningen lagde grunden til en god sæson på landevejen. Mogens Kim Johansen fra cykeludvalget stod for træningen, så den var tilrettelagt efter forårets udfordringer. Dette betød også, at flere fra spinningholdet fik mod på at starte op på den udendørs landevejskørsel. Dette har haft den effekt, at afdelingen har fået flere aktive ryttere.

Og tilslutningen til de 3 ugentlige træningsture har været stor. Det har derfor været muligt at køre i flere hold, så alle har kunne køre i et tempo, der passer dem. Det har været dejligt med den store opbakning - både i forhold til mulighederne for at kunne køre i forskellige grupper, men i høj grad også i forhold til det sociale fællesskab.

Et fællesskab, der kun er blevet kittet mere sammen med de faste søndagsture, hvor bagere rundt om på Fyn er blevet besøgt. Og lysten til at være sammen om træningen er kun blevet øget gennem cykeludvalgets arbejde, hvor eks. ryttermøde og fælles værkstedsdag har været med til at styrke sammenholdet.

Generelt har foråret budt på stor aktivitet i cykelafdelingen. Inden den officielle start på årets cykelsæson mødte flere trofast op til udendørs-træning 2-3 gange om ugen - også selv om vejret viste sig fra sin mere kolde og blæsende side.

Flere i afdelingen har haft konkrete målsætninger for forårets træning. Der var arrangeret tur til (Det sætter du selv ind) - et løb, der krævede rigtig meget træning og forberedelse. Derudover havde flere tilmeldt sig "Tour de Storebælt", hvor der i forbindelse med årets Tour de France-start i Danmark var arrangeret et stort motionsløb, hvor alle kunne prøve kræfter med Storebæltsbroen. Så alt i alt må det konstateres, at afdelingen har haft et rigtig godt forår med masser af træning, socialt samvær og højt humør.

Vi havde lørdag d. 30 april vores traditionsrige "se skoven springer ud" tur. Der var et godt fremmøde og en hyggelig stemning på den ca. 35 km. Lange rute, som blev afsluttet med kaffe og kage ved klubhuset.

Vi håber meget på, at vi efter sommerferien fortsat vil se stor opbakning til de ugentlige træningsture, men også til de arrangementer, som cykeludvalget planlægger.



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



Skismøren juni 2022

MTB Powercup i Faaborg.

Lørdag, den 21. maj på Det Blå Spor i Svanninge Bakker.

Af Freddy Johansen

Vi var 8 personer fra FSM til at passe flagposter og forplejningsteltet.

Der var 2 starter hhv kl. 12 - Børn og Motion, med 39 startende, og kl. 14 - Sport og Elite, med 49 startende.

Vi havde lavet en voksen løjpe og en børneløjpe, i sidste øjeblik blev voksen ruten lavet om, til at være hele det Blå Spor, for at give bedre spredning i løbet, og med flere overhalingsmuligheder.

Det lød fra begge startgrupper, at det var et fantastisk spor de havde kørt på (set i forhold til de Powercup vi har afviklet i Sollerrup Skov)

Det var vi i FSM glade for at høre, da vi fremover også gerne vil køre på de etablerede spor i Svanninge Bakker.

Efter hver start var der præmieoverrækkelse.

Design Cykler Odense, havde til de vindende et Gavekort. Der var også gavekort som lodtrækningspræmier.

Efter en lang dag, som sluttede ca. kl. 16, kunne de frivillige medlemmer drage hjem til familierne, og berette om en god dag på Det Blå Spor i en smuk Svanninge Bakker.



Klar til start i sport og elite



Forplejning af mor og datter



Så er starten i motion gået



Skismøren juni 2022



Efter løbet er der ristede pølser

MTB løbet i Outdoor Sydfyn, den 5. juni 2022.

Af Freddy Johansen

Løbet blev afviklet over 2 distancer hhv på 25 Km og på 55 Km. Der deltog i alt 82 MTBer

Starten gik kl. 10 fra Gåsebjergsand, ud på Rallebæk, over Nyborgvej, ad Svanninge Huse, Diernæs, Holstenshuus Skov, Katterød, Pipstorn, langs jernbanen til Kalekovej, op over Bakkevej, over Nyborgvej, til Gåsebjergsand, op ad den blå løjpe og forbi stalden til den nordlige udkørsel over Odensevej, ned til målet, for begge distancer, som lå ved Baronessens Hvilehjem.

Den lange rute fortsatte ned til Svanningevej, ad græssporet, rundt om Svanninge Kirke, op ad Højbolund, tv langs Golfbanen og ud på Hammerdamsvej, til toppen af Højbolund, derefter tv ad Golfbanen og ind på Det Blå Spor, over Golfbanen og ind på Auken Stien, ned ad Odensevej, ind i bakkerne ned til målet.... Og så en omgang mere. Løbet sluttede ca. kl. 13:45



Outdoor Sydfyn 2022





Skismøren juni 2022

Rulleski i Vestcuppen.

Af Freddy Johansen

Vi har fået godt begyndt, der er afviklet 4 stævner, henholdsvis ved Højer Kirke i Grejsdalen, Vejle, I Holstebro, I Svendborg omkring Lenskov Gods, Egense og Rantzausminde. I Odense, på området ved Odense Kanal, og Seden Strand.

Der har været en tilslutning til disse 4 løb over 30 i snit.

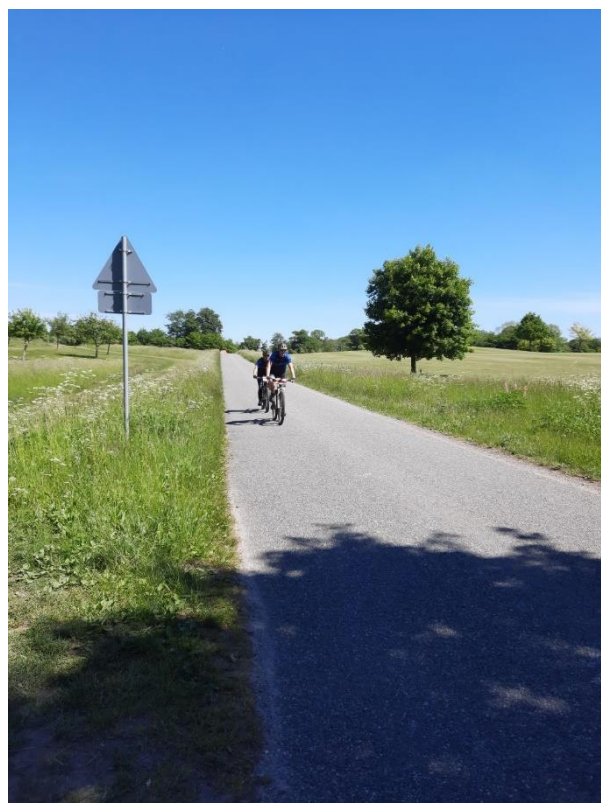
I Vejle var hele løjpen på 5,1 km ny asfalteret, så alle fik et fremragende løb.

I Holstebro går starten ved klubhuset ud på en god landevej, som drejer ud på en fin cykelsti, som løber langs Skjern vejen til målet. En god løjpe uden mange bakker.

I Svendborg starter løbet midt på Lenskov Strandvej, efter slottet går det mod en stor rundkørsel ved Egense, så mod Rantzausminde, og i mål.

Også en god løjpe, med et par vanskelige bakker i nedkørslerne, men det gik godt.

Vi var 13 frivillige flagposter fra FSM, som var "på arbejde" fra kl. 8 til kl. 14 på en solrig dag i de smukke bakker i Faaborg og omegn, og med en gevinst til klubkassen på 3.900 kr., så der skal lyde en mange TAK til de frivillige, der gav en "hånd" på dagen.



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

Malermester
Mads Franklin

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

Velkommen i Sydbank!

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

Sydbank



Fri BikeShop

LAGONIS MINDE 8
5600 FAABORG

Tlf. 62 61 06 60

www.fribikeshop.dk

F S M

FAABORG SKI & MOTIONSKLUB

Skismøren juni 2022



Her går starten i Vejle



Far og datter fra Aalborg Skiklub



Pigesnak i Svendborg



Mål i Svendborg

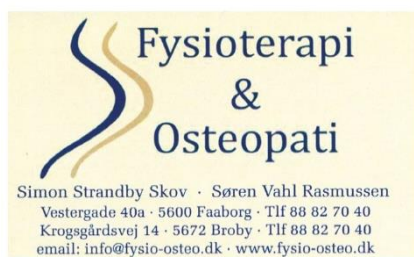


Skismøren juni 2022

I Odense, ruller vi på en etableret bane på 1.320 meter på den reetablerede losseplads på Seden Strand.

Stedet er smukt beliggende, og der dyrkes mange sportsgrene på området.

Vi kan se frem til 2 løb mere i juni måned, inden vi holder sommerferie, og sæsonen slutter i Faaborg, lørdag den 17. september med rulleskiskydning. Så har vi rullet 10 afdelinger på Fyn og i Jylland.



Nyt fra løbeafdelingen

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Kalenderen siger sommer, og vi kan se tilbage på et forår, der har budt på mange solskinsdage og meget lidt regn. – Ja, det var så tørt nogle steder, at de var begyndt at snakke om tørke, og ikke så langt herfra brændte der et stykke skov. – Så galt gik det da heldigvis ikke i Svanninge Bakker og Bjerge.

Vi har igen i år kunnet følge de små kalve. En dag mødte vi Anders Pedersen og spurgte ham om hvor mange kalve, der var kommet, var svaret ca. 43. – I første omgang syntes jeg det var et lidt underligt svar, men selvfølgelig kunne han jo ikke vide, om der var blevet født en mere i området. – Vi så ham også indfange en kalv, for at få sat mærker i dens øre – Dette er en opgave, der godt kan få pulsen op, for den lille kalv ville da ikke være med til dette og stak af.

Som I sikkert alle ved, er der kommet heste i området og dermed et føl. – Dette slipper dog for at få mærker i sine ører. – Ud over dyrene har vi også kunnet følge med i, hvordan skoven grønnes og været på "anemonejagt"



Skismøren juni 2022



Extrem – ultraløb i Svanninge Bakker

Så blev det atter tid til det årlige Extrem- ultraløb i Svanninge Bakker.

I år havde vi ramt samme dag, som Odenseløbet og et løb ved Frøbjerg Bavnehøj, så det var lidt spændende, om vores løb blev "overset". Det gik noget træt med tilmeldingerne og jeg fik en henvendelse fra en løber, om løbet i det hele taget blev til noget.

Det var jeg nu ikke bange for, at det gik så galt, for jeg ved jo efterhånden, at mange tilmelder sig i dagene op til løbet. Derfor fortsatte arbejdet med at købe ind til depoter, pølser til hjælperne og få lavet arbejdsplan m.m.

Da jeg gik i seng lørdag aften, var der 56 tilmeldte, hvilket ikke lyder af så mange, men inden for de sidste 5 år, er det det næsthøjeste antal.

Pølsegilde

I starten af april blev der serveret pølser, øl og vand efter dagens strabadser. – Der blev både gået, løbet og cyklet denne dag. – Vejret viste sig fra den pæne side, så det var muligt at sidde ude. – Vi var ca. 50 denne dag, så jeg tror også grillmestrene fik lidt sved på panden.

Alpeløbet

Det er jo som bekendt vores jubilæumsløb i år – Nemlig løb nr. 50. – Dette bliver fejret med en specielmedalje, og så har vi fundet sponsorer, så der følger en gratis T-shirt med til de første 225 tilmeldte.

Ligeledes vil der være en T-shirt til hjælperne.

Indtil videre har vi fået sponsorater fra: Rise Sparekasse, Nybolig, Cabinplant og K-Sport. Parma Faaborg har også givet, så vi har noget til præmier.

Torben gør et stort arbejde med at finde sponsorer til vores løb.

Sidder *du* nu og tænker – jeg kan ikke løbe - så fortvivl ikke, for det er også muligt at gå de to korte ruter, som er helholdsvis 3 og 5,8 km.

Se mere: <https://fsm-faaborg.dk/taevner/alpeloeb/>

Løb ud af huset

Der kan allerede sættet x i kalenderen hen over efteråret.

Vi er en del, som har deltaget i **Allested-Vejleløbet**, hvilket er et lille hyggeligt løb.

Dette bliver 7. september i år. - Mere om dette, når tiden nærmer sig

Crossløb sæson 2022/2023

Det er kun datoerne, der meldt ud og ikke noget omkring pris m.m.. – DGI skriver, at de har travlt med landsstævnet, så de nærmere detaljer må lige vente lidt. – Løbvedvalget har besluttet, at der igen i år gives 200,- i tilskud pr. deltager.

Skismøren juni 2022



Klargøring af ruten

Lørdag eftermiddag den 18. juni var vi fire, der samles i klubhuset, for vi skulle have ruten mærket af. Vi fik ret hurtigt læsset traileren med trillebør, skilte, flag, pile og plastbånd. – Jeg havde lånt nogle små flag i Broby IF, for jeg mente, det var lettere at

I år var der 6 under 20 år med, det er i al første gang, jeg har oplevet det. Til jer, der ikke kender ruten, kan jeg lige fortælle, at der løbes på en rundstrækning på 4,2 km, og her møder du 3 drøje bakker. Der er omkring 125 højdemeter pr. omgang.

En tur rundt på ruten

Det første stykke er ingen sag, for her går det ned gennem slugten. – Der er dog lidt træerødder på det første stykke, ellers er det jævnt. Når du er kommet i gennem lågen og ind til gederne, løbes (Der skulle nok have stået gå!) der op langs diget til toppen af bakken. Her kunne vi gå en velfortjent tår vand og nyde udsigten, inden det heldigvis igen går ned og rundt langs gedefolden.

sætte den op, end vi hele tiden skulle finde en græstot, gren eller lign. at binde et bånd i. I det vi var 4 mand, delte vi os i to hold, således at Kurt Ejner og Bent S. gik den ene vej og Poul F. og jeg gik den anden vej. Poul og jeg gik gennem folden med gederne, som selvfølgelig var meget nysgerrige og fulgte efter os. De var meget interesseret i vores pose med plaststrimler. Jeg er kommet i tanke om hvorfor – De troede, der var mad i den. Jeg har nemlig hørt, at manden, som holder opsyn med gederne, nogen gange har gammelt brød med til dem.

Det kan godt være, det var nemt at sætte flagene op, men næste morgen da Torben gik ruten igennem, var flere af flagene trukket op af jorden. – Gederne havde simpelthen trukket den op. Heldigvis lå de bare langs ruten, og de kunne sættes op igen.



God tur

Løbsdagen

Søndag morgen da jeg vågnede, kunne jeg høre det regnede – Åh nej ikke igen. Sidste år var vi jo ved at drukne i regn først på dagen. Det gik dog ikke så galt, og vi kunne lave stævnepladsen i småregn.

Inden vi fik set os om begyndte løberne at ankomme. – Der ankom 49 og de tilmeldte. Vi havde hørt fra tre, at de ikke ville komme. 2 af dem havde fået corona. Jeg orker næsten ikke, at vi skal til at døje med det igen. Alle fik udleveret deres start-nummer og en "fodlænke" med chip, så de kunne få registreret deres tid. Torben bød velkommen og Freddy skød løbet i gang kl. 10, og der kunne løbes de næste 6 timer. Det var nu ikke alle der løb så længe, idet en del løb en enkelt omgang.



Skismøren juni 2022



Hygge på ruten

Her kan samles kræfter til den næste stigning – Op til trolden Finn. – Derefter går det ned af trappen og gennem slugten til den sidste stigning, nok den hårdeste af dem alle. – Når vi endelig er oppe, er det om til lågen ved flagstangen og du kan herefter skifte stævnepladsen.

Nu kan du gentage turen igen.. igen... og helt op til 12 gange, men så har du også 50 km. i benene.



Alle kom velbeholden i mål

Jeg tror der blev svedt, stønnet og pustet (og måske bandet) ude på ruten, men mit indtryk er, at alle var i godt humør og var tilfredse med vores løb. Så vidt jeg ved, kom alle godt i mål. – Der var dog nogen, som måtte nedjustere antallet af omgange, men alle løbere kender jo til dage med tunge ben.

Der var 3 løbere fra FSM, som deltog i år. – Thomas Schultz, Bent Sørensen og jeg løb alle 5 omgange.

Du kan se resultaterne via vores hjemmeside:

<https://fsm-faaborg.dk/staevner/extrem-loeb/>

Den sidste løber kom i mål efter 5 timer 47 min, men så havde han også løbet 50 km.



Pølser til medhjælperne

Oprydning

Da den sidste løber var kommet i mål, skulle alt vores grej køres til klubhuset, og alle vores markeringer langs ruten skulle tages ned. – Det gik nu ret hurtigt, men vi var også tyvstartet lidt, for grill og et par af teltene var blevet kørt ”hjem”, da vi var færdige med dem. – Vi var så heldige, at det var blevet solskin, så teltene var tørre og kunne sættes på plads med det samme.

Tak til alle hjælperne

Løbeudvalget kan stable et sådant arrangement på benene, men vi kan ikke klare alle opgaver selv på selve dagen. – Derfor må vi have hjælp af jer – *Uden jer ingen løb* – Derfor skal der lyde en stor tak til alle jer, som hjalp.

Vi er klar med et nyt Extrem – ultraløb igen 18. juni 2023.



A/S Mogens Frederiksen Automobileer

TOYOTA | FAABORG

Tlf. 62 61 95 88 www.mfabiler.dk



Skismøren juni 2022

Besøg af DGI?

Jeg kører ca. en gang om måneden til Brobyværk eller Allested, hvor jeg løber sammen med deres løbere. – Jeg er også medlem i Broby IF, for jeg nyder, at få lidt løbeture på asfalt sammen med andre.

En aften havde de inviteret Julie fra DGI, som kom og lavede træningen sammen med os. – Hun stod for opvarmningen, og så løb vi en lille tur bag efter. Undervejs gjorde vi stop, hvor hun bl.a. fortalte noget omkring løbeteknik på bakker. (De var nu en lille bakke, de har derude). – Efter løbeturen var der kaffe og kage, og der var mulighed for at spørge Julie om forskelligt vedr. løb.

Det var en hyggelig aften, hvor jeg tror alle fik lidt nyt med hjem. – Jeg overvejer, om vi skal gøre noget lignende en onsdag aften efter sommerferien.

Ture ud af bakkerne

Har du ideer til ture uden for bakkerne, så hold dig ikke tilbage. – Det kan både være en træningstur, hvor vi mødes i en anden skov eller et lille motionsløb i nærområdet.

Jeg tænker, at du /I kan stå for det praktiske, og så vil jer gerne sende info ud til medlemmerne pr. mail.

God sommer til jer alle

- 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



Sammen bygger vi professionelt



Skismøren juni 2022

Prøv de afmærkede ruter i Bakker og Bjerge

Af Anne Marie Molter Rasmussen

Os, der færdes meget i bakkerne, er på en eller anden måde slemme til at vælge de samme ruter. – Om der er for nemheds skyld, eller er det en eller anden form for trykthed. – Du ved, hvor du lander og hvor langet der ca. er, inden du kan se klubhuset igen.

I det tidlige forår besluttede jeg mig for at gå alle de afmærkede ruter i Svanninge Bakker og Bjerge. Dette er indtil videre blevet til de to afmærkede ruter i Svanninge Bakker og 6 af de 8 ruter i Svanninge Bjerge. – Disse ruter har ført mig ud i kroge af området, hvor jeg aldrig har været før. –

Desuden har jeg flere steder gået den modsatte vej af, hvad vi plejer. Dette giver ofte nye indtryk af kendte områder.

Jeg synes ruterne er godt afmærkede, men må da indrømme, at jeg en enkelt gang er gået forkert, fordi jeg plejer, at deje til venstre her og ikke gå lige ud!! – En anden gange missede jeg en pæl, om det var forbi græsset var højt, eller om det var, fordi vi normalt ikke bruger denne sti, ved jeg ikke.



På den gule sti



Hvilken sti skal jeg vælge

Der er kort over ruterne ved alle P-pladser rund ved de store veje i området. – De angivne km. passer godt med det oplyste. (Dog er den nævnte brune rute opmærket med sorte skilte).

God gåtur!

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



Skismøren juni 2022

Gå-kvindernes forårsaktiviteter

v/gå-udvalget

Undertiden kan man komme til at glemme de faste ugentlige ture til fordel for en enkelt udflugt, men kernen i vore aktiviteter er jo turene i og omkring Svanninge Bakker og Bjerge hver torsdag og/eller søndag. Vi har en fantastisk natur lige 'uden for døren'.

Tænk at gå her en frostklar formiddag med træer og buske pakket ind i iskrystaller, der lyser som ædelstene, når de rammes af en solstråle og kort tid derefter se de første hvide blomster i mirabellerne bryde frem.

Og mens dagslyset tager til, afløses den ene hvide busk eller træ af en anden: mirabel, fuglekirsebær, slåen, hæg og hvidtjørn - alt imens skoven bliver grønnere og grønnere.

Gyvelen er en pestilens og invasiv og hvad vi ellers kan finde på at kalde den, men flot er den jo, mens den maler bakkerne gule. Men det er noget skidt, at den er en trussel mod bakkernes oprindelige flora og fauna.

Vi nyder de små nye kalve, der først står med lidt stive ben men snart har styr på motorikken og springer omkring, samt Bikubefondens nyindkøbte heste, der er ret selskabelige.

Rådyr og dådyr ser vi kun sjældent, da vi er ret gode til at meddele, at her kommer vi.

Her er nok af muligheder: på en blæsende dag kan vi holde os i skoven, og når solen skinner, så kan vi let finde åbne områder, gå i Bakkerne eller måske gå Norden rundt.

Der er stort set altid gå-motion med udgangspunkt fra klubhuset i Gåsebjergsand om torsdagen, selvom der samtidig er udflugt på programmet.

Vi er så mange, at der sagtens kan være en pæn flok, der går 'hjemme' samtidig med at en anden gruppe går ude. I det følgende vil vi have fokus på forårets udflugter.

Anemonetur til Pipstorn d. 7. april

Årets første udflugt gik til Pipstorn skov. Faaborg Orienterings Klub var vært ved et stort stævne denne dag, så vi aftalte, at gå-motion forlagde aktiviteterne til et andet område end Svanninge Bakker og Bjerge.

Og heldigvis var det i anemonernes højsæson, så vi kunne glæde os over skovbunden i Pipstorn, der var belagt med anemonetæpper iblandet den rødviolette hulrodede lærkespore. Sidstnævnte forekom også i en hvid udgave, men den var ikke helt så synlig blandt anemonerne.

En skovbund dækket af anemoner viser, at skoven er gammel, da anemoner breder sig langsomt. Pipstorn skov rummer Fyns største koncentration af fortidsminder, vi kiggede bl.a. på dysser fra stenalderen, bronzealderhøje og tuegrave fra jernalderen. Vi lagde vejen forbi et 'samtids-minde' i skoven; nemlig kopien af Mettes hytte fra fjernsynsserien: Alene i vildmarken. Og naturligvis måtte vi også et smut ind til Kirsten Skovs kilde.



Skismøren juni 2022

Udflugt til Dyreborg d. 21 april.

Lene U. og Hanne S. Havde tilrettelagt en fin tur til Dyreborg. Vi startede ved Drejet, gik gennem byen og skoven til Alfred Andersens stensætning på toppen af bakken ved Knoldsborgvej. Hvor er det en fornøjelse at være på tur med lokalkendte, som kan fortælle anekdoter om egnen og fremvise steder, vi nok ikke havde fundet på egen hånd, og som har sørget for tilladelse til at gå steder, som vi ellers ikke ville have fået at se.

I skoven bemærkede vi flere 'livstræer', dvs træer, som bar et skilt med teksten 'livstræ'. Det er Naturstyrelsen, der står for projektet, som har til formål at beskytte især gamle træer, da de er særligt vigtige for biodiversiteten i skoven.

Området ved Knoldsborgvej er rig på fortidsminder, bl.a. så vi en stenkiste, der blev anvendt i forbindelse med tørring af hør. Men den mest synlige er dog 'gravhøjen' på bakketoppen, hvor Alfred Andersen placerede den i 1991.



Udflugt til Trente Mølle d. 28. april

Fra klubhuset gik vi langs Øhavsstien mod nordvest – ud over golfbanen, passerede golfklubben og fortsatte ud over Svanninge Nørremark, hvor der var en storslået udsigt over det fynske landskab. Lene B. og Marianne J. havde arrangeret denne tur, som snart fortsatte nordpå gennem Enemærket skov og videre ad hovvejen mod Østruppgård. Hovvejen var den vej bønderne fra Svanninge gik, når de skulle på hoveriarbejde på Østruppgård. Også her har der været et markhus, hvor bønderne kunne stille deres redskaber, så de ikke skulle bære dem hele vejen.





Skismøren juni 2022

Lene B. fortalte om Østrupgårds forskellige ejere, og fokuserede især på Karen Brahe – en adelsdame, der både sørgede for skole og hospital (fattiggård), men som for eftertiden mest er kendt som grundlægger af Odense Adelige Jomfrukloster (nu Dalum kloster), hvortil hun donerede sit anseelige bibliotek. Der var 'pit-stop' ved Trente Mølle. Men til forskel fra motorsporten havde vi masser af tid til optankning. Vand kunne vi tanke ved Sant Olufs kilde. Nogle af os stoppede turen her – andre gik de samme 9,5 km hjem igen. Det gode ved at gå frem og tilbage af samme rute er, at man ser noget forskelligt på ud- og hjemturen. Man får sandsynligvis ikke det hele med, men man ser i hvert fald mere af ruten.

Udflugt til Horneland d. 19. maj

Kirsten J, Tove W. og Karen T. havde igen arrangeret tur på Horneland. Fra Horne Sommerland gik turen langs mark og skov til Sinebjerg. Undervejs passerede vi det nyrestaurerede markhus, som nu er blevet et madpakkehus til fri afbenyttelse. Oprindeligt blev markhuset brugt til opbevaring af bøndernes redskaber, når de skulle på hoveriarbejde på det nærmeste gods. Markhuset var stort nok til, at der også kunne stå en vogn inde i det. I den nyistandsatte version er huset møbleret med et solidt plankebord og bænke. Det er tidligere blevet indviet, men vi gjorde det igen med en lille en til halsen. Ved Sinebjerg Strand spiste vi de medbragte klemmer, og så gik turen tilbage til Horne Sommerland, denne gang ad en anden rute end udturen. Som så ofte blev turen sluttet af med kaffe og kage.



Gendarmstien d. 24-25. maj 2022

Mon ikke Thøger Larsen havde været et smut i Sønderjylland, før han fattede pennen og skrev sin 'Sommervise' og 'Danmark nu blunder den lyse nat'? Thøger Larsen mestrede at sætte ord på hverdagen. 'Du danske sommer, jeg elsker dig, skønt du så ofte har sveget mig.' Samt 'byger der går og kommer, det er den danske sommer'. DMI kunne ikke havde været meget mere præcise.

Den traditionsrige vandretur på Gendarmstien burde have lært os, at man altid skal have regntøj med på turen. Sidste år var værre end nogensinde, så nu havde vi da fået vand for flere år, skulle man mene. Men nej, vi slap ikke for regn.

Årets tur på Gendarmstien udgik fra badehotellet i Høruphav. 21 friske gå-kvinder fra FSM tog 7-færgen fra Bøjden til Fynshav. Inge havde hjemmebagte boller med. Morgentrætheden blev skyllet væk med et par små – mere eller mindre skarpe. Vi fik en dejlig æblesnaps. Flere var enige om, at den var rund og mild i smagen -ikke spor sprittet. Virkningen på lattermusklerne fejlede ikke noget, da det blev afsløret, at den flaske, der ved en fejl blev sendt rundt indeholdt æblemest. I taskens dyb gemte der sig en anden flaske med et noget mere potent indhold.

Vi tog med bussen til Høruphav, hvor værtinden på hotel Baltic tog imod os med åbne arme. Det var 17 (?) gang hun kunne byde velkommen til gå-kvinder fra Faaborg. Hun har dog skiftet vandrerhjemmet ud med et badehotel for et par år siden. Vi er heldigvis fulgt med. Så nu er det slut med køjesenge og firesengsværelser. Vi fjerede den i gåsedynsdyner.

Dagens vandretur var på den senest åbnede strækning af Gendarmstien: nemlig ruten fra Høruphav til Kegnæs Fyr. Vi var ikke nået langt, før vi startede på øvelsen: regntøj på / regntøj af. Humøret fejlede ikke noget uanset om vi var forklædt som pukkelryggede mumitrolde i vore regnslag eller vi bare lignede os selv. Vibeke berettede om historiske lokaliteter og Elfi supplerede med et lokalt islæt. Ved Vibæk vandmølle havde vi en lidt længere pause, så der var mulighed for at se sig de forskellige bygninger.

Skismøren juni 2022



Vi skulle med bus tilbage til Høruphav. Vi fulgte angivelsen af busstop på Google Maps. Det virkede – selvom der ikke var noget stopskilt, og det ville et hvilket som helst andet sted garanteret også have gjort.

Tilbage på hotellet var der sen eftermiddagshygge i en solkrog, et bad og en herlig middag i nævnte rækkefølge. Og som altid gik snakken lystigt og diverse underholdende indslag blev et ekstra krydderi på en rigtig fornøjelig aften. Vi blev dog ikke hængende oppe ret længe. Ca. 20 km vandretur havde sat sine spor.

Da vi nåede frem til Kegnæs fyr, mødte vi beboeren i fyrmesterboligen (nu en alm. privat beboelse). Han fortalte lidt om fyret, militærets overvågning af skibstrafikken (på parcellen tæt ved fyret) og om Kegnæs. Bl.a. fortalte han, at Kegnæsbeboerne blev kaldt for kukkere, da en forlængst afdød godsejer var en flittig gæst hos kvinderne, mens mændene var på hoveriarbejde på godset. Navnet 'kukkere' kom af, at godsejeren – ligesom gøgen – lagde sit afkom i fremmed rede. Det er altid hyggeligt, når nogle lokale har tid og lyst til at fortælle. Men lokalkendskabet slap op, da vi spurgte om, hvor bussen stoppede.



Skismøren juni 2022



Næste morgen ventede et lækkert morgenbord. Her var alt hvad hjertet kunne begære – og da vi allerede havde spist rigeligt, kom der friskbagte pandekager på bordet. Den fristelse kunne man jo heller ikke sige nej til. Velforsynede drog vi ud på 2. dags vandretur, som gik til Sønderborg og videre til Dybbøl Mølle.

Vi gik ud over Trillen på vejen fra Høruphav til Sønderborg. På vejen gennem Als Sønderkov talte vi om, hvor grådig havet havde været, siden vi sidste gang gik denne vej. Vi plejer at synge 'Jeg ser de bøgelyse øer' under høje slanke bøge med udsigt til Kegnæs – således også i år, men vi manglede Toves omdelte sange, så det kneb med teksten. Om det nu var af ren høflighed eller medfølelse med nogen, der stiller sig op og synger en sang, de ikke kan huske, ved jeg ikke, men nogle tyske turister fortrak i hvert fald skyndsomst.

Vi ramte – igen – 9. klassernes sidste skoledag, og det gik ikke stille for sig. Sønderborg Slot var samlingsstedet for de mange udklædte / overgivne / halvberusede unge. Det var ikke blot byens ungdom, der var udklædte. Sønderborg forbereder sig til Tour de France. Den gamle bro var beklædt med gult stof – man må formode, at der er forbud mod at hejse broklapperne op, når (og hvis) feltet skal forbi.



Sønderborg – Den gamle bro



Havefest hos Inger



Skismøren juni 2022

Kommende aktiviteter

Løb:	Cykel:	Gå motion:
23/10: Langeskov 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	27/28-8: Lillebælt rundt 10/9: social fællestur racer 29/10: Løvfaldsturen 31/12: Nytårskur	11/8: Lillebæltstien 19/8: Blomsterfestival i Odense 23/25: 'Kyst-til-kyst'-stien 01/9: Høbbet 15/9; Sydlangeland 22/9: Avernakø 29/9: Introdag for årets nye medlemmer 06/10: Helvedes hule 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



Skismøren juni 2022

FSM udgiver Skismøren

Fra januar 2021 i digitalt udgave 3 gange årligt.

Artikler og indlæg sendes løbende til:

Mail: blad@fsm-faaborg.dk

Redaktør, Kirsten Andersen

FSM er en motionsklub med forskellige aktiviteter og et sted, der fungerer som pusterum/åndehul fra 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 kl. 9:30 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 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

Anette Møller Dall, tlf. 21261223

Jan Møller Dall, tlf. 25567902

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

