

Trænings/Motionsture

Foruden de marcher som foreningen arrangerer, har vi ugentlige træningsture, hvor der er mulighed for motion og opbygning af vandrings fysik, tilligemed socialt samvær.

Hele året, onsdag formiddag kl. 09.30 til ca. 11.00, er der kortere ture i Ringe på 5 – 6 km. i moderat tempo.

Torsdage i sommerhalvåret kl. 19.00 til ca. 21.00 og lørdage i vinterhalvåret kl. 13.30 til ca. 15.30 med forskellige startsteder og distancer på ca. 10 km..



22. februar 2015 Herregårdstur

Motiv fra Herregårdsturens landskab

Fodslaw Midtfyns

*

41. Herregårdstur

*

Søndag 4. marts 2018



Vi er tilsluttet:



Fodslaw Midtfyn

Er en forening, der havde 40 års jubilæum i 2016.

Vi beskæftiger os kun med konkurrencefrie vandringer.

Vi lægger stor vægt på oplevelser i naturen og på socialt, hyggeligt samvær.

Et medlemskab af Fodslaw koster 300,- kr. pr. år for den første person på en adresse.

Efterfølgende personer på samme adresse koster 100,- kr. pr. person om året.

Foreningens medlemmer modtager en halvårlig aktivitetskalender,

Fodslawbladet 4 gange årligt og årets marchkalender.



Der sker meget i Nyborg!

Fodslaw Midtfyns har en "Bytur" i Nyborg, der byder på en rigtig flot tur i naturskønne omgivelser.

Se brochure eller

www.fodslawmidtfyn.dk



Start/Mål:

Brahetrolleborg Skole, Reventlowsvej 26, Korinth, 5600 Faaborg

Distancer:

7, 12 og 20 km. - Ruterne er afmærket med Fodslaw pile og bånd

Starttid:

7 km. fra kl. 09.00 til kl. 13.00

12 km. fra kl. 09.00 til kl. 11.00

20 km. fra kl. 09.00 til kl. 10.00

Alle skal være i mål senest kl. 15.00

Rastepladser:

Der vil være rastepladser med passende mellemrum, hvor der kan købes kaffe, brød, øl og vand til Fodslaw priser

Tilmelding/Holdtilmelding:

Enkelt personer tilmelder sig på startstedet.

Hold, som skal være på mindst 15 personer tilmeldes senest den 26. februar 2017.

Holdtilmelding modtages af kassereren Birthe Sørensen, Hvidkærparken 74, 5792 Årslev, **Mobil 23 27 01 96**

Indbetaling af startgebyr kan ske til konto - reg. nr. 0905 - kontonr. 9070016165

Alle hold modtager en erindring.

Startgebyr:

Startkort 20, 00 kr.

Startkort – Bjælke 25, 00 kr.

Startkort – Diplom 25,00 kr.

Startkort med gyldige klip for distance, giver ret til at få stemplet vandrebøger og kontrollkort med foreningsstempel og IVV-stempel.

Deltagelse:

Alle interesserede kan deltage, og turen gennemføres uanset vejrforholdene.

Deltagelse sker på eget ansvar.

Betingelser:

Hunde skal føres i snor på hele turen. Tobaksrygning er ikke tilladt i skove, ved avlsbygninger og indendørs i de af marchen anvendte bygninger.

Flere oplysninger:

Knud Erik Hansen, **mobil 40 58 11 36**

e-mail: k.e.hansen@sol.dk

Hjemmeside: www.fodslawmidtfyn.dk