



Houlkær Bageri

Odshøjvej 1 · 8800 Viborg
Tlf. 86 64 64 16

VIBORG BRYGHUS

Besøg den hyggelige
BRYGGERSTUE MUNKEN
på 1. sal over Viborg Bryghus,
hvor man kan smage det gode øl
i autentiske omgivelser.

ÅBENT
Fredag 15.00 - 23.00
Lørdag 11.00 - 15.00

Frokost buffet 1. lørdag i hver måned.



Viborg Bryghus ApS
Sortebakkevej 20
8800 Viborg
Telefon 46 83 88 00
www.viborgbryghus.dk

Din totalleverandør
af beklædning og reklameartikler
med tryk og broderi



profilsport
www.profil@port.dk

Sæt et mål for din vandring, det er sundt for dit helbred!



FODSLAW VIBORG

Forår 2018

AKTIVITETSKALENDER



Foto fra Børne tur 2017

Et motionstilbud til alle.



SÆT ET MÅL FOR DIN VANDRING, DET ER SUNDT FOR DIT HELBRED!

Vandreforeningen Fodslaw Viborg

Fodslaw er en forening, hvor alle er velkommen. Fodslaw arbejder for at fremme vandresporten, hvor det ikke gælder om at komme først eller om at gå længst. Her drejer det sig om at komme ud og nyde naturen samt samværet med andre.

Her er lidt om, hvad I får af fordele ved at være medlem:

- I får tilsendt medlemsblad fra Fodslaws Hovedforening 4 gange om året. I dette blad er der nyt fra ca 40 lokale fodslawforeninger.
- I får tilsendt Vandrekalenderen **www.vandrekalenderen.dk** hvert år ved juletid. Vandrekalenderen giver oplysninger om ca. 300 marcher og vandreture her i landet.
- I har mulighed for at deltage i FODSLAW's rejser i både ind- og udland.
- Du får nyhedsmail fra Fodslaw Viborg en gang pr. måned.

Fodslaw Viborg er medlem af DMF (Dansk Motions Forbund), som er en paraplyorganisation for 72 vandreforeninger i Danmark. DMF koordinerer ca. 300 vandreture om året med i alt ca. 30.000 deltagere. DMF er medlem af Dansk Firmaidræts Forbund og Det Internationale Folkesportsforbund (IVV).

Medlemsskab

Et medlemsskab for den første person i husstanden koster 300 kr årligt Ægtefælle/bofælle samt børn under 18 år koster 100 kr. pr. person årligt. Kontakt **Fodslaw Viborg** (Bagi hæftet) eller Fodslaw Hovedforening, Hovedgaden 3D, 8831 Løgstrup. Tlf. **86 613 588** **www.fodslaw.dk**,

Træningsture.

Ved træningsturene har vi altid tre hold ca 3-5-8 km et hold som går ca. 6 km i timen, og et hold der går ca. 5 km i timen, og et hold med ca. 4 km i timen.

Kørsel til vandreture (træningsture) kan afregnes med 10 kr. pr. person til chaufføren. Andre ture kan afregnes med 2,00 kr. pr. km til bilen. Mangler du kørelejlighed, så ring til en i bestyrelsen, så finder vi en plads.

Det er tilladt at have hund med på turene, når den holdes i snor.

Kaffe og kage efter træningsturene koster 10 kr.

Bestyrelsen i Fodslaw Viborg

Formand: Lars Nielsen
Odshøjvej 8 st th 8800 Viborg
Tlf: 51252314
Email: larsnielsen73@live.dk

Næstformand: Lau Vigh Sørensen
Teglmarken 201 8800 Viborg
Tlf: 31904526
Email: lauvigh@gmail.com

Kasserer: Kathe Nielsen
Danebrogsgade 11, 8800 Viborg
Tlf: 22 369 906
Email: kn45@hotmail.com

Sekretær: Berit Woller
Rosmarinvej 33, 8800 Viborg
Tlf: 25 125 164
Email: beritws@fibermail.dk

Best. medlem: Hanne K Hansen
Klosterhøj 24 8840 Rødkærsbro
Tlf; 21440924
Email: hannehansen@mail.tele.dk

Suppleant: Mette Agger Rasmussen
Kirkebækvej 186. 8831 Løgstrup
Tlf: 30816636
Email: mette.agger@hotmail.dk

Suppleant: Conny Pedersen
Vestervang 5 7850 Stoholm
Tlf: 30356872
Email: c.pallesen@mail.com

Email:
fodslawviborg@hotmail.com
Hjemmeside:
www.fodslawviborg.dk
Facebook: Fodslaw Viborg



Sæt et mål for din vandring, det er sundt for dit helbred!

Maj

- Tirsdag d. 1.
19.00. **Vandretur** Start fra Hjarbæk Havn, 8831 Løgstrup
Turledere: Hans T, Lene H, Lars N
- Tirsdag d. 8.
Kl. 19,00 **Vandretur i Ødalen.** Start fra P- Pladsen, overfor Vandrehjemmet, Vinkelvej 36 8800 Viborg.
Turledere: Lau V, Tove O, Lone N
- Tirsdag d. 15
Kl. 18,30 **Vandretur** fra Vinkel Klubhus, Vinkelvej 219 8800 Viborg
Turledere: Lars N, Louise B, Hans Jørgen B
Der kan købes øl vand kaffe kage og pølser i klubhuset.
- Tirsdag d. 22.
Kl. 19.00. **Vandretur** i Undallslund, start fra P- pladsen på Skivevej 8800 Viborg
Turledere: Mette A, Lars N, Alice C
- Tirsdag d. 29.
Kl. 17.00. **Søndersømarchen**, Start ved Golf Hotel, Randersvej
Tilmeld til Viborg Idrætsråd Tlf. 8662 5533. Startgebyr 40 kr, indtil 14 dage før. Herefter 50 kr. (ved startbord)
Medlemmer af Fodslaw Viborg deltager gratis ved tilmelding til
Kathe tlf: 22 369 906 eller på liste ved træningsturene
senest 8. maj.

Juni

- Lørdag d. 2. Tur til Livø, se brochure
- Tirsdag d. 5
Kl. 19.00. **Vandretur** i Dollerup Bakker. Start fra P-plads på Dollerupvej 184 ved Dollerup gamle klædefabrik.
Ledere: Lars Nielsen, Conny P og Tove O
- Lørdag d. 9.
Kl. 8.00 **Hald Sø rundt.** Først vandretur på 15, 18 eller 25 km.
Start fra Naturskolen, Ravnsbjergvej 71, 8800 Viborg.
Pris for hele pakken 85 kr. Incl startgebyr, rundstykke, mad pakke til frokost incl 1 drik, kage + kaffe og the ved raster.
Gerne forud tilmelding til Lars N 51252314
Turledere: Hanne & Knud Andersen.
- Tirsdag d. 12,
Kl. 19,00 **Vandretur** i Almind start fra P Pladsen Silkeborgvej ved kirken, Almind 8800 Viborg
Turledere; Berit W, Hanne K, Louise B
- Tirsdag d. 19.
Kl. 19.00. **Vandretur** syd for Sønderø. Start fra P-plads Strandparken på Sønderøvej.
Turledere: Lau V, Lisbeth J og Liselotte
- Tirsdag d. 26.
19.00. **Vandretur** fra skolegade 9 8831 Løgstrup,
Slutter med pølser hos Kirsten og Svend, Fægteborgvej 6.
- Lørdag d. 30
Kl 9,00 **Vandreture** omkring Stoholm, se brochure

Januar

- Søndag d. 7.
Kl. 9.00-11.00 **Vintermarch** fra Vestervang skole, Boghvedevej 26, Viborg. 3-6-11-15-19 km. Deltagelse fra 20,00 kr. (IVV).
Marchleder: Lars Nielsen
- Tirsdag d. 9.
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Vesterbrogade 9, 8800 Viborg
Turledere: Lau V Berit Woller, Kathe N
- Tirsdag d. 16.
Kl. 19.00. **Vandretur** i Overlund, Start Overlund skole Indkørsel
Fra gl. Randersvej 8800 Viborg
Turledere: Lars N, Knud A, Hanne A
- Tirsdag d. 23.
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Vesterbrogade 9, 8800 Viborg
Turledere: Hanne K Hansen, Elsebeth N, Lone N
- Tirsdag d. 30
Kl 19,00 **Vandretur** i Houlkær Odshøjvej 12 kld 8800 Viborg
Turledere: Peter L, Tove O, Vivi G

Februar

- Tirsdag d. 6
Kl. 17,45-18,45 Generalforsamling i Fodslaw Viborg på Vestervang Skole.
Spisning af smørrebrød. Pris 60 kr incl 1 drik.
Tilmelding senest d. 30 Januar til Lars eller på liste.
Generalforsamling.
Foredrag med Berit W, Hanne K. Mette A: Camino Primitivo
- Kl.19,00-
Kl. 20,00-
- Tirsdag d. 13.
Kl. 19.00. Banko med Fodslaw Viborg i Houlkær 2x7 spil
Odshøjvej 12 Kld. Salg af plader fra kl 18,30
- Onsdag d. 14
Kl 17,00-19,00 **Vinterferieaktivitet for børn** fra Poul Holm, Skivevej 99,
8800 Viborg (Tilmelding nødvendig)
- Tirsdag d. 20
Kl.19,00 **Vandretur** fra Sognegården, Borgergade 10C 8831
Løgstrup
Turledere: Svend D, Kirsten G, Lars N
- Tirsdag d. 27
Kl. 19,00 **Vandretur** fra Vesterbrogade 9. 8800 Viborg
Turledere Berit W, Conny P, Kathe N



Lone og Morten
Hulager 2,
8831 Løgstrup
86642309 / 40449474
www.hjarbaek.dk
info@hjarbaek.dk

Marts

Søndag d. 4
Kl. 9,00 **Vandretur** Viborg Rundt 27 km. Start P-plads, Odshøjvej 5
8800 Viborg, Husk madpakken, Turen kan afkortes.

Tirsdag d. 06.
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Tjelecenteret, Tjelevej 9 Ørum, 8830 Tjele
Turledere: Lars N, Eva, Lone N

Lørdag d. 10.
Kl. 7.30 **Hjarbæk Fjord rundt for 22. gang.** IVV Specialarrangement
Vandremaraton på 46 km fra Hjarbæk Camping, Hulager 2,
Løgstrup. Ført vandring med mulighed for at stoppe ved 1 af
De 5 rasteplasser og blive kørt hjem. Hastighed ca 5,5 km.
Pris for hele pakken 100 kr. Incl startgebyr, rundstykke ved
start, basse rast 1, burger til frokost incl 1 drik, kage +kaffe/
The. Aftensmad er Grønærter m karbonader, betales
Særskilt 60 kr.
Tilmelding inden 6 marts til Berit W 25125164 + liste ved
Træningsturene.
Turledere: Lau Vigh og Berit Woller, Lars N

Tirsdag d. 13.
Kl 19,00 **Vandretur** i Overlund fra Overlund Skole, indkørsel fra Gl.
Randersvej. 8800 Viborg
Turledere: Peter L, Lisbeth J, Alice C

Tirsdag d. 20.
Kl. 19.00. **Vandretur** Fra Søndre Skole, Koldingvej 114 8800 Viborg
Turledere; Knud A, Erling N, Hanne A

Tirsdag d. 27.
Kl.19,00 **Vandretur** i Skals med start fra Kirkens P- Plads
Skringstrupvej 2, 8832 Skals.
Turledere: Svend Åge, Lau V, Lone N

Lørdag d. 31
Kl 13,30
Kl. 16,30 Velkomst til Hærvejsvandrerne fra prøveturen fra Sleswig
Påsketur i Dollerup ført vandring på 10 km. Start fra Natur-
skolen Ravnsbjergvej 71 8800 Viborg. Startgebyr fra 20 kr
(IVV)
Turledere: Lars N, Hanne K

April

Søndag d. 1
07,45-8,00
Kl. 8-12,00
Kl. 13,00

Start fra Naturskolen Ravnsbjergvej 71 8800 Viborg
Opvarmning ved Krop og Kultur.
Forskellige ruter fra 2-42 km.
Påskeægstur for børn, Startgebyr pr tur 20 kr.
Turledere: Lars N, Gitte V

Tirsdag d.3,
Kl. 19.00.

Vandretur fra Ørregårdsvej 1 Fiskbæk 8831 Løgstrup
Turledere: Svend D, Lau V, Kirsten G

Tirsdag d. 10
Kl. 19.00.

Vandretur på Inderøen og i Dollerup Bakker
Start fra P- pladsen på Ravnsbjergvej midt på bakken.
Turledere: Lars Nielsen, Berit Woller og Kathe Nielsen

Lørdag d. 14
Kl.12.30

Bryggermarch fra Viborg Bryghus på Sortbrødre
Kirkestræde 25, Viborg. Der er tre ruter på 4—7—11 km.
Start koster: 50 kr, og efter turen kan startkortet byttes med
en velskænket fadøl eller vand. Marchleder: Lars Nielsen

Tirsdag d. 17.
Kl. 19.00.

Vandretur ved Mønsted Ådal
Start Finderup Øvelsesplads, Holstebrovej 183 A
Ravnstrup. 8800 Viborg
Turledere: Leif Tatt, Lars N, Tove O

Tirsdag d. 24.
Kl. 19.00

Vandretur fra Naundrupvej 7 Bjerregrav 9632 Møldrup
Turledere: Personer fra lokalområdet
Denne aften kan der købes øl vand pølser kaffe og kage i
Hersom Bjerregrav Klubhus

Klinik for Fodterapi

Statsautoriseret Fodterapeut
Ellen Villseth
Østergade 32 B, Ørum, 8830 Tjele
Ålekrogen 3, 8800 Viborg
Tlf: 86 653 333 –22 250 612

Medlemstilbud

Er du medlem af
Fodslaw Viborg
får du 15% rabat
på fodbehandlinger.

Sæt et mål for din vandring, det er sundt for dit helbred!