

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



Foto træningstur i Vinkel

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.

FODSLAW VIBORG EFTERÅR 2018 AKTIVITETSKALENDER



Foto Undallslund skov

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,. Alle øvrige 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 året rundt. Der er 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.

Kontakter i Fodslaw Viborg.

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

Næstformand: Lau Vigh Sørensen
Guldblommevej 6 st tv, 8800 Viborg
Tlf: 31 904 526
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: 21 440 924
Email: hannekhansen@mail.tele.dk

Suppleant: Conny Pedersen
Solvejen 15 Gjessø 8600 Silkeborg
Tlf: 30 55 68 72
Email: c.pallesen@mail.dk

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

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



November.

- Tirsdag d. 06.
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Overlund Skole, indkørsel GI Randersvej Viborg
Turledere: Hans T, Hanne K, Alice
- Tirsdag d. 13
Kl 19,00 **Vandretur** fra Vesterbrogade 9 Viborg
Turledere, Berit Woller, Elsebeth N, Conny P
- Tirsdag d. 20
Kl. 19.00. **Vandretur** i Houlkær. Start fra Odshøjvej 12 Kld, Houlkær
8800 Viborg.
Turleder: Peter Laursen, Lene H, Lone N
- Tirsdag d. 27
Kl 19,00 **Vandretur** fra P Pladsen Søndre Skole, Koldingvej 114, 8800
Viborg, (Kaffe i Søndermarks Kirken efter turen)
Turledere: Lau V, Liselotte L, Lars N

December.

- Lørdag d. 01
Kl. 10.00
Kl. 12.00 Fodslaws julefrokost i Sognegården Borgergade 10 C 8831
Løgstrup. Med super lækker mad.
Vandreture på 3 - 5 eller 8 km
Foreningen betaler maden. Drikkevarer skal købes. Tilmelding:
Lars N 51252314
eller på liste til træningsture senest 20 nov.
Turledere: Svend D, Lars N, Lone N
- Søndag d. 02 **Julemærkemarchen** fra Brunshåb GI Papfabrik, Vinkelvej 93B
Viborg. Fodslaw stiller hold, mere info senere.
- Tirsdag d. 4.
Kl. 19.00. **Vandretur** i Stoholm Vestergade 5 7850 Stoholm
Turledere. Mette A, Joan, Conny P
- Tirsdag d. 11.
Kl. 18.00. **Julehygge** starter med vandreture på 5 km og 4 km fra
Vestervang Skole Boghvedevej 26, Viborg.
Turledere: Erling N, Elsebeth N
Kl. 19.00. Pakkespil med efterfølgende gløgg og småkager.
Medbring to små pakker (å ca. 25 kr) til pakkespillet.

Januar

- Søndag d. 06. Husk vores VINTERMARCH fra Vestervang Skole kl. 9.00



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

info@hjarbaek.dk

I ØNSKE ALLE EN GLÆDELIG JUL OG ET GODT NYTÅR

September

- Tirsdag d. 04
Kl 19,00 **Vandretur** fra Frederiks Kirke Nørregade 52, 7470 Karup
Turledere. Grete, Jan, Lars N
- Søndag d. 9 Bustur til Hav og Klitvandring, Hune ved Blokhus
Tilmelding senest 19 August til Conny 30356872 eller liste
På træningsturene. Bindende tilmelding.
- Tirsdag d. 11.
Kl. 19.00. **Vandretur** i Rødkærsbro
Start fra Rødkærsbrohallen, Brandstrupvej 25, 8840
Rødkærsbro, Turledere: Hanne K Hansen, Fam. Stenbjerg
og Carl Erik Hansen
- Tirsdag d. 18.
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Liseborg Centret. Liseborgvej 37, Viborg
Turleder: Lau V, Berit W, Conny P
- Lørdag d 22
Kl 9,30-17,00 **Strikke /Vandrefestival i Houlkær Odshøjvej 2B**
Tag en brochure på træningsturene, tilmelding senest 14
September til Berit Woller 25125164
- Tirsdag d. 25
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Tjelecenteret, Tjelevej 9 Ørum 8830 Tjele.
Turledere: Lars N, Eva, Lone N



SÆT ET MÅL FOR DIN VANDRING –DET ER SUNDT FOR DIT HELBRED

August

- Tirsdag d. 7. **Vandretur** Overlund Skole, Indkørsel fra Gl. Randersvej, Viborg
Der er 2 ture den aften, 5 km og 3 km
Turledere: Berit, Lone
Kl. 18.30
Kl 19,30
Info om Repræsentantskabsmøde 2019
- Tirsdag d. 14. **Vandretur** omkring Hjarbæk. Start fra Hjarbæk Havn, Løgstrup. Turledere: Svend D. Kirsten G. Lars N
Kl. 19.00.
- Lør-søn d.18-19 **24 timers løb.** Kom og gå min 1 omgang om Søndersø. Deltagergebyr er at købe den blå Fodslawtrøje. Fodslaw giver forplejning. Telt opstilles ved Søndersø neden for den Røde bro på Marsk Stigs vej. Vi vil meget gerne have gæster på besøg. Tilmelding til Lars Nielsen 51252314 eller liste på Træningsturene senest den 30 Juni.
Kl 12.00 - 12.00
- Tirsdag d. 21 **Vandretur** fra Tostrup Kirke, kallestrupvej 100, 9632 Møldrup.
Kl 19,00
Turledere: Personer fra lokalområdet.
- Tirsdag d. 28 **Vandretur** Fra Sparkær Lundgårdsvej 42 8800 Viborg
Kl.19,00
Turledere; Lars N, Kathrine O, Tove O



Houlkær Bageri

Odshøjvej 1 · 8800 Viborg
Tlf. 86 64 64 16

Vi tilbyder kørsel i alle situationer:
foreninger, udflugter, familiefester mm.
Ring og få et godt tilbud!

TK-Bus
Jegindøvej 9
8800 Viborg
Tlf.: 60 29 10 11
info@tk-bus.dk
www.tk-bus.dk

Oktober

- Tirsdag d. 02. **Vandretur** i Viborg fra Vesterbrogade 9,
Kl 19,00
Evt med Rundvisning
Turledere: Hans T, Lene H, Vivi
- Lørdag d. 07 **Vandretur** ved Hampen Sø
Kl. 9,00
Tag en brochure på træningsturene.
- Tirsdag d. 09 **Vandretur** fra Vestervang Skole, Boghvedevej 26
Kl. 19,00.
8800 Viborg.
Turledere: Lau V, Lisbeth J, Tove O
- Tirsdag d. 16. **Vandretur** i Houlkær Odshøjvej 12 Kld Viborg
Kl. 19.00.
Turledere, Peter L, Berit W Lone N
- Onsdag d. 17 **Efterårsferieaktivitet** i Undallslund Skov
Kl 17,30
Tilmelding på Efterårsferieaktiviteter.dk
- Tirsdag d. 23 **Vandretur** i Mønsted Østfjends Hallen, Kalkværksvej
Kl 19,00
18 Mønsted, 8800 Viborg
Turledere: Knud P, Lars N, Kathrine O
- Tirsdag d. 30 **Vandretur** fra Vesterbrogade 9 8800 Viborg
Kl 19,00
Turledere: Svend D, Erling N, Kathe N

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
Sertifikations Kirke Strønde 26
8800 Viborg
Tilberedt af 82 08 00
www.viborgbryghus.dk

FODSLAW VIBORG— DET KAN LIGE GÅ!

FODSLAW—DET GÅR BARE

