



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
Sortebrøns Edele Stenløse 26
8800 Viborg
Telefon 46 63 66 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 2019

AKTIVITETSKALENDER



Billede fra Strikkefestival 2018



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 koster 100 kr. pr. person årligt. Kontakt **Fodslaw Viborg** (Bagi hæftet) eller Fodslaw Hovedforening, Hovedgaden 3D, 8831 Løgstrup. **Tlf. 86 613 588** eller på hjemmesiden **www.fodslaw.dk**,

Træningsture.

Ved træningsturene har vi altid tre hold 3-5-8 km et hold som går ca. 4 km i timen, og et hold der går ca. 5 km i timen, og et hold med ca. 6 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 kørelighed, 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: hannekhansen@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. 7.
Kl. 19,00 **Vandretur** i Løvel. Start ved Løvel Hallen, Gl. Røddingvej 8
Løvel 8830 Tjele
Turledere: Bente T, Lars N, Johanne B
- Tirsdag d. 14.
Kl. 19,00 **Vandretur** i Ans Start fra Ans Skole, Lyngvænget 8643 Ans By
Turledere: Leif S, Lisbeth S, Lars N
- Tirsdag d. 21
Kl. 19,00 **Vandretur** i Ø bakker, Start fra P-pladsen Rydalsvej Velds/Øby
8830 Tjele. 15 Min fortælling hos vinbonden Anders O
Andersen. Incl et gl birkevin 30 kr pr person. Gratis kaffe og
Kage efter turen.
Turledere: Lene H og Kathe N
- Søndag d. 26.
Tur til Venø, se brochure
- Tirsdag d. 28.
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 14. maj.

Juni

- Tirsdag d. 4
Kl. 18,00 **Vandretur** fra Vinkel Klubhus, Vinkelvej 219 8800 Viborg
Turledere: Lars N, Louise B, Lone N
Der kan købes øl vand kaffe kage og pølser i klubhuset.
Banko i festteltet med gode gevinster, alle er velkommen
- Tirsdag d. 11
Kl. 19,00 **Vandretur** fra Sjørsløv Kirke, Adelvej 1 Sjørsløv 8620 Kjellerup
Turledere: Berit W, Hanne K, Conny P
- Lørdag d. 15
Kl. 8.00 **Hald Sø rundt**. Førte ture på ca 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, kaffe og the ved raster. Kaffe-kage i
Mål.
Gerne forud tilmelding til Lars N 51252314
Turledere: Lau V og Lars N
- Tirsdag d. 18.
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
- Tirsdag d. 25.
19.00. **Vandretur** fra Vestbadet Rughavevej 39 8800 Viborg
Slutter med pølser hos Willy og Betty Lynggård på
Ahornvej 6 B
Turledere: Berit W og Tove O

Juli

- Lørdag d. 6 Grejsdalstien 16 km Se brochure

Januar

- Søndag d. 6.
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. 8.
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Vesterbrogade 9, 8800 Viborg
Turledere: Berit Woller, Hanne K, Kathe N
- Tirsdag d. 15.
Kl. 19,00 **Vandretur** i Overlund, Start Overlund skole Indkørsel
Fra gl. Randersvej 8800 Viborg
Turledere: Lars N, Lisbeth J, Alice C
- Tirsdag d. 22.
Kl 19,00 **Banko** med Fodslaw Viborg på Vestervang skole
Boghvedevej 26, 8800 Viborg 2x7 spil. Salg af plader fra
Kl. 18,30
- Tirsdag d. 29
Kl 19,00 **Vandretur** i Houlkær Odshøjvej 12 kld 8800 Viborg
Turledere: Peter L, Lars N, Vivi G

Februar

- Fredag d. 1
Kl. 17,00
Kl. 18,00-19,00 **Vandretur** 4-5 km Turledere: Erling N, Tove O
Generalforsamling i Fodslaw Viborg på Vestervang Skole.
Spisning af smørrebrød. Pris 60 kr incl 1 drik.
Tilmelding senest d. 22 Januar til Lars 51252314 eller på
Liste ved træningsturene,
Generalforsamling.
Foredrag med Hanne og Knud (New Zealand)
- Kl.19,00-
Kl. 20,00-
Tirsdag d. 5,
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Vesterbrogade 9 8800 Viborg
Turledere: Hans T, Lene H, Kathe N
- Tirsdag d. 12 **Vandretur** i overlund. Start fra Overlund skole indkørsel
fra gl. Randersvej 8800 Viborg.
Turledere: Lars N, Hanne K, Conny P
- Tirsdag d. 19
Kl.19,00 **Vandretur** i Houlkær Odshøjvej 12 kld 8800 Viborg
Turledere: Peter L, Lars N, Tove O
- Søndag d. 24
Kl. 9,00-10,00 Dagen derpå vandring 6 og 10 km
Vestervang skole Boghvedevej 26 8800 Viborg
- Tirsdag d. 26
Kl. 19,00 **Vandretur** fra Sognegården, Borgergade 10C, 8831
Løgstrup
Turledere: Svend D, Kirsten G, Lars N

Marts

- Søndag d. 3
Kl. 9,00 **Vandretur** Ført tur på 25 km fra søndre skole koldingvej 114
8800 Viborg. Se brochure på træningsturene
Turleder: Svend D
- Tirsdag d. 05.
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Tjelecenteret, Tjelevej 9 Ørum, 8830 Tjele
Turledere: Peter L, Lars N, Lone N
- Lørdag d. 09
Kl. 7.30 **Hjarbæk Fjord rundt for 23. gang.** IVV Specialarrangement
Vandremaraton på 48 km fra Hjarbæk Camping, Hulager 2,
Løgstrup. Ført vandring med mulighed for at stoppe ved 1 af
De 5 rastepladser og blive kørt hjem. Hastighed ca 5,5 km.
Pris for hele pakken 100 kr. Incl startgebyr, rundstykke ved
start, basse rast 1, smørrebrød til frokost incl 1 drik, kage,
Kaffe/ The.
Aftensmad er Grønærter m karbonader, betales
Særskilt 60 kr.
Tilmelding inden 5 marts til Kathe N 22369906 + liste ved
Træningsturene.
Turledere: Lau Vigh, Berit Woller, Lars N
- Tirsdag d. 12.
Kl 19,00 **Vandretur** fra Vestervang skole, boghvedevej 26
8800 Viborg
Turledere: Hans T, Lisbeth J, Alice C
- Tirsdag d.19.
Kl. 19.00. **Vandretur** Fra Søndre Skole, Koldingvej 114 8800 Viborg
Turledere; Knud A, Erling N, Hanne A
- Tirsdag d. 26.
Kl.19,00 **Vandretur** i Skals med start fra Kirkens P- Plads
Skringstrupvej 2, 8832 Skals.
Turledere: Svend Åge, Lars N, Lone N



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

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

April

- Tirsdag d.2,
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Ørregårdsvej 1 Fiskbæk 8831 Løgstrup
Turledere: Svend D, Kirsten G, Lone N/Tove O
- Tirsdag d. 9
Kl. 19.00. **Vandretur** fra Undallslund Rasteplads ved Skivevej 8800
Viborg.
Turledere: Mette A, Berit W, Lars N
- Lørdag d. 13
Kl.12.30 **Bryggermarch** fra Viborg Bryghus på Sortbrødre
Kirkestræde 25, Viborg. Der er tre ruter på 4-8-11 km.
Start koster: 50 kr, og efter turen kan startkortet byttes med
en velskænket fadøl eller vand. Marchleder: Lars Nielsen
- Tirsdag d. 16.
Kl. 19.00. **Vandretur** i Mønsted
Start Østfjends hallen Kalksværkvej 1 B,
Mønsted. 8800 Viborg
Turledere: Knud P, Lars N, Kathrine O
- Lørdag d. 20
Kl. 16,30 **Påskevandring** ved Hald, Ført tur på 10 km.
Start fra naturskolen, Ravnsbjergvej 71, 8800 Viborg
Startgebyr 20 kr (IVV)
Turledere: Lars N og Hanne K
- Søndag 21,
07,45-8,00 **Påskevandring fra Naturskolen** Ravnsbjergvej 71, 8800
Viborg
Kl. 8-12,00 **Opvarmning** ved Krop og Kultur.
Kl. 13,00 Forskellige ruter fra 2-42 km.
Påskeægstur for børn, Startgebyr pr tur 20 kr.
Turledere: Lars N og Gitte V
- Tirsdag d. 23.
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
- Tirsdag d. 30
.Kl. 19,00 **Vandretur** i Bruunshåb, Start ved MøllehøjHallen
Bruunshåbvej 25 B 8800 Viborg
Turledere: Hans T, Merete B, Vivi G

Klinik for Fodterapi

Statsautoriseret Fodterapeut
Ellen Villseth

Ålekrogen 3, 8800 Viborg
Tlf: 86 653 333 –22 250 612

Medlemstilbud

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