

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

Din **totalleverandør**
af beklædning og reklameartikler
med tryk og broderi



profilsport
www.profilesport.dk

Husk Vintermarchen D. 5 Januar 2020
Fra Vestervang Skole, Boghvedevej 26
8800 Viborg.
Start fra kl 09,00

FODSLAW VIBORG EFTERÅR 2019 AKTIVITETSKALENDER



Foto Strikke/vandre festival

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 kørejlighed, 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

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

Best. medlem: 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

Næstformand: Hanne K Hansen
Klosterhøj 24 8840 Rødkærbro
Tlf: 21440924
Email:
hannehansen1960@gmail.com

Sekretær: Berit Woller
Rosmarinvej 33, 8800 Viborg
Tlf: 25 125 164
Email: beritws64@outlook.dk

Suppleant: Jan Nielsen
Merkurvej 32 8800 Viborg
Tlf: 29431531
Email: piaogjan@nielsen.mail.dk

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



November.

- Tirsdag d. 05.
Kl 19,00
Vandretur fra P Pladsen Søndre Skole, Koldingvej 114, 8800 Viborg, (Kaffe i Søndermarks Kirken efter turen)
Turledere: Knud A, Hanne H, Kathe N
- Tirsdag d. 12
Kl 19,00
Vandretur fra LMO, Asmildklostervej 11, 8800 Viborg
Turledere, Hans T, Berit W, Lene H
- Søndag d. 17
Social Hyggetur til Skive Trav, Se Brochure
- Tirsdag d. 19
Kl. 19.00.
Vandretur Fra Overlund skole, Indkørsel fra Gl. Randersvej 8800 Viborg.
Turleder: Jan N, Lars N, Alice
- Tirsdag d. 26
Kl. 18.00.
Kl. 19,00
Julehygge starter med vandreture på 5 km og 3 km fra Vestervang Skole Boghvedevej 26, Viborg.
Turledere: Erling N, Tove O
Pakkespil med efterfølgende gløgg og æbleskiver
Medbring to små pakker (å ca. 25 kr) til pakkespillet.

December.

- Lørdag d. 01
Julemærkemarchen fra Brunshåb Gl Papfabrik, Vinkelvej 93B Viborg. Fodslaw stiller hold, mere info senere.
- Tirsdag d. 3.
Kl. 19.00.
Vandretur i Stoholm Vestergade 5 7850 Stoholm
Turledere. Mette A, Joan, Conny P
- Lørdag d. 07
Kl. 10.00
Kl. 12.00
Juleafslutning 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 26 nov.
Turledere: Svend D, Lars N, Lone N



8831 Løgstrup
86642309 /
40449474

I ØNSKES ALLE EN GLÆDELIG JUL OG ET GODT NYTÅR

Lørdag d. 14
Vandretur De 4 årstider, Start fra Naturskolen ved Hald
Kl 10,00
Ravnsbjergvej 71 8800

Lone og Morten
Hulager 2,

August

- Tirsdag d. 6.
Kl: 19,00
Vandretur Syd for søndersø, start fra P-Plads Strand-Parken på Søndersøvej 8800 Viborg
Turledere: Lars N, Berit W, Tove O
- Tirsdag d. 13.
Kl. 19.00.
Vandretur omkring Hjarbæk. Start fra Hjarbæk Havn, Løgstrup. Turledere: Svend D. Kirsten G. Kathe N
- Lør-søn d.17-18
Kl 12.00 - 12.00
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 er slut
- Tirsdag d. 20.
Kl 19,00
Vandretur fra Møldrup Hallen Rugvænget 2, 9632 Møldrup.
Turledere: Personer fra lokalområdet.
- Lørdag d. 24
Fællestur med Sikeborg og Ikast-Brande Fodslaw
Se Brochure (Halle Sø)
- Tirsdag d. 27
Kl. 19,00
Vandretur i Karup Vallerbæk vej 6
V. DDS Spejderhytten
7470 Karup



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

September

- Tirsdag d. 03
Kl 19,00
Vandretur De 4 årstider, Start fra Naturskolen ved Hald
Ravnsbjergvej 71 8800 Viborg
Turledere: Overraskelse
- Tirsdag d. 10.
Kl. 19.00.
Vandretur ved Birkesø kør ca 15 km ad Skivevej fra Viborg
Drej mod Gammelstrup af Birkesøvej til P- Plads Birkesø
Turledere: Leif T, Lars N, Kathrine O
- Tirsdag d. 17.
Kl. 19,00
Vandretur Fra Vindum Kirke, Vindumovergaardsvej 2
8850 Bjerringbro
Turleder: Lars N, Louise B, Lone N
- Tirsdag d. 24
Kl. 19.00.
Vandretur fra Sparkær Lundgårdsvej 42, 8800 Viborg
Turledere: Lars N, Kathrine O, Tove O



Ellens Fodterapi
& Permanente Makeup
+45 2225 0612
Ålekrogen 3
8800 Viborg
ellenvillseth@gmail.com
www.ellenvillseth.dk

Oktober

- Tirsdag d. 01
Kl 19,00
Vandretur fra Tjelecentret, Tjelevej 9 Ørup 8830 Tjele
Turledere: Peter L, Lars N, Lone N
- Tirsdag d. 08
Kl. 18,00-19,00
PH Grej Nørremøllevej 109, 8800 Viborg
Butikken er åben, kom og gør en god handel,
Inden vores Vandretur .
Turledere: Hans T, Lene H, Lars N
- Tirsdag d. 15.
Kl. 19,00.
Vandretur fra Farvervej 27, 8800 Viborg
Turledere: Peter L, Erling N, Tove O
- Onsdag d. 16,
Kl 17,30
Efterårsferieaktivitet i Undallslund Skov
Tilmelding på Efterårsferieaktiviteter.dk
- Tirsdag d. 22
Kl 19,00
Vandretur fra Rødkærsbro Hallen, Brandstrupvej 25,
8840 Rødkærsbro
Turledere: Hanne H, Fam Stenberg, Carl Erik H
- Lørdag d. 26
Kl 09,00-17,00
Strikke- Vandre dag med Fodslaw
Se brochure
- Tirsdag d. 29
Odshøjvej 12 kld
Kl 19,00
beth J, Lone N

Vandretur i Houlkær,
8800 Viborg
Turledere: Berit W, Lis-

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
Sortebævre Kæde, Strøde 25
8800 Viborg
Tlf: 46 93 08 00
www.viborgbryghus.dk



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