

Ellens Fodterapi
 & Permanente Makeup
 +45 2225 0612



**Ålekrogen 3
 8800 Viborg**
 ellenwillseth@gmail.com
 www.ellenwillseth.dk

Medlemmer af Fodslaw Viborg får 15 %
 rabat

FODSLAW VIBORG

Forår 2021

AKTIVITETSKALENDER

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
 Sortebakke Løkke Strøde 25
 8800 Viborg
 Telefon 46 93 06 06
 www.viborgbryghus.dk

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



profilsport
 www.profilesport.dk



**Fysiurgisk og
 terapeutisk
 massage**



Your Choize massage
 Kirsten B Borg
 Lægeeks. Fysiurgisk massør
 Ternevej 2
 8800 Viborg
 22300328
 kibabo2@gmail.com
 Facebook: Your Choize

Shell / 7-Eleven
 Gl. Skivevej 71, Viborg
 v/ Kim Bæk

Åbningstider:
 Man –Fre 06,00-23,00
 Lør—søn 07,00-23,00



Foto af Viborg Domkirke

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 du får af fordele ved at være medlem:

- Du får tilsendt medlemsblad fra Fodslaws Hovedforening 4 gange om året. I dette blad er der nyt fra ca 40 lokale fodslawforeninger.
- Du får tilsendt Vandrekalenderen hvert år ved juletid, kan også ses på **www.vandrekalenderen.dk**
- Vandrekalenderen giver oplysninger om ca 300 marcher og vandreture her i landet. (DKT) også kaldet Danmarks Kønneste traveture.
- Du 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 Vandreforeningen Fodslaw's Hovedkontor, Hovedgaden 3D, 8831 Løgstrup.

Tlf: 86613588 eller på hjemmesiden www.fodslaw.dk,

Træningsture.

Ved træningsturene har vi altid tre hold året rundt. Der er et hold som går ca. 5,7 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.

Tirsdag d. 15
Kl 18,30 **Vandretur** start fra Naturskolen ved Hald
Ravnsbjergvej 71, 8800 Viborg
Turledere: Kirsten B, Hanne K, Conny P

Tirsdag d. 22
Kl 18.30 **Vandretur** i Skelhøje, fra Kulturhuset Volden 26, 7470 Karup
Turledere: Jan L, Gert B, Grete K

Tirsdag d. 29 **Vandretur** fra Rødkærsbro Hallen, Brandstrupvej 25
8840 Rødkærsbro.
Slutter med pølser ved Anette og Ulrich
Turledere: Hanne K, Carl Erik

Juli

Lørdag d. 6 **Vandretur** på Trækstien til Svostrup, Se brochure

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

Kasserer: Kathe Nielsen
Danebrogsgade 11, 8800 Viborg
Tlf: 22369906
Email: kn45@hotmail.com

Best. medlem: Conny Pedersen
Solvej 15 Gjessø, 8600 Silkeborg
Tlf: 30356872
Email: c.pallesen@mail.com

Suppleant: Peter Laursen
Hedelyngen 35 8800 Viborg
Tlf: 40402162
Email: peterhlaursen35@gmail.com

Næstformand: Hanne K Hansen
Klosterhøj 24 8840 Rødkærsbro
Tlf: 21440924
Email: hannekhansen1960@gmail.com

Sekretær: Berit Woller
Rosmarinvej 33, 8800 Viborg
Tlf: 25125164
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 siden



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

Maj

Søndag d. 2

Bustur/ Øtur til Læsø, Se brochure

Tirsdag d. 4
Kl. 18,30

Vandretur fra P –pladsen ved Vandrehjemmet, Vinkelvej 36
8800 Viborg
Turledere: Jan N, Lars N, Alis K

Lørdag d. 8
Kl. 7,30

Hjarbæk fjord rundt for 24 gang. IVV Specialarrangement
Vandremaraton på 46 km fra Kvols Forsamlingshus,
Virksundvej 27, 8831 Løgstrup.
Ført vandring med mulighed for at stoppe ved 1 af de
6 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 4 maj til Lars N 51252314 + liste ved
Træningsturene.
Turledere: Svend D, Berit W, Lars N

Tirsdag d. 11.
Kl. 18,30

Vandretur i Ø bakker, Start fra P-pladsen Rydalsvej Velds/Øby
8830 Tjele.
Turledere: Hans T, Lene H, Lars N

Tirsdag d. 18
Kl, 18,30

Vandretur i Ans Start fra Ans Skole, Lyngvænget 8643 Ans By
Turledere: Leif S, Lisbeth S, Louise B

Torsdag d. 20
Kl 18,00-21,00

Guidet tur med Skovfoged Sten Bonne Rasmussen,
I området Kællinghøl / Hjermind Skov, Se Brochure

Tirsdag d. 25
Kl. 17.00.

Søndersømarchen, Start ved Golf Hotel, Randersvej
Medlemmer af Fodslaw Viborg deltager gratis ved tilmelding til
Kathe tlf: 22369906 eller på liste ved træningsturene
senest 11. maj.

Juni

Tirsdag d. 1
Kl. 18,30

Vandretur fra Mønsted Kalkværksvej 6 8800 Viborg
Turledere: Leif T, Hanne og Kjeld, Tove O

Tirsdag d. 8

Vandretur fra Sdr. Rind klubhus, Klovenhøjvej 6, 8800 Viborg
Parkering ved Kirken
Turledere: Personer fra lokalområdet
Der kan købes øl vand kaffe kage og pølser i klubhuset.
Banko i festteltet med gode gevinster, alle er velkommen

Kl. 18,00

Kl. 19,30

Lørdag d. 12
Kl. 8.00

Hald Sø rundt. Førte ture på ca 15, 18 eller 23 km.
Start fra Naturskolen, Ravnsbjergvej 71, 8800 Viborg.
Pris for hele pakken 100 kr. Incl startgebyr, rundstykke, mad
pakke til frokost incl 1 drik, kaffe og the ved raster.
Eftermiddagskaffe.
Gerne forud tilmelding til Lars N 51252314
Turledere: Lars N og Berit W

Januar

Tirsdag d. 12.
Kl. 18,30

Vandretur i Overlund, Start Overlund skole Indkørsel
fra gl. Randersvej 8800 Viborg
Turledere: Lars N, Lisbeth J, Alice C

Tirsdag d. 19.
Kl 18,30

Vandretur fra Nordre skole, H.C Andersens vej 5
8800 Viborg.
Turledere: Svend D, Erling N, Kathe N

Tirsdag d. 26.
Kl 18,30

Vandretur i Houlkær Odshøjvej 12 kld 8800 Viborg
Turledere: Peter L, Berit W, Vivi G

Fredag d. 29.
Kl 17,00-18,00
Kl 18,00-19,00

(Generalforsamling)
Vandretur 3 -5 km Turledere: Erling N, Tove O
Spisning af smørrebrød. Pris 75 kr incl 1 drik
Tilmelding til spisning senest d.19 januar til Lars 51252314
Eller liste på træningsturene.
Generalforsamling
Foredrag med Sonja og Peter Kudsk, fortælle om deres
Forårstur til Patagonien i Okt 2018
Ostebord og hygge

Kl 19,00-20,00
Kl 20,00 –21,00

Kl 21,00-22,00

Februar

Tirsdag d. 2.
Kl. 18,30.

Vandretur fra Farvervej 27, 8800 Viborg
Turledere: Hans T, Lene H, Lone N,

Tirsdag 9
Kl 18,30

Vandretur i Overlund fra Overlund Skole indkørsel
fra Gl. Randersvej 8800 Viborg
Turledere: Jan N, Lisbeth J, Conny P

Tirsdag d. 16
Kl. 18,30

Vandretur Fra Sognegården, Borgergade 10 C, 8831
Løgstrup.
Turleder: Svend D, Lars N, Kirsten G

Tirsdag d. 23
Kl. 18,30

Vandretur fra Velas, Asmildklostervej 11, 8800 Viborg
Turledere: Berit W, Hanne K, Johanne B

Flügger farver

Fabrikvej 1B 8800 Viborg Tlf.: 86 61 41 66
Åbningstider: Mandag-Fredag: 7-17.30 Lørdag: 9-14

Marts

- Tirsdag d. 02
Kl 18,30
Vandretur fra Tjelecentret, Tjelevej 9, Ørum 8830
Tjele
Turledere: Peter L, Louise B, Lone N
- Tirsdag d. 9
Kl. 18,30
Vandretur fra Hald Ege Skole, Egeskovvej 75 8800
Viborg
Turledere: Jan N, Hanne K, Conny P
- Tirsdag d. 16
Kl 18,30
Kl 19,30
Vandretur og Rundvisning på Hedeselskabet
Hold 1 Rundvisning, Hold 2 Vandretur
Hold 2 Rundvisning, Hold 1 Vandretur
Parkering og kaffe på Overlund Skole, indkørsel fra
Gl. Randersvej 8800 Viborg
Turledere H1: Lene H
Turledere H2: Tove O
- Tirsdag d. 23
Kl 18,30
Vandretur i Skals med start fra Kirkens P Plads
Skringstrupvej 2, 8832 Skals
Turledere: Svend Åge, Lars N , Lone N
- Tirsdag d. 30
Kl 18,30
Vandretur i Stoholm, Vestergade 5 7850 Stoholm
Turledere: Leif T, Joan, Conny P



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

April

- Lørdag d. 03
Kl 16,30
Påskevandring ved Hald, ført tur på 10 km.
Start fra naturskolen, Ravnsbjergvej 71,8800 Viborg
Startgebyr 25 kr (IVV)
Turledere: Lars N og Hanne K
- Søndag d. 04
Kl. 08-12,00
Kl. 13,00
Påskevandring fra naturskolen Ravnsbjergvej 71, 8800
Viborg
Forskellige ruter fra 2-42 km
Påskeægstur for børn, startgebyr 25 kr
Turledere: Lars N og Lone N
- Tirsdag d.06
Kl. 18,30.
Vandretur fra Ørregårdsvej 1 Fiskbæk 8831 Løgstrup
Turledere: Svend D, Kirsten G, Lone N/Tove O
- Tirsdag d. 13
Kl. 18,30
Vandretur fra Brunshåb/Tapdrup IF, Vibækvej 43
8800 Viborg.
Turledere: Lars N, Louise B, Vivi G
- Lørdag d. 17
Kl 09,00
Vandretur Ført tur fra Søndre Skole på ca 25 km
Hastighed 5,5 km i timen,
Tilmelding til Lars Nielsen 51252314, eller liste på
Træningsturene, senest 20-4
Turleder: Svend D
- Tirsdag d. 20.
Kl. 17,00-18,00
Kl 18,30
Indkøb hos Spejder sport, Vestergade 13 A, 8800 Viborg
Vandretur fra P Pladsen bag Landsarkivet indkørsel fra
Rødevej (Garnisonspladsen)
Turledere: Berit W, Erling N, Kathe N
- Lørdag d. 24
Kl 11-13
Bryghusvandring fra Farvervej 27, 8800 Viborg
Der er 3 ruter på 4-8-12 km
Startkort 50 kr, efter turen kan startkortet byttes
med en velskænket fadøl eller vand
Marchleder: Lars Nielsen
- Tirsdag d. 27
Kl 18,30
Vandretur fra Ulbjerg Kultur og fritidscenter,
Fjordglimt 1 8832 Skals
Turledere: Personer fra Lokalområdet

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



Houlkær Bageri

Odshøjvej 1 · 8800 Viborg
Tlf. 86 64 64 16