

Ellens Fodterapi
 & Permanente Makeup
 +45 2225 0612



Ålekrogen 3
8800 Viborg
 ellenvilseth@gmail.com
 www.ellenvilseth.dk

Medlemmer af Fodslaw Viborg får 15 % rabat

FODSLAW VIBORG

Forår 2022

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
 Sortebækkens Lunde Stræde 25
 8800 Viborg
 Tlf: 46 93 00 00
 www.viborgbryghus.dk

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



profitsport
 www.profitsport.dk



**Banker ligner hinanden.
 Men der er mennesker
 til forskel.**

Vi er en bank, der er tæt på dig. Dit hjem. Dit arbejde.
 Din klub. Det er det, der gør os til din lokale bank.

Vi har en ambition om at være Danmarks stærkeste lokal-
 bank. Det betyder, at vi kender vores kunder og bakker
 op om det lokalområde, vi er en del af.

Velkommen i Vestjysk Bank Viborg.

vestjyskbank.dk/viborg

vestjyskBANK



Your Choize massage

Kirsten B Borg
 Lægeeks. Fysiurgisk massør

Ternevej 2
 8800 Viborg

22300328

kibabo2@gmail.com

Facebook: Your Choize




Foto fra Troldeslugten.

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 38 lokale fodslawforeninger.
- Du får tilsendt Vandrekalenderen hvert år ved juletid, kan også ses på **www.vandrekalenderen.dk**
- Vandrekalenderen giver oplysninger om mange forskellige 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 vandreforeninger i Danmark.

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 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.

Tirsdag d. 14
Kl. 18,30

Vandretur start fra Frederiks Kirke, Nørregade 52,
7470 Karup J
Turledere: Jan /Grethe, Kirsten/Gert

Tirsdag d. 21
Kl. 18,30

Vandretur De 4 årstider, start Strandparken,
Søndersøvej 43 8800 Viborg
Turledere: Overraskelse

Tirsdag d. 28
Kl. 18,30

Vandretur fra Mønsted, Kalkværksvej 6, 8800 Viborg
Slutter med pølser hos Keld og Hanne.
Turledere: Knud P, Tove O

Juli

Lørdag d, 02

Vandretur ved Skjern Enge, se brochure
Turledere: Hanne K, Berit W

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

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

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

Sekretær: Berit Woller
Rosmarinvej 33, 8800 Viborg
Tlf: 25125164
Email: beritws64@outlook.dk

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

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

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

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

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

Maj

- Søndag d. 01 Bustur/ Øtur til Læsø, Se brochure
- Tirsdag d. 03 Kl. 18,30 **Vandretur** fra Ulbjerg Kultur og Fritidscenter, Fjordglimt 1 8832 Skals
Turledere: Personer fra lokal området.
- Lørdag 07 Kl 09,00 **Opvarmningstur** til Hjarbæk Fjord, se brochure
- Tirsdag d. 10. Kl. 18,30 **Vandretur** i Tapdrup, start Tapdrupvej 119, 8800 Viborg
Turledere; Lars N, Jan N, Vivi G
- Tirsdag d. 17. Kl, 18,30 **Vandretur** i Bjerringbro fra Bøgeskovskolen Koldskær 8, 8850 bjerrngbro
Turledere: Finn N, Louise B, Hanne K
- Lørdag d, 21. Kl 07,30 **Hjarbæk fjord rundt for 25 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 rasteplasser 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 senest 17 maj til Lars N 51252314 eller liste på Træningsturene.
Turledere: Svend D, Berit W, Lars N
- Tirsdag d, 24. Kl 18,30 **Vandretur** i Sjørup skov, start fra Forsamlings og kulturhus, Vestre Skivevej 106, 8800 Viborg
Turledere; Leif T, Gerda M, Tove O
- Tirsdag d. 31 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 17 maj. Tilmelding efter den 17 maj koster det 50 kr.

Juni

- Tirsdag d. 07 Kl. 18,00 Kl. 19,30 **Vandretur** fra Sdr Rind Klubhus.(Sportsfest) Parkering ved Kirken, Søndre Rind Vej 20, 8800 Viborg
Bankospil i teltet.
Turledere: Personer fra lokalområdet
- Lørdag d. 11 Kl. 8.00 **Hald Sø rundt.** Førte ture på ca 16,19, 22 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 + kage
Pakken skal forhåndsbestilles senest 9 juni
Til Lars N 51252314
Turledere: Lars N og Berit W

Januar

- Søndag d. 9. Kl 09 -11,00 **Vintervandring** fra Hald Ege idrætscenter, Birgittelystvej 2 8800 Viborg.
- Tirsdag d. 11. Kl. 18,30 **Vandretur** i Overlund, Start Overlund skole Indkørsel fra gl. Randersvej 8800 Viborg
Turledere: Berit W, Lisbeth J, Vivi G
- Tirsdag d. 18. Kl 18,30 **Vandretur** fra Nordre skole, H.C Andersens vej 5 8800 Viborg.
Turledere: Svend D, Erling N, Kathe N
- Tirsdag d. 25. Kl 18,30 **Vandretur** fra Meny Kaffe, Livøvej 18, 8800 Viborg
Turledere: Hans T, Lene H, Alis C
- Fredag d. 28. Kl 17,00-18,00 Kl 18,00-19,00 **(Generalforsamling)**
Vandretur 3 -5 km Turledere: Erling N, Tove O
Spisning Pris 75 kr incl 1 drik, betales på dagen.
Tilmelding til spisning senest d.18 januar til Lars 51252314
Eller liste på træningsturene.
Generalforsamling på Vestervang skole, Boghvedevej 26.
Foredrag med Sonja og Peter Kudsk, fortæller 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. 1. Kl 18,30 **Vandretur** fra Hovedforeningen Hovedgaden 3,8831 Løgstrup
Turledere: Svend D, Lars N, Kirsten G
- Tirsdag 8 Kl 18,30 **Vandretur** fra Viborg Bryghus, Lundvej 60, 8800 Viborg
Turledere: Jan N, Berit W, Tove O
- Tirsdag d. 15 Kl. 18,30 **Banko** med Fodslaw Viborg på Poul Holm, gl, Skivevej 99 8800 Viborg. 2x8 spil, salg af plader fra kl 18,00
- Tirsdag d. 22 Kl. 18,30 **Vandretur** fra Velas, Asmildklostervej 11, 8800 Viborg
Turledere: Hans T, Hanne K, Lars N

Flügger farver

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

Marts

- Tirsdag d. 01
Kl 18,30
Vandretur fra P pladsen ved Viborg Domkirke,
Sct. Mogensgade 4 8800 Viborg
Turledere: Jan N, Hanne K, Kathe N
- Tirsdag d. 08
Kl. 18,30
Vandretur fra Hald Ege Skole, Egeskovvej 75 8800
Viborg
Turledere: Kirsten B, Louise B, Conny P
- Lørdag d. 12
Kl 10,00
Vandretur De 4 årstider, start Strandparken, Søndersøvej 43
8800 Viborg.
Turledere: Overraskelse
- Tirsdag d. 15
Kl 18,30 –20,00
Rundvisning på Midtbyens Gymnasium,
Banegårds Alle 1, 8800 Viborg
Ingen kaffe/kage denne aften.
Tilmelding senest 22 Februar til Lars på 51252314
Eller liste på træningsturene.
- Lørdag d. 19
Kl 12,00
Vandretur Bryghusvandring, Lundvej 60,8800 Viborg
Samlet start, Startkort 50 kr incl øl eller vand ved mål.
Afmærket ruter 4-8-12 km
- Tirsdag d. 22
Kl 18,30
Vandretur i Stoholm, Vestergade 5 7850 Stoholm
Turledere: Leif T, Lars N, Conny P
- Tirsdag d. 29
Kl 18,30
Vandretur Fra Tjele Centret i Ørum, Tjelevej 9 8830 Tjele
Turledere: Lars N, Louise B, 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

APRIL

- Tirsdag d.05
Kl. 18,30
Vandretur i Skals med start fra kirkens p pladen, Skringstrupvej 4,
8832 Skals
Turledere: Svend D, Lars N, Lone N
- Tirsdag d.12
Kl 18,30
Vandretur fra Tangeværket/ Energi Museet, Bjerringbrovej 44, 8850
Bjerringbro
Turledere: Hanne K, Louise B, Carl Erik
- Lørdag d.16
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. 17
Kl 8,00-12,00
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. 19
Kl. 18,30.
Vandretur fra P Pladsen ved Rødding Kirke, Kirkegade, 8830 Tjele
Turledere: Bente T, Lars N, Lone N
- Tirsdag d. 26
Kl. 18,30
Vandretur fra Almind Kirke Silkeborgvej 1, 8800 Viborg
Turledere: Berit W, Jan N, Tove O

 **MENY kaffe**
Kendt for kaffen – men vi kan så meget mere



Houlkær Bageri
Odshøjvej 1 · 8800 Viborg
Tlf. 86 64 64 16

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