



Sæt kryds i kalenderen lørdag den 2. december

### *Inspiration til andre kønne traveture*

Se hjemmesiden under "DANMARKS KØNNESTE TRAVETURE"

## Træningsture



Har du lyst til at give en hjælpende hånd?

Jo flere vi er til at lave træningsture, jo flere spændende områder får vi at se, og jo mindre bliver arbejdet for hvert enkelt medlem.

Kontakt Eluf for nærmere oplysninger

På flg. hjemmeside findes et godt program, der gør det nemt at tegne og opmåle en rute. <http://iform.dk/ruteplanner/tegn>

### Bestyrelsen for Aalborg Fodslaw

Formand	Svend Erik Hansen	40 984866	svenderikhansen@gmail.com
Næstformand	Siv Lund Leknes	23 630788	sivleknes@gmail.com
Kasserer	Lissy Olsen	50 527185	Lissyolsenlo@live.dk
Sekretær	Ursula Jørgensen	21 269740	ursulajoergensen@gmail.com
Træningsture	Eluf Mikkelsen	22 793067	ebmikkelsen@mail.dk
Bestyrelsesmedlem	Anni Møller	20 991436	athmoeller@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Jørn Kjær	22 474822	jornkjaer@hotmail.com
1.Suppleant	Frode Pedersen	23 300750	lonnietax@gvdnet.dk
2.Suppleant	Birte Mikkelsen	22 908067	birtemikkelsen@hotmail.com
Aalborg Fodslaw email-adresse			<a href="mailto:Fodslaw.Aalborg@gmail.com">Fodslaw.Aalborg@gmail.com</a>
Aalborg Fodslaw hjemmeside			<a href="http://www.fodslaw-aalborg.dk">www.fodslaw-aalborg.dk</a>

## Samkørselsture

### Hobro den 27.juni (Eluf)

Vi mødes kl. 18 på P-pladsen ved Hobro Lystbådehavn for enden af Nedre Strandvej. Gåturen varer ca. 3 timer og er på ca. 10 km. Turen langs Mariager Fjord er utrolig flot og varieret, og det er ikke uden grund, at den betegnes som en panoramatour. Vores pause midt på turen bliver Bramslev Bakker, hvor der er borde og bænke. Af hensyn til koordineringen af samkørslen er der **tilmelding til Birte senest den 13.juni**, hvor man kan sige til, hvis man har ledige sæder i bilen eller om man ønsker at købe et ledigt sæde. Prisen for et sæde er 30 kr. som betales direkte til chaufføren.



### Hanstholm den 5.august (Eluf)

Vi mødes kl. 09.30 på P-pladsen ved Hanstholm Madbar, Helshagevej 98, 7730 Hanstholm. Vi starter med kaffe og rundstykker, som foreningen giver. Derefter går vi en spændende tur på ca. 5 km, hvor Eluf fortæller om barndomsminder fra egnen.

Ved 13-tiden er vi tilbage på Hanstholm Madbar, hvor vi spiser frokost. Foreningen giver et tilskud på 50 kr. pr. medlem til frokosten. Der bliver 4 retter at vælge imellem ( se beskrivelsen nederst på siden). Ved tilmeldingen til Birte skal du også afgive dit valg af frokostret. Dernæst går vi endnu en flot tur på ca. 4 km og kommer så tilbage til bilerne, hvor turen slutter.

Af hensyn til koordineringen af samkørslen er der **bindende tilmelding til Birte senest den 25. juli**, hvor man kan sige til, hvis man har ledige sæder i bilen eller ønsker at købe et ledigt sæde. Prisen for et sæde er 50 kr. som betales direkte til chaufføren.

## Frokostretter



Efter aftale med Hanstholm Madbar er der 4 frokostretter der kan vælges imellem.

Kartoffelmad med rygeostmayonnaise, hjemmelavede ristede løg, radiser og purløg. **58 kr.**

Hønsesalat på ristet rugbrød med stegt bacon **68 kr.**

Pandestegt rødspættefilet med hjemmelavet remoulade **78 kr.**

Bunker-burger med fritter og krydder mayonnaise **139 kr.**

Der vil også være mulighed for at vælge dagens salat **? kr.**

## Træningsture tirsdage kl. 19.00

**Husk** at vi selv skal have kaffe og kage med (eller hvad man nu vil have med), og så holder vi kaffepause midt på turen, d.v.s. det kan blive nødvendigt med en rygsæk.

06.jun. Gravlev Kirke, Gravlevvej 21, 9520 Skørping (Inger og Kurt)

13.jun. Ørredtur ved åen, Højrisvej 31, ved Vegger, 9240 Nibe (Gert Fischer)

Efter turen vil der blive serveret ørreder. Det koster 25 kr. Foreningen betaler resten. Turen er kun for medlemmer af Aalborg Fodslaw. Tilmelding og betaling til Eluf senest den 30. maj

20.jun. Renseanlæg Vest, Mølholmsvej 30, 9000 Aalborg (den lille p-plads) (Signe)

27.jun. Samkørselstur til Hobro. (Eluf)

Se beskrivelsen på næste side (side 3)

### Sommerferie hele juli måned



God  
Sommer!

05.aug. Samkørselstur til Hanstholm. (Eluf)

Se beskrivelsen på næste side (side 3)

15.aug. Nørresundby Idrætscenter, Solsidehallen, Lerumbakken 11

Tur nr.1 Almindelig motionstur (Jens)

Tur nr.2 Kort tur på ca. 3 km (Benny)

22.aug. Tur til Springkilden, P-Pladsen ved Rold Vesterskov (Jytte)

Kør ad Hovedvej 180 til 19,4 km-pælen

29.aug. P-pladsen ved Dannerhøj, Aalborgvej 708, 9330 Dronninglund, vej 180

(Svend Erik)



# AALBORG



## Aktiviteter Jun 2017 – Aug 2017

Siden sidst:

I **Forårsturen i Hammer Bakker** deltog der 91. Det var et godt arrangement og der var en god stemning. 25 deltog i Skørping – Aalborg og de havde en rigtig god tur. I Halkær Bredning deltog der 12. Der var tørvejr med blæst og solen kom frem indimellem.

### Opera i Rebild Bakker

Afholdes i år søndag **den 13 august**. Årets tema er "Grever og Baroner". Preben Kristensen er konferencier. Læs mere herom og om tilmelding på vores hjemmeside.

## Jyske Aas - Ført vandring den 02. september 2017



Vi mødes ved Dronninglund Kunstcenter Thorup Hedevej 1, 9330 Dronninglund, hvorfra der er afgang med bussen kl. 07.30. Turen er på 33 km. Der vil dog være mulighed for at stå på bussen på P-pladsen ved Dannerhøj, Aalborgvej 708, 9330 Dronninglund (vej nr. 180) kl. ca. 07.40. Turen vil så være på ca. 20,5 km. Vi forventer at være tilbage ved Kunstcentret kl. ca. 16.

**Tilmelding** til Svend Erik eller Eluf senest den 22. august. Gå ind på vores hjemmeside og læs også brochuren. Husk madpakken!

