

Ført vandring Skørping – Aalborg lørdag den 7 april 2018

Vi mødes på Aalborg Banegård kl. 07.00 eller ved Skørping Station kl. 07.30. Start fra Skørping kl. 07.45. Turen er på 33 km, men kan afkortes ved at man går fra efter middagsrasten og går ca. 1 km ad landevejen til Ferslev og tager bussen fra Ferslev Skole, Rævedalsvej 5, til Aalborg. Turen bliver dermed på ca. 22 km. Din bagage bliver kørt.

Tilmelding til Svend Erik på tlf. 40984866 eller svenderikhansen@gmail.com senest den 03.04.18. Øvrige oplysninger findes i vores brochure eller på hjemmesiden.

Husk madpakken.



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
Suppleant	Birte Mikkelsen	22 908067	birtemikkelsen@hotmail.com
Aalborg Fodslaw email-adresse			Fodslaw.Aalborg@gmail.com
Aalborg Fodslaw hjemmeside			www.fodslaw-aalborg.dk
Webmaster	Birgit Jacobsen	42 483398	birgit@jacobsen.mail.dk


Inspiration til andre kønne traveture



 Vandrekalenderen 2018 					
Dato	Navn	Arrangør	Side	Distancer	Km til startsted
Sø 4/3	Vintertur Tornby	Hirtshals	29	5-8-13-17-22	63
Sø 11/3	Mette Kølvrå Vandring	Karup	30	5-12-17-26	105
Sø 18/3	Forårstur i Hammer Bakker	Aalborg	33	6-13-20	15
Lø 31/3	Forårstur Brande	Brande	36	5-11-19-25-33	152
Sø 1/4	Påskevandring Hald Ege	Viborg	38	5-10-14-23-29	87
Sø 8/4	Nørrevangsmarch	Randers	40	5-7-9-12-14-16 mfl.	80
Sø 8/4	Forårstur Hjørring	Hjørring	42	6-11-19-25	65
Sø 6/5	Postmarch	Postens Marchforening	52	6-11-16-30	120
Sø 6/5	Læsø March	Læsø	52	6-12-18-21	65 (Frh.)
Sø 13/5	Fornæs March	Grenå	55	5-12-17-25	132
Sø 20/5	Holstebro Vandring	Holstebro	57	5-10-15-20-30	130
Sø 27/5	Hadsund Brovandring	Hadsund	61	7-14-19-25	40

Gå ind på Fodslaws hjemmeside <http://fodslaw.dk> og find evt. rettelser i starttider og startsteder.

Motionsture lørdage

- 03.mar. **kl. 13.30** P-pladsen Halkjærvej, 9240 Nibe (mellem Lundbæk Landbrugsskole og Bislev). Husk kaffe, frugt eller andet til pausen midt på turen (J.Svenstrup)
- 10.mar. **kl.10.00** Prøvetur på Forårsturen, Vodskov Skole; Brorsonsvej 1, 9310 Vodskov. Vi starter ved vejen hen til hallen, og går 13 km ruten. **Husk madpakken.** Der er mulighed for at gå hjem fra rastepladsen ved Brødland. Så er turen på 10 km. (Svend Erik/Eluf)
- 17.mar. **kl.10.00** Vodskov Skole, Brorsonsvej 1, 9310 Vodskov. Afmærkning af ruter til Forårsturen. Alle er velkomne til at hjælpe med at sætte bånd op på ruterne. **Husk madpakken.** (Svend Erik/Eluf)
- 18.mar. Forårstur i Hammer Bakker (Se beskrivelsen på forsiden)
- 24.mar. **Halkær Bredning Rundt. Turen er på ca. 17 km. Start kl. 10.00** fra Sebber Kirke, St.Ajstrupvej 25, 9240 Nibe (Svend Erik og Eluf). **Husk madpakken**
- 31.mar. Påske – derfor ingen motionstur.
- 
- 07.apr. Ingen almindelig motionstur pga. Skørping – Aalborg Vandringen. Se beskrivelsen på bagsiden

Motionsture tirsdage kl. 19:00

Husk kaffe, frugt eller andet til pausen midt på turen.

- 10.apr. Vandteknisk Museum, Sønderbro 53, 9000 Aalborg. (Leif)
- 17.apr. Gistrup Kirke, Gistrup Kirkevej 1, 9260 Gistrup. (Eluf)
- 24.apr. P-Pladsen ved Skansen, Skansevej, 9400 Nørresundby. (Jens)
- 01.maj. P-Pladsen Indkildevej, Østerådalen, 9220 Aalborg SV (Signe)
- 08.maj. Drastrup Skov, Drastrup Hedevej 61, 9200 Aalborg SV (Inger)
- 15.maj. Bryggen 53, 9240 Nibe (J.Svenstrup)
- 22.maj. Lindholm Kirke, Thistedvej 111, 9400 Nørresundby (Jens)
- 29.maj. P-Pladsen ved Poulstrup Sø, 9230 Svenstrup J. (Signe)



AALBORG



Aktiviteter Marts 2018 – Maj 2018

Siden sidst.

Julefrokosten den 2 december 2017 blev afholdt i det hyggelige fælleshus på Hasselhøj 3, Aalborg. Efter en dejlig gåtur i området satte 27 glade og sultne deltagere sig til bords til en god juleanretning fra MENY. En skøn afslutning på et vandreår i Fodslaw Aalborg.

Forårstur i Hammer Bakker søndag den 18 marts 2018



Vi starter som sædvanlig fra Vodskov Skole. Distancerne er 6,13 og 20 km. Starttid for 6 og 13 km er fra kl. 09.00 – 11.00 og for 20 km fra kl. 09.00 – 10.00. Se i øvrigt vores brochure eller vores hjemmeside. (Eluf og Svend Erik)

Ladywalk mandag den 28 maj

Ladywalk finder sted den 28. maj, Nørresundby Idrætscenter, mødetid senest kl. 18.00 . Tilmelding og betaling for medlemmer af Aalborg Fodslaw **senest søndag den 29 april** til ursulajoergensen@gmail.com. Husk at oplyse navne, mobilnr., størrelse på T-Shirt (S,M,L,XL,XXL) i mailen. Prisen er i år **140,00** kr. som skal indsættes på konto: **0400 401 325 3078 mærket Ladywalk senest 29 april**. Læs nærmere på hjemmesiden, når tiden nærmer sig.