



Inspiration til andre kønne traveture

Fodslaws hjemmeside under
Kommende ture og "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	4098 4866	svenderikhansen@gmail.com
Næstformand	Vagn Guldbæk	2484 2311	v.guldbech@gmail.com
Kasserer	Lissy Olsen	5052 7185	Lissyolsenlo@live.dk
Sekretær	Ursula Jørgensen	2126 9740	ursulajoergensen@gmail.com
Træningsture	Eluf Mikkelsen	2279 3067	ebmikkelsen@mail.dk
Bestyrelsesmedlem	Anni Møller	2099 1436	athmoeller@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Jørn Kjær	2247 4822	jornkjaer@hotmail.com
1.Suppleant	Birte Mikkelsen	2290 8067	birtemikkelsen@hotmail.com
2.Suppleant	Inger Søndergaard	2445 1345	imsogks@mail.dk
Aalborg Fodslaw email-adresse			Fodslaw.Aalborg@gmail.com
Aalborg Fodslaw hjemmeside			www.fodslaw-aalborg.dk
Webmaster	Birgit Jacobsen	4248 3398	birgit@jacobsen.mail.dk

Hyggedag og samkørselstur



Lovns Bredning lørdag den 4. august (Signe og Eluf)

Vi mødes kl. 10 på P-pladsen lidt forbi Herregården Hessel, Hesselvej 9640 Farsø.

Vi starter med en rigtig flot gåtur på ca. 5 km i kuperet terræn. Derefter nyder vi vores medbragte madpakker og drikkevarer i flotte udendørs omgivelser og i tilfælde af regn, hvad vi selvfølgelig ikke håber, er der heldigvis mulighed for at sidde i et overdækket område.

Derefter går vi igen en rigtig smuk tur på ca. 4 km.

I tilfælde af man kun vil gå den ene tur eller slet ikke vil gå, kan vi oplyse at Herregården Hessel har åbent og entréen koster 50 kr.

Kl. 15 inviterer foreningen på kaffe/te og kage på Næsbydale Badehotel, Næsbydale vej 15, 9681 Ranum.

Turen er kun for medlemmer af Fodslaw Aalborg. Af hensyn til koordineringen af samkørslen og pladsbestillingen på hotellet er der

bindende tilmelding til Birte senest fredag den 20. 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



Motionsture tirsdage kl. 19.00

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

- 05.jun. P-pladsen, bademolen, Stejlgabet i Dokkedal 9280 Storvorde. (Mona og Lajla)
12. jun. P-pladsen Egholm Færgeleje, Egholm Færgevej, 9000 Aalborg (Leif)
19. jun. Ørredtur ved åen, Højrisvej 31 ved Vegger, 9240 Nibe (Gert Fischer)
- Efter turen bliver der serveret røget ørred. Det koster 25 kr. Foreningen betaler resten og giver en øl eller vand. Turen er kun for medlemmer af Fodslaw Aalborg. Tilmelding og betaling til Birte senest den 12. juni
- 26.jun. Svenstrup Station, Svenstrup Banevej, 9230 Svenstrup J. (Anni og Theodor)
- (Indkørsel ved Fakta)

Sommerferie hele juli måned



God
Sommer!

- 04.aug. Hyggedag og samkørselstur til Lovns Bredning. (Signe og Eluf)
- Se beskrivelsen på side (side 3)
- 07.aug. P-pladsen ved Fakta, Pandoravej 1, 9210 Aalborg SØ. (Anne Marie)
- Kør ca. 1,5 km op ad Byplanvej.
- 12.aug. Opera i Rebild Bakker (Ursula)
- Læs mere herom og tilmelding på vores hjemmeside.
- 14.aug. Gravlev Kirke, Gravlevvej 21, 9520 Skørping (Inger)
- 21.aug. P-pladsen ved Vikingevej 17, 9400 Nørresundby (Vagn)
- 28.aug. P.P. Hedegaard, Nordre Havnegade 3, 9400 Nørresundby (Jens)
- 01.sep. Jyske Aas (Eluf og Svend Erik)
- Se beskrivelsen på forsiden



AALBORG



Aktiviteter Jun 2018 – Aug 2018

Opera i Rebild Bakker

Afholdes i år søndag **den 12 august**. Årets tema er "Skæbnesvanger kærlighed". Preben Kristensen er Konferencier. Læs mere herom og om tilmelding på vores hjemmeside.

Jyske Aas - Førte vandring den 01.september 2018



I år er der nyt start sted og nye ruter på den førte vandring

Vi starter **kl. 8.00** på p-pladsen ved Dannerhøjvej. P-pladsen ligger bag ved Aalborgvej 708, 9330 Dronninglund (vej nr. 180 når man kommer fra Aalborg)

Fra Dannerhøj går vi en rute på ca. 10 km til Lunken, hvor der kan købes kaffe/the, rundstykker, kage og andre drikkevarer. Vi går derefter tilbage til Dannerhøj ad en anden rute på ca. 13 km. På vejen hertil holder vi middagspause, så **husk madpakke**. Der kører rastebil, så din bagage kan blive kørt med rundt på turen.

Efter ankomsten til Dannerhøj kan man vælge at stoppe eller man kan gå med på endnu en tur på ca. 9 km.

Der vil også være mulighed for kun at gå med til Lunken og derefter blive kørt tilbage til startstedet. Hvis man kun ønsker at gå de 10 km meddeles det ved tilmeldingen.

Vi håber at se rigtig mange "Fodslawvenner" på de nye ruter og vi håber selvfølgelig på godt vejr hele dagen.

Tilmelding til Svend Erik Hansen, tlf. 4098 4866 eller mail svenderikhansen@gmail.com senest den 28 august.

Gå ind på vores hjemmeside og læs også brochuren.