



## *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			
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			<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>
<b>Webmaster</b>	<b>Birgit Jacobsen</b>	<b>4248 3398</b>	<a href="mailto:birgit@jacobsen.mail.dk">birgit@jacobsen.mail.dk</a>

## Ført vandring Skørping – Aalborg lørdag den 6 april 2019



Vi mødes på Aalborg Banegård kl. 07.00 eller ved Skørping Station kl. 07.30. Start fra Skørping kl. 07.45. Turen er på 35 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. 24 km. Din bagage bliver kørt.

Tilmelding til Eluf på tlf. 2279 3067 eller [ebmikkelsen@mail.dk](mailto:ebmikkelsen@mail.dk) senest den 30.03.2019. Øvrige oplysninger findes i vores brochure eller på hjemmesiden

**Husk madpakken.**



## Billeder fra Skørping – Aalborg 2017 og 2018



## Motionsture lørdage kl. 13.30

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

- 02.mar. Vester Aslund plantage. P-plads skråt overfor gården V.Aslund, Aslundvej 81, 9310 Vodskov (Betty)
- 09.mar. **KL.10.00.**Prøvetur på Forårsturen Hammer Bakker. Vi starter på P-pladsen foran hallen, Brorsonsvej 38,9310 Vodskov, og går 13 km ruten. **Husk madpakken.** Der er mulighed for at gå hjem fra rasteplassen ved Brødland, så er turen på 10 km. (Svend Erik/Eluf)
- 16.mar. **KL.10.00.**Afmærkning af ruter til Forårsturen. Vi mødes ved Vodskov Skole, Brorsonsvej 1, 9310 Vodskov. Alle er velkomne til at hjælpe med at sætte bånd op på ruterne. **Husk madpakken.** (Svend Erik/Eluf)
- 17.mar. Forårstur i Hammer Bakker (Se beskrivelsen på forsiden)
- 23.mar. Nørresundby Idrætscenter (Solsidehallen), Lerumbakken 11, 9400 Nørresundby. (Jens)
- 30.mar. Familie-Beskæftigelsesforvaltningen, Sønderbro 12, 9000 Aalborg (Signe)
- 06.apr Ingen almindelig motionstur pga. Skørping-Aalborg.Se beskrivelsen på side 3.

## Motionsture tirsdage kl. 19.00

- 09.apr. Højvangshallen, Bautastenen 25, 9230 Svenstrup (Lissy)
- 16.apr. Infohuset, Østerådalen, Over Kæret 9, 9000 Aalborg (Inger)
- 23.apr. Ved jernbanebroen, Vestre Havnepromenade, 9000 Aalborg (Anni/Elin)
- 30.apr. Lindholm Høje, Vendilavej 11, 9400 Nørresundby (Jens)
- 07.maj. P-pladsen lige ved indkørslen til Støvring Gymnasium, Mastrupvej 77, 9530 Støvring (Anne Marie)
- 14.maj. Godthåb Kirke, Volstrupvej 20, 9230 Svenstrup (Anni)
- 21.maj. Tur på Egholm. Vi mødes ved Egholm færgen. Vi sejler over kl. 19.00 (Leif)
- 28.maj. P-pladsen v/Hundeskov, Lundby Krat, Hadsund Landevej 422. (Henrik)



# AALBORG



Program nr. 1, 2019

## Aktiviteter Marts 2019 – Maj 2019

Siden sidst.

Æbleskive- og gløgg turen hos Lissy og Tom den 17. november 2018 var rigtig hyggelig. Vi var 18 glade vandrere, der siger mange tak til Tom og Theodor, der stod for den fine servering, efter at Anni og Lissy havde guidet os sikkert igennem vandreturen. Også julefrokosten den 1. december 2018 var en dejlig dag. Her siger vi mange tak til Børge og Inge-Lise, der sørger for, at vi kan være i de skønne lokaler i fælleshuset på Hasselhøj 3, Aalborg. I år var vi 25 glade og sultne deltagere, og vi fik en lækker juleanretning fra Meny.

### Forårstur i Hammer Bakker søndag den 17 marts 2019



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 og eller hjemmeside. (Eluf og Svend Erik)