

## Program

April, maj, juni 2019

OPSAMLINGSSTED FOR SAMKØRSEL ER P-PLADSEN VED BAGEREN I HÅNBÆK CENTRET.  
DER KAN KØBES KAFFE OG BRØD PÅ MOTIONSTURENE FOR KR. 10,-.

STARTTID	SAM- KØRSEL	STARTSTED	TURLEDER	BEMÆRKNINGER
Lørdag 6. april Kl. 13.00	Ingen	Hangaren ved Knivholt skov. Indkørsel fra Knivholtvej	Benny og Ellen	Motionstur
Fre. – lør. – søn. 12. – 13. – 14. april	Læs mere herom længere nede i programmet. Tilmelding sammen med tilmeldingsblanket senest lørdag den 6. april til Maja Sørensen.			<b>Mors Rundt</b> Se medsendte brochure eller få den på en af vore ture.
Lørdag 13. april Kl. 13.00	12.40	Udkigsposten Øksnebjerg, Understedvej	Betty og Tove	Motionstur
Lørdag 27. april Kl. 10.00 		Turen starter kl. 10 fra redningsstationen på Sæby Havn. Turledere er Jytte Nandrup og Hans Henrik Jensen. Husk mad og drikke til hele dagen. Der er samkørsel kl. 9.30 fra P-pladsen ved bageren i Hånbæk Centret.		<b>KLøverstien i Sæby.</b> <b>Vi går den sorte rute på 21,1 km.</b>
Torsdag 2. maj Kl. 19.00	18.30	Slotved dyrehave hovedparkering, Astrupvej, 9870 Sindal	Laila Steensen Nielsen	Motionstur
Søndag 5. maj	Læs mere herom længere nede i programmet. Tilmelding sammen med tilmeldingsblanket senest mandag den 29. april til Jytte Dannesboe.			<b>Læsø March</b> 
Torsdag 9. maj Kl. 19.00	18.40	Ravnshøj Skole, Ravnshøjvej 155, Ravnshøj	Niels Chr. Birkbak	Motionstur
Torsdag 16. maj Kl. 19.00	18.30	Rammelhøjvej 450. Sidevej til Hjørringvej mellem Ravnshøj og Sindal	Eli og Aksel	Motionstur
Torsdag 23. maj Kl. 19.00	18.15	Den nye havn i Voerså, Havstokken 11, Voerså	Poul Budde	Motionstur
Mandag 27. maj Kl. 18.30	Fodslaw stiller hold "Rødspætterne". Læs mere om tilmelding længere nede i programmet. Der er afmærkede ruter på 7 og 12 km.			<b>Ladywalk.</b> Se medsendte brochure eller få den på en af vore ture.
Torsdag 30. maj (Kristi Himmelfartsdag)	Læs mere herom længere nede i programmet. Turledere er Inger Larsen, Poul Budde og Henning Frederiksen. Tilmelding er ikke nødvendig.			<b>Skagen – Ålbæk Nordsøstien/cykelsti. En ført vandring</b>
Torsdag 6. juni Kl. 19.00	18.30	Tolne Station, Kirkevej 293, Tolne	Peter og Gunnar	Motionstur

Torsdag 13. juni Kl. 19.00	18.30	DcH hundeklubben Solsbækvej 271, Sæby	Maja	Motionstur
Søndag 16. juni Kl. 9.00 – 10.00	Læs mere herom længere nede i programmet. Start fra Bangsbostrand Skole. Støt din egen forening, og tag familie og venner med på en god vandretur.			<b>Frederikshavner- vandringen.</b> Se medsendte brochure eller få den på en af vore ture.
Torsdag 20. juni Kl. 19.00	18.30	Åsted Kirke, Lendumvej 63, Åsted	Ib Clausen	Motionstur
Fredag 28. juni Kl. 21.00	Læs mere herom længere nede i programmet. Tilmelding senest torsdag den 20. juni til Egon Larsen. Tilmelding er kun nødvendig, hvis du vil deltage i traktementet efter gåturen.			<b>De lyse nætters vandring.</b>



### Ladywalk. Mandag den 27. maj kl. 18.30

Når du deltager i Ladywalk, støtter du sygdomsramte kvinder i Danmark. I år vil din støtte gå til Psykiatrifonden og Hjerteforeningen.

Fodslaw Frederikshavn stiller også hold i år "Rødspætterne".

Tilmelding på Rødspætternes hold: Aflever tilsendte tilmeldingsblanket med T-shirt-størrelse til Gunnar senest den 29. april kl. 17.00. Pris kr. 140. Man kan også lægge betaling og tilmeldingsblanket i Gunnars postkasse, Koktvedvej 65, 1. th., Frederikshavn. Tilmelding efter denne dato kun muligt på startstedet, og prisen er da kr. 175,-.

### Nordsøstien Skagen – Ålbæk. Torsdag den 30. maj (Kristi Himmelfartsdag). En ført vandring på ca. 23 km.



Vi mødes kl. 9:15 på Frederikshavn banegård og kører med Skagenstoget kl. 09:35. Man kan også stige på toget i Ålbæk kl. 9:52.

Toget er i Skagen kl. 10:06, ved trinbrættet på Frederikshavnsvej.

Turen starter herfra kl. 10:10. Vi går langs Nordsøstien / cykelstien til Ålbæk, med pauser undervejs. Husk mad og drikke til hele dagen.

Der er også mulighed for at afkorte turen ved Hulsig station. Toget herfra mod Frederikshavn går på faste minuttal 58.

Togturen hjem til Frederikshavn: Toget kører fra Ålbæk på faste minuttal 05.



### Frederikshavnervandringen. Søndag den 16. juni kl. 9 – 10.

Start fra Bangsbostrand Skole, Søndergade 200, Frederikshavn. Skolen åbner kl. 08:00. Der kan købes morgenmad på startstedet. Der er afmærkede ruter på 6, 11, 16, 18 og 25 km.

På startstedet og rasteplasserne er der et godt udvalg af mad og drikke.

Støt din egen forening, og tag venner og naboer med på en god vandretur. Alle kan deltage, også ikke Fodslaw medlemmer.

# MORS RUNDT.

Fredag, lørdag og søndag  
den 12., 13. og 14. april 2019



Arrangementet foregår i år på Øster Jølby Skole, Poulsen Dalsvej 5, Øster Jølby, 7950 Erslev.

Priser for 2 overnatninger + aftensmad lørdag kl. 18:

Vælger man pestomarineret kyllingebryst svøbt i skinke, flødekartofler og salat, så er den samlede pris kr. 170,-.

Vælger man vegetarmenu – tærte og salat, så er den samlede pris kr. 160,-.

Man betaler selv for morgenmad, startgebyrer og kørepenge.

Kørsel i privatbiler fra Frederikshavn fredag kl. 14:30. Man aftaler indbyrdes, hvem man vil køre sammen med. Skulle der være nogen som mangler kørelejlighed, eller nogen som har en ledig plads i bilen, kan man henvende sig til Maja. Tlf. 40522495.

Tilmelding og betaling til Maja senest lørdag den 6. april.

Betaling kontant eller med MobilePay 40522495. Man kan også lægge betaling og tilmeldingsblanket i Majas postkasse, Enighedsvej 24, Frederikshavn.



## MORS RUNDT.

Fredag, lørdag og søndag den 12., 13. og 14. april 2019.

**TILMELDING MED BETALING SENEST LØRDAG DEN 06-04-2019.**

Navn(e): \_\_\_\_\_

Tlf. nr.: \_\_\_\_\_

Betaling i alt kr.: \_\_\_\_\_

Med kyllingemenu kr. 170,-

Med vegetarmenu kr. 160,-

Kontant

MobilePay 40522495

*Kupon og betaling afleveres til Maja Sørensen*

# **INVITATION TIL LÆSØ MARCH**

## **Søndag den 5. maj 2019**



Der er ruter på 6, 12, 18 og 21 km.

Færgen sejler fra Frederikshavn kl. 7:50. Ankomst til Vesterø Havn kl. 9:20.

Prisen for fægebillet fra Frederikshavn til Læsø + IVV startkort er i år kr. 85,-.

Da vi ikke alle sejler hjem med den samme færg, skal man selv købe fægebilletten til hjemrejsen ved billetsalget på Vesterø Havn. Prisen er kr. 65,-.

Der sejler færger fra Vesterø til Frederikshavn kl. 13:20, 15:00, 17:00 og 18:40.

Tilmelding og betaling til Jytte Dannesboe senest mandag den 29. april.

Betaling kontant eller med MobilePay 30530798. Man kan også lægge betaling og tilmeldingsblanket i Jyttes postkasse, Otto Sverdrupsvej 11, Frederikshavn.

Man er først tilmeldt, når man har betalt.



---

## **LÆSØ MARCH**

### **Søndag den 5. maj 2019**

**TILMELDING MED BETALING KR. 85,- PR. PERSON**  
**SENEST MANDAG DEN 29-04-2019.**



Navn(e): \_\_\_\_\_

Tlf. nr.: \_\_\_\_\_

Betaling i alt kr.: \_\_\_\_\_

Kontant

MobilePay 30530798

*Kupon og betaling afleveres til Jytte Dannesboe*

# DE LYSE NÆTTERS VANDRING.

Fredag den 28. juni 2019.



Turen starter kl. 21:00 fra den nordligste P-plads på Nordre Strandvej (for enden af Apholmenvej).

Vi går langs stranden til Strandby og retur, og nyder den lyse sommeraften.

Efter turen tilbydes et let traktement ved "Det gamle ishus", som ligger tæt på P-pladsen, hvor vi startede.

Der bliver stillet telte, borde og stole op, så vi kan sidde i tørvejr i tilfælde af regn.

Traktementet består af 2 store sandwich samt en øl, vand eller et glas rødvin.

Dette koster kr. 35,-. Yderligere øl, vand og rødvin kan købes til rimelige priser.

Tilmelding er kun nødvendig, hvis du vil deltage i traktementet efter gåturen.

I så fald afleveres den udfyldte kupon sammen med betaling, senest torsdag den 20. juni til Egon S. Larsen.

Betaling kontant eller med MobilePay 61423202. Man kan også lægge betaling og tilmeldingsblanket i Egons postkasse, Stenbakkevej 11, Frederikshavn.



# DE LYSE NÆTTERS VANDRING.

Fredag den 28. juni 2019.



**TILMELDING TIL TRAKTEMENT EFTER GÅTUREN,**

**SAMMEN MED BETALING KR. 35,- PR. PERSON, SENEST TORSDAG DEN 20-06-2019.**

Navn(e): \_\_\_\_\_

Tlf. nr.: \_\_\_\_\_

Betaling i alt kr.: \_\_\_\_\_

Kontant

MobilePay 61423202

*Kupon og betaling afleveres til Egon Larsen*