



## Program

Juli, august, og september 2019

Formand:  
Henning Frederiksen  
Tlf. 2144 3653  
Mail: frederiksenh53@gmail.com  
Hjemmeside:  
www.fodslawfrederikshavn.minisite.dk  
Facebook side: Fodslaw Frederikshavn

*OPSAMLINGSSTED FOR SAMKØRSEL ER P-PLADSEN VED BAGEREN I HÅNBÆK CENTRET.*

*DER ER KUN KAFFE OG BRØD PÅ MOTIONSTURENE I SEPTEMBER, MEDMINDRE ANDET ER SKREVET UD FOR TUREN.*

STARTTID	SAM- KØRSE	STARTSTED	TURLEDER	BEMÆRKNINGER
Torsdag 4. juli Kl. 19.00	18.30	Sindal Gamle Kirke, Astrupvej 135, 9870 Sindal	Laila Stensen Nielsen	Motionstur Kaffefri tur
Torsdag 11. juli Kl. 19.00	18.30	P-pladsen på Hindbærvej, syd for Ålbæk	Gunnar Jørgensen	Motionstur Kaffefri tur
Torsdag 18. juli Kl. 19.00	18.00	Det Hvide Fyr, Fyrvej 2, 9990 Skagen	Connie og Anni	Motionstur Kaffefri tur
Torsdag 25. juli Kl. 19.00	Ingen	P-pladsen ved Bangsbo Museum	Erik Chris- tophersen	Motionstur Kaffefri tur
Torsdag 1. august Kl. 19.00	Ingen	Start fra pladsen foran Frederikshavn Rådhus. Der er førte ruter på 5 og 10 km, og der kan købes kaffe og kage.		Quindemarch <b>Læs mere i vedhæftede invitation.</b>
Torsdag 8. august Kl. 19.00	Ingen	P-pladsen ved Fladstrand Kirke. Indkørsel fra Gammel Skagensvej	Henrik Jensen	Motionstur. Turen slutter i Henriks have, hvor foreningen giver kaffe og kage.
Torsdag 15. august Kl. 19.00	18.45	P-pladsen ved Cloostårnet, Brønderslevvej 61	Erik Chris- tophersen	Motionstur Kaffefri tur
Torsdag 22. august Kl. 19.00	18.30	P-pladsen ved Sæbygård slot, Sæbygårdvej 49, 9300 Sæby	Eva Thygesen	Motionstur Kaffefri tur
Torsdag 29. august <b>Kl. 19.30</b>	18.45	Råbjerg Kirke, Råbjergvej 246, 9982 Ålbæk	Erik Chris- tophersen	Solnedgangstur. Foreningen giver kaffe og kage.
Søndag 8. september <b>Kl. 07.15</b>		Hune Boldklubs Klubhus, Stenmarksvej 5, Hune. Foreningen giver tilskud. Tilmelding og betaling til Henning eller Maja, senest den 27. august.		Bustur til Hav og Klit Vandring i Hune. <b>Læs mere i ved- hæftede invitation.</b>
Lørdag 14. september <b>Kl. 10.00</b>		Mødestedet er Bangsbostrand kirke, hvorfra der er bustransport til Elling kirke. Turen er på godt 20 km.	Finn Pedersen	Kirkevandring <b>Læs mere under Øvrige arrangementer</b>
Lørdag 21. september Kl. 13.00	12.40	Karup Kirke, Kildalvej 5, Karup, 9300 Sæby	Betty og Tove	Motionstur – ny tur
Lørdag 28. september Kl. 13.00	12.30	Shelterplads for enden af Rendborgvej	Asbjørn Skat	Motionstur

## Øvrige arrangementer.



### **Kirkevandring – 5 kirker. Lørdag den 14. september.**

Der kører bus kl. 10 fra Bangsbostrand kirke til Elling kirke, hvorfra turen starter.

Turen er på godt 20 km, og undervejs kommer vi forbi Kvissel kirke, Åsted kirke og Flade kirke, og til sidst slutter vi ved Bangsbostrand kirke. Der er ikke ret meget asfalt på turen.

Turleder er Finn Pedersen.

Foreningen giver tilskud, så prisen er kun kr. 25,- for busturen. Husk mad og drikke til hele dagen.

## Foreningsnyt.

### **Fodslaw T-shirts med Fodslaw LOGO.**

I vores forening er der flere medlemmer, der har købt T-shirts med Fodslaw Frederikshavn logo.

Er der medlemmer, der ønsker en sådan, er der mulighed for bestilling nu.

T-shirtsene er blå, koster **80 kr.** og findes i størrelser:

Herre: Small, medium, large, X large, XX large

Dame facon syet: Small, medium, large, X large, XX large.

Giv bestilling til Inger Larsen på en af vores dejlige gåture, eller SMS: 23606381

eller mail: [ingerlarsen@mail.tele.dk](mailto:ingerlarsen@mail.tele.dk)



### **Fodslaw salgsvarer.**

Prisen på Fodslaw kasketterne er nu sat ned fra 65 kr. til 35 kr.

Vi sælger også andre ting, bl.a. foldekrus til 25 kr. og siddeunderlag til 30 kr.

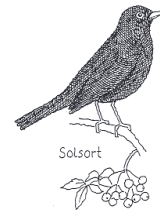
Tingene kan købes på vore marcher, eller af Maja på en af vore vandreture.

## Andre vandreture.

### **Vandretur i Nationalpark Mols bjerge. Søndag den 4. august.**

Afmærkede ruter på 5, 10, 20, 30 og 42 km. Start fra Hjulgårdsvej 14, 8410 Knebel.

Arrangør Fodslaw Ebeltoft.



### **Rubjerg Knude March. Søndag den 11. august.**

Afmærkede ruter på 6, 11, 18, 20 og 26 km. Start fra Friskolen Skallerup, Villerupvej 120, Sønderlev, 9800 Hjørring. Arrangør Fodslaw Hjørring.

### **Stafet for Livet. Lørdag den 24. august – søndag den 25. august 2019.**

**Kl. 12.00 lørdag – kl. 12.00 søndag. Knivholt Hovedgaard.**

Fodslaw Frederikshavn stiller ikke hold, men vil man gerne gå med og støtte dette gode arrangement, kan man tilmelde sig et af de åbne hold, der findes. Prisen er 100 kr. Tilmelding og betaling kan ske på hjemmesiden:

<https://www.stafetforlivet.dk/stafet/frederikshavn/>

eller man kan tilmelde sig på dagen i informationen på Knivholt.



### **Skagen Vandrefestival. Den 5. – 8. september.**

Læs mere om arrangementet, de mange forskellige ture og tilmelding på:

<http://skagenvandrefestival.dk/da/velkommen/>

Gunnar Jørgensen, Jørn Pedersen, Peter Hansen og Asbjørn Skat fra Frederikshavn er guider på nogle af turene.

### **Jyske Aas. Lørdag den 7. september.**

Ført vandring i 3 etaper på 33 km, hvis alle ruter gennemføres.

Start kl. 8.00 fra P-pladsen ved Dannerhøjvej, bagved Aalborgvej 708, 9330 Dronninglund.

Arrangør Fodslaw Aalborg.

### **Hav og klit vandring. Søndag den 8. september.**

Fodslaw Frederikshavn arrangerer bustur til denne vandring.

Se vedhæftede invitation med tilmeldingsblanket.



### **Sensommervandring på Mors. Søndag den 22. september.**

Afmærkede ruter på 6, 10, 17 og 24 km.

Start fra Sundby Friskole, Skolebakken 12, 7950 Erslev. Arrangør Morsø Fodslaw.

# QUINDEMARCH

## EN TUR FOR PIGER OG KVINDER I ALLE ALDRE!

**Torsdag den 1. august 2019 kl. 19.00**  
**Rådhuspladsen, Frederikshavn**

Alle piger/kvinder kan deltage i Quindemarchen.  
Man behøver ikke at være medlem af Fodslaw,  
og man må gerne tage sin hund med.



- Start og mål:** Rådhuspladsen, Rådhus Allé 100, 9900 Frederikshavn
- Distance:** Førte ruter på 5 eller 10 km.  
På 5 km ruten er det muligt at medtage barnevogn.  
Begge ruter kommer til rastestaden, hvor der kan købes kaffe/the og kage. På startstedet kan købes øl, vand og juice.
- Starttid:** Præcis kl. 19.00.
- Tilmelding:** På startstedet. Alle piger/kvinder kan deltage.
- Startgebyr:** Kr. 20,- Med diplom kr. 25,-
- Arrangør:** Fodslaw Frederikshavn.

# **BUSTUR TIL HAV OG KLIT VANDRING**

**Søndag den 8. september 2019**



Bussen kører fra P-pladsen ved Hånbæk Centret kl. 07.15.

Og bussen kører fra Hune kl. 15.30.

Hav og Klit Vandringen starter fra Hune Boldklubs Klubhus, Stenmarksgade 5, Hune. Fodslaw Jammerbugten er arrangør af vandringen.

Der er afmærkede ruter på 6, 12, 18 og 24 km.

Der bliver ingen kaffepause på busturen, men vi kan købe kaffe og morgenbrød ved ankomst til startstedet i Hune.

Man køber selv startkort på startstedet.

Foreningen giver tilskud, så prisen for busturen er kun kr. 50,-.

Tilmelding **med tilmeldingsblanket og betaling** senest tirsdag den 27. august.

Til Henning Frederiksen, kontant betaling eller MobilePay på 21443653.

Eller til Maja Sørensen, kontant betaling eller MobilePay på 40522495.

Kontant betaling kan også lægges i Hennings postkasse, Hattemagervej 17, Sæby.

Eller i Majas postkasse, Enighedsvej 24, Frederikshavn.



**BUSTUR TIL HAV OG KLIT VANDRING SØNDAG DEN 8. SEPTEMBER 2019.  
TILMELDING OG BETALING TIL HENNING FREDERIKSEN ELLER TIL MAJA SØRENSEN  
SENEST TIRSDAG DEN 27. AUGUST 2019.**

Navn(e): \_\_\_\_\_ Tlf. nr.: \_\_\_\_\_

Antal personer á kr. 50,-: \_\_\_\_\_

Sæt kryds:  Kontant  MobilePay 21443653 (Henning)  
 MobilePay 40522495 (Maja)