



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 5. oktober Kl. 13.00	12.40	Nielstrups tennisbaner, Råsigvej 100, Nielstrup.	Gunhild og Lene	Motionstur.
Lørdag 12. oktober Kl. 13.00	12.45	Gærum kirke, Brønderslevvej 160.	Inger Larsen	Motionstur.
Lørdag 19. oktober Kl. 13.00	Ingen	Aldi, Gl. Skagensvej 101, Frederikshavn.	Egon Larsen	Motionstur.
Lørdag 26. oktober Kl. 13.00	12.15	Hulsig station, Hulsigvej 10, Hulsig.	Gunnar og Peter	Motionstur.
Lørdag 2. november Kl. 13.00	12.30	Skjold Sæbys stadion, Kjeldgaardsvej 25, Sæby.	Henning	Motionstur.
Lørdag 9. november Kl. 13.00	12.30	Sæby kirke, Strandgade 5A, Sæby.	Poul Budde	Motionstur.
Fredag 15. november Kl. 17.00	Vores forening har 30 års jubilæum, og inviterer derfor alle medlemmer med ledsager til jubilæumsfest i Frederikshavn Firma Klubber, Flade Engvej 8, Frederikshavn.			 Se invitation længere nede i programmet.
Lørdag 16. november	Ingen motionstur. Vi hviler ud efter jubilæumsfesten i går.			
Lørdag 23. november Kl. 13.00	Ingen	Frederikshavn rådhus, Rådhus Allé 100, Fr.havn.	Birgit og Peter	Motionstur.
Lørdag 30. november	Ingen motionstur. Tag i stedet med til Julemærkemarchen søndag.			
Søndag 1. december Kl. 10.00 – 11.00	Bangsbo Frejas klubhus, Vrangbækvej 115, Frederikshavn. Vi stiller hold. Information om tilmelding og betaling udsendes senere.			Julemærkemarchen.
Onsdag 3. december Kl. 19.00	Tag din familie med til en hyggelig aften, hvor vi spiller banko om de medbragte pakker. Medbring en pakke til 25 – 30 kr. Alle får 3 banko plader, og der kan købes flere plader for 5 kr. pr. stk. Der kan også købes lodder til Ballonskipper. Efter banko er der gløgg, kaffe og kage.			Julehygge og banko. Ældrecentret på Ingeborgvej.
Lørdag 7. december Kl. 13.00	12.40	Strandby kirkes P-plads, Strandvej 67, Strandby.	Gunnar	Motionstur.

Tirsdag 10. december Kl. 10.00	Start fra P-pladsen ved Bangsbo Museum. Turen slutter i Ungdomsborgen med pølser, brød og en øl eller vand. Pris kr. 25,-.	Pølsetur. Den sidste tirsdagstur i år.
Lørdag 14. december Kl. 11.38	<i>Gløgg og æbleskivetur til Skagen.</i> Vi mødes på Frederikshavn banegård og tager toget til Skagen kl. 11.38. Ved ankomst til trinbrættet på Frederikshavnsvej i Skagen kl. 12.11 mødes vi med Skagenspigerne, som vil guide os på en lille tur rundt i byen. Vi slutter på Folden hotel, hvor vi får gløgg og æbleskiver. Herefter er der frit slag for hvornår man tager hjem. Man køber selv billet til togturen. Gløgg og æbleskiver koster 25 kr., som betales til Henning senest den 7. december. Enten kontant på en af vore ture, eller på MobilePay nr. 21443653. Tilføj kommentar: "Skagenstur".	
Fredag 27. december Kl. 9.00 – 11.00	Frederikshavn Firmaidræts Klub. Læs mere herunder	Julemotionstur.

### **Julemotionsturen 3. juledag kl. 9 – 11.**

Der er start fra Frederikshavn Firmaidræts Klub, Flade Engvej 8, Frederikshavn. Der er ingen forudtilmelding, man møder bare op.

Der er 2 afmærkede ruter på 5 og 10 km. På rasten i madpakkerummet på Knivholt Hovedgård serveres der varm kakao til deltagerne. Efter turen kan købes varm suppe på startstedet.

Ønsker man en erindring, er der mulighed for at købe årets diplom eller medalje. Her er der brugt et motiv fra et af H.C. Andersens eventyr. I år er det "Hurtigløberne".

#### **Startgebyrer 2019:**

Startkort:	kr. 20,-
Startkort med diplom:	kr. 25,-
Startkort med medalje:	kr. 40,-
Startkort med diplom og medalje:	kr. 45,-

### **Tag med på en af vore naboforeningers vandreture.**

#### **Moesgårdvandringen. Søndag den 27. oktober 2019.**

Afmærkede ruter på 6, 12, 19 og 25 km.

Starttid: Kl. 9.00 – 11.00.

Start fra Beder Skole, Skoleparken 6, 8330 Beder.

Arrangør: Fodslaw Århus.

#### **Thise vandring. Onsdag den 1. januar 2019.**

Førte vandringer på 5 og 10 km.

Starttid: Kl. 13.30

Start fra Thise Idrætsforenings Klubhus, Jens Thise Vej 25, 9700 Brønderslev.

Arrangør: Fodslaw Jammerbugten.

### **Glædelig jul og godt nytår.**

*Bestyrelsen ønsker alle vore medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt nyt vandreår i 2020.*





**Kære Fodslaw medlemmer.**

**For 30 år siden blev Fodslaw Frederikshavn stiftet. I indbydes derfor til:**

## **30 ÅRS JUBILÆUMSFEST**

**Fredag den 15. november kl. 17<sup>00</sup> - 24<sup>00</sup>**

**Frederikshavn Firmaidræts Klub, Flade Engvej 8, Frederikshavn.**

Man er velkommen til at tage en ledsager med. Foreningen giver et pænt tilskud, så den samlede pris for mad og drikke er 100 kr. for medlemmer, og 200 kr. for ikke medlemmer.

Maden får vi leveret fra Kokken & Jomfruen i Ålborg. Der er vin, øl og vand ad libitum.

### **Menu:**

Forret: Cremet tunmousse med kapers og dild.

Buffet Hvidløgstegt kylling med timian og tomat, glaseret skinke, kold kalvesteg med tunsauce, retrosalat, spicy coleslaw, tzatziki, olivenmix, små kartofler med rosmarinpesto.

Dessert: Jordbærdrøm med chokoladecake og nøddedrys.

Natmad: Pølser med brød.



Musikken leveres af Gert Degn på keyboard.  
Han spiller hele aftenen, så tag danseskoene med og få en svingom.



Af hensyn til bestilling af mad, vil festudvalget gerne at tilmelding og betaling sker **senest fredag den 1. november 2019** til Jytte Dannesboe.

Betaling kontant på en af vore ture, eller med MobilePay nr. 30530798. Man kan også lægge betaling og tilmeldingsblanket i Jyttes postkasse, Otto Sverdrupsvej 11, Frederikshavn.  
Man er først tilmeldt, når man har betalt.



## **30 ÅRS JUBILÆUMSFEST**

**Fredag den 15. november kl. 17<sup>00</sup> - 24<sup>00</sup> i Frederikshavn Firmaidræts Klub.**

**TILMELDING MED BETALING SENEST FREDAG DEN 1. NOVEMBER 2019.**

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

Antal medlemmer á 100 kr.

Antal ikke medlemmer á 200 kr.

Betaling i alt kr.: \_\_\_\_\_  Kontant  MobilePay nr. 30530798

**Kupon og betaling afleveres til Jytte Dannesboe**