

1975 ◆ 50 år med Fodslaw Vejle ◆ 2025

# Her går det godt



# At gå er lyst til livet

*"Tab for Alt i Livet ikke Lysten til at gaae. Jeg gaaer mig hver Dag det daglige Velbefindende til og gaaer fra enhver Sygdom ..."*

Sådan skriver Søren Kierkegaard i 1847 i et brev til sin svagelige svigerinde, Henriette Kierkegaard.

At gå er lyst til livet. At vandre sammen er fællesskab og delte tanker om tilværelsen, om stort og småt.

I Fodslaw Vejle er der gennem de seneste 50 år blevet travet uendelig mange kilometer. I vores egen smukke natur i Vejle Kommune, gennem ådalen, langs søer og fjord i smukke landskaber. Vandret er der også blevet på årlige ø-ture, udenlandsrejser og på besøg i andre lokalforeninger på tværs af landet.

Med faste ugentlige gåture, sociale arrangementer og mange andre aktiviteter har Fodslaw Vejle i 50 år været ramme for fællesskab og glæden ved at bevæge sig i naturen. Der har altid været plads til alle, og glæden og sundheden har fået et nøk opad, når der er blevet travet i flok.



Så kære Fodslaw Vejle – stort tillykke med jeres 50-års jubilæum og tak for at være en del af vores lokalsamfund i Vejle Kommune.

Jeg håber, jeres fine forening fortsat vil gå i fællesskab – og skabe lyst til livet og naturen.

*Hjertelige lykønskninger fra*

*Jens Ejner Christensen  
Borgmester i Vejle Kommune*

## ◆ Her går det godt

◆ Udgivet af Fodslaw Vejle ved foreningens 50-års jubilæum i 2025.

### REDAKTION

- ◆ Marianne Reventlov Husted – Tekst, foto og redigering
- ◆ Mogens Gregers Madsen – Tekst, foto og redigering
- ◆ Kristian Pahuš – Layout/grafisk arbejde
- ◆ Birgit Tving Therkildsen og Aage Christensen – Fodslaw Vejle
- ◆ Tryk: LaserTryk.dk

Udgivet med velvillig støtte fra VAF-Fonden og Jelling Sparekasses Fond.



◆ **Fodslaw Vejle** blev stiftet 13. februar 1975, få år efter, at hovedforeningen Fodslaw så dagens lys i Viborg.

◆ **Formålet** er at arrangere motionsture/vandreture og samtidig udbrede kendskabet til naturen og egnen.

## Vi går en god fremtid i møde

Fodslaw Vejle fejrer 50-års jubilæum i 2025. I denne glædelige anledning er det naturligt at stoppe op og gøre sig nogle tanker om, i hvilken retning Fodslaw Vejle skal udvikle sig.

På landsplan har vi 36 lokalforeninger, og det er svært for foreningerne at bibeholde medlemstallet.

I Vejle har medlemstallet været svagt stigende, så noget må vi gøre rigtigt.

Det centrale i foreningen har altid været det åbne fællesskab og den positive tilgang.

På vandreturene er der to vigtige elementer - masser af frisk luft ude i naturen og det sociale fællesskab. Noget som aldrig bliver umoderne. Det har ikke mindst stor værdi i en tid, hvor vi mere end nogensinde taler om ensomhed.

Gennemsnitsalderen er høj i vores forening. Men der er plads til alle voksne uanset alder. Programmet med to vandreture hver torsdag formiddag gør, at mange ikke kan deltage her, hvis de stadig er på arbejdsmarkedet. Men vi har en række andre tilbud, som henvender sig til alle aldre.

Vi skal dog huske på, at pensionistgruppen kun bliver større og større i fremtiden.

Der bliver lavet grupper, spisefællesskaber og meget mere for denne aldersgruppe. Det sammen med vores sociale arrangementer gør, at jeg tror, vi har fat i den røde tråd

i Fodslaw Vejle. Men selvfølgelig skal vi udvikle os og følge med tiden. Det er alle foreningers lod.

Hvordan de næste 50 år i foreningen vil forme sig, ja, det bliver spændende at følge. Med masser af input fra vores aktive medlemmer går vi en god fremtid i møde. Med de nye aftaler om mere natur i Danmark bliver der formentlig mange nye områder vi kan udforske.

Så en stor lykønskning til en levedygtig forening.

*Birgit Tving  
Therkildsen,  
formand for  
Fodslaw Vejle*



Sådan blev de formænd

# Én læste det i avisen - en anden endte med at slå på glasset

Den nuværende formand og hendes forgængere glæder sig over at være del af en forening, hvor de bliver mødt af positive mennesker. Ikke overraskende er de selv klar med sjove historier fra Fodslaw Vejles 50-årige historie.

Den nuværende formand for Fodslaw Vejle, Birgit Tving Therkildsen, havde egentlig takket pænt nej til formandsposten på generalforsamlingen i 2020. Men der var heller ikke andre, der meldte sig. Tiden gik, og Birgit Tving Therkildsen begyndte at blive utålmodig, fordi hun og hendes mand samme aften skulle til koncert med Niels Hausgaard.

Til sidst slog hun på glasset og sagde: "Ok, så tager jeg formandsposten."

Hun nåede lige akkurat koncerten. Da hun og husbonden kørte hjem fra koncerten i Jelling, fortalte hun, at hun var blevet formand for Fodslaw Vejle. Derefter lød det tørt fra husbonden:

"Ham Hausgaard kan stadig et og andet."

Sit ja til formandsposten har hun ikke fortrudt. Som hun siger, er det utroligt positive mennesker, der er medlemmer af Fodslaw. Det gælder også bestyrelsen.

## Gik ind i Fodslaw med træsko på

Den tidligere formand, Benno Jacobsen, har også en sjov historie om, hvordan han blev formand.

Til sin store overraskelse læste han nemlig i avisen, at han og en anden skulle have meldt sig til formandsposten i Fodslaw. Det kendte ingen af dem til. Den anden kandidat trak sig straks, og da daværende formand Arne Henriksen lovede at tage et år mere og tage Benno Jacobsen i "formandslære", endte han med at sige ja. Derefter bestred Benno Jacobsen posten ad to omgange. Først fra 1982 til 1985 og siden fra 1987 til 1991.

Annie Løff, som er den tredje til at bidrage med historier fra Fodslaw Vejles levetid, kom straks i bestyrelsen, da hun i

**Fortsættes på næste side**

*To tidligere og en nuværende formand for Fodslaw Vejle. Fra venstre Benno Jacobsen, Annie Løff og Birgit Tving Therkildsen.*



## Fortsat fra forrige side

1998 meldte sig ind i Fodslaw. I 2003 tog hun formandskasketten på, og den beholdt hun frem til 2020. Annie Løff er stadig aktiv som turleder og sparringspartner for bestyrelsen.

## Gik ind i Fodslaw med træsko på

Benno Jacobsen har været med i foreningen næsten siden begyndelsen.

For små 50 år siden gik han bogstaveligt talt ind i Fodslaw med træsko på. Anledningen til medlemskabet var, at han gerne ville med på Dannevirke-marchen. Han gik altid i træsko, og det var også fodtøjet, da han skulle på den 20 kilometer lange vandretur i et meget besværligt føre. Det havde nemlig sneet, været frostvejr og siden tøv-vejr. Han måtte nærmest klatre på anlægget, tabte træskoene flere gange og måtte

## ◆ Formænd gennem 50 år

Fodslaw Vejle blev oprettet 13. februar 1975. Den hører under Fodslaw Danmark, der blev stiftet i 1970. Følgende har været formænd i Fodslaw Vejle.

- ◆ Peter Buk, 13.2. 1975 til 29.9 1977
- ◆ Arne Henriksen, 30.9 1977 til 8.9 1982
- ◆ Benno Jacobsen, 9.9. 1982 til 9.9 1985
- ◆ Arne Mortensen, 10.9 1985 til 22.9 1987
- ◆ Benno Jacobsen, 22.9.1987 til 2.9 1991
- ◆ John Pilgaard, 3.9.1991 til september 1992
- ◆ Richard Nicolaisen, september 1992 til 31.1 1994
- ◆ Ulla Pjengaard, 1.2. 1994 til 18.9 1997
- ◆ Peter Pjengaard, 19.9 1997 til 2.9 1999
- ◆ Kai Nielsen, 3.9.1999 til 27.9.2003
- ◆ Annie Løff, 28.9.2003 – 25.1.2020
- ◆ Birgit Tving Therkildsen – 25.1.2020 (stadig formand)

lede efter dem. Siden blev de udskiftet med et par ordentlige vandresko.

Annie Løff har været med i mere end halvdelen af lokalforeningens levetid. Hun meldte sig ind sammen med en veninde, fordi hun ville tabe sig. Veninden stoppede hurtigt igen, men for Annie Løff blev medlemskabet en livsstil.

Birgit Tving Therkildsen kom med i Fodslaw i sommeren 2015 efter, at en overlæge havde fortalt hende, at det var slut med orienteringsløb. Knæene kunne ikke længere holde til det. I stedet foreslog lægen hende at gå. Hun havde lidt svært ved at komme afsted, indtil en veninde året efter sagde, at hun godt ville være med. Siden har de begge nydt at udforske den smukke natur omkring Vejle på gåben og gøre det sammen med andre Fodslaw-folk.

## Altid gang i foreningen

Den nuværende og de to tidligere formænd har på hver sin vis sat deres præg på Fodslaw Vejle. I starten var det hovedsageligt en forening, hvor medlemmerne fulgtes ad i hold til andre foreningers vandreture. Der var blot få faste vandrearangementer i foreningen. I øvrigt var det ikke usædvanligt med ture på 40, 50 – ja endda op til 100 kilometer, og kernen i foreningen var DKT, Danmarks Kønneste Traveture.

Benno Jacobsen var i 1980'erne med til at etablere Grejsdalsvandringen. Det var også i hans formandstid, der blev gået Vejle-marchen, Unicef-marchen og Julemærke-marchen.

Annie Løff har i sin formandstid været med til at arrangere adskillige ø-ture. Hun har stået i spidsen for Kyst-til-kyst-vandringen med udgangspunkt fra Vejle. Den var opdelt i syv etaper på hver 25 kilometer. Til sidst kunne man se Blåvandshuk Fyr, men der var stadig langt, syntes deltagerne. Hun var i 2005 med til at introducere Lady-walk. Det er en tur for kvinder, hvor overskuddet går til forskning i kvindesygdomme.

Et af de festlige indslag fra hendes for-



## Travede jule-kalorier væk

Knap 130 deltagere i deltagere på turen, der kl. 8. gik gennem skov- og sletteområder. Den sædvanlige benyttede fjere lejligheden til også at lufte deres hunde. Fodslaws lokalafdelinger over hele landet arrangerede i øvrigt motionsture i juledagene. I alt ventede foreningen, at over 600 ville deltage. (Foto: Allan Blomstedt)

mandstid har været sildeturene, og som titlen antyder, er der indlagt sildemadder, øl og snaps undervejs.

Som formand har hun prøvet at byde velkommen i alskens vejr til Fodslaw-arrangementerne. Hun husker et arrangement i Jelling, hvor det stod ned i voldsomme støn-ger. Annie Løff beklagede omstændighederne og tilføjede, at hun ikke var herre over vejret.

”Så lød det fra en af deltagerne: Du skal da vist til at gå noget mere i kirke.”

Vejret har dog aldrig været en hindring for at komme ud at gå. Fodslaws-folket er klart, uanset hvad vejrudsigten siger.

Mange medlemmer har efterhånden fået meget udenlandsk muld under vandreskoene. I 1990'erne begyndte Fodslaw Vejle at byde på udlandsrejser, som skulle blive meget populære. Prisen har dog på det se-

Klip fra omtale i Vejle Amts Folkeblad af Fodslaws julemarch.

neste dæmpet interessen. I stedet har nuværende formand Birgit Tving Therkildsen stået bag en fire dages tur til Sydsjælland og Møn. Den kunne gøres for under halvdelen af prisen på en tilsvarende udlandstur, og det er et initiativ, som medlemmerne har taget til sig.

”Der er jo også mange dejlige steder i Danmark,” som formanden siger.

## Mere socialt

I løbet af foreningens 50-årige levetid er der kommet stadig flere sociale arrangementer til, kan de tre fortælle. Men det begynder altid med en travetur.

”Vi går altid først, inden vi sætter os sammen til julefrokost, ønsker hinanden godt nytår over et glas champagne eller holder generalforsamling,” siger formanden, der kan fortælle om meget stor opbakning til de sociale arrangementer.

Hun kan også fortælle, at det i dag er torsdagsturene på fire eller seks kilometer, der er mest populære. Også vinterens lørdagsture og sommerens mandagsture på ti kilometer er der som regel fin tilslutning til.

## Midt i en coronatid

Mens vejret aldrig ses som et benspænd, var der noget andet, som kom i vejen, da Birgit Tving Therkildsen trådte til som formand. Kort tid efter blev samfundet nemlig lagt ned af corona.

Hun nævner som et eksempel planlægningen af foreningens julefrokost.

”Vi måtte både have en plan A, B og C for julefrokosten. Det endte med, at vi måtte udlevere en hvid pose til hver deltager med sild, karrysalat, løg og en øl som erstatning for julefrokosten.”

Deltagerne måtte i overensstemmelse

Fortsættes på side 9

Uden mad og drikke ...

## ... og med meget lidt madspild

### Formand Birgit Tving Therkildsen går i køkkenet, når Fodslaw Vejle byder på julefrokost og DKT-ture

Når Fodslaw Vejle holder julefrokost eller er vært for DKT-ture, er det formanden, Birgit Tving Therkildsen, der står for maden. Fra medlemmerne lyder der ros for, at hun får det til at passe, så der er rigeligt og veltillavet mad til alle, men ikke noget nævneværdigt madspild.

Hun påtog sig køkkentjansen, da lokalforeningen havde holdt sin første julefrokost efter corona-tiden.

Birgit Tving Therkildsen noterede sig nemlig, at der blev smidt meget mad ud efter frokosten, som var en juleplatte, leveret udefra. Medlemmerne kunne ikke spise sig igennem den.

“Der var langt mere affald i de grønne end i de sorte poser,” observerede hun.

Næste år kunne de godt bestille en julefrokost med lidt færre retter, men prisen var den samme. Det fik Birgit Tving Therkildsen til at tilbyde, at hun lavede frokosten i et industrikøkken, hun har adgang til.

Hun er uddannet i ernæring, har været bestyrer af et forsamlingshus og haft



en kro. Derfor har hun i en stor del af sit liv været vant til at beregne og lave mad til mange.

Ved julefrokosten i 2024 for 60 deltagere var der bl.a. sild, karrysalat, hjemmelavet rullepølse, lun leverpostej og som altid en overraskelse: Æbleflæsk, som man laver den på Sydsjælland, hvor Birgit Tving Therkildsen kommer fra.

### Følger vejruddisigten

Når Fodslaw Vejle er vært for DKT-ture, er det også Birgit Tving Therkildsen, som sørger for hjemmesmurte sandwich, som deltagerne kan købe.

Her synes det umiddelbart svært at beregne det antal sandwich, der skal tilberedes og smøres. Deltagerne kan nemlig melde sig til lige til det sidste. I efteråret 2024 var der 131 deltagere til Vejle Ådal Vandring.

Men her lykkes det også Birgit Tving Therkildsen at beregne, hvor meget der skal snittes og kokkeres til sandwich. Hun går ud fra, at 60-65 procent vil have noget mad efter vandreturen. Og så studerer hun vejruddisigten. Hvis der bliver lovet godt vejr og solskin, skal der lidt mere til. Så er deltagerantallet højere, og mange bliver gerne lidt længere for at nyde lidt at spise og drikke. Også her plejer regnestykket at gå op med mad og gæster.

### Fortsat fra side 7

med retningslinjerne kun gå i små grupper med hver sin turleder.

### Tilbage på sporet

I dag er foreningen tilbage på sporet. Medlemstallet er stabilt. På fire år er det vokset fra 152 til 157 medlemmer. Gennemsnitsalderen er 71 år, og det finder formanden helt okay.

Der er fin tilslutning til foreningens mange aktiviteter. Det gælder lige fra de ugentlige ture til Danmarks Kønne Travetur, madpakketurene og alle de ekstra arrangementer som for eksempel Stafet for Livet, hvor Fodslaw Vejle er fast deltager.

Og som Birgit Tving Therkildsen siger: “Der er mange gode grunde til at være med i Fodslaw Vejle. Ud over det sociale, de naturskønne oplevelser, lægger 10.000 skridt om dagen jo fem år til livet.”

*Vejle-marchen var i mange år en af de store begivenheder i Fodslaw.*



## ◆ Sådan bliver du medlem

- ◆ Du kan melde dig ind via Fodslaw Danmarks hjemmeside.
- ◆ Du kan også printe en indmeldelsesblanket ud og aflevere den til et bestyrelsesmedlem.
- ◆ Du er velkommen til at gå med et par gange, inden du melder dig ind.
- ◆ Det koster 325 kr. for årsmedlemskab for første familiemedlem, 110 kroner for efterfølgende medlemskab. Du kan være medlem af flere lokalforeninger.
- ◆ Læs mere på [www.fodslawvejle.dk](http://www.fodslawvejle.dk).

## ◆ Det får du ud af dit medlemskab

- ◆ Der udgives et halvtårs-program lokalt. Her kan du se, hvad du kan deltage i.
- ◆ Det gælder ikke om at gå længst eller hurtigst, men om at komme ud og opleve naturen.
- ◆ Vejle Fodslaw har hver torsdag formiddag motionsture med vægt på det sociale.
- ◆ Derudover er der 10 km ture mandag aften i sommerperioden og lørdag i vinterperioden. Desuden er ø-ture, Lady Walk, Stafet for Livet og meget andet, som der arrangeres fælles busture til.
- ◆ Endvidere kan man via landsforeningen deltage i ture i både ind- og udland.

Et godt råd fra Bente Klarlund Pedersen:

# Gå – så går det nok

**Professor og ekspert i folkesundhed Bente Klarlund ser en forening som Fodslaw som et godt tilbud til dem, der søger fællesskabet, og som måske har svært ved at komme i gang med at gå.**

De gamle tænkere var overbevist om, at det var godt at gå.

Den oldgræske filosof og læge Hippokrates sagde: "En gåtur er den bedste medicin".

Den vel mest kendte danske filosof, Søren Kierkegaard, er kendt for følgende udsagn: "Jeg kender ingen tanke så tung, at man ikke kan gå fra den."

Deres tanker understøttes af den moderne videnskab.

En af dem, som mange umiddelbart forbinder med gang og motion, er dr. med., overlæge og professor Bente Klarlund Pedersen, der leder Trygfondens Center for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet. Hun har forsket i at gå, og hun har om nogen sat fokus på, hvordan det at komme ud at gå gavner sundheden. Blandt andet har hun skrevet Gå-bogen med undertitlen: Gå – så går det nok. Det er også titlen på et af hendes forskningsbaserede foredrag.

Vi har stillet hende en række spørgsmål

i anledning af Fodslaw Vejles 50-års jubilæum:

*Hvilken betydning har foreninger som Fodslaw for folkesundheden?*

- De kan have en stor betydning for at få nogle med, som ikke er så fysisk aktive og derfor har svært ved at komme i gang med at gå. Vi ved desuden, at det at være sund også handler om fællesskab. Fællesskaber har stor værdi for mange mennesker.

*Hvor meget og hvor ofte skal man motionere for at få gavn af det?*

- Noget er bedre end ingenting. 30 minutter i rask gang har stor effekt. Det nedsætter risikoen for at dø for tidligt med 30 procent. Det nedsætter samtidig risikoen for at blive ramt af 35 forskellige sygdomme. Det kan være type 2 diabetes, demens, cancer. Så 30 minutters daglig motion er en god gevinst for sundheden.

*Du bliver ofte citeret for at sige "Lidt er bedre end ingenting". Hvad mener du med det?*

- Lidt vil altid være bedre end at være inaktiv. Man når en relativ stor forbedring af sin sundhed ved at øge sit skridtantal fra 2000 til 4000. Endnu større effekt får man, hvis man går fra 4000 til 8000 skridt. Det giver faktisk en større procentuel effekt end ved at øge antallet af skridt fra 12.000 til 14.000. Men hvert skridt tæller.

Fortsættes på side 12



## Fortsat fra side 10

*Hvorfor er det godt at gå?*

- Det har stor betydning både mentalt og fysisk.

- Psykisk har det at gå stor effekt på glædesniveauet. Det modvirker angst, stress og depression. Du tænker bedre, husker bedre og får flere indfald og ideer.

- Fysisk får det blodtrykket ned. Det er godt for kolesteroltallet. Det modvirker åreforkalkning og dermed blodpropper i hjerte og hjerne. Det forebygger også inflammation, som kan føre til demens. Det styrker immunforsvaret, nedsætter risikoen for cancer. Desuden er det vigtigt at gå, fordi stødene, der fremkommer ved at gå, forebygger osteoporose – altså knogleskørhed.

*Er det tilstrækkeligt at gå for at styrke sin sundhed?*

- Det er vigtigt at sørge for at få pulsen op, når man motionerer den halve time dagligt. Det har en tydelig effekt på hjertet.

- Når man er oppe i alderen, er det desuden vigtigt med styrketræning af hensyn til musklerne.

*Hvad kan fællesskabet i en vandreforening betyde?*

- Det kan som nævnt hjælpe folk med at komme ud at gå. Det gælder især for den sociale type. Desuden kan en vandrekлуб være vejen til et fællesskab, som også har stor gavnlig effekt på den mentale sundhed. Men det er også fint at gå alene, hvis man foretrækker det - måske med en lyd-bog i ørerne.

*De fleste medlemmer af Fodslaw er i senioralderen. Kan man gøre noget for at få yngre med?*

- Det er som regel sådan, at yngre søger derhen, hvor der er andre yngre. Så hvis der er et ønske om at få unge med i foreningen, må man engagere unge i et projekt, som kan tiltrække andre unge.



## ◆ Kom ud at gå

Bente Klarlund Pedersen har som ambassadør for Hjerteforeningen blandt andet givet disse råd til, hvordan man kommer i gang med at gå.

- ◆ Tæl dine skridt. Det kan motivere dig til at gå mere.
- ◆ Tænk over, hvordan du får gåturen ind i din dagligdag.
- ◆ Udskift passiv transport med aktiv transport. Stil bilen lidt længere væk, når du skal ud at handle. Eller stig af bussen et par stoppesteder før og gå resten af turen.
- ◆ De daglige gøremål giver også skridt, f.eks. at lufte hunden og at slå græsset.
- ◆ Meld dig ind i et fællesskab, hvor du kommer ud at gå. Eller find dig en gåmakker.

# Derfor går vi med



◆ Arne B. Pedersen, 88 år, som tager den seks km lange tur om torsdagen

Jeg kommer for motionen og for at få det sociale med. Som jeg siger til par, hvor kun den ene kan deltage: Du kan roligt sende din mand eller kone af sted – her kommer kun ordentlige mennesker. Her er vi altid i godt selskab.

## ◆ Bente Christensen, Ågård

Det er som at være medlem af en lille familie. Det har jeg ikke mindst mærket efter, at min mand døde. Det er godt at komme ud blandt andre mennesker. Jeg har været med i 20 år og kom i bestyrelsen et år efter, min mand og jeg meldte os ind, fordi han gerne ville med på hærvejsvandringen. Vi har altid vandret meget og også været med til at det praktiske arbejde med at måle vandreturene op.



## ◆ Inge Kruse, 67, Vejle

Jeg blev mødt med åbne arme i Fodslaw, da jeg flyttede fra Billund til min drømmelejlighed i Vejle. Det er en god måde at møde folk på, når man som jeg er alene. Jeg nyder både samværet og motionen, og så får man også lidt ekstra ud af det – f.eks. opskrifter på en ny trøje eller at opdage nye områder i sin by.

## Torsdagsturene

# Egon Jensen vil gerne overraske

**Turleder Egon Jensen kender Vejle som sin egen bukselomme - så de ugentlige ture kræver ikke den store forberedelse, fortæller han.**

Egon Jensen behøver ikke et kort eller et computerprogram, når han skal tilrettelægge torsdagsturene for Fodslaw Vejle. Han har sit indre kort over Vejle.

Det er her, han har tilbragt sit 83 år lange liv. Han er født og opvokset i Vestbyen, fik sit første job som 15-årig på De Danske Bomuldsspinderier og sluttede sit arbejdsliv hos Havnemøllerne. Det er ikke mindst fra sine mange år som vinduespudder, at han kom til at kende Vejle-området, som var det hans egen bukselomme.

Desuden har han altid gået og cyklet meget. Det eneste, der kan overraske ham, er, når en vej eller sti er blevet lukket af.

Der er dog ikke andre overraskelser end en stor arbejdsstraktor, der fylder godt på et lille stykke af en sti i skoven i Mølholm på denne dags seks kilometer lange formiddagstur, som skribent og fotograf deltager i.

Hvor turen skulle gå hen, besluttede Egon Jensen samme dags morgen. Den kom til at gå langs stien ved Vejle Å bag ved de nybyggede rækkehuse, Beddingen, over Ibæk Strandvej, op ad en stejl grusvej med en række nyere villaer, gennem skov for at

lande i det gamle Mølholm med fordom tiders gigantiske villaer, inden turlederen førte deltagerne tilbage til det faste udgangspunkt ved Domus.

### “Her har jeg aldrig været før”

Egon Jensen modtog også på denne tur bemærkningen, han nyder at høre. Den faldt, da torsdags-holdet gik op ad grusvejen mod Mølholm: “Her har jeg aldrig været før.” Han vil nemlig gerne overraske deltagerne, og han er heller ikke bleg for at fortælle et par gode historier undervejs. Andre i den store flok drøfter stort og småt - alt fra el-priser til husleje.

Det er overvejende mennesker i senioralderen, der forcerer veje, trapper og skovstier: “Måske tror folk, vi er sluppet løs fra plejehjemmet,” lyder en af de muntre bemærkninger. Deltagerne går rask til og bliver ikke over, at det indimellem er stejlt.

### Tilbage ved Domus

Egon Jensen sætter en ære i at overholde tiden. Turen varer halvanden time, og tidsplanen holder, selv om han ikke har brugt gps eller andre digitale hjælpemidler. Den svinger højst med fem minutter, og det værdsætter deltagerne. Denne torsdag er de første deltagerne tilbage ved Domus kl. 11.02.

Han holder også tiden, når turen bliver ændret i sidste øjeblik, fordi nogle deltagerne har forslag til, hvor turen skal gå hen. Disse ønsker efterkommer han gerne.



*Der er altid stor opbakning til torsdagsturene. Her med Egon Jensen i front til venstre.*

Torsdagsturene blev i sin tid sat i gang på initiativ af Fodslaw-medlemmet Kai Nielsen. Der trængte til et tilbud til dem, der havde svært ved at komme med på de længere ture om lørdagen, mente han.

Det læste Egon Jensen om i avisen, da han i 2004 var gået på efterløn. Han mødte op der, hvor Bryggen ligger i dag.

“Vi var kun en fem-seks stykker til at begynde med,” husker han.

Egon Jensen holdt fast, og efterhånden blev de flere og flere. Der kommer ofte nye til, men der sker også frafald, når helbredet spænder ben.

I dag er torsdagsturen blevet den mest populære hos Fodslaw Vejle. Uanset vejr og vind dukker 40-50 deltagere op. De kan vælge mellem en seks kilometers tur, som Egon Jensen som regel står for, og et forholdsvist nyt initiativ, en fire kilometer lang tur, som Annie Løff og Svend Erik Therkelsen er ansvarlige for.

“Jeg kan kun huske, at vi har måttet aflyse en enkelt torsdagstur på grund af store mængder sne,” kan Egon Jensen fortælle.

Egon Jensen har gået forrest i mere end 15 år, og derfor er han blevet udnævnt som

æresmedlem af Fodslaw Vejle – en titel, som også Annie Løff og Kai Nielsen kan smykke sig med. Og hvad får ham til at blive ved? Jo, han har altid gået meget, og han kan godt lide at vise sin by frem.

Desuden glæder han sig over, at han som 83-årig stadig kan gå i spidsen. Han var ellers ved at tro, at han skulle til at opgive gåturene, men han er kommet så godt igennem behandling af sin kræftsygdom, at deltagerne igen kan gå med Egon Jensen på opdagelse i deres egen by og høre de mange gode historier.

## ◆ Torsdagsturene

◆ Formiddagsturene finder sted hver torsdag året rundt kl. 9.30 og varer cirka halvanden time. Startsted er Sønderåen i Vejle over for Domus.

◆ Der er en seks km tur og en fire km tur.  
◆ Den første torsdag i hver måned starter man i en af udkanterne af Vejle, så der er mulighed for at se andre kvarterer og natur. Her er starttidspunktet kl. 9.45.



Mange nyder, når der er mulighed for en hyggepassiar.



Lørdags- og mandagsture

## Fodslaw-medlemmer kommer vidt omkring og slutter med ugens bedste kop kaffe

### ◆ Her går de også

- ◆ Stafet for Livet: Fodslaw Vejle har været med i de 10 år, hvor der har været Stafet for Livet i Vejle. Her går medlemmerne i 24 timer til fordel for Kræftens Bekæmpelse.
- ◆ Ladywalk: I maj tager kvinderne af sted til Ladywalk, som er en vandring, der foregår et sted i landet. Overskuddet herfra går til organisationer, der støtter sygdomsramte kvinder i Danmark.
- ◆ Madpakketur, sildetur i sensommeren og nytårskur og -tur, hvor man med champagne og kransekage ønsker hinanden et godt nytår, er også blandt de mange tilbud.
- ◆ Desuden kan man deltage i arrangementer i andre Fodslaw-afdelinger.

*Aage Christensen er ofte med på lørdagsvandring.*



### Snakken går let, mens benene bliver rørt, og kinderne får farve af den friske luft.

Den ene lørdag får man set området ved Fårup Sø. En anden lørdag bliver der travet fra Daugård Strand, og en tredje lørdag er der kig til havørnen på vandreturen rundt i Kongens Kær ved Vejle.

Der er rige muligheder for at gå på opdagelse i sin egen kommune hos Fodslaw Vejle. Fra midten af august til starten af maj er der en vandretur på otte til ti kilometer hver lørdag. I sommermånederne foregår tilsvarende ture mandag aften.

De fleste ture foregår inden for kommunegrænsen, men der planlægges også fælles ture med naboen, Fredericia Fodslaw, ligesom man i samlet flok tager længere væk som for eksempel til Æble Walk i Ebeltoft.

Disse ture foregår i rask tempo og fornujligt selskab. Der er typisk mellem 15 og godt 30 deltagere på disse lørdags- og

mandagsture, kan Aage Christensen, der er suppleant i bestyrelsen, fortælle. Deltagerantallet har som oftest noget at gøre med, hvordan vejrguderne opfører sig.

Medlemmer melder sig på den årlige generalforsamling til diverse frivillige opgaver, blandt andet til at være med til at planlægge turene og være turleder.

“Folk er generelt meget villige til at give en hånd med,” oplever Aage Christensen.

Hvis der mangler en turleder en lørdag, er det bestyrelsens ansvar at finde en, der vil påtage sig at gå i spidsen.

Snakken går let og frit på sådan en lørdagstur, hvor benene bliver motioneret, og kinderne bliver røde af den friske luft. Og så slutter den med det, som medlemmerne kalder: Ugens bedste kaffe.

Når deltagerne er tilbage ved udgangspunktet for turen, bliver der nemlig lukket op til bagagerummet i en af de holdende biler. Her venter kaffe og te plus så godt som altid hjemmebagt kage, som et af medlemmerne har sørget for, inden deltagerne tager hjem for at nyde resten af lørdagen.

# DKT-ture

## Anni kan godt li' at finde nye kønne veje



### Siger man Danmarks Kønneste Ture - siger man også Anni Sørensen.

Anni Sørensen har opskriften på en god travetur: Den skal byde på skov, smuk natur og gerne et par bakker.

Siden 2002 har hun planlagt DKT-ture for Fodslaw Vejle. DKT står for Danmarks Kønneste Traveture. Efterhånden er det blevet til mere end 50 DKT-ture, som medlemmer på tværs af lokalforeninger i hele landet kan melde sig til. Senest var det Vejle Ådalvandringen med 131 deltagere.

Anni Sørensen og hendes mand, Kai Niel-

sen, har været på mange ekspeditioner for at opdage nye stier og småveje og finde ud af, hvor de fører hen. I dag er lokalkendskabet så stort, at hun ikke behøver at gå på opdagelse, men kan planlægge turene ved computeren. Planlægning har altid ligget til Anni Sørensen, der er tidligere skemalægger på Campus Vejle.

Hun har selv haft stor glæde af DKT-turene, siden hun som 27-årig meldte sig ind i vandreforeningen i Brande. Dengang var DKT-turene rygraden i Fodslaw. Man meldte sig til som hold og tog rundt i landet på vandreture, som blev arrangeret af den lokale Fodslaw-forening.

Det er ikke alene ruterne, der skal læg-

ges. Der skal også findes egnede rastepladser. Når godt halvdelen af en tur er tilbagelagt, har de fleste brug for en pause. På rastepladsen kan de så købe kaffe, te, sodavand, rugbrødsmadder og kage.

Efteråret byder på distancerne 6, 10, 15 og 23 kilometer. Om foråret er der også en 30 kilometer lang vandretur.

“En tommelfingerregel er, at distancerne højst må afvige med 10 procent,” siger Anni Sørensen, der sammen med andre frivillige har været ude at gå ruterne et par dage, før DKT-turen finder sted.

At ruterne byder på nogle højdemeter, betyder ikke noget for garvede vandrere.

### Kræver 20 hjælpere

På selve dagen bliver ruterne mærket op, og afmærkningen tages ned, når deltagerne er taget hjem igen.

Det kræver en stor frivillig indsats at afvikle en DKT-tur. Der skal gerne 20 hjælpere til at mærke op, stå på rastepladser, og sende deltagerne godt fra start og igen modtage dem i målområdet.

Anni Sørensen og hendes hjælpere kan møde forhindringer. Der kan være en oversvømmet sti eller en bro, som ikke længere er der. Hos Fodslaw har man oplevet lidt af hvert. F.eks. en mor og et barn, der havde snuppet afmærkningsbånd for at bruge dem som vimpler på deres cykler.

“Den slags sker heldigvis meget sjældent,” smiler Anni Sørensen.

Til gengæld er deltagerne nærmest sikret positive oplevelser som et hegn fyldt med modne brombær, træer med plukke-modne æbler og synet af vildt.

Når turen er slut, er det populært at få serveret noget varmt. Især røde pølser er et hit, kan Anni Sørensen fortælle.

### Vandremærker og medaljer

Ved vejs ende skal deltagerne have vandremærker med motiv fra turen i deres vandrebøger, hvor de kan skrive, hvor og hvor langt de har gået.

Tidligere fik man ærmemærker. Som

navnet siger, blev de syet på ærmet, og samtidig havde de motiver fra de enkelte vandreruter.

Anni Sørensen har selv en pose fyldt med ærmemærker og er i øvrigt i gang med sin 18. vandrebog. Hun vurderer, at hun har 27.000 Fodslaws-kilometer i benene.

Det slår hendes mand, Kai Nielsen. Han har fået en medalje, som fortæller, at han har tilbagelagt 40055 kilometer i sin aktive tid som vandrere. Det svarer til at have gået kloden rundt.

Anni Sørensen er også med til at planlægge de faste lørdagsture hos Fodslaw Vejle. De byder på noget helt særligt ud over samværet og naturoplevelsen. Turen slutter nemlig med bagagerumskaffe og kage.

“For nogle år siden var der et medlem, der døbte denne kaffe efter den ti kilometer lange tur som ugens bedste kop kaffe.”

Både Anni Sørensen og Kai Nielsen sætter pris på at være en del af en landsdækkende organisation, hvor man kender principperne. Det er let at deltage i andre lokalforeningers arrangementer og ture, fordi man ved, hvordan det fungerer.

Og så holder de af samværet, hvor man både kan tie, pjanke eller føre mere alvorlige samtaler, mens man vandrer i den skønneste natur.

### ◆ DKT-ture

◆ DKT står for Danmarks Kønneste Traveture.

◆ Fodslaw Vejle arrangerer to DKT-ture om året. En om foråret og en om efteråret.

◆ Foråret byder på distancerne 6, 10, 15, 23 og 30 kilometer. Efteråret på 6, 10, 15 og 23 kilometer.

◆ Typisk deltager medlemmer af andre Fodslaw-lokalforeninger i turene, ligesom medlemmer af Fodslaw Vejle tager på andre lokalforeningers Fodslaw-vandringer.

◆ På en aktivitetskalender hos Fodslaw kan man orientere sig om de forskellige DKT-ture.

# Derfor går vi med



◆ Jette Jørgensen, 80 år, Vejle

Det var et par veninder, der for ti år siden prikkede til mig, så jeg kom med i Fodslaw. Jeg har altid været meget fysisk aktiv, dyrket gymnastik og har i 25 år gået til svømning. Her får jeg motion, frisk luft og en god snak.

◆ Svend Erik Therkelsen, 80 år, Vejle, som går i front for fire km. turen om torsdagen

Det var min kone, som mente, jeg havde godt af lidt mere bevægelse, og nu har jeg snart været med i 25 år – siden Kai var formand. Jeg kan godt li' det. Jeg ved jo lidt om Vejle, er født på Danasvej i Vestbyen, har haft et par huse i og omkring Vejle og er nu tilbage i Vejle.



◆ Karen Mikkelsen, 74 år, Vejle

Jeg har været med i mange år, men har været tvunget til en pause. Men nu er jeg heldigvis med igen. Jeg nyder de mange veltillagte ture, og så nyder jeg ikke mindst det sociale samvær, vi har undervejs.

◆ Steen Agerskov, 72 år, Vejle

Det var min kone, der begyndte som medlem hos Fodslaw Vejle, og så er jeg begyndt at gå med en gang imellem. Jeg får ellers gået 10-15 kilometer, når jeg er på arbejde i Billund Lufthavn. Det er jo hyggelige og positive folk, man går sammen med hos Fodslaw.



◆ Bodil Klindt, Vejle

Jeg går altid med om torsdagen på den seks km. lange rute. Jeg kan også finde på at melde mig til mandag aften om sommeren. Jeg har været med fire-fem år. Det var bekendte fra Røde Kors, som foreslog mig at gå med. Jeg er så imponeret af, hvordan Egon Jensen kan finde rundt i byen, og at han altid holder tiden.

◆ Line Jensen, 35 år, Vejle

Jeg er med for første gang. Jeg kan godt li' at komme ud i naturen og fotografere. Men jeg vil gerne have mere kontakt med andre mennesker, og derfor foreslog min mentor mig at gå med hos Fodslaw. Det bliver bestemt ikke sidste gang.



◆ Manny Skjærbæk, 68 år, Vejle, tidligere Thyregod

Jeg kom med i Fodslaw på grund af corona-tiden. Vi skulle arbejde hjemme og kunne ikke se nogle. Da der så var mulighed for at komme med på vandreture, sprang jeg straks til. Jeg synes, jeg hele tiden lærer noget om Vejle, da turene er så varierede. Jeg får også snakket med en masse mennesker, og nogle ser jeg da også privat. Og så skal vi jo i vores alder holde os i gang.



# Ø-turene

## Et af årets højdepunkter

**Lyø, Langeland, Aarø, Tåsinge, Tunø... Hvis der er vand rundt om, er der stor sandsynlighed for, at Fodslaw Vejle har været der - eller er på vej! Hanne Jessen og Henrik Nicolajsen lægger planerne.**

Siger man Fodslaw Vejle, siger man også ø-ture. Det er et af årets højdepunkter i lokalforeningen. Det begyndte i 2000 med turen til Lyø. De tidligere formænd Kai Nielsen og Annie Løff har siden stået for mange ture. I dag har Hanne Jessen og Henrik Nicolajsen overtaget planlægningen.

Det er et større arbejde. Men det er indsatsen værd, når deltagerne bagefter kommer med lutter positive bemærkninger og kommentarer som: "Det gør I bare igen".

I 2023 gik turen til Hjarnø og i 2024 til Thurø.

### Frie hænder

"Vi tager ud og rekognoscerer. Vi har frie hænder til at planlægge," forklarer Hanne Jessen.

På Hjarnø fik de kontakt til en vinbonde, så der kunne bydes på vinsmagning som en del af vandreturen, lige som der var indlagt et besøg på Glud Museum, da gæsterne kom tilbage fra Hjarnø.

"Vi vil helst støtte de lokale. Men kan det ikke lade sig gøre at finde en bager eller restauratør, der kan levere frokost til 50, tager vi selv sandwich med."

På sådan en udflugt hører rundstykker og kaffe på udturen i den fyldte bus og hjemmebagt kage om eftermiddagen.

I 2024 gik turen over Fyn til Thurø. De tog turen med færgen MS Helge til Grasten, og da det ikke var muligt at købe frokosten lokalt, havde de sandwich og drikkevarer med, som blev indtaget i det naturskønne område Smørmosen.

Det lokale erhvervsliv fik dog glæde af besøget. Turene er gerne planlagt sådan, at ældre medlemmer, som ikke længere kan tilbagelægge de længere afstande, også kan være med. De fandt hen på Thurø Bryghus og fik selskab af de øvrige, da vandreturen var slut.

### I gang med nye ture

Hanne Jessen og Henrik Nicolajsen er godt i gang med planlægningen af turene i 2025 og 2026.

Da de i 2024 var på sommerferie i Arrild Ferieby, tog de en tur til Højer og udforskede den sønderjyske marsk. Det gav dem ideen til 2025-turen: Marsk med ø-kig til Sild og Rømø. Lige nu er de ved at undersøge, hvem der kan forsyne deltagerne med frokost.

"Vi laver en plan og skitserer økonomien for turen, som bestyrelsen tager stilling til," siger Henrik Nicolajsen.



Hanne Jessen og Henrik Nicolajsen i gang med planlægningen hjemme ved køkkenbordet.

De har også taget hul på planlægningen af turen i 2026 til Endelave, hvor deltagerne skal gå noget af den 21 kilometer lange vandrerute Kaninoen.

Ø-turene er så populære, at der gerne er en venteliste. Der er sat et maksimum på 50 deltagere. Det er det antal, som kan være med i bussen.

Og så længe deltagerne er glade for turene, bidrager parret gerne med planlægningen.

"Vi har en stor glæde ved det. Vi nyder anerkendelsen," fastslår de.

### ◆ Disse øer og steder har Fodslaw Vejle besøgt

- ◆ Lyø, Tunø, Mandø, Aarø, Hjarnø, Tåsinge, Fur, Rømø, Lundø, Kegsnæs på Als, Læsø, Ærø, Mors, Samsø, Langeland, Fanø, Gendarmstien på Als, Alrø, Tunø, Livø, Hjarnø og Thurø.
- ◆ Der har været en enkelt aflysning på grund af for få tilmeldte.
- ◆ Enkelte ture har været weekendture.

Bidt af at vandre

# Det begyndte med en fødselsdagsgave

**“Det er fællesskabet, langsommeligheden og åndehullet i en travl hverdag”, der gør det at vandre sammen til noget specielt, siger Henrik Nicolaisen - der ellers var mest optaget af at cykle. Hanne Jensen - ja, hun kom i gang på grund af en særlig fødselsdagsgave.**



Som Hanne Jessen husker det, begyndte hendes efterhånden 18 år lange forhold til Fodslaw med en fødselsdagsgave. Da hun fyldte 40 år, fik hun vandrestyr og meldte sig ind i Fodslaw Vejle.

Senere mødte hun Henrik Nicolaisen, som ellers havde været mest optaget af at cykle. Han blev også så bidt af at gå, at han tegnede medlemskab.

Parret har ikke svært ved at sætte ord på, hvorfor de vandrer:

“Det er fællesskabet, langsommeligheden og åndehullet i en travl hverdag,” som Henrik Nicolaisen udtrykker det.

## Ture i hele landet

De er begge fortsat aktive på arbejdsmarkedet. Derfor passer det dem godt at være med i en forening, hvor man kan møde op, når man kan.

De benytter sig af, at de via Fodslaw kan melde sig til ture over hele landet. På den måde har de fået set mange skønne steder i Danmark. Det gælder Aarhus, Skanderborg, Sønderborg og mange flere ture, hvor de efterhånden er kommet til at kende den faste kerne, der ofte deltager i Danmarks Kønneste Traveture, DKT-turene.

Deres livsindstilling er, at når man vil nyde, må man også yde. Derfor giver de blandt andet en hånd med, når Fodslaw Vejle afvikler årets to DKT-ture.

Her traver de på forhånd ruterne igennem sammen med Anni Sørensen, der planlægger turene.

De står tidligt op på selve dagen for at hjælpe med at mærke ruterne op, og når det er gjort, sætter Hanne sig ved startbordet, hvor gæsterne får udleveret start- og afregningskort til mad og drikke og igen får stempler i vandrebøgerne, når dagens kilometer er tilbagelagt.

## En særlig travetur

Også på det personlige plan har medlemskabet af Fodslaw givet lyst til og mod på mere. Hanne Jessen hørte et foredrag om den franske camino på foreningens gene-

ralforsamling. Det fik hende til at spare ni ugers ferie sammen, så hun kunne gå turen fra franske Saint-Jean-Pied-de-Port over Pyrenæerne og med endestation i Santiago de Compostela.

Hun gik i 2014 de 900 km på seks uger med oppakning og opbakning fra Henrik, selv om de på dette tidspunkt var ved at flytte sammen.

Hanne Jessen havde en forventning om at få et afbræk fra hverdagen i skønne omgivelser og få bearbejdet nogle ting mentalt. Men hun fik også en oplevelse, som hun ikke havde forudset. Hun havde taget nogle sten med, som skulle lægges ved et kors 200 km fra Santiago. Det gør man som et symbol på, at der er noget, man slipper af med.

Men at hun derefter skulle gå og græde i to dage, kom bag på hende. Heldigvis kunne hun dele oplevelsen med en anden kvinde, hun havde mødt.

“Jeg oplevede det som om, der sad to aber på mine skuldre og gemte på nogle ting. De hoppede af skuldrene, da jeg lagde stenene, og så vendte de sig om og vinkede til mig og sagde: Nu må du have det godt.”

## Folk fra Egypten og Texas

Hun fortsætter, at det er det, som lange gåture kan. De kan klare hjernen, få styr på det, der fylder, og få noget til at falde på plads.

Henrik og Hanne har siden gået mange ture sammen - også en camino. På tre uger gik de den portugisiske camino på 380 kilometer. Og ud over at klare hjernen mødte de folk fra hele verden - lige fra Egypten til Texas.

Og så deltager de så vidt muligt i Fodslaw Vejles lørdagsture om vinteren og i turene mandag aften om sommeren.

# Fast deltager på torsdagsturene

## Jeg blev taget så godt imod

**“Jeg skulle ud at møde nye mennesker,” siger Aase Kjær, der flyttede til Vejle i 2008, og som sagt, så gjort. Aase læste om Fodslaw Vejle og tænkte, at det ville være noget for hende.**

Da Aase Kjær, 78 år, flyttede fra Thyborøn til Vejle i 2008, var hun klar over, at hun selv måtte åbne døren til nye bekendtskaber.

Hun havde boet i Thyborøn i hele sit voksenalder, hvor hun kendte de fleste. Men tiden var til at prøve noget nyt. Som 60-årig havde hun mistet sin mand. Hun havde fået afviklet parrets virksomhed og solgt huset, og hun ville gerne tættere på sine fire børn, som havde slået sig ned i Odense, Esbjerg og uden for Vejle.

Valget faldt på Vejle, som minder hende om Lemvig, hvor hun er født. Det er en beslutning, hun aldrig har fortrudt.

Hun fik arbejde i ældreplejen, inden hun overhovedet var rykket til Vejle, men hun ville også gerne lære andre at kende end arbejdskollegerne.

“Jeg skulle ud at møde nye mennesker,” siger hun.

Aase Kjær læste om Fodslaw Vejle og tænkte, at det ville være noget for hende.

Hun havde altid nydt at være fysisk aktiv, dyrket gymnastik, dans og cyklet meget.

### Fantastisk velkomst

Det første møde med Fodslaw husker hun tydeligt.

“Jeg fik en fantastisk velkomst,” siger hun, der blev taget godt imod af daværende formand Annie Løff. Hun var helt enestående, fortsætter Aase Kjær.

Det fik Aase Kjær til straks føle sig hjemme i foreningen. Siden har hun selv sat en ære i at tage godt imod nye, når de dukker op til Fodslaw-turene.

### Altid om torsdagen

Aase Kjær er fast deltager i torsdagsturene. I mange år gik hun denne formiddag den seks kilometer lange tur i rask tempo, men da fire kilometer-turen blev oprettet, valgte hun som flere af sine venner at gå den.

“Det går knap så hurtigt, og der er tid til at snakke og stoppe op. Og som regel ender vi med at gå fem kilometer,” smiler hun.

I weekenderne kniber det hende mere at deltage i Fodslaws ture. Hun har en stor familie med børn, børnebørn og nu også oldebørn, og derfor er kalenderen ofte fyldt ud. Tidligere arbejdede hun hver anden weekend.

Aase Kjær er i det hele taget et aktivt menneske. Hun går i Kunst og Kulturhøjskolen, er medlem af tre biografklubber og nyder også en tur i teatret.

“Det er så heldigt, at når man bor i Vejle



er der så mange tilbud, og det meste kan man cykle til.”

### Noget for alle

Hun er glad for, at Fodslaw Vejle har etableret fire kilometer-turen. Det betyder, at man kan være med i Fodslaw, selv om man ikke længere går så hurtigt eller kan gå så langt.

“Den er også blevet populær. Vi kan godt være 20 deltagere på sådan en tur.”

Aase Kjær har aldrig fortrudt, at hun ik-

ke nøjedes med at læse om Fodslaw, men at hun også dukkede op til foreningens torsdagstur for 16 år siden.

“Når man bliver alene, er det vigtigt, at man ikke bare sætter sig. Man må selv gøre noget for at holde sig aktiv.”

Og det gør hun så – ikke alene ved at gå, men hun har også mange gange tilbudt sin hjælp med ved større Fodslaw-arrangementer, når der var brug for ekstra hænder til for eksempel at sælge kaffe og smørrebrød til vandrere.

På vandretur med åbne øjne

# Kirsten kan ikke lade være med at tage billeder, når hun går

**Det er ikke kun benene, men også synsnerve, der får motion, når Kirsten Eskildsen snører vandrestøvlerne.**

De fleste medlemmer af Fodslaw Vejle kender Kirsten Eskildsen. Dels er hun en flittig vandrer, dels er hun en lige så flittig fotograf. "Jeg kan ikke lade være med at tage billeder når jeg er ude," fortæller hun.

Og mange af disse billeder ender på Fodslaws sider på de sociale medier, så flere har glæde af dem, og det er der mange, der er glade for.

"Jeg bliver selv så glad, når jeg får at vide, at folk holder af de billeder, jeg har lagt ud på nettet," siger Kirsten Eskildsen.

Hendes egen "vandre-journal" startede for godt 10 år siden. Kirsten Eskildsen var gået på pension efter mere end 40 års lærergerning på Mølholm Skole. En indsats hun fik Den Kongelige Fortjenstmedalje for, så hun var i audiens hos dronning Margrethe for at sige tak.

"Da jeg var gået på pension, var det egentligt min hensigt at gå Caminoen, men det blev ikke til noget. I stedet faldt jeg over Fodslaw og begyndte at vandre her."

Siden har Kirsten Eskildsen gennemført mange lange vandreture flere steder i ver-

den, og hver gang kommer hun hjem med en hel posefuld oplevelser og et kamera spækket med billeder.

Men hun er også flittig vandrer i Fodslaw Vejle.

Når man spørger hende, hvad der er så fascinerende ved at vandre, tøver hun ikke et sekund.

"Der er tre ting. Det giver god motion, man oplever den smukke natur, og endelig får man rigtig mange gode bekendtskaber, flere som jeg nu også ses med privat."

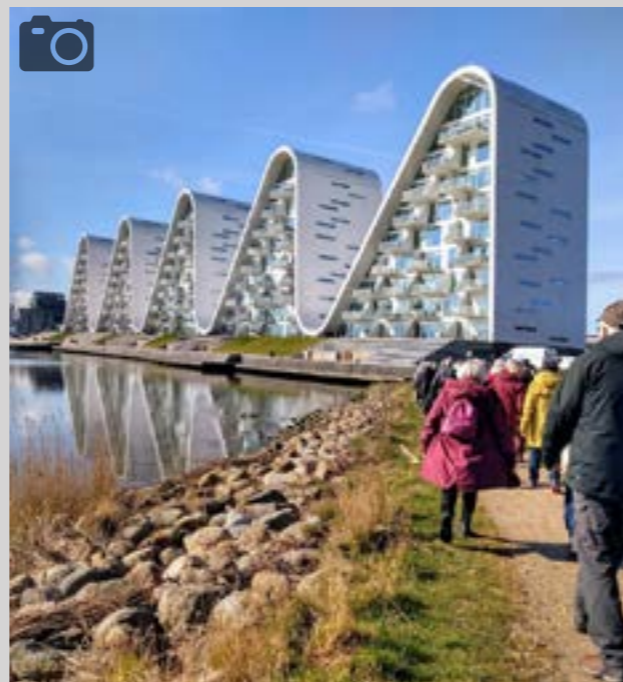
Interessen for det visuelle har hun altid haft. Som barn elskede hun at tegne, og i sin lærergerning har hun undervist adskillige generationer af børn i billedkunst og billedforståelse.

I dag er det ofte torsdags-turene, hun er med på. Her er der nemlig tid til at nyde turen og naturen. Men Kirsten Eskildsen har også været med på flere af ø-turene, og selv arrangeret flere ture. For eksempel en tur til Sønderborg, hvor der også var indlagt en kunst-tur rundt i Sønderborg.

Hun har også arrangeret en tur til Fanø, hvor hun ofte kommer selv, og her var nogle af deltagerne så heldige, at de kunne opleve Jacob Hugaard og nu afdøde Johnny Madsen på slap line i Nordby.

**Se nogle af Kirstens dejlige billeder på de følgende sider.**





**Kirsten Eskildsen** er ofte med, når Fodslaw Vejle kalder på medlemmerne, og hun sørger for, at der bringes minder med hjem fra turene. Her er et udsnit af de mange billeder, som Kirsten har taget i 2024. Et år, der blandt andet bragte medlemmerne til Thurø. Men også de hjemlige egne blev travet tynde. Og så var Kirsten selvfølgelig på plads, da Fodslaw holdt julefrokost i december.





## ◆ Jubilæums-vandring lørdag 15. marts 2025

- ◆ Fodslaw i Danmark startede tilbage i efteråret 1970. Initiativet kom fra en række hjemmeværnsfolk fra Viborg-egnen, der hvert år deltog i den store march i den hollandske by Nijmegen. De så et behov for en forening, hvor man samlet kunne træne op til denne march.
- ◆ Det blev startskuddet til foreningen Fodslaw. Den første forening blev som sagt dannet i Viborg, men siden fulgte mange flere landet rundt.
- ◆ I Vejle blev den lokale Fodslaw-forening en realitet 13. februar 1975. Derfor kan Fodslaw Vejle i år fejre sit 50-års jubilæum.
- ◆ Det markeres blandt andet ved en stor jubilæumsvandring lørdag 15. marts 2025.
- ◆ Marchen starter ved Vinding Skole, og distancerne er 6, 10 og 15 kilometer. Der startes i perioden mellem kl. 9 og kl. 11. Efter marchen kan man nyde en kop kaffe og et stykke kage.



Jubilæumsskriftet udgives med tak til

**JELLING SPAREKASSES FOND**  
**VAF-FONDEN**