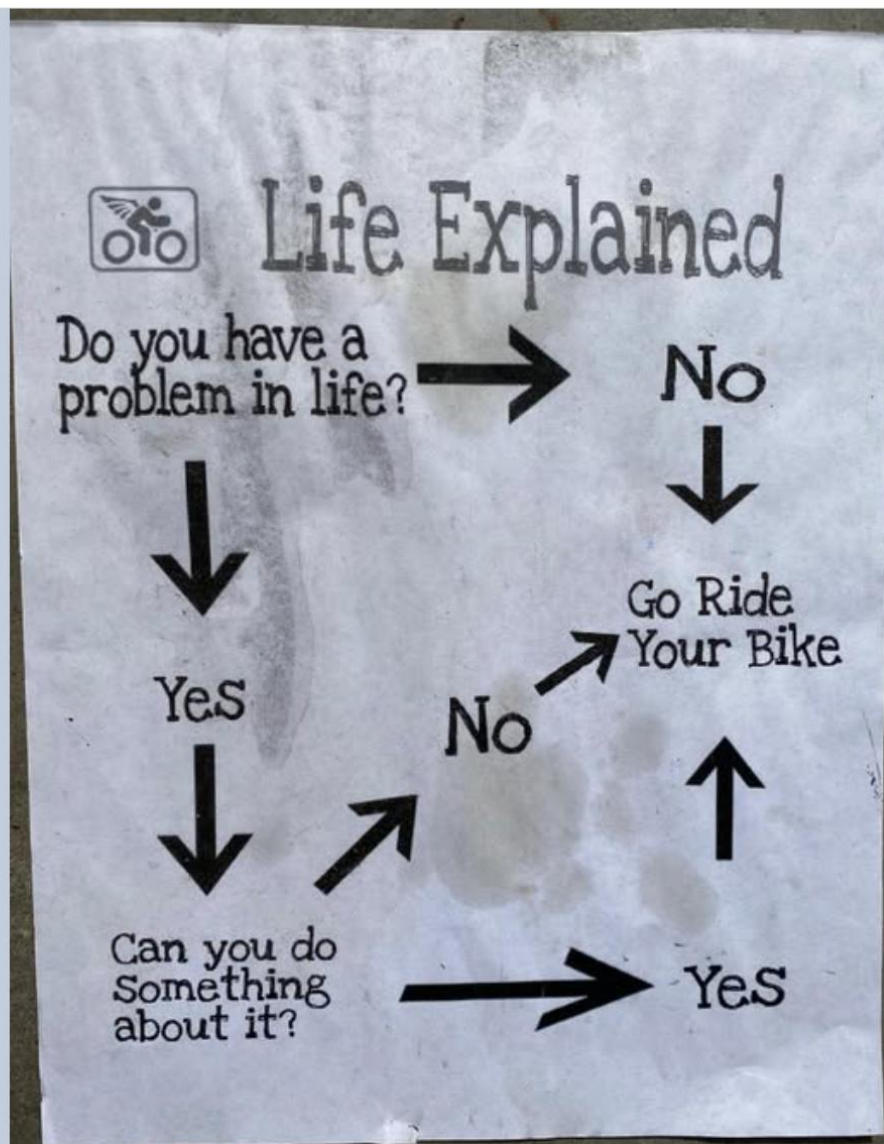


LIVETS GANG I FMC 2025

Livs visdom

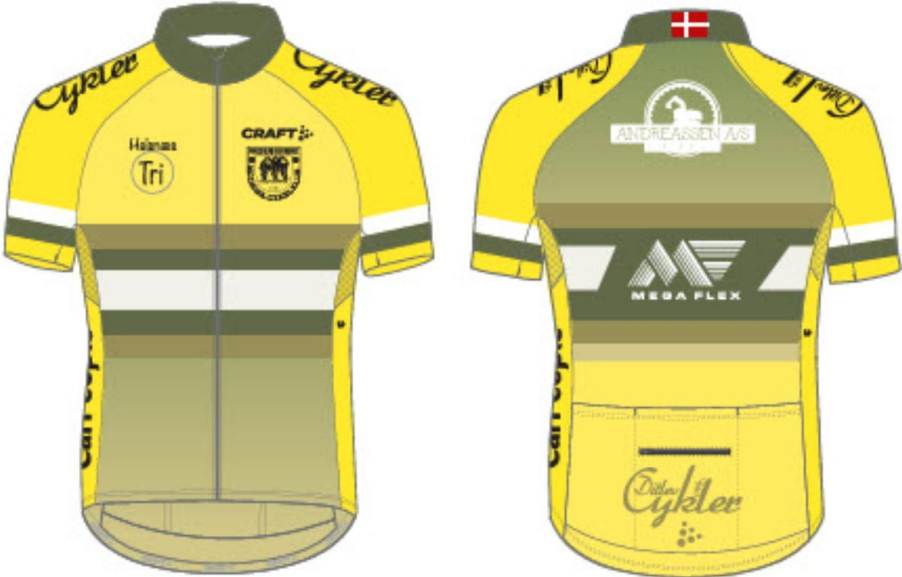


Der blev udpeget 2 fra hvert hold til at kigge på tøjet (som hænger i klubben) og komme tilbage med anbefalinger.

Jeg kan simpelthen ikke huske, hvem der skulle melde tilbage udover [Rolf Møller Hansen](#) og [Freddy Larsen](#).

Kunne jeg bede alle 6 om at kommentere deres anbefalinger til evt. skifte til **Craft**. Det vil i givet fald være en del af den nye sponsoraftale med Ditlev Cy... [Se mere](#)

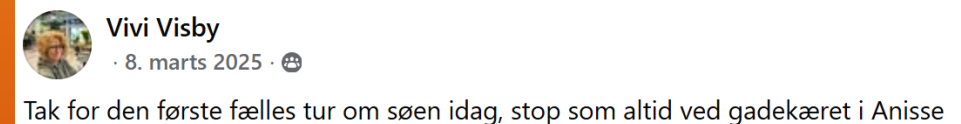
Husk afhentning af tøj søndag 12:30-14:30



DER KØRES HELE ÅRET

VINTER - Udendørs tirsdag, torsdag, lørdag.

SOMMER – Udendørs tirsdag, onsdag, torsdag, lørdag
og ind i mellem søndage



INDENDØRS – FREM TIL 03.04 og igen fra 05.10

SPINNING

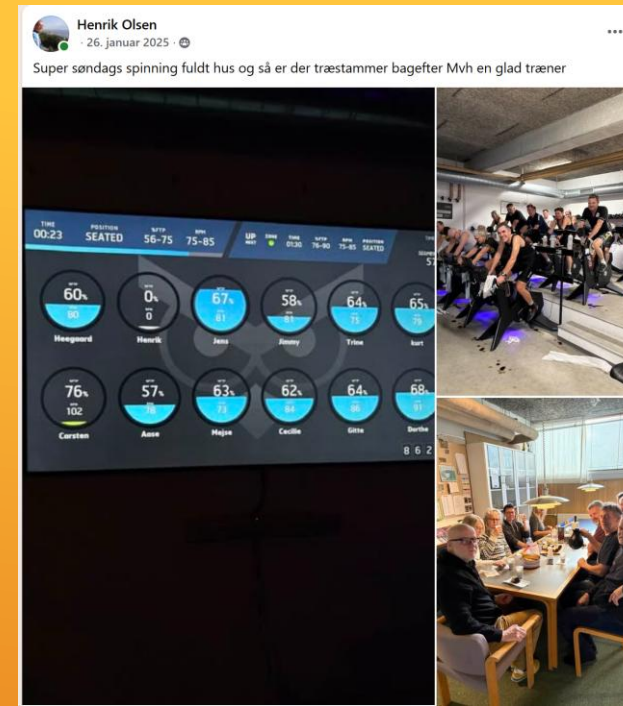
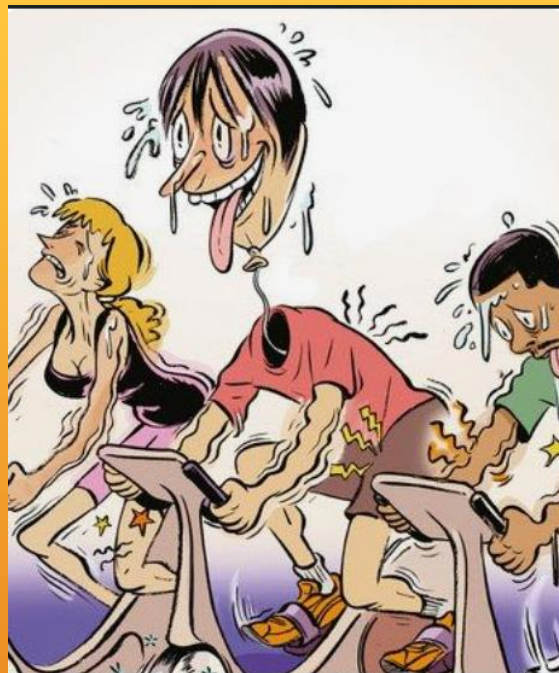
Intelligent Cycling (nu MOWL) man, tir, ons, tor kl. 17 og søn kl. 10
Tacx træning tir og tor kl 9:30 og lør 9:00

STYRKETRÆNING

Styrketræning/gymnastik Ons 18:30

UDENDØRS- FREM TIL 03.04 og igen fra 05.10

MTB/Gravel Tir, tor 9:30 og lør 9:00



Og en kæmpe tak til de medlemmer, som passer
vores spinningcykler
Henrik Olsen, Henrik Aaen, Peter Norborg



Åbning udendørs





Kurt Winther

Stor bidragsyder · · 20. september 2025 · 🌐



Vi var 12 FMC ryttere der var taget på selvstændig udgang fra Løvdalen 🤔 og havde sat os på cyklen, for at varme benene op, inden der skulle danses hiphop til "rave party" på Ramløse rastepads. 🎵

Det kan ses på sidste billede at der er gjort klar til fest 🎉

1234 punkteringer og 0000 KAGE 🍪

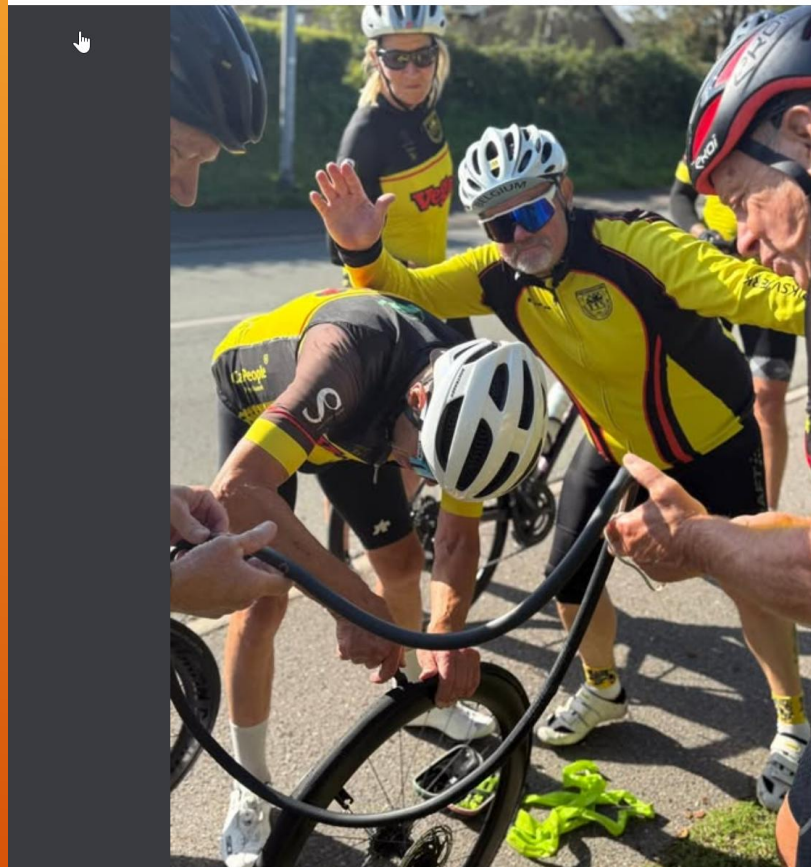
3 p... [Se mere](#)



Per Lunderød

Administrator · Førende bidragsyder · · 20. september 2025 · 🌐

I Frederiksværk motions cykelklub hjælper alle til når der er en punktering





Kurt Winther

Stor bidragsyder · · 13. maj 2025 · 🌐



13 spændstige ryttere, hvis jeg tæller mig selv med, deltog på dagens "tour de Ganløse bageren" med omvej 🤔 Den ukendte rytter der havde tømt vinter garderoben,,, og taget den på, 🤔 kørte fra undervejs, efter at have ligget forrest det meste af tiden 🤔🤔 Skiltespurt i Strø vandt rytteren på det røde rensdyr(hjort) 🤔 Ingen punkteringer undervejs. Masser af modvind som dog føltes som punkteringer på begge hjul 🤔🚲





Per Lunderød

Administrator

Førende bidragsyder

· 19. juli 2025 ·



Tak til alle 16 ryttere for en super hyggelig og varm tur til Aarstidernes Gårdbutik i Humlebæk



Oversigt Statistik Omgange Grafik Uds



🚴 19. jul. @ 08.29

Den årlige hold 2 tur til
Aarstidernes Gårdbutik i



Kurt Winther

Stor bidragsyder

· 22. juli 2025 ·



Fem gule raketter valgte at trodse Peter Tanevs 1000 års vejrlig helvede 🌧️🌩️☁️ og kørte en tur op omkring Helsingør, Græsted, Smidstrup, Udsholt. Vejret var skam ganske fint. En 21 -22 grader og selvfølgelig helt tørt 🌵🌳

Vi tog en kop kaffe ell noget der ligner, med en skive stenaldersbrød uden smør på 🍵





Rigmor Byskov

Stor bidragsyder · · 9. april 2025 · 🌐

Flot fremmøde til årets første bakketræning



Henrik Olsen
· 4. juni 2025 · 🌐

Lidt regn holder ikke en "bakketrænere" hjemme. Hilsen de våde mus



Henrik Olsen
· 28. maj 2025 · 🌐

To invalider til dagens bakketræning



Rene Andersen
· 25. juni 2025 · 🌐

Bakketræning i dag 🚴🏻🌧️
Henrik, Poul Jesper og Marcus lagde stærkt ud... men efter 8 -10 bakker og en håndfuld svedige føringer i modvind, gik de kolde som en halvløf fryser i juli, og måtte springe den sidste interval, 1 softice på 2,5 min over, den hårde kerne fuldførte og viste klubben ære ved at sætte ny rekord i kalorier pr. sekund 🥰
Kylling alias Træner Henrik konkluderer at formen halter, med appetitten og humøret fejler intet. 🙄
👉 Ses næste uge – måske med en ekstra skefuld vilje!





Henrik Aaen Petersen

Stor bidragsyder · · 26. juni 2025 · 🌐



Træning lørdag.

Da Rene er blevet forhindret, har jeg overtaget lørdags træningen 🚴🏻😄🚴🏻

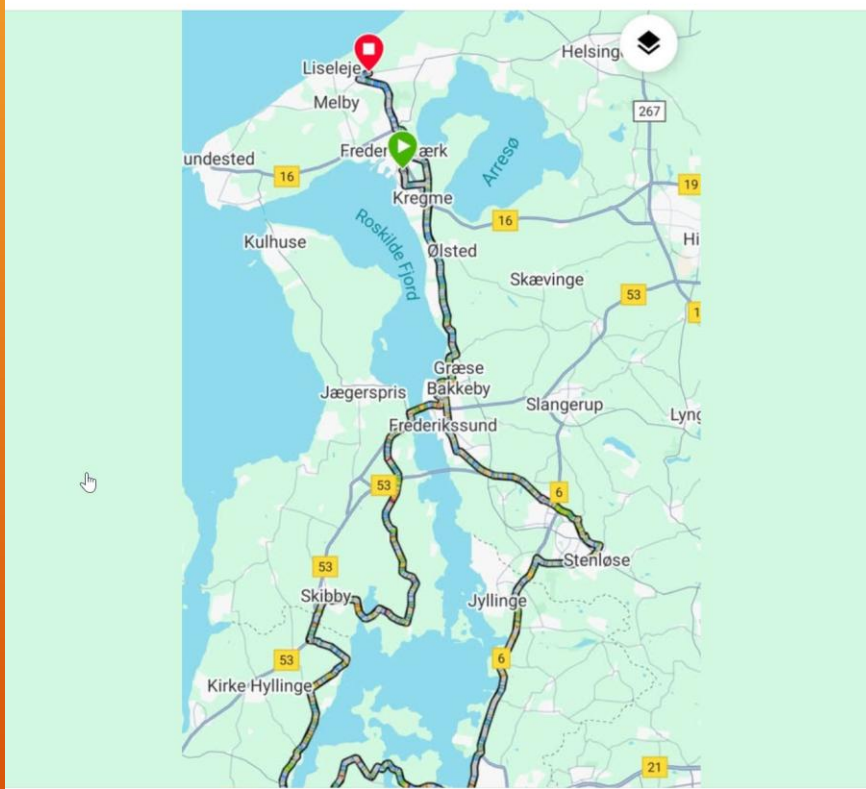
Træning lørdag.

Da Rene er blevet forhindret, har jeg overtaget lørdags træningen 🚴🏻😄🚴🏻

Min plan er vi kører som udgangspunkt denne tur, ca.120 km (retur ruten bliver lidt anderledes)

Husk at tilmelde jer på hjemmesiden 😊

Håber på god tilslutning 🚴🏻🚴🏻🚴🏻🚴🏻🚴🏻🚴🏻🚴🏻🚴🏻



Det er hårdt at træne bakker og spise is med cykelklubben 🚴🏻🍦😄





Freddy Larsen

Stor bidragsyder · 10. oktober 2025 · 🌐



**UD OG SE MED F M C
HUSK AT VI KØRE HAMMERBAKE I
MORGEN LØRDAG
VI MØDES PÅ P PLADSEN KL 9,30 V.
FREDDERIKSUND-JÆGERSPRIS**

Så fik vi, 7 friske 🚴🚴🚴🚴🚴🚴🚴

Kørt turen Hammer Bakker , Skiby, Sønderby og Frederiksund

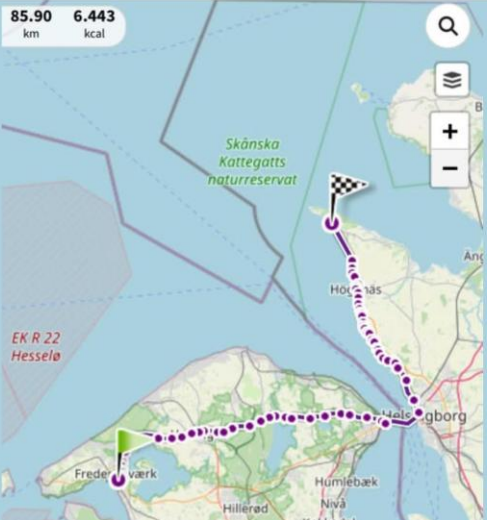
En skøn og dejlig tur på 68 km. Lidt vind på næsen, sol og godt humør. Så jeg kan kun sige 1000 tak for en dejlig tur.



Laaange ture

Jannik Nielsen
★ Lovende bidragsyder · · 1. juli 2025 · 🌐

På Søndag køres en 190 km tur til Kullen.. Vi køre fra klubben kl 08:30. For jer som rigtigt gerne vil med, men syntes den er lidt for lang 🤔, kan i ta' bilen og støde til i Helsingør.
Husk billede ID 📸
I må meget gerne melde jer til på hjemmesiden eller her på denne FB tråd og lige notere om i køre fra klubben eller støder til i Helsingør 🙏
Lige til info, så bliver det ikke tonse race, det er for det sociale og længde træning, ca 25-28 km/h
Vi ses Søndag 🤝🤝🤝



Henrik Aaen Petersen
📍 Stor bidragsyder · · 20. juli 2025 · 🌐

Det blev en meget varm tur til Båstad sammen med [Torben Snowman](#), [Poul Visby](#), [Jannik Nielsen](#), [Bo Heegaard Hansen](#), [Jens Poulsen](#), [Jesper Form Nielsen](#), [Lars Lars](#) alle klarede super flot bakkerne og distancen 🇸🇪🚴💪

Helsingør Cykling på vej

Tilføj noter

149,80 km
Distance

5:39:36
Samlet tid

26,5 km/t 📈
Gennemsnitsfart

1.186 m 📈
Højde

206 w 📈
Elevations



Og så lige lidt Tri



Deltagerne i årets klubmesterskab I Karrebækminde

- Årets atlet: Michael Nielsen
- Årets lige ved og næsten: Meise True (Berlin)
- Generelt gode placeringer ved Tri stævner

Årets klubmestre
Maise True (igen, igen) og
Christoffer Hadberg



MALLORCA TIL ALLE TIDER



MALLORCA TIL ALLE TIDER



MALLORCA TIL ALLE TIDER



Dennis Øbro

· 13. maj 2025 · 🚴

Forsvarer klubbens farver på Mallorca i denne uge 🤔



Michael Thomsen

· 23. maj 2025 · 🚴

I denne uge er klubbens farver også repræsenteret på Mallorca 🇪🇸 🚴
En lidt skyet start i går til Formentor, men i dag med fuld sol 🌞 🤙
Vi bor i Orient, så det er altid op ad bakke på vejen hjem 🤙 🤙
God træning til jer i weekenden 🙏





Torben Snowman

Administrator



Førende bidragsyder

· 20. juni 2025 · 🌐



MALLORCA 2026 - JA 2026

Vi har reserveret 20 pladser, og hvis man vil have sin cykel med, så skal Bravo Tours have navne (det kræver SAS). Så hvis du allerede ved du skal med til næste år, så ring til Bravo Tours og tilmeld dig. Og som sædvanlig tilmeld dig også på hjemmesiden, så vi ved, hvem der kommer.

<https://fmc.klub-modul.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx...>



FMC.KLUB-MODUL.DK

MALLORCA 2026-Frederiksværk Motions Cykelklub

NY SPONSOR – NYE TIDER

Kig ind hos vores nye sponsor.



Ditlev Cykler
4. marts 2025 · 🌐

SALG FRA KLUBBEN - DÆK SLANGER ETC.

Så er der fyldt op på lageret i klubben.

Med ny sponsor følger også et skifte til andre dæk, som er lige så gode og nogle mere end de gamle Continental GP dæk.

Det er Pirelli som I kan se neden for.

Slangerne er 60 mm og 80 mm lange.

Se mere

Prisliste (18/06/25)

Hvad	Pris
Dæk – Pirelli P ZERO 700*26c tubeless ready (TLR)	450 kr
Dæk – Pirelli P ZERO 700*28c tubeless ready (TLR)	450 kr
Dæk - Schwalbe Durano Plus	220 kr
Slanger – alle typer	25 kr
Lapper	1 kr
Sealant væske – Pirelli P Zero Smart SEAL	40 kr
Lim	10 kr
Klamper Look Keo classic	100 kr
Øvrige artikler – se pris på pakken	

Der er stor rabat til klubbens medlemmer på ovenstående.

Når du har taget fra lageret, skal du skrive på materialesedlen

► Øhh – fjernelse af affald



- Indkøb af toiletpapir, opvaskemiddel, håndsæbe mv.
- Den klarer Teddy P



Holdløb i Holbæk



Michael Nielsen

· 14. maj 2025 · 🌐

...

🔒 Halsnæs Tri ønsker fmc god aften 🍷🚴🏃.

Hilsen.

3 x klubmester Halsnæs Tri 😊



Kristian Larsen

· 14. maj 2025 · 🌐

...

Fedt holdløb i går med god vind på ruten, så den blev teknisk svær. Heldigvis var der rutinerede kræfter på holdet så vi kom igennem i god stil. Der havde indsneget sig to afbud på holdet, men heldigvis trådte René og Mads til. Dette gik desværre ud over hold to, der måtte trække sig fra løbet. Arrangementet var rigtig godt med en fed rute og kompetente flagposter. Vi glæder os allerede til næste holdløb! Tak for kaffe og kiks til René



.. OG MANGE MEDLEMMER DELTOG I LØB RUNDT OMKRING I DK OG EUROPA

 **Per Lunderød**
Administrator · Førende bidragsyder · 9. april 2025 · 🌐

Er ved at komme mig oven på en forlænget weekend i øst Flandern, hvor jeg deltog i motions cykelløbet We Ride Flanders 🇧🇪🚲

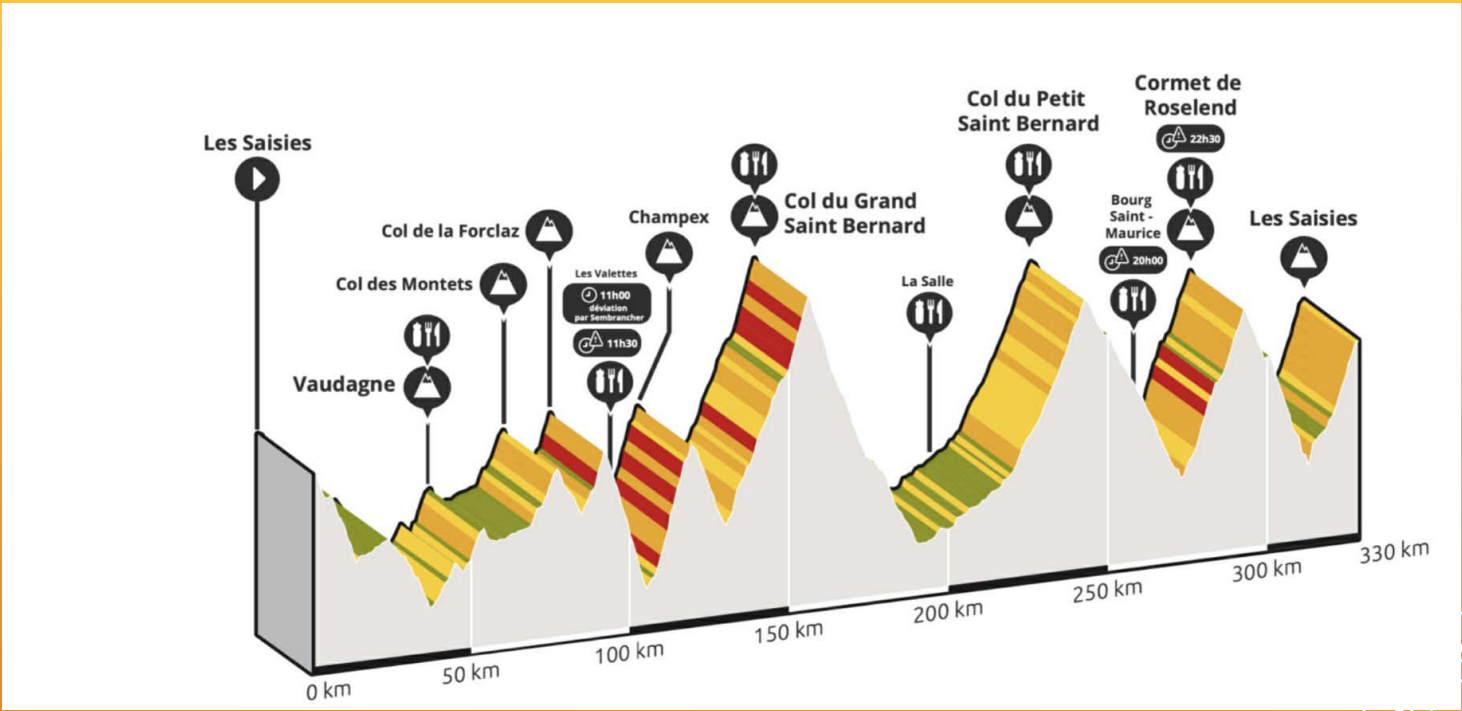
Efter en 12 timers lang bil tur om torsdagen stod fredagen på en lille tur langs floden Dender før opkørsel af Muur Van Geraardsbergen til det lille kapel, derefter ventede Bosberg opstigning. Som det hører sig til var jeg inde i det lille kapel og nyde stilheden før jeg tændte 3 lys, et for Leif Nielsen, et for Flemming Hein og et for Benny Andersen 🙏

Ef... [Se mere](#)

..og en kæmpe tak for dit arbejde med Vintercuppen, Per.



Se lige denne monster
udfordring !



Torben Snowman
Administrator · · 12. juli 2025 · ·
Så er [Stefan Perkovic](#) og [Morten Christian Hansen](#) i mål. En fantastisk præstation af begge 🏆🏆

Tour du Mont Blanc 2025

Les Saisies, 12/07/2025, FRA

HOME / TMB Ultra Solo /
Live (alphabetic)

Search
Name, nummer, team,.... 🔍 ⭐

Name	NOC	Checkpoint	Time		
HANSEN Morten Christian		Finish	17:33:00		★
PERKOVIC Stefan		Finish	15:39:05		★

SKJOLDNÆSHOLM



Torben Snowman Administrator 🏆 Førrende bidragsyder

Lige lidt reportage fra søndagens strabadser.

Vi slap for regnvejr, men ikke for en god portion vind. **Jesper Form Nielsen** har lidt helbredsproblemer og havde meldt ud at han ville køre sit eget løb. Så han var med i ca 15 km.

Ved 50-60 km røg **Jens Poulsen** af på en bakke, hvor han havde lidt problemer og så vistnok fik skiftet forkert op i gear i stedet for ned. Det opdagede vi ikke før lang tid efter, idet vi sad midt i en 15 mands gruppe. Vi er mig selv og **Henrik Aaen Petersen**. Henrik bøvlede med ondt i det ene ben, men fik sin anden luft på hjemturen, hvor han som sædvanlig agerede trækdyr. Vi kørte sammen ind efter en hård dag. Henrik Endte som nr 20 ud af 90 i sin aldersgruppe. Jeg blev nr. 2 ud af 9 i min aldersgruppe. Der var knap 2 min op til vinderen og havde jeg mødt ham, havde han sgu fået en med cykelpumpen! Alle kneb gælder.

Pigerne **Rigmor Byskov** og **Annette Sonne** kørte 80'eren og arbejdede hårdt for sagen. Valgte dog at gå i depot undervejs. De var trætte men glade da de kom i mål. Med flere Garmin rekorder i tasken. Stærkt.

TOUR DE MIDTJYLLAND – BORNHOLM RUNDT –HAMBORG CLASSICS



Mads
billede
?



Hamborg Classics

Meget hurtige ruter. Pigerne
kørte superflot +27 km/t

Hos drengene kunne Mads
Mejlvang og Rolf Møller
fremvise en gennemsnitsfart på
+40 km/t. Sådan.



Per Lunderød

Administrator



Førende bidragsyder

· 10. august 2025 · 🌐

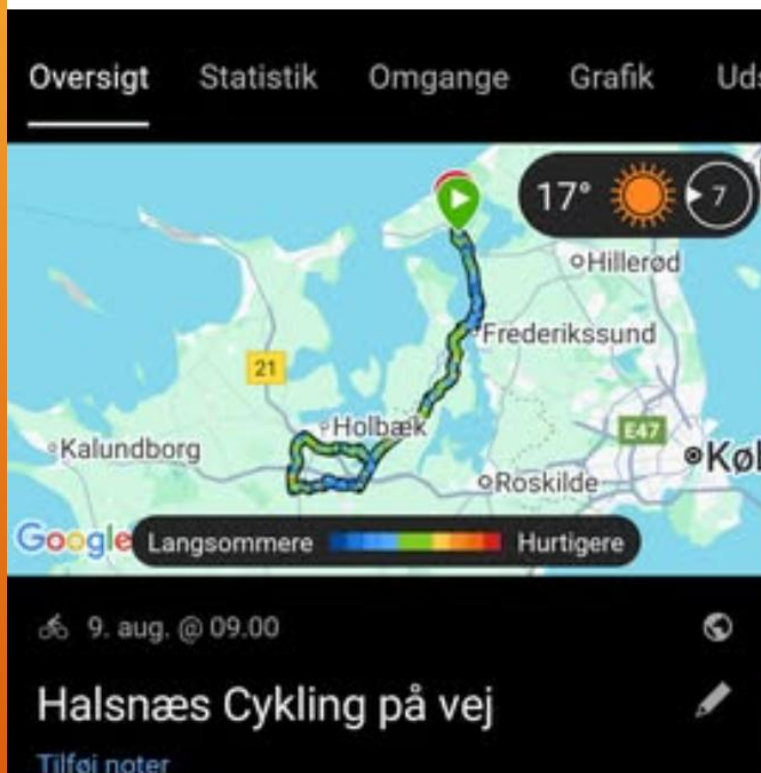


Lørdagens kagetur til Lissi og Finn i Nr.Jernløse er en gammel tradition i klubben, som Bjarne Nielsen er tovholder på 🚴🍷☕

En super hyggelig dag med god stemning og tunge maver på hjemturen 🌞

Turen var ramt af ikke mindre end 6 punkteringer 🤔

God søndag.



Charity Social 1



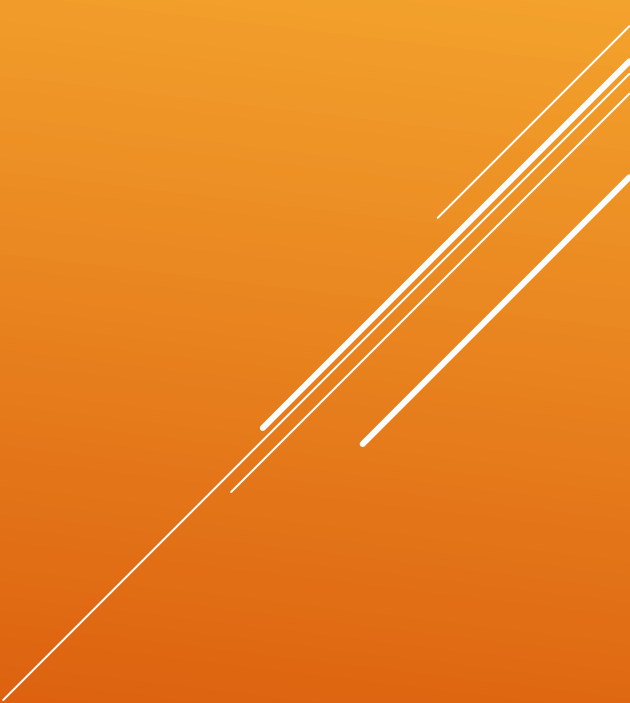


Michael Thomsen

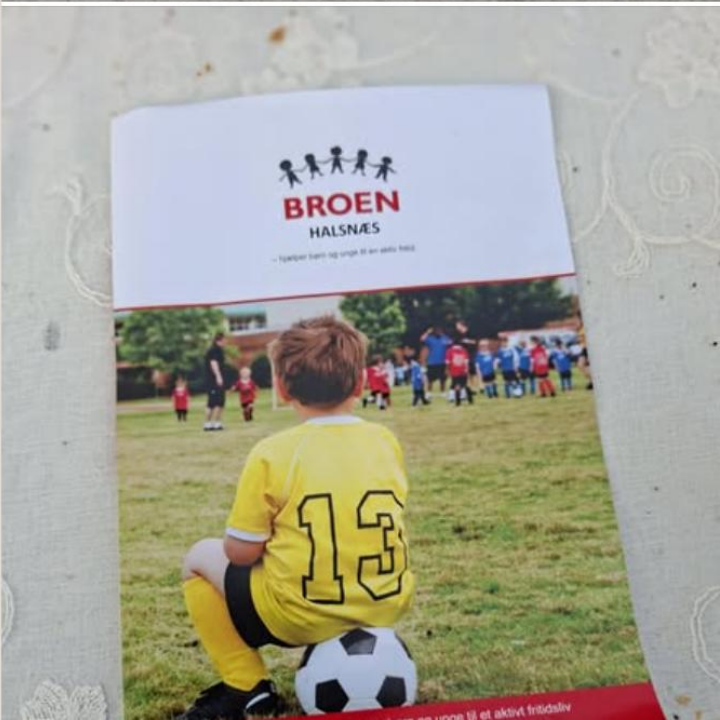
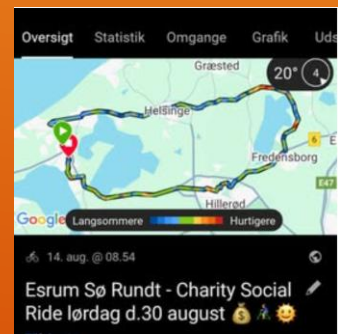
· 2. august 2025 · 🌐

Kære alle... Se mere





Charity Social 2



CYKELARRANGEMENTER MED HJÆLPERE

Vintercuppen marts og december

Stålmanden september

Vintercuppen december



Frederiksværk Stålmand
22. august · 📍
10 ÅR MED FRIVILLIGT ENGAGEMENT! 🍷💖





Henrik Aaen Petersen

Stor bidragsyder · · 7. september 2025 · 🌐

Billeder af vores seje flagposter som alle gjorde et fantastisk indsats 🙌🙌🙌🙌



John Pihl ★ Lovende bidragsyder

Stålmand: Lokal cykelklub har været frivillige i alle ti år

Frederiksværk Motions Cykelklub fejrer ti års dedikation som frivillige ved Stålmanden og sikrer en gnidningsløs cykelrute for triatleterne.

Torben Snowman - formand for Frederiksværk Motions Cykel Klub

Torben Snowman - formand for Frederiksværk Motions Cykel Klub

Foto: Jan Stephan

Af Thomas Quvang

31. august 2025, 06:02 | Opdateret 31. august 2025, 06:02

Del på Facebook Del på Twitter Del på LinkedIn Del via email Print

Lyt til artiklen

1 min

Det er ikke kun Frederiksværk Stålmand der søndag den 7. september fejrer ti års fødselsdag. For imens de fleste nikker genkendende til svømmere, cykelryttere og løbere, der den første søndag i september kæmper sig igennem Halsnæs, så er der også nogle, der får hele arrangementet til forløbe så gnidningsløst og sikkert som muligt.

Heriblandt er Frederiksværk Motions Cykelklub, der har stillet op som frivillige til stålmanden hvert eneste år, og som igen i år er på plads:

- Frederiksværk Stålmand er en fast del af klubbens frivillige arbejde, og det er en opgave som faktisk kræver en del. Vi er vel 24-30 medlemmer på opgaven hver år, siger klubbens formand Torben Snowman, der fortæller om en opgave, der begynder allerede dagen før selve arrangementet:

- Vi tager os, naturligt nok, af cykelruten, og begynder allerede lørdag med at afmærke ruten med skilte og male pile på vejen. På selve dagen så står vi med de gule veste langs cykelruten som flagposter, to mand ved hver post, for at dirigere rytterne den rigtige vej. Det er en opgave, der først slutter når den sidste cykelrytter har passeret på ruten. Nogle gange har vi samlet et par ryttere op, der var punkteret og kørt dem hjem til mål, siger Torben Snowman.

Iført de gule veste er det Frederiksværk Motions Cykel Klubs frivillige der guider triatleterne den rigtige vej

Iført de gule veste er det Frederiksværk Motions Cykel Klubs frivillige der guider

► Vintercuppen

Så er Arresødal Skov klar og prøvekørt til morgendagens Vintercup løb 🏃🏻‍♂️🏃🏻‍♂️





Per Lunderød

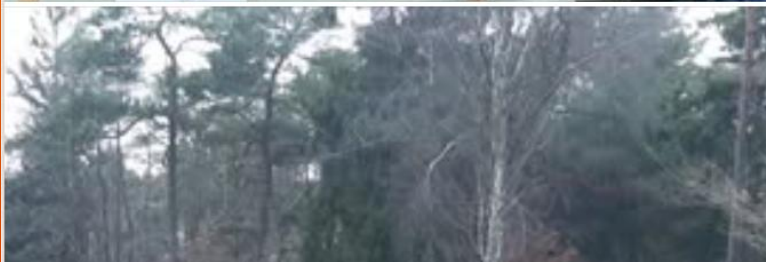
Administrator



Førende bidragsyder · · 7. december 2025 · 🌐



Tak for en super hyggelig formiddag som hjælper ved 3 afd. af Vintercuppen i Tisvilde Hegn som FMC stod for 🚴😊



FOREDRAG OG ALTERNATIVE AKTIVITETER



Henrik Aaen Petersen

Stor bidragsyder · · 7. marts 2025 · 🌐

Kom nu og lad os skåle sammen i rom på fredag, det bliver så hyggeligt, så ud af busken og tilmeld jer på hjemmesiden 🍷



Gitte Bille
Stor bidragsyder · · 21. september 2025 · 🌐

Fællesspisning og Musik

Kære alle medlemmer 🍷

Lad os parkere cyklerne for en stund og mødes til en hyggelig aften i godt selskab 🍷
Først fylder vi depoterne op med lækre smørrebrød og snacks – bagefter trumper vi ikke i pedalerne, men i takt, når vi skal til koncert med Danse med Drengene! 🎵

Se mere



FOREDRAG ONSDAG 29. OKT. KL. 19:00

Gitte underholder med hendes tur til Japan tidligere på året.

Tilmeld dig her

<https://fmc.klub-modul.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx...>



Den fantastiske tradition med tirsdags frokost en gang om måneden kører med max. omdrejninger

 **John Pihl**
★ Lovende bidragsyder · · 6. september 2025 · 🌐



Næste tirsdagsfrokost er fastlagt til den 30. september - tilmelding på klubbens hjemmeside senest søndag den 28. september

 **John Pihl**
★ Lovende bidragsyder · · 16. december 2025 · 🌐

Klar til tirsdagsjulefrokost. Super opdækning af Finn P og Maibritt, som havde kreeret de 4 flotte juledekorationer. Glædelig Jul allesammen.



Lidt investeringer

 **Torben Snowman**
Administrator · Førende bidragsyder · 10. oktober 2025 · 🌐

TV i klublokalet er klar.

Med hjælp fra gode medlemmer er TV'et monteret og klar.

Tusinde tak til [Henrik Aaen Petersen](#), [Jens Poulsen](#), [Rene Andersen](#) for at bøvlle med at få vores 85" TV op på væggen.

Tak til Søren Klitgaard Nielsen for at opsætte den tekniske del.

[Se mere](#)



 **Poul Visby**
· 17. september 2025 · 🌐

KROPS ANALYSE VÆGT.

Der er indkøbt en analysevægt til klubben. Med den kan du få målt vægt, BMI, fedtprocent, viceralt fedt, muskelmasse, muskelkvalitet med videre.

Vægten står i spinning-rummet, og jeg har lavet en vejledning til dens anvendelse.

Læs venligst vejledningen fra ende til anden!! ... [Se mere](#)

👍 Du, Søren Klitgaard Nielsen, Pia Nielsen og 15 andre · 4 kommentarer

👍 [Synes godt om](#) · 💬 [Kommenter](#) · 📄 [Send](#)

Vis flere kommentarer

 **Kurt Winther** · Stor bidragsyder

Tror faktisk ikke at jeg behøver en 'KROPS-ANALYSE-VÆGT' for at fortælle mig,,,, at jeg både er gammel, overvægtig, har hysterisk lav muskelmasse og rigeligt med fedt på leveren. Og måske også prædiabetisk 🤔😭😭

Det klarer spejlet fint hver morgen 🤪👉



Rigmor Byskov

Stor bidragsyder · · 4. oktober 2025 · 🌐



Sommer sæsonen 2025 blev afsluttet med manér. Dog uden at mig bekendt nogen var på landevejen, da det regnede massivt og der var en ganske heftig blæst. Ca 20 tog forskud på spinning vinteren, inden vi mødtes på 🍷 KRAM Spiseri til lækre sandwich og romkugler





Torben Snowman

Administrator



Førende bidragsyder

· 31. december 2025 · 🌂



Rigtig godt nytår til alle. Her et lille stemningsbillede fra dagens tur rundt om Hundested. Fra rundkørslen, hvor Bjarne sørgede for den første pause. 20 gæve gutter og gutinder trodsede kulden.



I Tri afd. er det også blevet en tradition at løbe en tur fra klubben på årets sidste dag



Som det kan ses på videoen forsøgte en ældre mand på sin MTB at komme udenom det store hold, dog uden held



Kæmpe tak til vores sponsorer – her Tri afdelingen



Kæmpe tak til vores sponsorer – og her FMC cykelafdelingen



Mange nuværende og tidligere medlemmer havde runde fødselsdage.
Her nogle enkelte Ole Jensen 70 år – Jørgen Andreassen 70 år - Leif Olsen 80 år - Stig Palm 80 år- Asbjørn 80 år. Og uden billeder: Bjarne Hansen 80 år – Karin Funt xx år - Bjarne Nielsen 75 år og Finn P 75 år.





Ved udgangen af 2025 var vi 152 medlemmer (2024: 169)

22% kvinder (2024: 19%) og 78 % mænd (2024:81%)

51% af medlemmerne er 60+

18% af medlemmerne er 70+

Ældste medlem er Børge Bademester 85 år

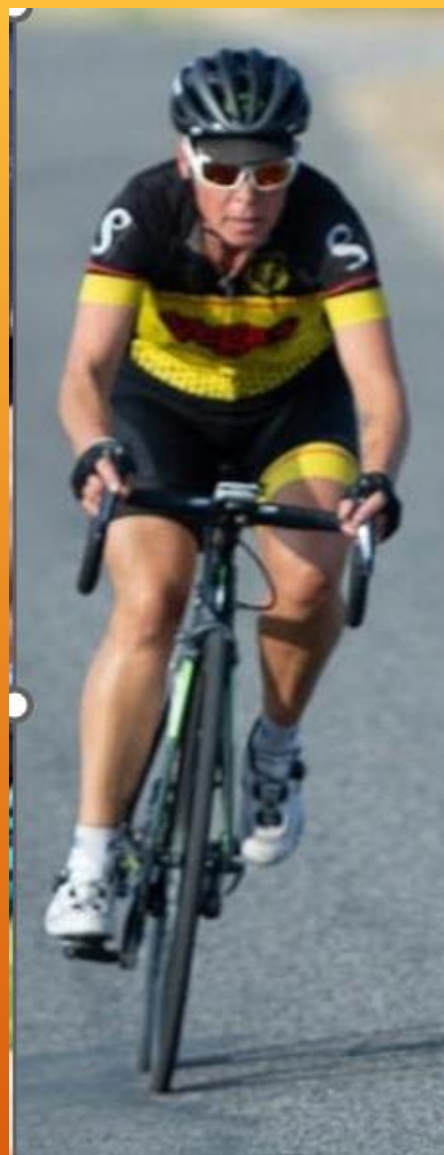
VORES ÆRESMEDLEMMER: Børge Bademester – Poul Christiansen – Per Thybring.



Carsten Lundh – tak for dit
store arbejde med det nye
design og styring af
mangetræninger



Gitte Bille – tak for indsatsen
I bestyrelsen I 6 år



Flest kørte km

Præmie til 1-2-3. Deltagelse på GF i '26 for at få præmie ellers videre til næste.

	Deltager	Total
✓ 1	 Stefan Perkovic	15.883,0 km
✓ 2	 Finn Petersen	15.286,6 km
✓ 3	 Karin Funt	14.341,0 km
4	 Freddy ok	11.016,3 km
5	 Torben Snowman	10.702,9 km
6	 Jesper1964	9.946,4 km
7	 Jesper Form Nielsen	9.514,0 km
8	 Ulrik Nørgaard	9.484,0 km
9	 Ole Jensen	8.321,5 km
10	 Jens Poulsen	8.284,8 km

	Deltager	Total
11	 Finn Nielsen	8.237,6 km
12	 PoulVisby	7.748,3 km
13	 Per Thybring	7.503,9 km
14	 PerokLunderød	7.303,4 km
15	 Poulok Christiansen	6.811,9 km
16	 Rigmor Byskov	6.783,5 km
17	 Johnok Pihl	6.013,1 km
18	 Sven Bjerre	5.589,4 km
19	 Peter Norborg	5.171,8 km
20	 Tom K Hansen	5.165,0 km

	Deltager	Total
21	 Rolf Møller Hansen	5.087,6 km
22	 Jørgen Andreasen	4.450,6 km
23	 jana1878	3.740,7 km
24	 Prebenok Nielsen	3.218,4 km
25	 Kasper Babel	2.767,8 km
26	 Dennis Øbro	2.588,6 km
27	 Hans Poulsen	2.335,9 km
28	 Henrik Berglund	2.201,0 km
29	 Steen Krontoft	2.144,5 km
30	 Cecilie Johansen	1.393,7 km

	Deltager	Total
31	 Michael Thomsen	988,3 km
32	 Leif Reinholdt Westh	976,5 km
33	 Christina	920,2 km
34	 leif Olsen	552,1 km
35	Ole Krogsgaard	513,5 km

- 1) Stefan Perkovic 15.883 km (nr 3 i 2024 med 12.271 km)
- 2) Finn Petersen 15.287 km (nr 2 i 2024 med 13.074 km)
- 3) Karin Funt 14.341 km (nr 1 i 2024 med 14.098 km)



Rene Andersen

· 11. marts 2025 · 🌐

Long time .. No see ..



Claus Folke

· 21. marts 2025 · 🌐

2 Fmc'er på udflugt



Bestyrelsesmøde 19/8 1985

Deltaget: Per Thybring, Børge Nielsen, Bjarne Koneke og Paul Christiansen

Deltagelsen i de forskellige løb blev diskuteret især Valleren Rundt blev der talt en del om samværet, hvor det er svært at være fælles om det hele, når så mange er af skid. Samlet transport til næste år, og måske samlet spissning ved hjælp af et par af damerne.

Børge skulle undersøge transportmulighederne for at komme til Finland.

Afslutningsfesten blev drøftet og et ferdudvalg blev foreslået bestående af Benny Pedersen, Finn Petersen og Henning Nielsen

Per Thybring Paul Christiansen

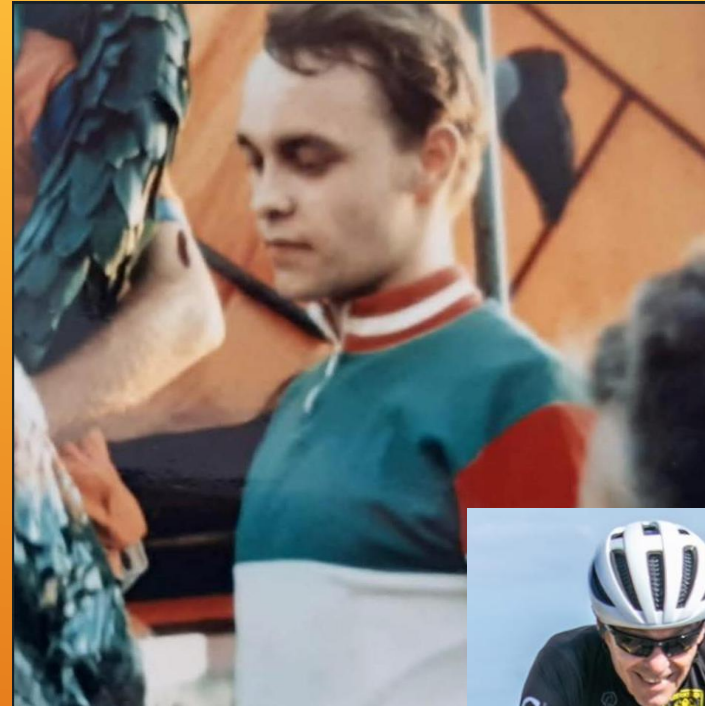
1973

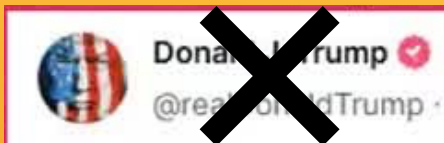


3. division – øst

1 Jørgen Rasmussen, ABK	37	39
2 Torben Fogh, Zero	33	42
Carsten Hansson, Zero	33	42
4 Torben Snowman, Glostrup	32	42
Svenning Jørgensen, Glostrup	32	42
6 Morten Petersen, Glostrup	28	30
7 Erik Dvoracek, ABK	26	36
8 Per Jensen, Nord-Vest	26	42
9 Jens Kofoed, Nord-Vest	23	42
10 Henry Andersen, Battet	22	36

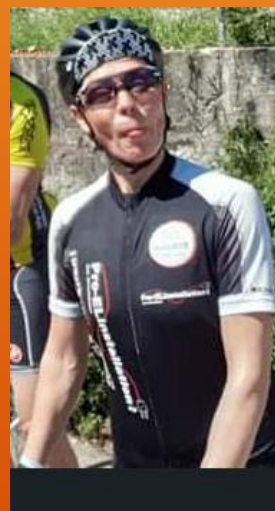
19??





KEEP FMC GREAT...

Tak for ordet, på vegne af bestyrelsen ... og lån af billeder



Og formentlig
velkommen til
Henrik Aen i
bestyrelsen
Her fulgt ind af
formanden!