

VANDREFORENINGEN FODSLAW

Fodslaw er en forening, hvor alle er velkommen. Vi er tilsluttet Dansk Motions Forbund og Dansk Firma Idræts Forbund, og har 39 lokalforeninger, fordelt over det meste af landet.

Fodslaw arbejder for at fremme interessen for vandremotion, hvor det ikke gælder om at komme først, eller om at gå længst. Men hvor det drejer sig om at få motion og om at opleve glæden ved naturen og det varierede danske landskab, gerne i selskab med ligestillede.

SOM MEDLEM AF FODSLAW FÅR DU:

- mulighed for at dyrke foreningslivet i lokalforeningerne med træningsture og andre arrangementer.
- tilsendt medlemsbladet 4 gange om året. I dette kan du holde dig orienteret om, hvad der sker i de enkelte lokalforeninger. Ligeledes bliver du orienteret om inden- og udenlandske vandrearangementer.
- tilsendt vandrekalenderen hvert år. Denne giver oplysninger om stort set alle indenlandske vandrearangementer.
- mulighed for at deltage i Fodslaw's fællesrejser til udenlandske vandringer til særdeles rimelige priser.

KONTINGENT:

Kontingentet udgør 300 kr. om året for det første medlem af en familie. Kontingent for ægtefælle/samlever og hjemmeboende børn under 18 år udgør 100 kr. pr. person.

DU KAN FÅ NÆRMERE OPLYSNINGER HOS:

VANDREFORENINGEN FODSLAW



Hovedgaden 3 D
8831 Løgstrup
Telefon 8661 3588
admin@fodslaw.dk
www.fodslaw.dk

Du kan også kontakte vore lokalforeninger.
Oplysninger herom fremgår af vor hjemmeside.

JULEMOTIONSTUR

The Fodslaw logo, consisting of the word 'FODSLAW' in a stylized, red, rounded font with a blue outline, set within a blue oval shape.

JULEN 2019



48. JULEMOTIONSTUR

2. - 3. og 4. JULEDAG 2019

Vandreforeningen Fodslaw afholder for 48. gang julemotionstur med i alt 21 startsteder i landet. Startsteder, starttidspunkter og turlængder fremgår af næste side.

Her er der mulighed for at tage børnene, barnevognen, bedsteforældrene, hunden og gode venner med på en frisk travetur.

Turlængden er 5 eller 10 km, jævnfør næste side. Det svarer til 1 – 2 timers gang, så der kræves ikke særlige forudsætninger for at kunne deltage. Turen kan gennemføres i almindeligt tøj og sko, bare det er egnet til traveture.

På de fleste ture vil der være en rasteplads, hvor der kan købes forfriskninger, nogle steder i form af varm gløgg og æbleskiver.

Ønsker man en erindring, er der også mulighed for det. Der er tradition for at anvende motiver fra H. C. Andersens eventyr. I år har vi valgt ”Hurtigløberen”.

Startgebyr:

Startkort	20,00 kr.
Startkort med diplom	25,00 kr.
Startkort med medalje	40,00 kr.
Startkort med medalje og diplom	45,00 kr.

Alle startkort giver ret til IVV-stempel

Alle er velkommen til at deltage. Der kræves ikke medlemskab af foreningen.

Mange familier har gjort det til en tradition at gå Julemotionsturen og få frisk luft og motion oven på flere dages julemad. Der kan også samles appetit til endnu en julefrokost.



Vandreforeningen Fodslaw ønsker alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

FORENING: STARTSTED: STARTTID: KM: OPLYSNING:

2. JULEDAG DEN 26. DECEMBER

AG Motion	Aulum Mølle	09.00 – 10.00	6&10	2970 2624
Bjerringbro Fodslaw	Enggården, Jørgens Allé 42, 8850 Bjerringbro	09.00 – 10.00	5&10	4088 4808
Hadsund Fodslaw	Frivillig Center, Kirkegade 4, 9560 Hadsund	09.00 – 10.30	5&10	3059 4457
Herning Fodslaw	Højskolen Skærgården, Skærbæk	09.00 – 11.00	6&11	2851 6537
Hjørring Fodslaw	Tolne Efterskole, Dvergetvedvej, Tolne	09.00 – 11.00	5&10	9897 1698
Holstebro Fodslaw	Laden, Brogårdsvej 4, 7500 Holstebro	09.00 – 11.00	5&10	2086 5136
Horsens Fodslaw	Egebjerg Fritidscenter, Egebjergvej 172, 8700 Horsens	09.00 – 11.00	5&10	5013 7178
Ikast-Brande Fodslaw	Dalgasskolen, Elmealle 2B, 7330 Brande	09.00 – 10.30	3&5&10	2334 1596
Jammerbugten Fodslaw	Øland Skole, Hammershøj 3, 9460 Brovst	09.00 – 11.00	5&10	2236 8194
Morsø Fodslaw	Følg pilene fra P-pladsen ved Jesperhus Blomsterpark	09.00 – 10.30	3&5&10	2987 0563
Ribe Fodslaw	Brandstationen, Odins Plads, 6760 Ribe	10.00 ført tur	5&10	2960 2636
Samsø	Klokketårnet i Nordby	09.30	5&10	4019 6297
Storstrøm Fodslaw	Kulturforsyningen, Voldgade 1 4800 Nykøbing F.	09.00 – 10.00	5&10	2124 5437
Sydthy Fodslaw	Opsynsboligen, Kystvejen 66, Svankjær, 7755 Bedsted Thy	09.00 – 10.00	5&10	5131 6435
Aarhus Fodslaw	Dalgas Avenue 12, 8000 Aarhus C	09.00 – 11.00	6&10	2074 5458

3. JULEDAG DEN 27. DECEMBER

Frederikshavn Fodslaw	FFK, Flade Engvej 8, 9900 Frederikshavn	09.00 – 11.00	5&10	2144 3653
Odense Fodslaw	Dalumskolen, Demantsvej 30, 5260 Odense S	10.00 – 11.00	5&10	2446 2069
Vejle Fodslaw	Søndermarkshallen, Søndermarksvej 119, 7100 Vejle	10.00 – 11.00	5&10	2217 7822

4. JULEDAG DEN 28. DECEMBER

Fredericia Fodslaw	Det Bruunske Pakhus, Kirkestræde 7, 7000 7000 Fredericia	09.00 – 11.00 09.00 – 10.00	3&5 10	5178 6173
Gribskovens Hårde Kerne	Kernehuset, Helsingevej 2, 3400 Hillerød	09.00 – 12.00	5&10 &15	5325 3337
Læsø Fodslaw	Museumsvej 4, Byrum	13.30	5&10	9849 1139