

VANDREFORENINGEN FODSLAW

Fodslaw er en forening, hvor alle er velkommen. Vi er tilsluttet Dansk Motions Forbund og Dansk Firma Idræts Forbund, og har 41 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 5 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 285 kr. om året for det første medlem af en familie. Kontingent for ægtefælle/samlever og hjemmeboende børn under 18 år udgør 75 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



JULEN 2013



42. JULEMOTIONSTUR

2. - 3. og 4. JULEDAG 2013

Vandreforeningen Fodslaw afholder for 42. gang julemotionstur med startsteder 23 steder 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 ”Flipperne”.

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

Aulum Motion	Aulum Mølle	09.00 - 10.00	5&10	2970 2624
Bjerringbro Fodslaw	Enggård, Jørgens Allé 42	09.00 - 10.00	5&10	8668 2147
Brande Fodslaw	Brande Bibliotek, Centerparken 2, Brande	09.00 - 10.30	3&5&10	9715 5861
Herning Fodslaw	Familiehøjskolen i Skærbæk	09.00 - 11.00	6&11&6*	2851 6537
Hjørring Fodslaw	Tolne Efterskole, Dvergetvedvej, 9870 Sindal	09.00 - 11.00	5&10	9897 1698
Holstebro Fodslaw	Vestjysk Bank, Store Torv, Holstebro	09.00 - 11.00	5&10	9742 6604
Horsens Fodslaw	Egebjerg Fritidscenter, Egebjergvej 172, 8700 Horsens	09.00 - 11.00	5&10	5013 7178
Jammerbugten Fodslaw	Øland Skole, Hammershøj 3, Brovst	09.00 - 12.00	5&10	9827 1956
Morsø Fodslaw	Følg pilene fra P-pladsen ved Jesperhus Blomsterpark P-Plads	09.00 - 10.30	5&10	2987 0563
Nykøbing Falster Fodslaw	Kulturforsyningen, Voldgade 1, 4800 Nyk.F	09.00 - 10.00	5&10	2124 5437
Nykøbing Falster Fodslaw	Frugtplantagen, Maglehøj Strand	09.00 - 10.00	5&10	2124 5437
Ribe Fodslaw	Rosenalle 3, 6760 Ribe	10.00 ført tur	5&10	2960 2636
Silkeborg Fodslaw	Vestre Skole, Rolighedsvej 2, 8600 Silkeborg	09.00 - 11.00	5&10	2124 7541
Storkøbenhavn Fodslaw	Høje Taastrup Gymnasium, Frøgård Alle 2, 2630 Taastrup	09.00 - 11.00	5&10	4362 7128
Sydthy Fodslaw	Opsynsboligen, Kystvejen 66, Svankjær, 7755 Bedsted Thy	09.00 - 11.00	5&10	5131 6435
Aarhus Fodslaw	Marselisborg Gymnastikcenter, Dalgas Avenue 12, 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	9843 1760
Odense Fodslaw	Dalumskolen, Demantsvej 30, 5260 Odense S	09.00 - 11.00	5&10	2446 2069
Vejle Fodslaw	Nørremarkshallen, Grundet Bygade 20, 7100 Vejle	09.00 - 10.00	5&10	7582 1287

4. JULEDAG DEN 28. DECEMBER

Fredericia Fodslaw	Bakkeskolen, Erritsø Bygade 15, Erritsø, 7000 Fredericia	09.00 - 11.00	3&5&10	5123 6350
Læsø Fodslaw	Museumsvej 4, Byrum	13.30	5&10	9849 1139
Skanderborg Fodslaw	Klubhuset, Birkevej 28, 8660 Skanderborg	09.00 - 10.30	6&10	8692 1438
Skive Fodslaw	Skive Hallerne	09.00 - 10.00	5&10	2238 0097

* barnevognsrute