

Nyt tilbud

Motion og socialt samvær !

Kom og få motion hver fredag kl. 10.00 !

Oplægget er en kopi af konceptet hos "De grå sokker" i Helsingør, der nu har fungeret i mere end 25 år.

Løb eller gå med eller uden kort i Tisvilde Hegn.

Vio mødes hver fredag kl. 10.00 hvor vi på skift sørger for planlægning af turene.

- 1: Travetur på ca. 5 km, der evt. kan afkortes eller forlænges,
- 2: Der tilbydes to orienteringsbaner på ca. 3 og 5 km, som skal løbes parvis, således at den ene løber den ene vej rundt, og hænger en strimmel op på posterne. Så mødes man med makkeren på en post ca. halvvejs, hvorefter man samler dennes udhængte strimler ind.
- 3: Løbetur på 45 -75 minutter afhængig af hvem, der kommer.

I sommerferien (27. juni - 8. august) er alle velkommen!

27. juni fra halvmånemarken ved Bækkebrovej, 4. juli Skovporten, 11. juli fra Ruinen, 18. juli Bækkebro 25. juli Bådehuset i Tisvildeleje, 1. august Tibirke kirke, 8. august klubhuset!

Se kalenderen på www.tisvildehegnok.dk

Alle er velkommen, man behøver ikke være medlem af nogle af klubberne, men oplægget sendes til medlemmer af:



Mvh. Dan Haagerup

