



**HUSKELISTE:
DRIKKEDUNK,
VARMT TØJ OG
GODT HUMØR**

**KOM MED UD OG GÅ
HVER ONSDAG FRA JANUAR TIL MARTS**

WINTERWALKING I SILKEBORG

**DE MØRKE VINTERMÅNEDER ER NOGLE
AF DE HÅRDESTE PÅ ÅRET, BÅDE
FOR FORM OG HUMØR. MEN NU ER
CHANCEN HER FOR AT KOMME UD OG
GÅ, SNAKKE OG GRINE I SILKEBORG
MED IF SILKESIND OG IDRÆT FOR
SINDET.**

VIND FINE PRÆMIER

Der er også en gulerod, hvis du går mindst 42,195 km (et maraton) i løbet af vinteren (1. januar til 15. april) - så deltager du i lodtrækningen om gode præmier. I Silkeborg arrangeres faste gåture hver uge på 5 - 6 km om ugen og det er gratis at deltage. Turene sker på eget ansvar.

*Vi tager forbehold for ændringer i henhold til
Covid-19*

VI MØDES:

Vi mødes foran Mødestedet,
Estrupsgade 4, 8600 Silkeborg

TIDSPUNKT:

Fra d. 6. januar - 24. marts 2021.
Kl. 14.00
Hver onsdag.

DET SKAL DU HAVE MED:

Tøj, så du kan holde varmen, og sko som kan klare vejret.
Kold/varm drikke til eget forbrug.

TILMELDING

Der er ikke behov for at tilmelde dig, du møder bare op.

GLÆD DIG TIL AT:

- Deltag i konkurrencen om fine præmier og en gave fra DAI.
- Smil dig gennem vinteren med andre winterwalkere :-)

DU KAN ALTID KONTAKTE NEDENSTÅENDE TURLEDERE:

ANNETTE - 30 29 81 25
JONNA - 20 57 49 50
LINE - 20 74 91 91

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank
Bygger på sunde værdier

