



**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 DANSK  
ARBEJDER IDRÆTSFORBUND.**

#### **VIND FINE PRÆMIER**

Der er også en gulerod, hvis du går mindst 42,195 km (et maraton) i løbet af vinteren (5. januar - 30. marts) - 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 MØDES:**

Vi mødes foran Mødestedet,  
Estrupsgade4, 8600 Silkeborg

#### **TIDSPUNKT:**

Fra d. 5. Januar - 30. marts 2022,  
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.
- Smil dig gennem vinteren med andre winterwalkere :-)

#### **DU KAN ALTID KONTAKTE NEDENSTÅENDE TURLEDERE:**

Annette - 30 29 81 25  
Line 20 74 91 91

**DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND**



**Arbejdernes Landsbank**

Bygger på sunde værdier