



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

**KOM MED UD OG GÅ
HVER ONSDAG FRA DEN 1. JANUAR TIL DEN 20. 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 (1. januar til 20. marts) - så deltager du i lodtrækningen om gode præmier. I jeres by arrangeres faste gåture hver uge og det er gratis at deltage, Turene sker på eget ansvar. Du får en gåtur på ca. 5 km i rask tempo.

VI MØDES:

Ved Ørnespringvandet på Skoletorvet

TIDSPUNKT:

Mødetid:

KL. 14.00

Hver onsdag, første gang den 3. januar.

Sidste gang vil være den 20. marts.

DET SKAL DU HAVE MED:

Tøj, så du kan holde varmen, og sko som kan klare vejret.

Der er ikke tilmelding. Du møder bare op og går med.

GLÆD DIG TIL AT:

- Deltag i konkurrencen om fine præmier.
- Smil dig gennem vinteren med andre winterwalkere :-)

DU KAN ALTID KONTAKTE:

Betina Lindgaard Sørensen

Tlf.: 29 79 55 46

E-mail: bls@silkeborg.dk



Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier