




*OPSAMLINGSSTED FOR SAMKØRSEL ER P-PLADSEN VED BAGEREN I HÅNBÆK CENTRET.
 KUN I SEPTEMBER KAN DER KØBES KAFFE OG BRØD PÅ MOTIONSTURENE, PRIS KR. 10,-.
 MEDMINDRE ANDET ER SKREVET UD FOR TUREN. MAN KAN EVT. SELV TAGE NOGET MED.*

STARTTID	SAM- KØRSEL	STARTSTED	TURLEDER	BEMÆRKNINGER
Torsdag 7. juli Kl. 17.00.	16.30	Grill-tur fra Nellemanns Have, Langtvedvej 23, 9300 Sæby. Vi starter med en gåtur på ca. 1 time, med Poul Budde som turleder. I Nellemanns Have er der bålhytte, og fine toiletter til rådighed. Jette og Dorthe tænder op i grillene, så de er klar ca. kl. 18.00. Medbring selv mad til at grille og drikkevarer. Husk bestik og tallerkener.		
Torsdag 14. juli Kl. 19.00.	18.00	Hulsig Station, Hulsigvej 10, 9990 Skagen.	Mona og Jørn	Motionstur.
Torsdag 21. juli Kl. 19.00.	18.15	P-pladsen ved Rostelvej. Kør ad Skagensvej og drej fra på Råbjergvej. Kør til 2. P-plads på højre hånd efter jernbaneoverskæringen.	Knud Erik Overbye	Motionstur.
Torsdag 28. juli Kl. 19.00.	18.30	Sæby Redningsstation. P-pladsen på Sæby Havn	Eva Thygesen	Motionstur.
Torsdag 4. august Kl. 19.00.	18.15	Dorf Mølle, Dorfgade, 9330 Dronninglund.	Torben Hyldig	Motionstur.
Torsdag 11. august Kl. 19.00.	18.15	Ålbæk Klitplantage P-pladsen "Vestbomvej" (overfor Gårdbovej 520), 9982 Ålbæk.	Leiv Meling	Motionstur.
Torsdag 18. august Kl. 18.30.	Ingen	Start fra pladsen foran Frederikshavn Rådhus. Der er førte ruter på 5 og 10 km, og der kan købes kaffe og kage.		Quindemarch. Læs mere i invitationen herunder.

Lørdag 20. august Kl. 9.00.	Ingen	P-pladsen ved Bangsbo. Frederikshavn Rundt – 25 km. 5½ km i timen.	Leiv Meling	Madpakketur / Heldagstur.
Torsdag 25. august Kl. 19.30.	18.45	P-pladsen Råbjerg Kirke, Råbjergvej 246, 9982 Ålbæk.	Erik Chri- stophersen	Solnedgangstur. Foreningen giver kaffe og kage.
Lørdag 3. september Kl. 13.00	12.15	De fire søer i Bunken. 1. P-plads på Råbjergvej efter jernbaneover- skæringen, 9982 Ålbæk	Birgit og Peter	Motionstur. Kaffe og kage på turen.
Lørdag 10. september Kl. 13.00.	12.30	Svinehavevej 21, Flauen- skjold, 9330 Dronninglund	Finn Rasmussen	Motionstur. Kaffe og kage på turen.
Lørdag 17. september Kl. 10.00.	9.00	Heldagstur med madpakke. Ca. 19 km i Tornby Klitplantage. Mødested: P-pladsen ved hundeskoven, Rævskærvej, Tornby, 9850 Hirtshals. Turlleder Leiv Meling.		
Lørdag 24. september Kl. 13.00.	12.45	Gærum Skole, Brønderslevvej 99, 9900 Frederikshavn	Inger Larsen	Motionstur. Kaffe og kage på turen.
Fredag 28. oktober Kl. 18.00.	Medlemsaften i Ungdomsborgen. Sæt kryds i kalenderen allerede nu. Nærmere herom i næste program.			

Bemærk at i 4. kvartal 2022 (oktober, november, december) bliver starttidspunktet for motionsture ændret til kl. 9.30. Det er et forsøg, og der medbringes ikke kaffe og kage. Der bliver dog en lille pause på turen.

VIGTIGT.

Turledere søges til 4. kvartals motionsture.

Giv besked til Inger Larsen, hvis du har mulighed for at være turlleder. Lørdage kl. 9.30:

Dato den: 1/10 – 8/10 – 15/10 – 22/10 – 29/10 – 5/11 – 12/11 – 19/11 – 26/11 – 3/12.

Andre foreningers vandreture. Find flere i din vandrekalender, eller på www.fodslaw.dk.

Rubjerg Knude March. Søndag den 14. august.

Afmærkede ruter på 8, 13, 19, 23 og 29 km.

Start fra Friskolen Skallerup, Villerupvej 120, Sønderlev, 9800 Hjørring.

Arrangør Fodslaw Hjørring.

Hav og Klit Vandring. Søndag den 4. september.

Afmærkede ruter på 6, 12, 18 og 24 km.

Start fra Kirkeladen, Kirkevej 11, Hune, 9492 Blokhus.

Arrangør Fodslaw Jammerbugten.

Sensommervandring på Mors. Søndag den 25. september.

Afmærkede ruter på 6, 10, 17 og 24 km.

Start fra Ørding Friskole, Skolesvinget 9, 7990 Øster Assels.

Arrangør Morsø Fodslaw.

QUINDEMARCH

**EN TUR FOR PIGER OG KVINDER
I ALLE ALDRE!**

**Torsdag den 18. august 2022 kl. 18.30
Rådhuspladsen, Frederikshavn**



Alle piger/kvinder kan deltage i Quindemarchen.

Man behøver ikke at være medlem af Fodslaw, og man må gerne tage sin hund med.

- Start og mål:** Rådhuspladsen, Rådhus Allé 100, 9900 Frederikshavn
- Distance:** Første ruter på 5 eller 10 km.
På 5 km ruten er det muligt at medtage barnevogn.
Begge ruter kommer til rastepladsen, hvor der kan købes kaffe/the og kage.
På startstedet kan købes øl, vand og juice.
- Starttid:** Præcis kl. 18.30.
- Tilmelding:** På startstedet. Alle piger/kvinder kan deltage.
- Startgebyr:** Kr. 25,- Med diplom kr. 30,-
- Arrangør:** Fodslaw Frederikshavn.