




*OPSAMLINGSSTED FOR SAMKØRSEL ER P-PLADSEN VED BAGEREN I HÅNBÆK CENTRET.
DER KAN KØBES KAFFE OG BRØD PÅ MOTIONSTURENE FOR KR. 10,-.*

STARTTID	SAM-KØRSEL	STARTSTED	TURLEDER	BEMÆRKNINGER
Lørdag 3. oktober Kl. 13.00	12.30	Tolne Station. Kirkevej 293, 9870 Sindal	Gunnar og Peter	Motionstur.
Lørdag 10. oktober Kl. 13.00	12.30	Dybvad Søpark, Anlægsvej 36, 9352 Dybvad.	Torben Hyldig	Motionstur. Flad tur – mest asfalt.
Lørdag 17. oktober Kl. 13.00	12.45	Cloostårnet. Brønderslev- vej 61, Frederikshavn.	Erik Chri- stophersen	Motionstur.
Lørdag 24. oktober Kl. 13.00	12.30	Åsted Kirke, Lendumvej 63, Frederikshavn.	Jens Ole Thomsen & Leif Jensen	Motionstur.
Lørdag 31. oktober Kl. 13.00	Ingen	Arena Nords P-plads. Turen går forbi Botanisk have, hvor Hans Henrik vil fortælle små historier.	Hans Henrik Jensen	Motionstur.
Lørdag 7. november Kl. 13.00	12.30	Stenhøj. Lige efter krydset Rålundvej mod Åsted.	Niels Chr. Birkbak	Motionstur.
Lørdag 14. november Kl. 13.00	12.30	Sæby havn. P-plads ved redningsstationen.	Poul Budde Olesen	Motionstur.
Lørdag 21. november Kl. 13.00	12.15	P-plads ved Klokkerholm Stadion, Hellevadvej 6, 9320 Hjallerup.	Aksel Pedersen	Motionstur.
Lørdag 28. november Kl. 13.00	12.15	P-plads på højre side af Råbjergvej. Ca. 100 m efter jernbaneoverskæringen.	Peter og Gunnar	Motionstur.
Tirsdag 1. december Kl. 10.00	Ingen	Start fra P-pladsen ved Bangsbo Museum. Vi slutter af i Ungdomsborgen med pølser og en øl eller vand. Pris kr. 25,-.		Pølsetur. Den sidste tirsdagstur i år.
Lørdag 5. december	Ingen motionstur. Tag i stedet med til Julemærkemarchen søndag.			
Søndag 6. december Kl. 10.00 – 11.00	Bangsbo Frejas klubhus, Vrangbækvej 115, Frederikshavn. Vi stiller hold. Information om tilmelding til hold og betaling udsendes senere.			Julemærkemarchen 

<p>Lørdag 12. december Kl. 11.38</p> 	<p><i>Gløgg og æbleskivetur til Skagen.</i> Vi mødes på Frederikshavn banegård og tager toget til Skagen kl. 11.38. Ved ankomst til Skagen Station kl. 12.15 står Skagenspigerne parat til at tage os med på en lille tur rundt i området. Vi slutter på Folden hotel, med gløgg og æbleskiver. Herefter er der frit slag for hvornår man tager hjem. Man køber selv billet til togturen. Husk mundbind. Gløgg og æbleskiver koster 25 kr., som betales til Henning senest den 5. december. Enten kontant på en af vore ture, eller på MobilePay nr. 21443653. Tilføj kommentar: "Skagenstur".</p>	
<p>Søndag 27. december Kl. 9.00 – 11.00</p>	<p>Frederikshavn Firmaidræts Klub. Læs mere herunder.</p>	<p>Julemotionstur.</p>

Julemotionsturen 3. juledag kl. 9 – 11.

Der er start fra Frederikshavn Firmaidræts Klub, Flade Engvej 8, Frederikshavn.

Der er ingen forud-tilmelding, man møder bare op. Her er der mulighed for at tage børnene, bedsteforældre, hunden og gode venner med på en frisk travetur.

Der er 2 afmærkede ruter på 5 og 10 km. På rasten i madpakkerummet på Knivholt Hovedgård serveres der varm kakao til deltagerne. Efter turen kan købes varm suppe på startstedet.

Ønsker man en erindring, er der mulighed for at købe årets diplom eller medalje. Her er der brugt et motiv fra et af H.C. Andersens eventyr. I år er det "Elverhøj".



Startgebyrer 2020:

Startkort:	kr. 25,-
Startkort med diplom:	kr. 30,-
Startkort med medalje:	kr. 45,-
Startkort med medalje og diplom:	kr. 50,-

Glædelig jul og godt nytår.

Bestyrelsen ønsker alle vore medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt nyt vandreår i 2021.

