

Gå-ture for alle!

At gå er godt!
Motion er godt!
Socialt samvær er godt!
Vandring i naturen er godt!
Motion sammen med andre er godt!
At motionere i en nogenlunde fast ramme er godt!
At deltage i - og støtte - et lokalt forankret fællesskab er godt!



Alt dette byder en ny aktivitet i lokalområdet på.

Vi starter gå-ture for alle, som har lyst til at nyde godt af denne sunde og sociale aktivitet.

Idéen er, at vi sammen tager en go' gå-tur af kortere eller længere varighed (3-6 km) hver uge på rullende dage og tidspunkter, så **alle** – både pensionister, arbejdsramte, foreningsengagerede, læseklub- og aftenskoledeltagere – kan deltage når det kan passe. Der vil blive tilbudt både formiddags-, eftermiddags- eller aftenure på rullende hverdage og ture i weekenderne. Alle af en varighed på 1½ til 3 timer med start enten formiddag eller eftermiddag.

Det er tanken, at vi skal bruge både vores eget dejlige nærområde – men også de allerbedste og mest spændende steder på Fyn. På turene vil vi - ud over den gode motion - nyde godt af hinandens selskab.

Udgangspunktet bliver Åbyskov Forsamlingshus og når vi skal længere væk, fordeler vi os i det nødvendige antal biler.

Skulle vejret - mod forventning - være af grimme slags så selv gode klæ'r ikke kan klare situationen, går vi ind i forsamlingshuset og hygger os med hinanden og den evt. medbragte fourage – madpakke, kaffe eller øl.

Vi kender jo alle nogle spændende steder, vi kunne have lyst til at vise andre. Det skal vi nyde godt af. Det er et vigtigt element i at få "systemet" – turene – til at fungere og blive afvekslende. Vi bliver således alle medansvarlige for at udvikle idéen. – Og dermed "hænger" gennemførelsen af turene ikke kun på en enkelt person.

Turene planlægges ca. 2-3 uger frem i tiden af den/dem, som byder ind med forslag, så vi ved, hvor turene går hen og kender indhold om omfang. Derpå annonceres de på Åbyskov Forsamlingshus' hjemmeside og på de sociale medier i øvrigt.

At deltage kræver ikke medlemskab noget sted og det er gratis – men de, der lægger bil til vil få betaling for transporten af de medkørende. Vi holder "administrationen" af turene på et absolut minimum og derfor er tilmelding heller ikke nødvendig – man møder bare op fra gang til gang.

Kom og vær med til at starte denne forholdsvis uforpligtende, men - på alle måder - sunde aktivitet i lokalområdet op!! – Tag endelig naboer, familie, venner og bekendte med. Der er plads til alle.

Kontaktinfo:

John Lademann, Skibsbakken 11, Åbyskov, 25 30 23 13, john.lademann@gmail.com

Den foreløbige kalender ser således ud:

Ugenr. Ugedag Dato	kl.	Mødested	Vandrested	Turlængde /varighed	Kørsel	I øvrigt/medbring:	Initiativtager
Uge 34 Lørdag 23.08	11.00	Åbyskov Fors.hus.	Nord for Lundeborg Hesselagergård	5 km – 3 t	Ja	Madpakke/kaffe	John Lademann
Uge 35 Mandag 25.08	19.00	Åbyskov Fors.hus.	Rundt om Tiselholt	2½ km – 2 t	Ja		John Lademann
Uge 36 Søndag 7.09	10.00	Åbyskov Fors.hus.,	Glorup Gods	7 km – 4t	Ja	Madpakke og drikkeelse	Carsten Andersen
Uge 37 torsdag 11.09	19.00	Åbyskov Fors.hus.	Grasten på Thurø	3,1 km – 2 t	Ja	En fin lille tur, som vi nok synes er for kort når vi er færdige	John Lademann
Uge 38 Tirsdag 16.09	19.00	Åbyskov Fors.hus.	Rundt om Almosegård	3,3 km – 1 t	Nej		John Lademann
Uge 39 Søndag 21.09	10.00	Åbyskov Fors.hus.	Tarup Davinde Tidligere grusgrav	3,6 km – 2½ t	Ja	Madpakke/kaffe	Eva Lademann
Uge 40 Lørdag 04.10	10.00	Åbyskov Fors.hus.	Holchenhavn - gl. Svendborgbane	9.0 km – 3½ t	Ja	Madpakke/kaffe	John Lademann
Uge 41 Onsdag 08.10	10.00	Åbyskov Fors.hus.	Ved Valdemars slot. Vi skal finde Elvira Madigans og Sixten Sparres drabssted.	5.0 km – 2½ t	Ja	Madpakke/kaffe	John Lademann

Foreløbige foreslåede ture/idéer:

Ugenr. Ugedag Dato	kl.	Mødested	Vandrested	Turlængde /varighed	Kørsel	I øvrigt/medbring:	Initiativtager
		Åbyskov Fors.hus.	Vejstrup Ådal	4,8 km – 2½ t	Ja	Madpakke/kaffe	
		Åbyskov Fors.hus.	Thurø Rev Rundt	5,8 km – 2½ t	Ja	Madpakke/kaffe	
		Åbyskov Fors.hus.	Hestehaveskoven Hallingskoven	3,9 km - 1½	Ja		
		Åbyskov Fors.hus.	En lokal del af Øhavsstien		Nej		
		Åbyskov Fors.hus.	Ravnholt Gods og Skov	3,8 km – 2½ t	Ja		
		Åbyskov Fors.hus.	Fyns Hoved rundt		Ja	Madpakke/kaffe	
		Åbyskov Fors.hus.	Nørresø rundt	5,2 km – 3 t	ja	Madpakke/kaffe	
		Åbyskov Fors.hus.	Sydspidsen af Langeland		Ja	Madpakke/kaffe	
		Åbyskov Fors.hus.	Dyreborg og Knolden rundt		Ja		