



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

**KOM MED UD OG GÅ  
HELE UGEN FRA JANUAR TIL APRIL**

# WINTERWALKING I FREDERIKSSUND

**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 FREDERIKSSUND MED IF  
VIKINGERNE 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 15. april) - 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.

#### **VI MØDES:**

Ved Frederikssundshallen

#### **TIDSPUNKT:**

Konkurrencen løber fra 1/1 til 15/4.

Vi har faste gåture:

Mandag 10:30

Onsdag 10:00

Ellers er det også muligt selv at arrangere en gåtur på alle øvrige tidspunkter"

#### **DET SKAL DU HAVE MED:**

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

#### **TILMELDING**

Tilmeld dig til Adam Kristoffersen

#### **GLÆD DIG TIL AT:**

- Deltag i konkurrencen om fine præmier.
- Få et klippekort, så du kan holde øje med, hvor langt du har gået.
- Smil dig gennem vinteren med andre winterwalkere :-)

#### **DU KAN ALTID KONTAKTE:**

Adam Kristoffersen

Tlf. 23 42 72 87

E-mail:

amokr@frederikssund.dk

**DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND**



**Arbejdernes Landsbank**

Bygger på sunde værdier