



D. 11. MARTS, 7. APRIL, 10. MAJ

"VIS MIG DIN HJEMMEBANE" GÅ TOUR 2021

DAI INVITERER TIL "VIS MIG DIN HJEMMEBANE" GÅ TOUR 2021, HVOR VI I SAMARBEJDE MED LOKALE FORENINGER ARRANGERER VANDRETURE, HVOR FORENINGEN VISER DIG NOGLE AF DERES BEDSTE GÅTURE.

ÅRSLEV ENGSØ – 11. MARTS

Turbeskrivelse: En smuk tur omkring Årslev Eng sø på en nem og god sti. Der er en spændende natur samt fugleliv, som vores værter vil fortælle om. Vi kommer også forbi Constantinsborg.

Længde: 8,5 km.

Fokus og niveau: Rask trav med små stop med fortælling.

Gåvært: Martin Knutsson - Skovbakken Veteraner.

Dato: Torsdag den 11. marts, kl. 10.00.

Pris: Gratis.

Mødested: P-plads ved Søskovvej/Byledet.

Praktiske oplysninger: Der er toiletforhold ved p-pladsen.

Husk lille drikkedunk og kaffe til en lille pause.

Tilmeldingen åbnes den 3. marts på dai.nemtilmeld.dk.

TILST-TRUESKOV – 7. APRIL

Turbeskrivelse: True skov på gode skovstier og let kuperet terræn. Vi kommer forbi "Vinterens Hjerter" og Skjoldhøjken.

Længde: 6,5 km.

Fokus og niveau: Rask gåtur, små stop

med anekdoter – skal kunne gå 5,5 km i timen.

Gåvært: Klaus Bjørn – fra Tst Senioridræt.

Dato: Onsdag den 7. april kl. 10.00.

Pris: Gratis.

Mødested: P-pladsen "Vinterens hjerter", adressen er på Selkærvej, True (ligger 600 meter efter True byskilt).

Praktiske oplysninger: Der er ikke toiletforhold.

Husk lille drikkedunk og kaffe til en lille pause.

Tilmeldingen åbnes den 24. marts på dai.nemtilmeld.dk.

GUDENÅ TUR – VED RANDERS – 10. MAJ

Turbeskrivelse: Vi går langs Gudenåen og krydser flere broer og ser forskellig natur. Vi kommer også forbi de smukke engområder med rigt fugleliv. Ingen stigninger og let tilgængelige stier.

Længde: 8 km.

Fokus og niveau: Frisk trav med plads til små pauser, vi får alle med til en god dag.

Gåvært: Lisbeth Wittrup Hansen.

Dato: Mandag den 10. maj kl. 10.00.

Pris: Gratis.

Mødested: Ved Randers Naturcenter P-plads, Gudenåvej 20, 8920 Randers

Praktiske oplysninger: Der er toilet ved mødestedet.

Husk lille drikkedunk og kaffe til en lille pause.

Tilmeldingen åbnes den 26. april på dai.nemtilmeld.dk.

SUPER MOTIONSFORM OG GODT FÆLLESSKAB.

At gå som aktivitet er en super god kardio motionsform. Du får pulsen op og dermed gang i kroppens funktioner og ydeevne. Med konceptet "Vis mig din hjemmebane" Gå Tour vil vi prøve at gøre noget godt for både krop, hjerne og smilebåndet – sammen.

TILMELDING:

Alle arrangementer er KUN for foreninger som er medlem af DAI. Du kan tilmelde dig på dai.nemtilmeld.dk – hvor du kan tilmelde flere personer på en gang. Der vil være begrænsede pladser til hvert arrangement grundet COVID-19 situationen.

KONTAKT :

DAI idrætskonsulent Thomas Ahrentz på mail: thomas@dai-sport.dk eller mobil 21750724

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier