

# Nyt tilbud til pensionister !

## Motion og socialt samvær !

### Kom og få motion hver fredag kl. 10.00 !

Oplægget er en kopi af konceptet hos "De grå sokker" i Helsingør, der nu har fungeret i mere end 25 år.

Løb eller gå med eller uden kort i Tisvilde Hegn.

Man mødes hver fredag kl. 10.00 hvor vi på skift sørger for planlægning af turene.

- 1: Travetur på ca. 5 km, der evt. kan afkortes eller forlænges,
- 2: Der tilbydes to orienteringsbaner på ca. 3 og 5 km, som skal løbes parvis, således at den ene løber den ene vej rundt, og hænger en strimmel op på posterne. Så mødes man med makkeren på en post ca. halvvejs, hvorefter man samler dennes udhængte strimler ind.
- 3: Løbetur på 45 -75 minutter afhængig af hvem, der kommer.

Når vi er kommet i mål, kører vi til THOK's klubhus og spiser den medbragte mad, og hygger os en times tid.

### Første gang bliver allerede fredag den 30. maj kl. 10.00 fra Bækkebro P-plads

6.juni fra Asserbo Slotsruin, 13. juni Tibirke kirke, 20. juni fra Tisvildeleje P-plads

Under spisningen kan vi diskutere, om der er noget, der skal gøres anderledes. Og vi skal have fundet et navn til gruppen!

Alle er velkommen, man behøver (i første omgang) ikke være medlem af nogle af klubberne, men oplægget sendes til medlemmer af:



*Mvh. Dan Haagerup*