

## Træning til turen

Foreningen vil gerne tilbyde lidt træning til denne tur. I de første 6 måneder af 2023 tilbyder vi muligheden for, at du kan komme ud at gå 25 – 40 km i og omkring Aarhus, så du ikke er nødt til at køre flere km for at komme i form. Vi går enten lørdage eller søndage. Vi planlægger sådan, at der ikke er andre ture i nærheden. Turene vil variere mellem madpakketure, ture med rastebil eller ture planlagt af andre foreninger. Vi går turene i samlet flok og med en hastighed, hvor alle kan være med, men ideelt 5 – 6 km i timen.

Vi kan arrangere samkørsel til turene.

## Foreløbig kalender:

18. februar kl. 9 Trige Kirke, Randersvej 514 A 8380 Trige Ca. 25 km, Der er raste vogn med på turen, sørgen for mad og drikkevarer til rimelige priser.

4. marts Ca. 30 km Kirketorvet 22, 8310 Tranbjerg Vi deltager på Aarhus Fodslaw Suppetur. Hastighed er her ca. 6 km/t Tilmelding nødvendig

7. april kl. 8 . Højvangsskolen, Højvangsalle 20, 8700 Horsens. Vi deltager i Purhøjvandringen. Afmærkede ruter på 5-10-20-30 km

30. april kl. 7 Kragelund Skolen, indkørsel via Aage Jedichsvej, 8270 Højbjerg. Vi går 40 km prøvemarchen på Postmarchen. Der vil være rastebil.

7. maj kl. 7 - 9 Kragelundskolen, Parkvej 18, 8270 Højbjerg. Afmærkede ruter på 6 - 40 km. Vi deltager i Postmarchen

18. juni kl. 9 Molsskolen, Skoletofte 17, 8420 Knebel. Afmærkede ruter på 6 - 31 km. Vi deltager i Molsvandring

Udover weekendturene går vi 10 – 12 km hver mandag fra vores klublokale, eller måske andre steder i byen.

Yderligere oplysninger kan fås hos

Anna Jensen 41437013

Birgitte Vrå 30133657

Henning Mejlgaard 40441221

# Bornholm rundt



d. 29. juni – 3. juli 2023

sammen med



Så er vi klar til at vi igen til sommer kan komme til Bornholm og gå den fantastiske flotte Ø rundt.  
Skynd jer at tilmelde jer, så vi kan blive rigtig mange og bakke op om deres fantastiske arrangement.

Det er en af de bedste ture i Danmark, den er på 125 km over tre dage – 30-45-50 km – så I skal selvfølgelig være i god træning for at kunne gennemføre turen. Det går jo noget op og ned derovre!

**BEMÆRK: TILMELDING ER KUN GÆLDENDE VED BETALING.**

Her følger de praktiske oplysninger, vær venlig at følge dem:

**Afrejse: torsdag d. 29. juni 2023 ca. kl. 19.00**

**Hjemkomst: mandag d. 3. juli 2023 tidlig morgen**

Pris: 1950,00 kr. Prisen dækker transport til og fra Bornholm, startgebyr, overnatning på skoler og mad/drikke på rastepladserne.

**Betaling: 1950,00 kr. inden 1. april 2023  
eller 1000,00 kr. inden 1. april 2023 og 950,00 kr. inden 1. juni 2023.**

Betalingen kan ske i Postens Marchforenings lokale, Kridthøjvej 10A, 8270 Højbjerg, hver mandag fra kl. 19.00-20.00, og eller via bank på reg.nr. 5394 konto nr. 0247101 (husk at skrive Bornholm på indbetalingen) Husk sidste-frist-dato.

Jo før I tilmelder jer, jo større er chancen for at I kommer med – men husk at tilmelde jer (INKL. BETALING) inden den 1. april 2023.

Ved tilmeldingen skal I skrive, hvor mange gange I har gennemført marchen, jeres fødselsdato og -år, samt størrelse på T-shirt.

Da der ikke sejler natfærge fra Rønne til Køge mere, er vi nødt til at køre over Sverige hjemad, så jeg håber, at vi bliver et pænt antal igen i 2023. Hvis vi bliver det, så er bussen med på Bornholm. Det er antallet af deltagere, der bestemmer, hvor dyr turen bliver. Så I kan forvente at skulle efterbetale et mindre beløb på turen.

**Ferie**

Hvis bussen ikke er fyldt op med gænger, vil der være mulighed for at komme med derover og holde ferie. I kan rejse sammen med os, som skal derover for at gå. Fra vi kommer til Bornholm fredag morgen, til vi skal hjem igen søndag aften, skal I selv sørge for overnatninger samt forplejning.

Jeres pris er ca. 1.400,00 kr., som I skal indbetale inden den 1. april 2023. Kontakt mig pr. mail eller telefon hvis du/I er interesseret, så ser vi på, om der er plads.

**En vigtig oplysning til alle**

Ved afbud, vil det indbetalte beløb ikke blive tilbagebetalt. Dog ved familiemæssige årsager kan I kontakte mig, og jeg vil gøre alt hvad jeg kan for at få jeres startkort og rejsebillet solgt.

*Med venlig hilsen*

Ernst B. Larsen

Mobil nr. 22883101

e-mail: [formand@postens-mf.dk](mailto:formand@postens-mf.dk)