

# DU KAN OGSÅ VÆRE MED

## EN TRAVETUR ER SUNDT

### FODSLAW ER MER' END TRAVETURE

#### DER ER OGSÅ EN LOKALFORENING NÆR DIG

#### GÅ LÆNGERE TURE I WEEKENDEN



Vandreforeningen Fodslaw

- vandreture for alle



## FODSLAW ER FOR ALLE - fra 3 til 100 vis af km

### OPLEVELSER

- \* At være aktiv og dele oplevelserne med andre eller vandre alene.
- \* At tømme hovedet for tanker og komme i bedre form.
- \* At kombinere vandreture ved vand, i skoven eller på engen og samtidig at være heldig at se en smuk regnbue, høje bølgler eller en ræv.

### LOKALFORENINGERNE

- \* Fodslaw har 39 lokalforeninger med forskellige aktiviteter i årets løb. De kender de unikke steder og kombinerer vandreture med oplevelser, som er for alle.
- \* De ugentlige vandreture er typisk mellem 3 og 18 km, og der går med forskellige hastigheder. Disse ture skaber gode relationer mellem folk, der har en fælles interesse i at vandre. Der er opstået mange langvarige venskaber i Fodslaw.
- \* Weekendturene - Danmarks Kønneste Traveture (DKT) - er ofte afmærkede ture på mellem 5 og 50 km og er for dig, der vil gå i dit eget tempo eller følges med en gruppe. Lokalforeningernes hjælpere sørger for, at du kan købe mad og drikkevarer på rasteplasserne.

### ER DU TIL DET EKSTREME?

- \* Der arrangeres også vandreture med ekstreme distancer, som kræver forudgående træning og viljestyrke.
- \* HÆRVEJSVANDRINGEN strækker sig over 7 dage i uge 28. Denne vandring er 200 eller 300 km, og du kan udfordre din fysiske og mentale form. Vandringen starter i Slesvig og slutter i Viborg.
- \* Find alle oplysninger i specialfolderen for HÆRVEJSVANDRINGEN, på vores hjemmeside eller i Facebook gruppen «Hærvejsvandringen».

### UDLANDSREJSER MED VANDRING PÅ PROGRAMMET

- \* Fodslaw arrangerer 4 årlige ture for sine medlemmer. Rejserne foregår enten med bus eller fly. De fleste af turene er til IML ture i Europa eller specialture.
- Du kan finde flere informationer på vores hjemmeside eller i vores medlemsblad.

Læs alt om foreningen på [www.fodslaw.dk](http://www.fodslaw.dk)



Vandreforeningen Fodslaw  
- vandreture for alle