

Gå Stavgang Med Strejferne

Gode grunde til at gå Stavgang ????????

- Man får godt motion
- Man styrker sit kondital
- Man styrker sit helbred
- Man får gode vandrevenner

Kom og vær med på Strejfernes Stavgangshold

Der startes hver torsdag kl. 18,00
Fra Strejfernes klublokale
Klostergade 24, 4900 Nakskov



Se strejfernes hjemmeside

www.strejferne.dk



Kom og gå med
På Strejfernes
Juletrim, så også du
kan erhverve den
flotte juletrims
Medalje 2010



Bliv medlem

Af Vandreforeningen

STREJFERNE



Det koster **KUN**

120,-

Pr. år

Fastelavnsweekend

Lørdag d. 12. februar 2011

Distance 50 km.

Søndag den 13. februar 2011

Distancer 5, 10 og 20 km.

Læs mere på www.strejferne.dk

Juletrim



Startsted:

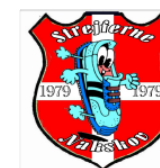
**Klostergade 24
4900 Nakskov**

Julebanko ude på ruterne

Kom og vær med

Søndag den 12 december 2010

Start kl. 9,30–10,00



Distancer på 5 km. 10 km.

Du/l er særdeles velkommen til vandreforeningen Strejferne, sidste arrangement i 2010.

Her er der lagt op til en god "GANG" motion krydret med lidt julehygge.

Der spilles Julebanko ude på ruterne, hvor der er rigtig mange gevinster, ja selv julesnapsen kan man være heldig og vinde.

Der vil også være julehygge i form af æbleskiver og julegløgg. Tag hele familien med ud og få en rigtig julehygge motions dag ud af det.

Juletrim

**Søndag den 12. december
2010**

Arrangør:

Vandreforeningen Strejferne
Palle Larsen, Heesvej 37
4900 Nakskov
tlf. 42 17 68 03
Hjemmeside: www.strejferne.dk
Email: strejferne@nakskovnet.dk

Start og mål

Klostergade 24, 4900 Nakskov

Distancer

5 km — 10 km.

Starttid

Fra kl. 9,30 — 10,00

Deltagere:

Juletrim 2010 er åben for alle interesserede, men deltagelse sker på eget ansvar

Stempel:

EVG og Foreningens eget

Ruterne:

Vandreruterne er afmærket med Strejferpile og plaststrimler

Kontrol:

Der er kontrol på ruterne, kun korrekt stemplet startkort godtages som bevis for marchens gennemførelse. Startkortet forevises på forlangende.

Rasteplads:

Der vil være rast på turen, med passende mellemrum

Hunde:

Hunde er selvfølgelig velkommen, men skal holdes i snor.

Orden:

Hold naturen ren, alt affald afleveres på rastepladserne.

Regler:

Færdselsregler, lodsejernes samt arrangørernes påbud skal overholdes.

Startgebyr:

Medalje kr. 35,00
Diplom i plastlomme kr. 15,-
Startkort til stempel kr. 10,-

Gratis bankoplade til alle der løser startkort til medalje eller diplom

Tilmelding:

kan ske til:
Vandreforeningen Strejferne
Heesvej 37, 4900 Nakskov
Telefon 42 17 68 03
www.strejferne.dk

Oplysning:

Yderlige oplysninger eller evt. flere brochurer, kan fås hos:

Formand Palle Larsen
tlf. 42 17 68 03
Eller hentes på vores hjemmeside
www.strejferne.dk

**Du kan altid hente oplysninger
på Strejfernes hjemmeside.
www.strejferne.dk**