

Fodslaw har ca. 4000 medlemmer
fordelt over hele landet!

DER ER OGSÅ EN LOKALFORENING NÆR DIG

Der er lokalforeninger over hele landet, de fleste har aktiviteter hver uge, f.eks. motionsture, stavgang, powerwalking m.m. Men ligegyldigt hvilken form for motion der dyrkes, går det ikke hurtigere, end vi kan snakke undervejs.

På www.fodslaw.dk er der en fortegnelse over alle lokalforeninger med link til deres hjemmeside. Her kan du læse mere om de enkelte lokalforeninger og deres aktiviteter.

GÅ LÆNGERE TURE I WEEKENDEN

I weekenderne afholdes der længere ture. Disse ture er afmærket og beregnet på, at du kan gå i det tempo der passer dig bedst. Der kan være distancer fra 5 - 50 km at vælge imellem. Undervejs er der rastepladser, hvor du kan købe mad og drikke. Der knyttes mange venskaber på disse ture, hvor der er tid til at tale sammen og følges ad på turen. Læs mere på www.vandrekalenderen.dk, her er en fortegnelse over vandreture i Danmark.



FODSLAW

for alle



DU KAN OGSÅ VÆRE MED

En rask travetur, solopgang over havet, solstrejf på en frostklar dag, det er nogle af de oplevelser Fodslaw kan byde på.

Går du med Fodslaw er der stor mulighed for at se steder, du ellers aldrig ville se. De enkelte lokalforeninger gør deres yderste for at vise den smukkeste natur, de har. En travetur med Fodslaw er altid en unik oplevelse.

EN TRAVETUR ER SUNDT

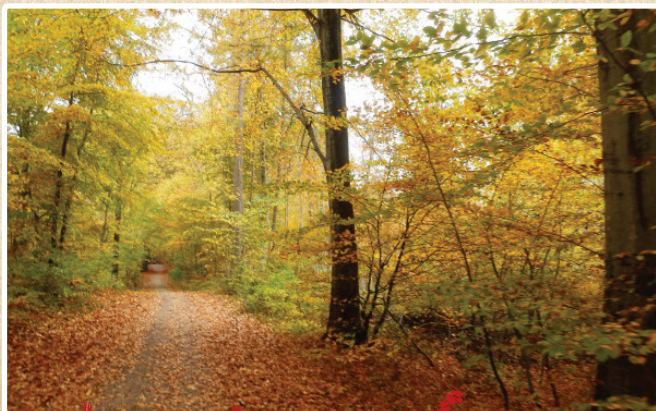
Forskning viser, at en rask travetur på 1 time svarer til ½ times løb, cirka 5 km. Hvad er mere afstressende end en lang gåtur i den smukke natur? Nyde naturens dufte, høre fuglene synge og se alle de smukke farver, det er godt for sjælen.

FODSLAW MER' END TRAVETURE

Fodslaw arrangerer også rejser til vandringer i udlandet og hvert år afholdes Hærvejsvandringen, en vandretur på 300 km på 7 dage fra Slesvig til Viborg. Hærvejsvandringen er Danmarks svar på Caminoen i Spanien, dog får du her din bagage kørt fra sted til sted.

Det kræver en vis træning at gå 300 km, men det kan lokalforeningerne hjælpe dig med. Så har du et mål om at gå en lang tur måske en pilgrimstur, så hold dig ikke tilbage.

KOM OG VÆR MED!



KONTAKTOPLYSNINGER

Du kan læse meget mere om os på www.fodslaw.dk eller du kan kontakte vort kontor i Løgstrup. Du kan også blive medlem via vores hjemmeside www.fodslaw.dk.

Vandreforeningen Fodslaw

Hovedgaden 3D
8831 Løgstrup
Tlf.: 86 61 35 88
Mail: admin@fodslaw.dk
Danske Bank: 9570 5179505

Kontoret kan sætte dig i kontakt med lokalforeningen i netop dit område.

Lokalforeningerne tager sig bl.a. af:

- *Ugentlige motionsture*
- *Medlemspleje, hyggeaftener mv.*
- *Større vandrearrangementer*
- *Busture til vandringer i ind- og udland*
- *Og meget mere*

Tilbuddene i lokalforeningerne afveksler fra forening til forening.

Vandreforeningen Fodslaw (landsdækkende) tager sig af:

- *Hærvejsvandringen*
- *Rejser til vandringer i udlandet*
- *Medlemsadministration for lokalforeningerne*
- *Samlingspunkt for lokalforeningerne*

Medlemskontingentet udgør i 2015 kr. 290 årligt. For andre i husstanden udgør prisen kr. 85 årligt.