

Ta kystruten til Hou

Vi har herved den store fornøjelse, i stil med tidligere, at invitere på motionstur, turen går til Hou lørdag den 10. marts 2018.

Det er turen for alle dem, der elsker lidt motion i fri luft og en hyggelig dag sammen med andre ligesindede – eller bare stramme formen lidt op eller løbe om kap.

Det er også en mulighed for, at henlægge den normale lørdags tur til en lidt anden rute, inden vi går over til sommer tiden.

Turen er også perfekt for dem, der har meldt sig til Paris Marathon i foråret 2018, som derved får muligheden for, at få en lidt længere tur sammen med de øvrige deltagere.

Der er mange som har meldt sig, eller som går og overvejer, at melde sig til diverse motions løb i løbet af sommeren, som her har muligheden for at trimme sjæl og legeme.

Turen er delt op i intervaller, 3 x 8 km, og 1 x 6 km.

Ved hvert stop er der mulighed for, at indtage lidt vædske og energi.

Der er således mulighed for selv at afpasse, hvor langt man vil løbe, man stiger simpelthen på der hvor man finder det passende, tager men hele turen er der 30 km. til Havne Cafeen i Hou.

For at det er muligt at dele op i intervaller, er det nødvendigt, at der er nogle der kører i bil eller måske på cykel, så der er mulighed for at skifte undervejs. Hjem transport aftales også indbyrdes, der er også mulighed for at tage bussen hjem. Dette må folk selv aftale indbyrdes på forhånd, det har tidligere vist sig at gå ret godt. Kort med "reste" pladser er vedlagt.

1. etape starter fra parkeringspladsen ved Egelund, stien mod Beder, herefter kirkebakken til Poppelvænget gennem skoven ned til stranden, forbi vor sommer P plads, videre gennem Mariendal til stop ved kiosken, ved Ajstrup camping.
2. etape langs sommerhusene ved Ajstrup strand, videre mod Norsminde, kystvejen forbi Kysing til stop ved kiosken ved Saksild strand.
3. etape fra Saksild gennem sommerhusområderne til Dyngby, gennem Bjerager og videre til stop ved Fru Møllers Mølleri.
4. etape fortsætter til Boulstrup, ned mod Hølken strand, fra Odder strandcamping går det af grus/græs stien til Hou, hvor vi slutter ved Havne Cafeen.

Der vil på en meget stor del af turen være havudsigt, husk den skal være på jeres vestre side.

På cafeen er der mulighed for at slukke tørsten og få en velfortjent frokost, der vil blive arrangeret buffet til os, med kolde og lune retter, ost og lidt sødt.

Hvem kan sige nej til dette tilbud? Og så med tilskud fra klubben.

Pris 60,- pr. person for buffet når klub tilskud er fratrukket, drikkevarer er for egen regning Afregning sker direkte til Cafeen den 10/3. www.cafeenhouhavn.dk

Vandrefolket er naturligvis også velkomne, der vil være P mulighed ved stop-punkterne undervejs.

Afgang fra Egelund lørdag den 10. marts kl. 9.30

Af hensyn til spisningen, bedes I give besked om deltagelse til Lene/undertegnede senest 25.februar.

Lene Nicolaisen, samler vandre-folk tilmelding ind SMS 26278109

Morten Hejgaard Nielsen, samler løbere tilmelding ind. SMS: 40559919

Mail: mh@im-door.dk

