



Torsdag den 15. juni 2017

En naturoplevelse udover det sædvanlige

Tag med Jobbanken på en heldags vandretur til Rebild Bakker

I midten af juni måned, når sommerfarverne er allerflottest, inviterer Jobbanken på en heldags vandretur, der giver ny viden, oplevelser og udfordringer. Vi besøger området i og omkring Rebild Bakker ved Rold Skov og har en vandretur på ca. 20 km på menuen, der afsluttes med et godt måltid mad på en lokal restaurant. Den bliver i et udfordrende terræn og i en smuk og afvekslende natur. Vi skal se nærmere på kulturhistorien i området og turen krydres med små fortællinger om de steder, vi ser på vores rute.

I forhold til den fysiske udfordring denne dag indeholder, da er det vigtigt, at du er 'godt klædt på'. Et krav for deltagelse på heldags-vandreturen er således, at du deltager i vandre-fortræning med Jobbanken hver tirsdag kl. 9.00. Vi har i alt 7 fortræninger før turen til Rebild Bakker og du skal have et fremmøde på minimum 5 gange. Fortræningerne har endvidere et socialt formål: At du kender dem, du skal afsted sammen med. Er du forhindret i at deltage i den programsatte fortræning, kontakt da Erling de Jong Krarup herom.

Vi kører med minibusser til Rebild, hvor Jobbanken er vært ved et rundstykke og en kop kaffe inden vi begiver os afsted på turen. Under vandreturen vil der blive indlagt et passende antal pauser. Der er ikke sørget for forplejning under vandreturen, så du skal medbringe en madpakke til turen og vand. Vi afslutter dagen på restaurant "Røverstuen" i Rebild, hvor der venter os stegt flæsk ad libitum ovenpå strabadserne, inklusiv en øl eller vand.

Tilmeld dig heldagsturen til Rebild Bakker ved at indbetale 200 kr. på mobile pay nr. 25368021 eller betal via hjemmesiden. Prisen inkluderer fortræning, transport t/r fra Jobbanken, kaffe og rundstykker, guidet vandretur og aftensmad.

Jeg håber du er klar til at tage udfordringen op og få en uforglemmelig oplevelse!

Aktive hilsner på vegne af Jobbanken Aarhus,
Erling

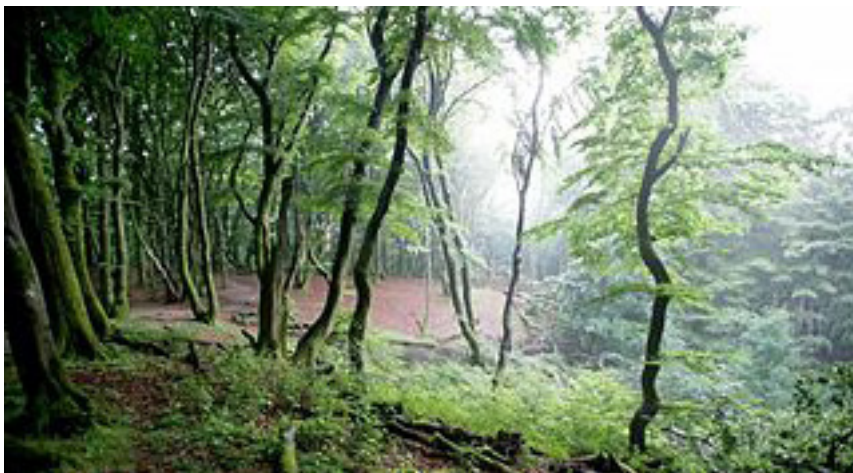


Praktisk

PROGRAM

Torsdag den 15.06:

- 09.00 Afgang fra Jobbanken Aarhus
- 10.00 Ankomst til Rebild hvor der vil være kaffe og rundstykker
- 10.30 Guidet vandretur i Rebild Bakker med pauser undervejs
- 17.00 Aftensmad på Røverstuen i Rebild
- 19.30 Forventet hjemkomst til Jobbanken Aarhus



Fortræning

Træningsturene ligger hver tirsdag morgen kl 9:00.
Info om mødested tilgår på SMS

- Uge 16: 8 km
- Uge 17: 10 km
- Uge 18: 12 km
- Uge 19: 14 km
- Uge 20: 15 km
- Uge 21: 16 km
- Uge 22: Ingen træning
- Uge 23: 18 km

Medbring

- Madpakke til vandreturen
- Code vandresko
- Vandflaske
- Passende aktiv påklædning