



INBJUDAN TILL MÅNADENS VANDRING



Kom ut i vår vackra natur – i skogen finns det plats för alla!!!

Inom ALP-klubben märker vi att det finns intresse för aktiviteter som förenar naturupplevelser, motion och social samvaro. Det gäller inte minst i dessa tider när viruset begränsar vår tillvaro i så hög grad. ALP-klubben tar därför initiativ till att starta upp ett nytt arrangemang, nämligen vandringar i naturen med inslag av meditation.

Hur ska månadens vandring fungera?

Vi tänker oss ett upplägg enligt följande:

- ungefär en gång i månaden genomförs en vandring, där varje vandring har sina egna förutsättningar i form av start och mål, längd och svårighetsgrad mm
- kan vi samtidigt sprida ett lärande av vad det vara må, så är det av extra värde, vi vill ju leva ett lärande liv
- dagen före vandringen görs en väderbedömning, om vädret bedöms bli för ”dåligt” så ställs vandringen in och de som anmält sig informeras om detta via mail
- antalet deltagare begränsas till 20 pers, först till kvarn gäller, arrangemanget är gratis

Den första vandringen - Start och mål - när, var, hur?

Den första månadsvandringen sker onsdagen den 4 november kl 10.00 vid Brantbrinks IP. Parkeringsplatser finns, vi träffas vid den norra änden av P-platserna, där Tullinge SK's röda klubbstuga ligger ca 20 meter från parkeringen.

Planen är att först gå från Brantbrink mot Riksten och F18 och se de nya Drakenplanen (monument) och det gamla kanslihuset. Sedan går vi via F18-banorna mot Lida, men viker av, först mot Hästhagen och därefter mot Himmelsboda för att sedan gå tillbaka till Brantbrink. Det är en lätt vandring på ca 5 km. Ta med matsäck och sittunderlag samt stavar om du vill.

Anmälan

Det är helt nödvändigt med anmälan för att vi ska få grepp om hur stor gruppen blir. Ange mailadress och telefonnr så att du kommer med i gruppen som kan nås med information, t ex vid inställd vandring. Anmälan senast fredagen den 30 oktober till: Sven-Olof Rask, tel 0707819017 eller mail svenolof.rask@gmail.com. Förslag till nya månadsvandringar mottages tacksamt.

Välkomna ut!
Tumba 2020-10-15
Styrelsen