

# Velkommen til - DE 3 BYERS VANDRING

En vandretur, hvor du kan prøve dig selv af.

”Special arrangement”

Du kan gå enten 100 km, 55 km eller 45 km.

De første ca. 55 km ledes af en ”førerguide”, som går med 6 km/t. De næste 45 km, er afmærket, så her er der fri gang dog skal du være i mål lørdag kl. 18.00.

Uanset hvilken rute du vælger, vil der, på hele turen, være rastepladser med diverse drikkevarer og forplejning (se næste side).

Det er muligt at overnatte mellem fredag og lørdag samt mellem lørdag og søndag. HUSK at medbringe luftmadras / liggeunderlag og sovepose.

Skolen er åben fra fredag den 8/8 kl. 17.00, og skal forlades senest søndag den 10/8, kl. 11.

Ønskes der mad fredag aften kl. 18.00 kan det tilkøbes.

Deltagelse sker på eget ansvar og der tages forbehold mod ændringer.

**Arrangør** – Ikast-Brande Fodslaw

**Startsted:** Hyldgårdsskolen, Hyldgårds Allé 9, 7430 Ikast

**Stempler m.v.:** Der gives 1 IVV-stempel ved deltagelse i de første ca. 55 km samt 1 IVV-stempel i de sidste ca. 45 km. Ved deltagelse i alle 100 km gives 2 IVV-stempler. Alle deltagere får et klistermærke og diplom efter endt tur.

**Ruterne:** Fra Ikast startes der med at gå vestpå mod Herning. Efter en tur omkring Herning går turen igen til Ikast. Den afmærkede tur starter med at gå mod Bording for til slut at ende igen i Ikast. Ruterne er lagt på stier og små veje.

Ruternes beskaffenhed: Den første del vil primært være mest på asfalt, fortove medens den anden halvdel vil være på skovstier, små veje men også asfalt og fortove.

**Afmærkning:** De første ca. 55 km – bliver gået samlet uden afmærkning. De sidste ca. 45 km – bliver afmærket med Fodslaw-pile og -bånd.



**Starttid:**

Fredag den 8. august: Kl. 19.00 både for 100 km og for 55 km.

**Sluttid:**

Lørdag den 9. august: kl. 18.00 for 100 km og for 45 km og kl. 7.00 for 55 km.

**Tilmelding:** Inden den 22. juli – tilmeldingsblanket på bagsiden af denne folder eller se hjemmesiden [www.fodslawbrande.dk](http://www.fodslawbrande.dk)

Ved tilmelding efter den 22. juli tillægges ekstra kr. 50 i startgebyr. Yderligere informationer gives på tlf. 2334 1596.

**Betaling:** Der betales forud ved overførsel til Nordea på 9559-5650024089 senest den 22. juli (husk at anføre navn)

**Forplejning:** Der er mad under hele gåturen bl.a. med natmad, morgenmad, frokost, kage, frugt, varm kakao om natten, kaffe, the, saft, vand og andet godt undervejs. Forplejningen starter fra første rast og til man slutter med sidste rast. Øl, sodavand og juice betales særskilt.

**Du betaler for dette:**

- forplejning fra den pakkedløsning som du har valgt,
- sanitetshjælp til mindre skader af erfaren samarit,
- kørsel tilbage til skolen hvis du får behov for det,
- der er adgang til toilet flere steder på ruten,
- plan over tidspunkter for ankomst til og afgang fra rastepladser,
- badeøl eller -sodavand efter turen,
- udlevering af diplom og klistermærke til din vandrebog efter turen.



## Tilmeldingsblanket til de 3 Byers Vandring 2025

Navn: \_\_\_\_\_

Mail-adresse: \_\_\_\_\_

Jeg deltager i 100 km ..... á kr. 300 = \_\_\_\_\_

Jeg deltager i 55 km ..... á kr. 170 = \_\_\_\_\_

Jeg deltager i 45 km ..... á kr. 150 = \_\_\_\_\_

Jeg ønsker aftensmad, fredag..... á kr. 50 = \_\_\_\_\_

Jeg ønsker aftensmad, fredag (vegetar)..... á kr. 50 = \_\_\_\_\_

Jeg ønsker aftensmad, lørdag..... á kr. 120 = \_\_\_\_\_

Jeg ønsker aftensmad, lørdag (vegetar) ..... á kr. 120 = \_\_\_\_\_

Jeg ønsker overnatning, fredag til lørdag ..... á kr. 25 = \_\_\_\_\_

(specielt for dem som vil gå 45 km lørdag)

Jeg ønsker overnatning, lørdag til søndag ..... á kr. 25 = \_\_\_\_\_

Jeg ønsker morgenmad, lørdag ..... á kr. 30 = \_\_\_\_\_

(specielt for dem som vil gå 45 km eller har gået 55 km)

Jeg ønsker morgenmad, søndag ..... á kr. 30 = \_\_\_\_\_

I alt til betaling inden den 22. juli 2025 ..... = \_\_\_\_\_

Beløbet indbetales på reg. 9559 kontonummer 5650 024 089 eller mobilepay til Ruth Hansen på 6174 5135.

Tilmeldingsblanketten sendes til Inger-Marie Nielsen –

[formand@fodslawbrande.dk](mailto:formand@fodslawbrande.dk)

Begge dele senest den 22. juli 2025

Ved tilmelding efter den 22. juli 2025 opkræves ekstra kr. 50.

Udgave 20.02.2025/imn

# 100 km / 55 km/ 45 km



## Fredag/lørdag den 8. – 9. august 2025

