

Praktiske oplysninger:

Deltagelse i vores træningsture er **gratis**.

Man behøver **ikke** at være medlem for at komme hos os.

På **offentlige*** ture beder vi om et mindre startgebyr (25 kr.)

* **Offentlige** ture er

3 årlige aftenvandring på 7 og 12 km.

med et andet startsted end Medborgerhuset samt

*Hedelandsvandring, Taaspidsernes Efterårsvandring og
Fødselsdagsvandring.*

Får man lyst til at **blive medlem**

er kontingentet 160 kr. for enlige eller

240 kr. for familie. For dette eller andre spørgsmål

mød op på vore træningsture og spørg

efter en fra bestyrelsen

eller:

Kontakt nedenstående

Formand Ole Osted, tlf.: 20642063

E-mail: oleosted@gmail.com

Vores hjemmeside er: www.taaspidserne.dk

KENDER DU TAASPIDSERNE?



Gangforeningen **Taaspidserne** er hjemmehørende i Taastrup
***Foreningens formål er at dyrke
gangsport og fremme socialt samvær.***

I foreningen dyrker vi ”kun” motionsgang. Vi dyrker motion for motionens og sundhedens skyld, ikke for at konkurrere om at komme først eller få en god tid. Der er med andre ord ingen vindere eller tabere.

Sundhedsministeriet påstod for et par år siden, at sundheds- væsenet kunne spare 2 milliarder kr. om året, hvis alle danskere ville gå 10 km *om ugen*. Det gør de fleste af os i **Taaspidserne** – alene ved at deltage i vore træningsture.

Træningsturene foregår fra Medborgerhuset, Taastrup Hovedgade 71, 2630 Taastrup.
I Skolesommerferien går 10 og 15 km holdet i Hedeland.
Vi mødes 09.30 ved Veteranbanen i Hedeland Bus 123 har stopsted tæt ved 1 stop efter Hedehusene st.

Hver tirsdag kl. 9:30

Her er der mulighed for at vælge ture på ca. 6, 10 eller 15 km med ca. 5 km/t + et 5 km hold der går noget langsommere.

Hver onsdag kl. 18:30

Her er der mulighed for at gå ca. 6 med 5 km/t, samt en 10 km tur hvis der er tilslutning til det.

Men hvor hurtigt er 5 km/t? Det svarer til at gå 1 km på 12 min., men kom og prøv, f.eks. 6 km ruten. Du bliver ikke ladt alene, det lover vi.

Der er mulighed for at samles efter turene, *om tirsdagen* i Medborgerhusets Cafe til en kop kaffe eller andet, for egen regning.

På vore træningsture om tirsdagen kommer der mellem 30 – 90 personer pr. gang, om onsdagen ikke så mange ca. 5 – 15.

I sommerhalvåret arrangerer vi nogle onsdagsture andre steder i omegnen.

Hvert år afholdes der flere arrangementer for vores medlemmer, bl.a. medlemsmøder, hvor der et program af fælles interesse, en tur til Bakken, Fødselsdag-vandring, Jule- og Nytårshygge.

Vi afholder et par store arrangementer hvert år, nemlig

- Hedelandsvandringen og - Taaspidsernes Efterårsvandring

Her er der mulighed for at deltage på ture fra 6 km og 3 x 10 km.

Nogle gange om året stiller vi hold til andre foreningers arrangementer og ofte stiller vi med det største hold. Hvor vi ikke stiller hold, men ”*blot*” kommer enkeltvis, er vi ofte flest fra **Taaspidserne**. Vi er således en særdeles aktiv forening.

Vi er på nuværende tidspunkt omkring 170 medlemmer, men vi har plads til flere – derfor kom og mød nye venner – oplev vores hyggelige stunder og få samtidigt lidt god motion.

Vel mødt i foreningen, for som vi siger: **Spar på busserne brug dog fusserne.**