

## Tusindben indbyder til motionsvandring hver uge året rundt tæt ved Aabenraa

I sommerhalvåret går vi hver tirsdag kl. 18.30 til 20.00 – undtagen i juli.

I perioden fra 1. oktober til 31. marts går vi hver søndag kl. 10.00 til 11.30.

Vi går tæt ved Aabenraa, overvejende i skov. Hvert kvartal flytter vi til et nyt område. Se på bagsiden.

Ruterne varierer fra gang til gang – ligesom vejret.

Det er noget af charmen.

Deltagerne bidrager til den gode stemning og humøret i flokken.

Man snakker godt sammen, når man går.

I Tusindben træffer du nye mennesker eller møder måske nogen, du kender.

Du er også velkommen til at tage nogen med.

## Sundhed og sikkerhed

God og regelmæssig motion modvirker en række livsstilssygdomme.

Det giver bedre sundhed, større livskvalitet og flere gode leveår.

Frisk luft og inspirerende natur øger udbyttet af vores gåture.



Hver deltager går med på eget ansvar, men gåmotion giver næsten ingen sportsskader, og ruterne lægges så trafiksikkert som muligt.

Ved isslag, stormfald, høj sne o.lign. bliver mødestedet måske flyttet til: P-pladsen ved det nye rådhus ved Skelbækvej, men kun ved nærmere besked.

Se på [www.tusindben-aabenraa.dk](http://www.tusindben-aabenraa.dk)

## Tusindben går i to hold i forskelligt tempo

Det ene hold går i moderat tempo, det andet går friskere til, så pulsen kommer godt op.

Basisholdet når ca. 6 km hver gang. Det hurtigere hold går ca. 7 km. Vi slutter samme sted som vi starter.

Det er ikke stavgang, men enkelte bruger stave som hjælp.

Vi følger skovens regler, så hunde føres i snor.

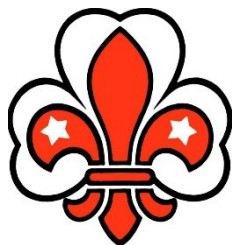
Hvert hold har en turleder som kender ruten og lægger tempo og pauser, så holdet kan gå samlet.

Alle er velkomne!  
Der er ingen tilmelding eller  
medlemslister.  
Man kommer bare  
- og går med.

Det er gratis.



er et initiativ i samarbejde med  
Sct. Georgs Gilderne i Aabenraa



Sct. Georgs Gilderne er  
”spejderideen for voksne”.  
Der er to Sct. Georgs Gilder i Aabenraa

Det er gratis at gå med i  
Tusindben

Nærmere oplysninger hos  
Troels Olesen, tlf. 2185 2284  
Se også: [www.tusindben-aabenraa.dk](http://www.tusindben-aabenraa.dk)

## Program for 2026

Fra 4. januar til 29. marts

**Nørreskov**

**Søndage** fra kl. 10.00-11.30

Mødested: P-plads oven for Rema1000  
på Høje Kolstrup

\*

Fra 7. april til 30. juni

**Jørgensgård Skov**

**Tirsdage** fra kl. 18.30-20.00

Mødested: Skovens første P-plads på  
venstre hånd ved Jørgensgård Skovvej

\*

Fra 4. august til 29. september

**Årup Skov**

**Tirsdage** fra kl. 18.30-20.00

Mødested: Skovens P-plads 500 m syd  
for Naturskolen ved Årup Skovvej

\*

Fra 4. oktober til 27. december

**Rise-Søst Skov**

**Søndage** fra kl. 10.00-11.30

Mødested: Skovens P-plads ved  
Ravnholt, sidevej til Løgumklostervej

\*

Januar kvartal 2027: **Hjelm Skov**

\*

6. december 2026: **Julemærkemarch.**

\*

1. januar kl. 14.00: **Nytårsmarch**

Mødested: Arena Aabenraa

# Tusindben -fælles gåtur hver uge I Aabenraa-skovene

## Program for 2026



[www.tusindben-aabenraa.dk](http://www.tusindben-aabenraa.dk)