

## **Velkommen til ”RÆMs” sommerhold – 10 km. traveture.**

### **Her lidt orientering om hvordan turene foregår:**

#### **Mødetid og mødested:**

Vi mødes alle tirsdage i maj, juni, juli og august.

Alle tirsdage mødes vi kl. 8:55 på P-plads ved Roskilde Kongrescenter, Bauhaus Arena - ud for det røde plankeværk tættest på Møllehusvej.

Bemærk: På nogle kort står der mødested på Kildegården – se bort fra dette.

**NB! Første tirsdag mødes vi i forhallen til Hal D, hvor indskrivningen foregår, kom i god tid.**

#### **Transport:**

Kl. 9:00 kører vi til turens bestemmelsessted. Heldigvis stiller mange bil til rådighed, vi bestræber os på, at kører i så få biler som muligt, da P-plads ved startstederne kan være begrænsede.

For de som ikke stiller bil til rådighed betales der kr. 25,00 til chaufføren.

Det er vigtigt at du meddeler chaufføren hvis du ikke skal køre med på hjemturen!

Der vil også være ture uden bilkørsel, dette vil fremgå af turlisten.

#### **Turen:**

Det er den enkelte turløber, der har tilrettelagt turen, som fortæller om den og hvordan vi kommer frem.

På turene udpeges normalt en person til at gå bagerst, som skal sørge for, at alle kommer med og ingen bliver glemt.

På turen går vi i et jævnt rask tempo og holder små pauser undervejs samt en frokost pause på ca. 20 min. Husk at medbringe drikkevarer, mad og lidt frugt og eventuelt siddeunderlag.

Turene foregår for det meste på gangbare veje og stier, dog kan der forekomme mudrede skovstier, højt græs, brændenælder eller lignende vi skal passere.

Husk derfor tøj og fodtøj passende til området og vejrudsigten.

Skal du på turen træde af på naturens vegne, (f.eks. på de små pauser) så vær selv opmærksom på, at du ikke bliver glemt (gået agterud)

Turenes varighed svinger fra 3 – 4 timer, som regel er vi hjemme senest kl. 13

#### **Turliste og turkort:**

På RÆM's hjemmeside. [www.raem.dk](http://www.raem.dk) under sommeraktiviteter 10 km. taveture, kan du hente:

Turoversigten og kort over div. ture samt kørevejledning for billister.

God tur.

Bjarne