

I GANG IGEN MED ELLER EFTER KRÆFT

Et tilbud til alle kræftramte og kræftoverlevende

Bryd Grænser

**PÅ
HÆRVEJSMARCHEN 2020
DEN 27.-28. JUNI**

Bryd Grænser er et initiativ, der udspringer af RehabiliteringsCenter Dallund på Fyn. Bryd Grænser har til formål at fokusere på den glæde og energi, kræftramte og kræftoverlevende kan opleve ved at dyrke motion i naturen i et netværk sammen med andre.

Bryd Grænser er støttet af Kræftens Bekæmpelse, Sundheds- og Ældreministeriets udlodningsmidler (tidligere Tips og Lotto), samt lokale sponsorer.

Har du svært ved at få gang i din krop igen med eller efter kræft?

Kunne du tænke dig at dyrke motion sammen med ligestillede,

så er Bryd Grænser holdet noget for dig!

Landsforeningen Bryd Grænser vil gerne invitere dig til at deltage i Hærvejsmarchen sammen med os på Bryd Grænser holdet. Du må gerne tage en voksen ledsager og/eller evt. børn under 20 år med.

Hærvejsmarchen er Nordens største internationale march, som hvert år gennemføres af tusinder af mennesker. Bryd Grænser holdet er med for 18. år i træk.



Foto: Allan L. Nielsen

*Bryd Grænser holdet 2019
Vi glæder os til at tilbringe en aktiv weekend
sammen med dig i den skønne natur i og omkring Viborg*

TID OG STED

Hærvejsmarchen åbnes fredag den 26. juni kl. 19.00 på Viborg Kaserne, Rødevej 3, 8800 Viborg. Se efter det store Bryd Grænsers flag i Kasernehal- len og på Paradepladsen.

Bryd Grænsers årlige generalforsamling afholdes fredag aften den 26. juni på Asmildkloster Landbrugsskole, Asmildklostervej 1 i Viborg. www.asmildkloster.dk

DISTANCE

Vi går den grønne rute på 2x20 km i og omkring Viborg med start og slut på Viborg Kaserne. Det er også muligt at gå 2x10 km. Holdene er ikke registret som et samlet hold, men som en "samling af marchgængere" med hver sit kontrolkort.

TRANSPORT

Transporten til og fra Viborg er for egen regning.

OVERNATNING

Som deltager på Bryd Grænsers holdet har du mulighed for at overnatte på Asmildkloster Landbrugsskole. Skolens elevværelser er alle enkeltværelser, hvoraf nogle kan forsynes med opredning og benyttes som dobbeltværelser. Værelserne tildeles efter "først til mølle-princippet". Overnatningen er for egen regning og betales til Bryd Grænsers. Aftenkaffe fredag og lørdag samt morgenmad lørdag og søndag er inkluderet i prisen. Sengelinned og håndklæder medbringes, eller det kan lejes på skolen via Bryd Grænsers. Værelserne er tilgængelige fra fredag kl. 15.00 til søndag kl. 16.00.

FORPLEJNING

Der bliver sørget godt for dig på Bryd Grænsers holdet. Ca. hver 5. km vil der være mad/forfriskninger. Hvis "benene ikke vil som hovedet", vil der på hele ruten være mulighed for at få et lift til næste rast med en bil, der udelukkende står til rådighed for Bryd Grænsers holdet. Forplejningen under marchen er sponsoreret og gratis for deltagerne.



Herudover får du en Bryd Grænsers T-shirt, en kasket og en lille rygsæk samt en uforglemmelig oplevelse sammen med andre, i den skønne natur omkring Viborg.

Efter endt gåtur lørdag er der arrangeret en gratis tur i Viborg svømmehal. Der er fællesspisning på restaurant "Den Gyldne Okse". Der er en lille egenbetaling til middagen.

TILMELDING OG BETALING

Betalingen for deltagergebyret til Hærvejsmarchen, medlemskontingent, overnatning og middag skal ske inden 31. maj til Bryd Grænsers konto i Nordea. Reg.nr. 9255 konto nr. 5497 568 090. Betaler du via netbank, så skriv dit fulde navn og evt. medlemsnummer, på den måde kan vi registrere, at det er dig, der har betalt.

Ved tilmelding før den 31. maj koster det for voksne 150 kr. og for børn op til 20 år 75 kr. Efter den 31. maj er prisen henholdsvis 250 kr. for voksne og 175 kr. for børn.

Udfyld tilmeldingsblanketten i denne folder eller via www.brydgraenser.dk, og mail/send den udfyldte tilmeldingsblanket til foreningen hurtigst muligt og helst inden 1. maj. Det vil være muligt at tilmelde sig frem til 31. maj, og derefter kun efter forudgående aftale.

Kan dit værelsesønske ikke opfyldes, bliver du kontaktet med henhold på at finde et alternativ.

Vil du vide mere om Hærvejsmarchen så se www.haervejsmarchen.dk. Du modtager program og Deltagerliste i ugen op til Hærvejsmarchen på mail (om nødvendigt pr. post). Er du i tvivl om noget, så kontakt Edel Simonsen.



TRÆN TIL HÆRVEJSMARCHEN

Hvis du vil gå alle 40 km dvs. 20 km pr. dag anbefaler vi, at du træner dig op til at kunne gå 5 km med en "fart" på ca. 4 km i timen. Du kan f.eks. træne sammen med din lokale Fodslawsforening (www.fodslaw.dk), Dansk Vandrelaug (www.dvl.dk) eller med andre lokale vandreforeninger/gågrupper. At være deltager på et hold i Stafet for livet er en anden træningsmulighed (www.stafetforlivet.dk).

Gå dig evt. i gang ved at tage med på et af foreningens Tæl Skridt hold i Dansk Firmaidræts landsdækkende 2-ugers Tæl Skridtkampagner forår og efterår.

Hvad går det ud på?

Deltagelse i Dansk Firmaidræts landsdækkende "Tæl Skridt-kampagne" i 4 x 2 uger, hvor du hver dag i de pågældende 2ugersperioder tæller skridt (ved hjælp af skridttæller) og rapporterer det opnåede skridtantal til Tæl Skridthjemmesiden, enten direkte eller via holdlederen.

(Din øvrige motion f.eks. badminton, fitness, skiløb eller andet, kan omdannes til skridt via en omregningstabel, der forefindes på Tæl Skridts hjemmeside, og den omregnede motion kan indgå i din rapportering af skridt. (se mere www.taelskridt.dk og www.brydgraenser.dk).

For medlemmer/støttemedlemmer:

- Alle regioner kontakt Thie Petersen.

Bryd Grænser betaler deltagergebyret.

Bestyrelsen arrangerer med hjælp fra lokalrepræsentanterne Bryd Grænser træningshold ved 22 forskellige vandringer rundt om i landet.

På disse vandringer skal der betales et mindre startgebyr, og der er mulighed for at købe mad og drikke undervejs. Mød i god tid, så vi kan gå samlet fra start og tag gerne evt. pårørende med.

OBS. Kom og vær med i træningen, også selv om du ikke ønsker/ikke kan deltage i selve Hærvæjstogsmarchen.

SE indstik eller hjemmesiden www.brydgraenser.dk

**Kræftens Bekæmpelse
støtter Bryd Grænser**



Kræftens Bekæmpelse

FÅ EVT. EN SNAK MED ÉN FRA DIN REGION, DER KENDER TUREN

REGION HOVEDSTADEN

Frederiksberg – Tove Koed
tlf.: 21 65 38 16
mail: tovekoed@mail.dk

Hvidovre – Edel Simonsen
tlf.: 53 56 42 32
mail: esogms@gmail.com

Hasle – Tove Vang-Olsen tlf.:
56 96 46 57 / 40 94 9618
mail: tove@vang-olsen.dk

Rønne – Jette Gylsen
tlf.: 56 95 82 13
mail: jj.gylsen@anarki.dk

REGION SJÆLLAND

Greve Strand – Lise Englev
tlf.: 40 58 50 79
mail: lise.englev@eriksminde.dk

Stege – Lise Bille Rasmussen
tlf.: 20 61 17 29
mail: lisebille@mail.dk

Nakskov – Tina Schultz
tlf.: 61 33 88 90
mail: tinasc@lops.dk

Tølløse – Birgitte Korslund Jensen
tlf.: 59 19 42 38 / 40 43 68 66
mail: birgittekorslund@hotmail.com

Roskilde – Henning Mogensen
tlf.: 22 75 61 28
mail: henning.mogensen@gmail.com

Viby Sj. – Else Marie Korsgaard
tlf.: 42 96 37 10
mail: emko54@hotmail.com

REGION NORDJYLLAND

Farsø – Ruth Andersen
tlf.: 98 63 60 79 / 29 62 30 09
mail: ruthja@mail.dk

Storvorde – Laila Sølvér
tlf.: 29 41 40 36
mail: vigen31@stofanet.dk

Nykøbing Mors – Dagmar Nygaard
tlf.: 97 76 64 46
mail: dagmarn@mail.dk

Strandby – Kirsten Kajgaard
tlf.: 98 48 15 84 / 42 74 70 66
mail: kirstenk48@gmail.com

FÅ EVT. EN SNAK MED ÉN FRA DIN REGION, DER KENDER TUREN

REGION MIDTJYLLAND

Knebel – Vivi-Ann Lennartz
tlf.: 86 35 1215 / 22 40 0215
mail: viviann.lennartz@outlook.dk

Tjele – Erling Thorup
tlf.: 86 69 0618 / 24 82 75 69
mail: e-thorup@mail.dk

Mørke – Jens Chr. Dahl
tlf.: 30 87 02 33
mail: dahl@ma-net.dk

Viborg – Lotte Broder Jørgensen
tlf.: 40 44 02 03
mail: lottebroder@live.dk

REGION SYDDANMARK

Give – Else Søndergaard
tlf.: 75 73 11 64
mail: em.soendergaard@gmail.com

Tønder – Birte Teglskov
tlf.: 20 99 27 72
mail: birteteglskov@outlook.dk

Løgumkloster – Mathie Petersen
tlf.: 22 79 23 76
mail: thie@bbsyd.dk

Tønder – Steen Højriis Jensen
tlf.: 20 27 65 61
mail: thorshj@hotmail.com

Tønder – Eva Rylander
tlf.: 51 51 52 87
mail: rylandereva87@gmail.com

Skærbæk – Evelyn Hougaard
tlf.: 29 27 21 70
mail: evelynhougaard@gmail.com

Tønder – Hanne Thomsen
tlf.: 30 22 17 05
Mail:
hannethomsen@balancegang.dk

V. Skerninge – Maureen Pelle
tlf.: 62 24 1712
mail: maureen@mail.dk

Oksbøl – Erling Tobiasen
tlf.: 20 22 10 36
mail: e.tobiasen@mail.dk

Aabenraa – Vera Hansen
tlf.: 74 69 44 44 / 22 94 20 93
mail: vera.hansen@hotmail.com



Landsforeningen

Bryd Grænser

I gang igen med eller efter kræft

c/o Kræftrådgivningen Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg

info@brydgraenser.cancer.dk

Bestyrelsen

Evelyn Hougaard (formand)	Tlf.: 29 27 21 70 Mail: evelynhougaard@gmail.com
Mathie Petersen (næstformand)	Tlf.: 22 79 23 76 Mail: thiej@bbsyd.dk
Birte Teglskov (sekretær)	Tlf.: 20 99 27 72 Mail: birteteglskov@outlook.dk
Edel Simonsen (kasserer)	Tlf.: 53 56 42 32 Mail: esogms@gmail.com
Dagmar Nygaard	Tlf.: 24 67 19 85 Mail: dagmarn@mail.dk

WWW.BRYDGRAENSER.DK

info@brydgraenser.cancer.dk

Folderen er trykt med støtte fra Kræftens Bekæmpelse