

REMA 1000
Meget mere discount!

DME®
Dansk Miljø- & Energistyring A/S

STARK
Sammen bygger vi professionelt

KB KAJ BECH
Murer- og Entreprenørfirma

RAINBOWPRO.DK
Sound - light - stage - special effects - programming - engineering

SPECIAL~BUTIKKEN
TUSINDVIS AF PRODUKTER TIL PRIVATE OG ERHVERV HOLSTEBRO

ENERGI & HELSE

Dagli' Brugsen
MEJDAL
Prins Burijsvej 44 - 7500 Holstebro - Tlf. 97 42 11 17
DIT LOKALE INDKØBSTEDI!
Åbent alle dage fra kl. 07.30-20.00.
DANSKE SPIL | KIPSE | MORTER | DANISK | FRISK BRØD FRA SEVEL BAGERI

arne hald

EL - DATA - TEKNIK

Sletten 47 B - 7500 Holstebro
Telefon 97 42 16 44 - ah@arnehald.dk
www.arnehald.dk



Tlf.nr. 97 40 18 00
Ring gerne & bestil



Mejdal-Halgård
MOTION

Jog & Go



Sammen i bevægelse,
fordi det er sundt og sjovt.

Bliv medlem af Jog & Go, og få mere end
50 ture og oplevelser for 150 kr om året.

Vi forsætter sammen i bevægelse i 2023, fordi det er sundt og sjovt.

Mejdal-Halgård Motion byder velkommen til en ny sæson med Jog & Go, alle er velkommen til en frisk gåtur tur en gang om ugen. Vælg mellem en tur på 3, 5 eller 7 km. Der er hver gang friske motionsguider, der hjælper med finde et tempo, hvor alle kan være med. Ruterne er varierede, skifter hver gang, og så er der en kop kaffe efter turen.

Sæsonen byder også på udflugter og sociale arrangementer. I år igen med kagestafetten, som afløser for KK ture. Den, der har kagestafetten sørger for lidt kage efter turen, se KS dage i kalenderen.

Du er velkommen til at komme og prøve, om det er noget for dig. Medlemskab koster kun 150 kr. om året incl. et motionskort, ekstra motionskort kan købes til 50 kr. På kortet kan du registrere din motion og deltage i konkurrencer efter hver periode. Kontingent betales på www.mejdalmotion.dk, hvor du også kan se vort program m.m.

Vi mødes ved Mejdal-Hallen.:

Sommer: mandag kl. 19.00 fra 27. marts til 25. september
Vinter : søndag kl. 10.00 fra 1. oktober til 31. marts 2024

Kontakt:

Søren Rahbek 25570103 s.rahbek@live.com.dk



Mejdal Auto

Prins Buris Vej 24-26 | 7500 Holstebro



thrane teknik
Tlf. 20 92 90 80 & VVS ApS

Aut. VVS-Installatør
www.thrane-teknik.dk . thrane@thrane-teknik.dk



Thisted Forsikring



Rute	Km	Beskrivelse
L1	7,20	Fra Hallen til viadukten til Aflæggere, bag om skolen videre til Tingagervej, Y krydset og fårefennen. Videre til Egevej og skolestien og sidste stikvej til Slåenvej og retur til Hallen.
L2	7,59	Hallen ad Slåenvej til viadukten og stien langs banen til Spejderhuset. Sløjfen i skoven til Tujavej og søen. Videre ad Mejdal Søvej til Uhregård og fårefennen, videre til Y kryds og retur gennem Tingagervænget og Mejdalparken.
L3	6,78	Slåenvej til viadukten, følg stien helt ude langs banen til Ringvejen, via Kapselstien til Herningvej og Kildevej til Vasen og Svinget til Østerbrogade. Ad Grønlandsvej og Norgesvej til kolonihaverne og Stryget. Retur via Mejdal Søvej og Søbredden.
L4	6,75	Fra Hallen via Tjørnevej til Brynet, herfra Mejdalvej, Sveavej over åen via Grandbakken og Hulvejen og via Lunden retur til Mejdal Søvej via Uhregård og skråvejen til Søbredden og Hallen.
L5	7,80	Hallen til viadukten langs banen og skråt gennem skoven til Pr. Burisvej og den lille sti til søen. Under Ringvejen og til Lunden, drej til højre mod Poppelalle og gå ad stien til Agerbækvej, gå mod Ringvejen og under denne. Følg Parkvej til Søparken mod søen. Følg stien til Klintevej og retur langs søen og Mejdal Søvej og Rønnebærvej og skolestien til Hallen.
L6	7,41	Hallen til Uhresøvej ad skråstien til højre til krattet og langs søen til Tvis Kloster, forsæt ad Tvis Møllevej til jagthytten og bag om søen og retur til Tvis Kloster følg Tingagervej, gå gennem Tingager Enge og Tingagervænget og retur via Mejdalparken.
L7	7,26	Hallen ad Slåenvej over viadukten og ad Under Rødtjørnen til Bøgeskoven. Tag sløjfen op på bakken til Herningvejskrydset. Tag den lille stil til parkeringspladsen og langs Veggen Å og Forsorgshjemmet til Kapselstien og retur gennem skoven og skolestien.
L8	8,70	Søen Rundt via Uhresøvej og skråvejen til fårefennen, følg denne til Tvis Kloster og tag den store vej forbi Plejehjemmet til Parkvej og følg søen til Klintevej og via TV MidtVest til Ringvejen. Retur ad Mejdal Søvej og Egevej.
L9	7,27	Hallen via Søbredden til Mejdal Søvej og TV Midt Vest, ad Parkvej til Sletten drej til venstre gennem skoven til Viborgvej og til venstre gennem skoven lige før Parkvej til TV Midt Vest og retur ad Mejdal Søvej og Egevej og skolestien til Hallen.
L10	7,85	Brynet til Spejderhytten til Kapselstien og Forsorgshjemmet til Veggen Å, under Ringvejen og langs åen til hestefolden og retur langs stien til Ringvejen og skråvejen gennem skoven til Herningvek. Retur langs banen og viadukten til Slåenvej og hallen.
L11	7,31	Fra Hallen til Egevej og Mejdal Søvej til Stryget og via Svinget til stien bag Færch til Veggen Å. Gå mod Forsorgshjemmet men drej til højre lige før viadukten og gå at den lille sti til Henringvej. Retur gennem Bøgeskoven og Under Rødtjørnen til Viadukten og Slåenvej.
L12	7,64	Fra hallen til Brynet via Tjørnevej, drej ind ved Anemonevej til Spejderhytten og videre til Herningvej. ad Herningvej til stien til Nybovej og Nybobakke, videre til Ny Skovlunde og følg stien til Ringvejen, og retur via skråvejen til Herningvej. Retur til Hallen via stien langs banen og viadukten til hallen.

Jog & Go ruter og ansvarlige 2023						
Dato	Dag		Kort	Mellem	Lang	Guider
12-feb	sø		K3	M3	L3	Peder - Aase - Anette
19-feb	sø		K4	M4	L4	Tyge - Ella - Søren R
19-feb	sø		Slår katten af tøndens efter gåturen			- Søren -
19-feb	sø		K5	M5	L5	Villy - Alice - Ulla
26-feb	sø		K6	M6	L6	Søren - Kirsten - Marie
05-mar	sø		K7	M7	L7	Arne B - Johanne - Arne S
12-mar	sø		K8	M8	L8	Gert - Birte - Else
19-mar	sø	KS	Vestre Plantage 2 ruter			- Søren -
26-mar	sø		K9	M9	L9	Peder - Aase - Anette
27-mar	ma		K10	M10	L10	Tyge - Ella - Søren R
03-apr	ma		K11	M11	L11	Villy - Alice - Ulla
10-apr	ma		K12	M12	L12	Søren - Kirsten - Marie
17-apr	ma	KS	Lenvig 2 ruter			- Søren -
24-apr	ma		K1	M1	L1	Arne B - Johanne - Arne S
01-maj	ma		K2	M2	L2	Gert - Birte - Else
08-maj	ma		K3	M3	L3	Peder - Aase - Anette
15-maj	ma		K4	M4	L4	Tyge - Ella - Søren R
22-maj	ma	KS	Ladywalk			- Ase -
22-maj	ma		K6	M6	L6	Søren - Kirsten - Marie
29-maj	ma		K7	M7	L7	Arne B - Johanne - Arne S
05-jun	ma		K8	M8	L8	Gert - Birte - Else
12-jun	ma		K9	M9	L9	Peder - Aase - Anette
19-jun	ma		K10	M10	L10	Tyge - Ella - Søren R
26-jun	ma		K11	M11	L11	Villy - Alice - Ulla
29-jun	to	KS	Sommerafslutning			- Søren -
03-jul	ma		K12	M12	L12	Søren - Kirsten - Marie
10-jul	ma		K1	M1	L1	Arne B - Johanne - Arne S
17-jul	ma		K2	M2	L2	Gert - Birte - Else
24-jul	ma		K2	M2	L2	Gert - Birte - Else
31-jul	ma		K3	M3	L3	Peder - Aase - Anette
07-aug	ma	KS	Ellas Have			- Ella -
14-aug	ma		K4	M4	L4	Tyge - Ella - Søren R
21-aug	ma		K5	M5	L5	Villy - Alice - Ulla
28-aug	ma		K6	M6	L6	Søren - Kirsten - Marie
04-sep	ma	KS	Sir/Lyngbjerg 2 ruter			- Søren -
11-sep	ma		K7	M7	L7	Arne B - Johanne - Arne S
18-sep	ma		K8	M8	L8	Gert - Birte - Else
25-sep	ma		K9	M9	L9	Peder - Aase - Anette
01-okt	sø		K10	M10	L10	Tyge - Ella - Søren R
08-okt	sø		K11	M11	L11	Villy - Alice - Ulla
15-okt	sø		Stråsø 2 ruter			Søren - Kirsten - Marie
22-okt	sø		K1	M1	L1	Arne B - Johanne - Arne S
29-okt	sø		K2	M2	L2	Gert - Birte - Else
05-nov	sø		K3	M3	L3	Peder - Aase - Anette
12-nov	sø		K4	M4	L4	Tyge - Ella - Søren R
19-nov	sø		K5	M5	L5	Villy - Alice - Ulla
26-nov	sø		K6	M6	L6	Søren - Kirsten - Marie
03-dec	sø	KS	Julefrokost			- Søren -
10-dec	sø		K7	M7	L7	Arne B - Johanne - Arne S
17-dec	sø		K8	M8	L8	Gert - Birte - Else
24-dec	sø		K9	M9	L9	Peder - Aase - Anette
31-dec	sø		K10	M10	L10	Tyge - Ella - Søren R
01-jan	ma		Gåtur og nytårsparole			- Søren -
07-jan	sø		K11	M11	L11	Villy - Alice - Ulla
14-jan	sø		K12	M12	L12	Søren - Kirsten - Marie
21-jan	sø		K1	M1	L1	Arne B - Johanne - Arne S
28-jan	sø		K2	M2	L2	Gert - Birte - Else
04-feb	sø		K3	M3	L3	Peder - Aase - Anette
11-feb	sø		K4	M4	L4	Tyge - Ella - Søren R
18-feb	sø		K5	M5	L5	Villy - Alice - Ulla

Rute	Km	Beskrivelse
K1	3,62	Hallen via Mejdalparken igennem Tingagerparken til Y-krydset og via Fårefennen og skråvejen til Søbredden og til Hallen.
K2	3,64	Hallen via Mejdalparken, via den nye sti ved Tingagerparken til Fårefennen og til Søen. Langs Søen til Uhregård.
K3	3,65	Hallen via Skolestien og Tjørnevej til Malurten og Bøgevej. Tværs gennem skoven til Skovbørnehaven og retur langs banen og viadukten.
K4	3,88	Hallen via skolestien og Tjørnevej til højre ad Brynet og ind i skoven og gå parallelt med Brynet til Spejderhuset, retur ned midt gennem skoven til fællesbebyggelsen, og Slaaenvej til Hallen.
K5	3,60	Fra Hallen via Slåenvej til Liden Kirstens vej og skolestien under banen, tag stien til Under Linden til Halgårdvej via Aflæggeren til Under Hvidtjørnen, følg denne til Under Rødtjørnen og Vester Halgårdvej og retur via viadukten til Hallen.
K6	3,01	Slåenvej til skolestien, videre til Uhresøvej og til Pr. Burisvej videre mod slugten hvor der drejes til højre ad stien som følges til Liden Kirstens vej og Slaaenvej til Hallen
K7	4,3	Hallen til viadukten overviadukten og via Under Rødtjørnen til Bøgeskoven, videre til Herningvejskrydset og ad den lille sti langs banen til viadukten og retur til Hallen.
K8	3,30	Hallen til Søbredden og Egevej, via Mejdal Søvej til Ranunkelvej, Birkevej til Pr. Burisvej og retur ad Bøgevej, Kabbelejevej og Brynet til Tjørnevej og Slåenvej retur til Hallen.
K9	3,06	Hallen via Mejdalparken til Liden Kirstensvej, følg stien bag buerne til Slåenvej til viadukten og skolestien til hallen.
K10	3,10	Hallen via Skolestien til Egevej, rundt om Uhresø til den nye sti ved Tinagervænget til Liden Kirstens Alle og Mejdalparken retur til Hallen
K11	3,89	Hallen til Slåenvej og Tjørnevej til Malurten, videre ad Bøgevej til Kabbelejevej og Skoven. Følg stien rundt i skoven og retur ad stien midt igennem skoven til Fællesbebyggelsen Retur ad skolestien.
K12	3,70	Ad Slåenvej via viadukten til Aflæggeren og bag om skolen og retur under banen. Retur via den sydøstlige hjørne af fodboldbanerne til Hallen.

Rute	Km	Beskrivelse
M1	5,02	Mejdalparken til Tingagerparken via Tingagervej til Y krydset og fårefennen retur til Egevej og skolestien til viadukten og Slåenvej til hallen
M2	5,35	Slåenvej til viadukten og langs banen til Spejderhytten. Tag sløjfen i skoven til Tjuavej og via den lille sti til søen og retur langs søen til camping og Mejdal Søvej.Fra Uhregård tages den lille skråvej tilbage via Søbredden til Hallen.
M3	5,76	Fra hallen til Brynet og videre til Kapselstien og Forsorgshjemmet. Over viadukten og stien direkte til parkeringspladsen. Gå over Ringvejen og tag skråstien til Herningvej. Herfra retur til Hallen via den lille sti helt tæt på banen.
M4	5,56	Hallen til sidste Slåenvej, Tjørnevej og Brynet, Kryds Ringvejen og gå ad Jeppe Åkjærvej til Steen Blichersvej og ned gennem kolonihaverne og Stryget. Via Camping, Mejdal Søvej og Egevej og Skolestien til Hallen.
M5	5,58	Til viadukten og fællesbebyggelsen. Ned midt gennem skoven til Børnehaven og Ringvejen og følg denne til 100m vest for Herningvej, til højre ad den lille sti til Forsorgshjemmet, Skovgården, Dalgasvej og retur ad Mejdalvej til Brynet, Tjørnevej og Slåenvej til Hallen
M6	5,1	Fra Hallen via Slåenvej til Liden Kirstens Alle og under banen, bag om skolen til Halgårdvej ad Under Hvidtjørnen til Bøgeskoven og retur via Under Rødtjørnen til viadukten og Hallen.
M7	5,95	Slåenvej og Tjørnevej til Brynet. Gennem skoven til Herningsvej, følg Herningvej og tag stien til Nybovej og Nybo Bakke. Følg vejen forbi Tang Biler til rundkørslen. Herfra via Aflæggeren til viadukten og retur.
M8	5,39	Ad Slåenvej til Liden Kirstens Alle, tag stien bag om buerne til Pr. Burisvej. Tag skråstien til Tingagerparken, videre til Y krydset og gennem fårefennen tag stien ned til slugten ved Barba følg søen til Uhregård. Retur via Uhresø, Egevej og Skolestien.
M9	5,00	Hallen til Viadukten over banen og ad Under Hvidtjørn til Bøgeskoven og via sløjfen i Bøgeskoven til Herningvejs krydset. Via Spejderhytten til den lille sti parallelt med Brynet til Tjørnevej og retur ad skolestien til Hallen
M10	5,25	Fra Hallen via Mejdalparken til den nye sti ved Tingagerparken, herfra til fårefennenog til Y-krydset og ad den lille sti bag om skoven, lige før Tingagervej drejes til venstre til søen. Følg søen til krattet gå gennem krattet og tag skrånvejen tilbage til Uhresøvej og Hallen
M11	5,70	Fra hallen via viadukte til skolestien og under banen retur til Liden Kirstens Alle. Herfra ad stien til Tingagerparken. Tage lågen til fårefennen og gå langs søen til Uhregård. Retur via Uhresø, Egevej og Søbredden.
M12	5,04	Fra Hallen via Mejdalparken til skråstien til Tingagerparken rundt i Tingagerparken og ad Halgårdvej til skolen og bagom denne. Tag Under Linden til banen og følg stien under og retur via Liden Kirstens Alle og stien til petanquebanerne og Hallen.