

SPORT 24


**vestjysk
BANK**

AGN
Auto Group Nordvest



Mejdal-Halgård
MOTION 

Jog & Go



**Sammen i bevægelse,
fordi det er sundt og sjovt.**

Vi forsætter sammen i bevægelse, 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. 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 vi trækker lod om flotte præmier januar og juli.

Nye kort betales med MobilePay på: **8445BJ**

Kontingent betales på www.mejdalmotion.dk, hvor du også kan se vort program m.m.

Vi mødes ved Mejdal Halgård Sportscenter

Sommer: mandage kl. 19.00 fra 7. april til 29. september

Vinter: søndage kl. 10.00 fra 5. oktober til 29. marts 2025

Kontakt:

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



Fælles arrangementer:

Dato	Arrangement	Arrangør	Bemærkning
01-02	Klubfest	Mejdal Motion	
09-03	Hjertestarter	Jog & Go	Tilmelding 15 pladser
19-03	Hvide Sande Bryghus	Mejdal Motion	Tilmelding se hjemmeside
08-04	Foredrag Havard Vathammar	Mejdal Motion	Tilmelding se hjemmeside
26-05	Lady Walk	Jog & Go	Tilmelding
26-06	Sommerafslutning	Løberne	
07-10	Paddel	Mejdal Motion	Tilmelding se hjemmeside
07-12	Julefrokost	Jog & Go	Tilmelding
01-01	Nytårs parole	Mejdal Motion	

REMA 1000
Meget mere discount!


Sammen bygger vi professionelt


TUSINDVIS AF PRODUKTER TIL PRIVATE OG ERHVERV HOLSTEBRO


Murer- og Entreprenørfirma


Tlf. 20 92 90 80
Aut. VVS-Installatør
www.thrane-teknik.dk . thrane@thrane-teknik.dk


Dansk Miljø- & Energistyring A/S

Mejdal Auto

Prins Buris Vej 24-26 | 7500 Holstebro


Følg os på Facebook
Vi glæder os til du kører igen

arne hald

EL - DATA - TEKNIK

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

Difko


Thisted Forsikring


MEJDAL

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

Rute	Km	Beskrivelse
L1	7,2	Fra Hallen til viadukten til Aflæggere, bag om skolen og via den nye cykelsti, videre til Tingagervej, Y krydset og fårefennen. Videre til Egevej og Søbredden og de små stier ved Bjarne Vestbjerg til Slåenvej og retur til Hallen.
L2	7,6	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	6,8	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
L4	6,8	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	7,8	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	7,4	Hallen til Uhresøvej ad skråstien til højre til krattet og langs søen til Tvis Kloster, forsæt ad Tvis Møllevej til jagthyttten og bag om søen og retur til Tvis Kloster følg Tingagervej, gå gennem Tingager Enge og Tingagervænget og retur via Mejdalparken.
L7	7,3	Hallen ad Slåenvej over viadukten og ad Under Rødtjørnen til Bøgeskoven. Tag sløjfen op på bakken til Herningvejskrydset. Tag den lille sti til parkeringspladsen og langs Veggen Å og Forsorgshjemmet til Kapselstien og retur gennem skoven og skolestien.
L8	8,7	Hallen vi viadukten og Under Rødtjørnen, Under Bøgen og ydersporet til Under Avnbøgen og Fjald. Under Kastanjen til Skolen og Rundt i ydersport i det nye område. Retur via Sommerfuglen og buerne til Mejdalparken og retur til hallen.
L9	7,3	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
L10	7,9	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	7,3	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	7,6	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 2025					
Dato	Dag	Kort	Mellem	Lang	Guider
26-jan	sø	K12	M12	L12	Otto - Johanne - Arne
02-feb	sø	K1	M1	L1	Peder - Birte - Else
09-feb	sø	K2	M2	L2	Søren - Ella - Anette
16-feb	sø	K3	M3	L3	Aase - Alice - Ulla
23-feb	sø	K4	M4	L4	Inger - Kirsten - Marie
02-mar	sø	K5	M5	L5	Otto - Johanne - Arne
09-mar	sø	K6	M6	L6	Peder - Birte - Else
16-mar	sø	K7	M7	L7	Søren - Ella - Anette
23-mar	sø	KS	Tur til Præstbjerg		- Søren -
30-mar	sø	K8	M8	L8	Aase - Alice - Ulla
07-apr	ma	K9	M9	L9	Inger - Kirsten - Marie
14-apr	ma	K10	M10	L10	Otto - Johanne - Arne
21-apr	ma	K11	M11	L11	Peder - Birte - Else
28-apr	ma	K12	M12	L12	Søren - Ella - Anette
05-maj	ma	K1	M1	L1	Aase - Alice - Ulla
12-maj	ma	K2	M2	L2	Inger - Kirsten - Marie
19-maj	ma	KS	Tur til Gosmer bro og Lærkehøj		- Søren -
26-maj	ma	K3	M3	L3	Otto - Johanne - Arne
02-jun	ma	K4	M4	L4	Peder - Birte - Else
09-jun	ma	K5	M5	L5	Søren - Ella - Anette
16-jun	ma	K6	M6	L6	Aase - Alice - Ulla
23-jun	ma	K7	M7	L7	Inger - Kirsten - Marie
30-jun	ma	K8	M8	L8	Otto - Johanne - Arne
07-jul	ma	K9	M9	L9	Peder - Birte - Else
14-jul	ma	K10	M10	L10	Søren - Ella - Anette
21-jul	ma	K11	M11	L11	Aase - Alice - Ulla
28-jul	ma	K12	M12	L12	Inger - Kirsten - Marie
04-aug	ma	K1	M1	L1	Otto - Johanne - Arne
11-aug	ma	KS	Tur til Ellas Have		- Ella - Marie
18-aug	ma	K2	M2	L2	Peder - Birte - Else
25-aug	ma	K3	M3	L3	Søren - Ella - Anette
01-sep	ma	K4	M4	L4	Aase - Alice - Ulla
08-sep	ma	K5	M5	L5	Inger - Kirsten - Marie
15-sep	ma	K6	M6	L6	Otto - Johanne - Arne
22-sep	ma	K7	M7	L7	Peder - Birte - Else
29-sep	ma	K8	M8	L8	Søren - Ella - Anette
05-okt	sø	K9	M9	L9	Aase - Alice - Ulla
12-okt	sø	KS	Tur til Stoubæk Krat		- Søren -
19-okt	sø	K10	M10	L10	Inger - Kirsten - Marie
26-okt	sø	K11	M11	L11	Otto - Johanne - Arne
02-nov	sø	K12	M12	L12	Peder - Birte - Else
09-nov	sø	K1	M1	L1	Søren - Ella - Anette
16-nov	sø	K2	M2	L2	Aase - Alice - Ulla
23-nov	sø	K3	M3	L3	Inger - Kirsten - Marie
30-nov	sø	K4	M4	L4	Otto - Johanne - Arne
07-dec	sø		Julefrokost		- Søren -
14-dec	sø	K6	M6	L6	Peder - Birte - Else
21-dec	sø	K7	M7	L7	Søren - Ella - Anette
28-dec	sø	K8	M8	L8	Aase - Alice - Ulla
04-jan	sø	K9	M9	L9	Inger - Kirsten - Marie
11-jan	sø	K10	M10	L10	Otto - Johanne - Arne
18-jan	sø	K11	M11	L11	Peder - Birte - Else
25-jan	sø	K12	M12	L12	Søren - Ella - Anette
01-feb	sø	K1	M1	L1	Aase - Alice - Ulla

Rute	Km	Beskrivelse
K1	3,6	Hallen via Mejdalparken igennem Tingagerparken og Tingager Enge til Y-krydset og via Fårefennen og skråvejen til Søbredden og til Hallen.
K2	3,6	Hallen via Mejdalparken, via den nye sti ved Tingagerparken til Fårefennen og til Søen. Langs Søen til Uhregård. Retur via Søbredden og Bjarne Vestbjergs stier.
K3	3,7	Hallen via Skolestien og Tjørnevej til Malurten og Bøgevej. Tværs gennem skoven til Skovbørnehaven og retur langs banen og viadukten.
K4	3,9	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	3,6	Fra Hallen via Slåenvej til Liden Kirstens vej og skolestien under banen, tag stien til Under Linden til Vester Halgårdvej via Aflæggeren til Under Hvidtjørnen, følg denne til Under Rødtjørnen og Vester Halgårdvej og retur via viadukten til Hallen.
K6	3,0	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	3,3	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	3,1	Hallen via Mejdalparken til Liden Kirstensvej, følg stien bag buerne til Slåenvej til viadukten og skolestien til hallen.
K10	3,1	Hallen via Skolestien til Egevej, rundt om Uhresø til den nye sti ved Tinagervænget til Liden Kirstena Alle og Mejdalparken retur til Hallen
K11	3,9	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	3,4	Ad Slåenvej via viadukten til Aflæggeren og Sommerfuglen og retur under banen. Retur via den sydøstlige hjørne af fodboldbanerne til Hallen.

Rute	Km	Beskrivelse
M1	5,0	Mejdalparken til Tingagerparken via Tingagervej og Tingager Enge til Y krydset og fårefennen retur til Egevej og Søbredden, følg stierne ved Bjarne Vstbjerg og Slåenvej til hallen
M2	5,4	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	5,8	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	5,6	Hallen til sidste Slåenvej, Tjørnevej og Brynet, Kryds Ringvejen og gå ad Jeppe Åkjærsvvej til Steen Blichersvej og ned gennem kolonihaverne og Stryget. Via Camping, Mejdal Søvej og Egevej og Skolestien til Hallen.
M5	5,6	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 Solsikken og om skolen til Halgårdvej ad Under Hvidtjørnen til Bøgeskoven og retur via Under Rødtjørnen til viadukten og Hallen.
M7	6,0	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	5,4	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	5,0	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	5,3	Fra Hallen via Mejdalparken til den nye sti ved Tingagerparken, herfra til fårefennen og 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	4,8	Hallen via viadukten til Under Rødtjørnen og Under Hvidtjørnen til skolen og gennem Kronhjorten til Reviret og forbi Nybyggervej, retur bagom Solsikken og retur under broen og bagom fodboldbanerne til Tennisbanerne og retur til hallen.
M12	5,4	Hallen vi viadukten og Under Rødtjørnen, Under Bøgen og ydersporet til Under Avnbøgen og Fjald. Under Kastanjen til Skolen. Via skolen og skolestien til broen under banen og retur via fodboldbanerne