



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



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 30. marts til 14. sept.

Vinter : søndage kl. 10.00 fra 20. sept. til 28. mar. 2027

Kontakt:

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



Rute	Km	Beskrivelse
L1	7,2	Start med at gå ad de små stier hos Vestbjerg til Søbredden og Egevej. Rundt om Uhresø og ad fårefennen til Y krydset og ad Tingagervej til skolen og bag om den til Aflæggeren og viadukten til hallen.
L2	7,6	Gå gennem Mejdalparken til Tingagervænget til Y krydset og fårefennen retur til Mejdal Søvej, videre ad stien til søen og de lille sti langs Tjuavej til Prins Burisvej til skoven og tag sløjfen i skoven til spejderhuset og retur langs banen og viadukten til hallen.
L3	6,8	Gå ad Søbredden til Mejdal Søvej via camping til søen og videre til kolonihaverne. Gå ad Norgesvej og Grønlandsvej til Østerbrogade. Gå ad Svinget og Vasen til Kildevej og Herningvej. Retur via kapselstien og langs banen og viadukten til hallen.
L4	6,8	Gå via Søbredden og skråvejen til Uhregård. Tag Mejdal Søvej til camping og stien til Ringvejen og via Lunden til Hulvejen og Grandbakken. Gennem kolonihaverne til Sveavej og Mejdalvej. Retur via Brynet, Tjørnevej og Slåenvej til hallen.
L5	7,8	Tag skolestien til Mejdal Søvej og camping, gå til Klintevej og tag den sidste sti mod Parkvej. Gå til plejehjemmet og følg stien under Ringvejen til Poppel Alle og følg den til Gyvelvej og følg stierne i det grønne område til Lunden. Gå under Ringvejen og følg den lille sti til Pr. Burisvej. Følg Brynet retur til Tjørnevej og Slåenvej og hallen.
L6	7,4	Gå via Mejdalparken til Tingagervænget og Tingager Enge til Tvis Møllevej. Gå til den nye shelterplads og til Tvis Kloster. Følg stien langs søen til krattet og ad den lille skråsti til Søbredden til hallen.
L7	7,3	Ad skolestien og langs banen til Ringvejen og via Kapselstien til forsorgshjemmet. Videre over viadukten til Vegen Å, gå under Ringvejen og til Herningvej via skråvejen. Gå gennem Bøgeskoven til Under Rødtjørnen og retur via viadukten og til hallen.
L8	8,7	Til Mejdalparken og gå ad Bispebuen og Munkebuen under banen til Sommerfuglen. gå ad Reviret til Nybyggervej og gennem Kronhjorten . Videre ad Halgård Skolevej til Under Linden og Fjald til Under Avnbøgen, drej til venstre ad Under Hylden og gå til Bøgeskoven og tilbage langs Under Rødtjørnen og via viadukten til hallen
L9	7,3	Gå ad skolestien til Egevej og Mejdal Søvej til TV MidtVest. Gå over Parkvej gennem skoven til Viborgvej, gå langs Viborgvej til lige før Sletten hvor I drejer til højre ned gennem skoven til Parkvej og stien til Klintevej og TV MidtVest. Retur ad Mejdal Søvej og Egevej og Søbredden.
L10	7,9	Brynet til Spejderhytten til Kapselstien og Forsorgshjemmet til Vegen 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	Tag viadukten til Under Rødtjørnen til Bøgeskoven og Herningvej. Tag den lille sti fra Ringvejen til Forsorgshjemmet. Gå videre mod Vegen Å og følg stien bag om Færch til Svinget og via Stryget til Mejdal Søvej og Egevej til hallen.
L12	7,6	Gå via viadukten og stien langs banen til Herningvej. Skråvejen til Ringvejen langs Ringvejen og tag stien til Ny Skovlunde, gå retur ad Nybo Bakke og Nybovej. Tag Ringvejen til spejderhytten, pg gå ad Brynet til Anemonevej og Tjørnevej til Slåenvej og hallen.

Jog & Go ruter og ansvarlige 2026						
Dato	Dag		Kort	Mellem	Lang	Guider
01-feb	sø		K1	M1	L1	Aase - Alice - Ulla
08-feb	sø		K2	M2	L2	Peder - Birte - Else
15-feb	sø		K3	M3	L3	Søren - Ella - Anette
22-feb	sø		K4	M4	L4	Otto - Johanne - Arne
01-mar	sø		K5	M5	L5	Inger - Kirsten - Marie
08-mar	sø		K6	M6	L6	Otto - Johannne - Arne
15-mar	sø	KS	Klosterheden			- Søren -
22-mar	sø		K7	M7	L7	Peder - Birte - Else
29-mar	sø		K8	M8	L8	Søren - Ella - Anette
30-mar	ma		K9	M9	L9	Aase - Alice - Ulla
06-apr	ma		K10	M10	L10	Inger - Kirsten - Marie
13-apr	ma		K11	M11	L11	Søren - Johannne - Arne
20-apr	ma		K12	M12	L12	Peder - Birte - Else
27-apr	ma		K1	M1	L1	Søren - Ella - Anette
04-maj	ma	KS	Tur til trekantområdet Holstebro			- Søren -
11-maj	ma		K2	M2	L2	Aase - Alice - Ulla
18-maj	ma		K3	M3	L3	Inger - Kirsten - Marie
25-maj	ma		K4	M4	L4	Aase - Johannne - Arne
01-jun	ma		K5	M5	L5	Peder - Birte - Else
08-jun	ma		K6	M6	L6	Søren - Ella - Anette
15-jun	ma		K7	M7	L7	Aase - Alice - Ulla
22-jun	ma		K8	M8	L8	Inger - Kirsten - Marie
29-jun	ma	KS	Sommerafslutning			- Søren -
06-jul	ma		K9	M9	L9	Søren - Johannne - Arne
13-jul	ma		K10	M10	L10	Peder - Birte - Else
20-jul	ma		K11	M11	L11	Søren - Ella - Anette
27-jul	ma		K12	M12	L12	Aase - Alice - Ulla
03-aug	ma		K1	M1	L1	Inger - Kirsten - Marie
10-aug	ma	KS	Tur til Ellas Have			- Ella - Marie
17-aug	ma		K2	M2	L2	Aase - Johannne - Arne
24-aug	ma		K3	M3	L3	Peder - Birte - Else
31-aug	ma		K4	M4	L4	Søren - Ella - Anette
07-sep	ma		K5	M5	L5	Aase - Alice - Ulla
14-sep	ma		K6	M6	L6	Inger - Kirsten - Marie
20-sep	sø		K7	M7	L7	Søren - Johannne - Arne
27-sep	sø		K8	M8	L8	Peder - Birte - Else
04-okt	sø		K9	M9	L9	Søren - Ella - Anette
11-okt	sø		K10	M10	L10	Aase - Alice - Ulla
18-okt	sø	KS	Hjertestien Holstebro			- Søren -
25-okt	sø		K11	M11	L11	Inger - Kirsten - Marie
01-nov	sø		K12	M12	L12	Otto - Johannne - Arne
08-nov	sø		K1	M1	L1	Peder - Birte - Else
15-nov	sø		K2	M2	L2	Søren - Ella - Anette
22-nov	sø		K3	M3	L3	Aase - Alice - Ulla
29-nov	sø		K4	M4	L4	Inger - Kirsten - Marie
06-dec	sø		Julefrokost			- Søren -
13-dec	sø		K5	M5	L5	Otto - Johannne - Arne
20-dec	sø		K6	M6	L6	Peder - Birte - Else
27-dec	sø		K7	M7	L7	Søren - Ella - Anette
03-jan	sø		K8	M8	L8	Aase - Alice - Ulla
10-jan	sø		K9	M9	L9	Inger - Kirsten - Marie
17-jan	sø		K10	M10	L10	Otto - Johannne - Arne
24-jan	sø		K11	M11	L11	Peder - Birte - Else
31-jan	sø		K12	M12	L12	Søren - Ella - Anette
07-feb	sø		K1	M1	L1	Aase - Alice - Ulla

Rute	Km	Beskrivelse
K1	3,6	Hallen via Søbredden til skråvejen til fårefennen. Videre til Y krydset og Tingager Enge og retur via Tingagerparken og Mejdalparken til hallen.
K2	3,6	Via stierne hos Vestbjerg til Søbredden. Tag skråvejen til fårefennen og stien til Tingagerparken og den nye sti til Pr. Burisvej og retur via Mejdalparken til hallen.
K3	3,7	Via viadukten til den lille sti langs banen til skovbørnehaven. Tag stien tværs gennem skoven til Bøgevej, Malurten og Tjørnevejen til skolestien og retur til hallen
K4	3,9	Tag Slåenvej til Fællesbebyggelsen og ned midt gennem skoven til Spejderhuset. Retur ad stiel parallelt med Brynet til Tjørnevej og retur via skolestien til hallen.
K5	3,6	Fra Hallen til viadukten og Vester Halgårdvej til Under Rødtjørnen, følg denne til Under Hvidtjørnen og Aflæggeren til Vester Halgårdvej og Under Linden og skolestien under banen og retur via fodboldbanerne
K6	3,0	Tag Slåenvej til Liden Kirstens vej og rundt med den til slugten og videre ad Pr. Burisvej til Uhresøvej og skolestien til Slåenvej og hallen.
K7	4,3	Over viadukten til den lille stil langs banen til Herningvej og gennem Bøgeskoven til Under Rødtjørnen og viadukten til hallen
K8	3,3	Slåenvej til Brynet, Kabbelejevej og Bøgevej til Pr. Burisvej. Tag Birkevej til Ranunkelvej og via Mejdal Søvej til Egevej, Søbredden og retur til hallen.
K9	3,1	Tag Slåenvej til Liden Kirstensvej og stien bag buerne til Mejdalparken og hallen
K10	3,1	Gå via Mejdalparken til Pr. Burisvej, tag den nye stil til fårefennen og rundt om Uhresø til Egevej og skolestien retur til hallen.
K11	3,9	Tag skolestien til fællesbebyggelsen, gå mod spejderhuset og drej til højre ved det store træ og gå tværs gennem skoven til Bøgevej og retur via Malurten og Tjørnevej og Slåenvej.
K12	3,4	Gå tværs over fodboldbanerne og under banen til stien bag om Sommerfuglen til skolen, tag Aflæggerne retur og via viadukten til hallen.

Rute	Km	Beskrivelse
M1	5,0	Tag Slåenvej til stierne ved Vestbjerg til Søbredden og Egevej og til Uhregård og fårefennen, gå til Y krydset og Tingager Enge og Tingagervej til Mejdalparken og hallen.
M2	5,4	Fra hallen til Søbredden og til Uhregård. Følg Mejdal Søvej til Camping og langs søen til stien til Pr. Burisvej. Tag sløjfen i skoven til spejderhytten og retur langs banen og viadukten til hallen.
M3	5,8	Tag viadukten og den lille sti langs banen til Herningvej, gå op gennem skoven til parkeringspladsen og over Ringvejen og tag stiel til Forsorgshjemmet og Kapselstien til Brynet og retur via Tjørnevej og Slåenvej.
M4	5,6	Tag skolestien til Egevej og Mejdal Søvej til Camping. Følg stien under Ringvejen til kolonihaverne og via Jeppe Åkjærvej til Ringvejen og retur ad Brynet, Tjørnevej og Slåenvej til hallen
M5	5,6	Tag Slåenvej, Tjørnevej til Brynet til Ringvejen. Gå via Dalgasvej og Skovgården til Forsorgshjemmet, drej skarp til venstre lige efter viadukten og gå ad den lille sti til Herningvej. Forsæt langs Ringvejen til Børnehaven og retur ned midt gennem skoven til Fællesbebyggelsen og viadukten til hallen.
M6	5,1	Slåenvej via viadukten til Rødtjørnen, følg denne til Bøgeskoven. Gå ad Hvidtjørnen til Halgårdvej og bag om skolen. Følg den lille sti bag om Sommerfuglen. Gå under banen og følg Liden Kirstensvej til Slåenvej og hallen.
M7	6,0	Tag Slåenvej og via viadukten til Aflæggeren og videre til rundkørslen. Følg vejen rundt forbi AGN og til Nybovej og Nybobakke og stien til Ringvejen. Retur til hallen via Brynet, Tjørnevej og Slåenvej.
M8	5,4	Tag Skolestien til Egevej og Uhregård. Drej til venstre ad stien langs søen og videre til slugten og drej til højre mod stien gennem fårefenne videre til Ykrydset og Tingagerparken til Pr. Burisvej. Tag stien bag om buerne til Liden Kirstens Alle og Slåenvej, og retur til hallen.
M9	5,0	Tag skolestien til Tjørnevej og til Brynet, tag den lille sti parallelt med Brynet til spejderhytten til Herningvej. Gå gennem Bøgeskoven til Under Hvidtjørnen og retur via viadukten og Slåenvej til hallen.
M10	5,3	Tag Søbredden og den lille skråstil til fårefennen. gå gennem krattet til søen og følg stien langs søen, gå på tværs mod Tingagervej og følg den lille sti bag om skoven til Y krydset. Gå via Tingager parken til Pr. Burisvej og retur via Mejdalparken
M11	4,8	Gå bagom hallen til tennisbanen og petanque følg stien og drej til højre hvor fodboldbanerne ender, følg stien i skoven til Liden Kirstens Alle. Gå videre under banen og bag om Solsikken og ad Reviret til Nybyggervej og gennem Kronhjorten til skolen og retur ad Under Hvidtjørnen og Under Rødtjørnen til viadukten og hallen.
M12	5,4	Gå via fodboldbanerne til broen under banen, bagom skolen og via Halgård skolevej til Under Linden til Fjald og videre ad Under Avnbøgen, Under Hylden til Under Rødtjørnen til viadukten og retur til hallen