



**Välkomna till den
Welcome to
Willkommen in**



**HALLANDS
VANDRARSÄLLSKAP
www.vandrare.com**



**38:e
internationella
LAXMARSCHEN**



25 - 27 MAJ 2012



**i Halmstad
Sweden**



**Medlem av
Nordisk Vandringsbukett**

DEN 38:e INTERNATIONELLA LAXMARSCHEN GENOMFÖRS 25 – 27 MAJ 2012 I HALMSTAD ALLA SOM VILL VANDRA ÄR VÄLKOMNA!



Det finns många sätt att hålla kroppen i "trim". Att motionera genom promenader och vandringar är ett sätt som ger otroligt mycket mer än man någonsin tror. Tillsammans med andra ger det ännu mer.

Kamratskap, spänning och livsglädje

Motionsgång och långpromenader är säkert en av de allra billigaste sporter man kan utöva, eftersom det endast krävs ett par skor av god kvalitet och normala utekläder. Alla kan vara med.

Vandringsalternativ

På Lax-marschen kan du välja sträckor 10, 20 eller 30 km och 1, 2 eller 3 dagar. Det är omväxlande stigar och promenadvägar där vi undviker de stora vägarna. Det är olika sträckor fredag (stadsvandring), lördag och söndag. Utmed banorna finns det rastplatser och vätskekontroller där vi serverar mat och dryck.

<u>Sträckor</u>	<u>Startavgift</u>	<u>Utmärkelse</u>
10 + 2 x 30 km	240:-	Medalj/årsmärke
2 x 30 km	220:-	Medalj/årsmärke
30 km	100:-	Diplom
10 + 2 x 20 km	170:-	Plakett
2 x 20 km	150:-	Plakett
20 km	70:-	Diplom
3 x 10 km	100:-	Plakett
2 x 10 km	80:-	Plakett
10 km	40:-	Diplom
Endast IVV-stämel	20:-/dag	
Övernattning	40:-/natt	
Frukost, lördag	50:-	
Frukost, söndag	50:-	
LAX-party, lördag	100:-	

Föranmälan senast den 1 maj 2012.

Endast de som gjort föranmälan kan garanteras frukost och övernattning i vår sovsäcksförläggning (glöm inte sovsäck och liggunderlag).

Anmälan vid start

Anmälan kan göras i sekretariatet startdagen. Föranmälan och startavgift skickas till oss på plusgirots inbetalningskort. Ange den service som önskas.

Plusgiro 81 33 64 – 7





Marschbestämmelser

Deltagandet sker på egen risk. För deltagare som avbryter marschen ordnas transport till målet. Allmänna trafikföreskrifter gäller.

Start och målplats

Brunnsåkersskolan vid Flygargatan i Halmstad

Starttider

Fre: 10 km start 18.00-19.00
Lör: 30 o 20 km start 08.00-09.00
10 km start 09.00-11.00
Sön: 30 o 20 km start 08.00-09.00
10 km start 09.00-11.00

Obs! Lördag och söndag kan vandra 40 km. Start kl 06.00-07.00. (Speciellt för de som tränar för Nijmegenmarschen).

Startkort

Erhålles i sekretariatet. Medtag kvitto om du gjort föransökan.

Rastplatser (Café Röda Kängan)

På 30 km banan finns två rastplatser och på 20 km banan finns en rastplats. På rastplatserna serveras mat och dryck som ingår i startavgiften, samt godis m m till försäljning. Utöver rastplatserna upprättas vätskestationer på alla sträckor

Inkvartering

Förläggning i gymnastiksal anvisas av sekretariatet. Medtag sovsäck och liggunderlag.

Förplägnad

Frukost serveras i cafeterian marschdagarna mellan 07.00 och 08.30. I övrigt är cafeterian öppen i likhet med sekretariatet.

Diverse

Lagpris till lag om minst 10 deltagare. Måste föransökas, senast 1 maj

Sekretariatet

Marschdagarna i Brunnsåkersskolan

Tel: 035-13 86 70

Öppettider: Fredag kl 17.30-22.00

Lördag kl 06.00-17.00

Söndag kl 06.00-17.00

Information vid annan tid:

0430-273 15 eller 035-22 01 55

Hallands Vandrarssällskap

c/o Rackborg, Måsvägen 83, 312 61

Mellbystrand

E-Mail: laxmarschen@hotmail.com

Hemsida: www.vandrare.com



**B FÖRENINGSS-
BREV**

SVERIGE
PORTO
BETALT

Avs: Hallands Vandrarssällskap
c/o Rackborg
Måsvägen 83
SE 312 61 Mellbystrand



**HALLANDS
VANDRARSSÄLLSKAP
www.vandrare.com**

**DEN 39:e LAXMARSCHEN GENOMFÖRS
I HALMSTAD 24 - 26 MAJ 2013**