

Mødre og fædre hyggeweekend med motion



i Ellinge Lyng i weekenden 19. – 21. april 2024

FCB har holdt mange henholdsvis Mødre og Fædreweekender. Nu prøver vi noget nyt, nemlig at holde en weekend hvor der vil være både mødre og fædre og hvor der ud over hygge, fællesskab, god mad også vil være motion på programmet.

Det vil være muligt at deltage hele weekenden, men det vil også være muligt først at deltage fra om lørdagen og så køre hjem lørdag aften eller at blive til søndag.

Program fredag: Ankomst til Engmarken 9, Ellinge Lyng, 4573 Højby mellem kl. 16:00 og 17:00. Kl. 17.30 kan man vælge mellem at køre en lille motionstur på cykel ca. 30 kilometer eller man kan vælge at gå en tur i skoven. Kl. ca. 19:30 skal vi have noget godt at spise. Herefter er der gode snakke, en god øl eller vin og ellers bare hygge.

Program lørdag: Morgenmad kl. 8:00 og ankomst af flere mødre/fædre. Ca. kl. 9:00 er der afgang på cykel på en tur på ca. 70 kilometer. For dem der ikke skal cykle arrangeres en tur til Nykøbing Sjælland Centrum og bagefter en tur til Klint hvor vi skal op og gå i højden og nyde den pragtfulde udsigt. Vi mødes igen alle i huset kl. 13:00 hvor vi spiser frokost.

Efter frokost skal der igen gang i cyklerne for at gennemføre den planlagte rute som der blev startet på efter morgenmaden.

Dem der ikke skal cykle skal en tur til stranden.

Vi mødes alle i huset igen kl. 16:30 hvor der skal drikkes kaffe og spises en masse kager.

Kl. 19:00 skal vi nyde en god middag og herefter er der hygge resten af aftenen.

Program søndag: Brunch kl. 9:00 og herefter er det muligt at køre en tur på cykel eller en gåtur i skoven. Kl. 12:00 siger vi farvel til hinanden.

Formålet er enkelt - vi skal forkæles, motionere og slappe af i godt selskab.

Tilmelding: via hjemmesiden www.cancerbarn.dk senest 1. april 2024 med angivelse af navn, mobil, e-mail, samt oplyse om du kommer fredag eller lørdag og om du overnatter i huset. Der er kun plads til 16 overnattende deltagere i de to huse. Så først til mølle.... Vi bor på 2 - 4 personers værelser.

Medbringes: Alle skal medbringe sengelinned og håndklæder, fornuftigt fodtøj til dem der skal ud og gå. Dem der skal cykle skal medbringe racercykel.

Par eller alene: Weekendens er både for mor og far sammen eller for mor eller far som vælger at komme alene.

Cykeltrøje og t-shirt: Vi har fået købt en lækker cykeltrøje og en løbe t-shirt i et godt mærke med vores logo. Disse medbringes på weekenden og kan købes.