

# Hen & Weerum in het Vitaal Weekend op 28 en 29 juni

**Wandelen is een eenvoudige manier van bewegen, laagdrempelig en heel gezond.**

**Gelukkig zien steeds meer mensen wandelen als een sportieve bezigheid. Toch komt het er nog te vaak niet van. We hebben een duwtje in de rug nodig: iemand om mee te wandelen, een uitgestippelde route en ergens naar toe waar wat te beleven valt.**

Wandelvereniging 't Lup biedt deze ingrediënten. Niet alleen voor de leden die maandelijks samen een mooie wandeling maken maar ook door het organiseren van wandeltochten voor alle mensen. Voor veel inwoners in de regio is de jaarlijkse Hen & Weerum in maart aanleiding om onze mooie omgeving te verkennen. De bloeiende jeugdafdeling 't Lup Junior, met leden in de leeftijdscategorie van 9 tot 16 jaar laat zien dat wandelen ook voor jonge mensen een sportieve uitdaging kan zijn.

Daarom ondersteunt Wandelvereniging 't Lup van harte het initiatief van SDOUC voor een Vitaal Weekend. Wandelen voor iedereen, jong en oud. 't Lup heeft mooie routes uitgezet van 6 en 12 kilometer die op zaterdag en zondag kunnen worden verkend. Dit kan wandelend maar is ook heel geschikt voor nordic walking en hardlopers.

**Start:** op het SDOUC terrein

- Starttijden van tussen 10:00 en 12:00 uur
- Inschrijving bij de start
- Routebeschrijving
- Markeringspunten op de route
- Met Rustplaats
- Medewerking van 't Lup Junior
- Deelname 2 euro per persoon

Voor meer informatie:

[www.Lupwandel.nl](http://www.Lupwandel.nl)

