

# I GANG IGEN MED ELLER EFTER KRÆFT

Et tilbud til alle kræftramte og kræftoverlevende

Bryd Grænser

**PÅ  
HÆRVEJSMARCHEN 2019  
DEN 29.-30. JUNI**

Bryd Grænser er et initiativ, der udspringer af RehabiliteringsCenter Dallund på Fyn. Bryd Grænser har til formål at fokusere på den glæde og energi, kræftramte og kræftoverlevende kan opleve ved at dyrke motion i naturen i et netværk sammen med andre.

Bryd Grænser er støttet af Kræftens Bekæmpelse, Sundheds- og Ældreministeriets udlodningsmidler (tidligere Tips og Lotto), samt lokale sponsorer.

# Har du svært ved at få gang i din krop igen med eller efter kræftsygdommen?

**Kunne du tænke dig at dyrke motion sammen med ligestillede,**

**så er Bryd Grænser holdet noget for dig!**

Landsforeningen Bryd Grænser vil gerne invitere dig til at deltage i Hærvejsmarchen sammen med os på Bryd Grænser holdet. Du må gerne tage en voksen ledsager og/eller evt. børn under 20 år med.

Hærvejsmarchen er Nordens største internationale march, som hvert år gennemføres af tusinder af mennesker. Bryd Grænser holdet er med for 17. år i træk.



Foto: Allan L. Nielsen

*Bryd Grænser holdet 2018  
Vi glæder os til at tilbringe en aktiv weekend  
sammen med dig i den skønne natur i og omkring Viborg*

## TID OG STED

Hærvejsmarchen åbnes fredag den 28. juni kl. 19.00 på Viborg Kaserne, Rødevej 3, 8800 Viborg. Se efter det store Bryd Grænsers flag i Kasernehallen og på Paradepladsen.

Bryd Grænsers årlige generalforsamling afholdes fredag aften den 28. juni på Asmildkloster Landbrugsskole, Asmildklostervej 1 i Viborg. [www.asmildkloster.dk](http://www.asmildkloster.dk)

## DISTANCE

Vi går den grønne rute på 2x20 km i og omkring Viborg med start og slut på Viborg Kaserne. Det er også muligt at gå 2x10 km. Holdene er ikke registreret som et samlet hold, men som en "samling af marchgængere" med hver sit kontrolkort.

## TRANSPORT

Transporten til og fra Viborg er for egen regning.

## OVERNATNING

Som deltager på Bryd Grænsers holdet har du mulighed for at overnatte på Asmildkloster Landbrugsskole. Skolens elevværelser er alle enkeltværelser, hvoraf nogle kan forsynes med opredning og benyttes som dobbeltværelser. Værelserne tildeles efter "først til mølle-princippet". Overnatningen er for egen regning og betales til Bryd Grænsers. Aftenkaffe fredag og lørdag samt morgenmad lørdag og søndag er inkluderet i prisen. Sengelinned og håndklæder medbringes, eller det kan lejes på skolen via Bryd Grænsers. Værelserne er tilgængelige fra fredag kl. 15.00 til søndag kl. 16.00.

## FORPLEJNING

Der bliver sørget godt for dig på Bryd Grænsers holdet. Ca. hver 5. km vil der være mad/forfriskninger. Hvis "benene ikke vil som hovedet", vil der på hele ruten være mulighed for at få et lift til næste rast med en bil, der udelukkende står til rådighed for Bryd Grænsers holdet.

Forplejningen under marchen er sponsoreret og gratis for deltagerne.



Herudover får du en Bryd Grænsers T-shirt, en kasket og en lille rygsæk samt en uforglemmelig oplevelse sammen med andre, i den skønne natur omkring Viborg.

Efter endt gåtur lørdag er der arrangeret en gratis tur i Viborg svømmehal. Der er fællesspisning på restaurant "Den Gyldne Okse". Der er en lille egenbetaling til middagen.

## TILMELDING OG BETALING

Betalingen for deltagergebyret til Hærvejsmarchen, medlemskontingent, overnatning og middag skal ske inden 31. maj til Bryd Grænsers konto i Nordea. Reg.nr. 9255 konto nr. 5497 568 090. Betaler du via netbank, så skriv dit fulde navn og evt. medlemsnummer, på den måde kan vi registrere, at det er dig, der har betalt.

**Ved tilmelding før den 31. maj koster det for voksne 200 kr. og for børn op til 20 år 125 kr. Efter den 31. maj er prisen henholdsvis 250 kr. for voksne og 175 kr. for børn.**

Udfyld tilmeldingsblanketten i denne folder eller via [www.brydgraenser.dk](http://www.brydgraenser.dk), og mail/send den udfyldte tilmeldingsblanket til foreningen hurtigst muligt og helst inden 1. maj. Det vil være muligt at tilmelde sig frem til 31. maj, og derefter kun efter forudgående aftale.

Kan dit værelsesønske ikke opfyldes, bliver du kontaktet med henhold på at finde et alternativ.

Vil du vide mere om Hærvejsmarchen så se [www.haervejsmarchen.dk](http://www.haervejsmarchen.dk). Du modtager program og Deltagerliste i ugen op til Hærvejsmarchen på mail (om nødvendigt pr. post). Er du i tvivl om noget, så kontakt Edel Simonsen.



## TRÆN TIL HÆRVEJSMARCHEN

Hvis du vil gå alle 40 km (de 2x20 km) anbefaler vi, at du træner dig op til at kunne gå 5 km med en "fart" på ca. 4 km i timen. Du kan f.eks. træne sammen med din lokale Fodslawsforening ([www.fodslaw.dk](http://www.fodslaw.dk)), Dansk Vandrelaug ([www.dvl.dk](http://www.dvl.dk)) eller med andre lokale vandreforeninger/gågrupper. At være deltager på et hold i Stafet for livet er en anden træningsmulighed ([www.stafetforlivet.dk](http://www.stafetforlivet.dk)).

Som noget nyt i 2012 tilbød vi en ny form for træning: "Gå med Bryd Grænser og kom i form til Hærvejsmarchen". Det var en virtuel gåtur. Der var tale om et pilotprojekt støttet af Trygfonden og i samarbejde med firmaet Friskop.dk. Projektet blev en succes, derfor har Bryd Grænser i de følgende år tilbudt medlemmerne/støttemedlemmer en virtuel gåtur. Den virtuelle vandring har de senere år ført os ad Hærvejen til Viborg. Disse gåture er blevet så vel modtaget, at bestyrelsen har besluttet at tilbyde denne virtuelle vandring igen i 2019 fra 18. april til 18. juni (datoerne kan blive ændret lidt). I lighed med sidste år er turen kun for Bryd Grænsers medlemmer/støttemedlemmer. Bryd Grænser betaler deltagergebyret. For at gå i mål til tiden, skal dit hold have et gennemsnit på 6.000 skridt pr. dag. Yderligere information se hjemmesiden eller kontakt Birte Teglskov.

Gå dig evt. i gang ved at tage med på et af foreningens Tæl Skridt hold i Dansk Firmaidræts landsdækkende 2-ugers Tæl Skridtkampagner forår og efterår (se mere [www.taelskridt.dk](http://www.taelskridt.dk) og [www.brydgraenser.dk](http://www.brydgraenser.dk)).

For medlemmer/støttemedlemmer:

- Alle regioner kontakt Thie Petersen.

Bryd Grænser betaler deltagergebyret.

Bestyrelsen arrangerer med hjælp fra lokalrepræsentanterne Bryd Grænser træningshold ved 15 forskellige vandringer rundt om i landet.

På disse vandringer skal der betales et mindre startgebyr, og der er mulighed for at købe mad og drikke undervejs. Mød i god tid, så vi kan gå samlet fra start og tag gerne evt. pårørende med.

OBS. Kom og vær med i træningen, også selv om du ikke ønsker/ikke kan deltage i selve Hærvejsmarchen.

SE indstik eller hjemmesiden [www.brydgraenser.dk](http://www.brydgraenser.dk)

# FÅ EVT. EN SNAK MED ÉN FRA DIN REGION, DER KENDER TUREN

---

## REGION HOVEDSTADEN

**Frederiksberg** – Tove Koed  
tlf.: 21 65 38 16  
mail: tovekoed@mail.dk

**Hvidovre** – Edel Simonsen  
tlf.: 53 56 42 32  
mail: esogms@gmail.com

**Hasle** – Tove Vang-Olsen tlf.:  
56 96 46 57 / 40 94 9618  
mail: tove@vang-olsen.dk

**Rønne** – Jette Gylsen  
tlf.: 56 95 82 13  
mail: jj.gylsen@anarki.dk

## REGION SJÆLLAND

**Greve Strand** – Lise Englev  
tlf.: 40 58 50 79  
mail: lise.englev@eriksminde.dk

**Stege** – Lise Bille Rasmussen  
tlf.: 20 61 17 29  
mail: lisebille@mail.dk

**Nakskov** – Tina Schultz  
tlf.: 61 33 88 90  
mail: tinasc@lops.dk

**Tølløse** – Birgitte Korslund Jensen  
tlf.: 59 19 42 38 / 40 43 68 66  
mail: birgittekorslund@hotmail.com

**Roskilde** – Henning Mogensen  
tlf.: 22 75 61 28  
mail: henning.mogensen@gmail.com

**Viby Sj.** – Else Marie Korsgaard  
tlf.: 42 96 37 10  
mail: emko54@hotmail.com

## REGION NORDJYLLAND

**Farsø** – Ruth Andersen  
tlf.: 98 63 60 79 / 29 62 30 09  
mail: ruthja@mail.dk

**Storvorde** – Laila Sølvér  
tlf.: 29 41 40 36  
mail: vigen31@stofanet.dk

**Nykøbing Mors** – Dagmar Nygaard  
tlf.: 97 76 64 46  
mail: dagmar@mail.dk

**Strandby** – Kirsten Kajgaard  
tlf.: 98 48 15 84 / 42 74 70 66  
mail: kirstenk48@gmail.com

# FÅ EVT. EN SNAK MED ÉN FRA DIN REGION, DER KENDER TUREN

---

## REGION MIDTJYLLAND

**Knebel** – Vivi-Ann Lennartz  
tlf.: 86 35 1215 / 22 40 0215  
mail: viviann.lennartz@outlook.dk

**Tjele** – Erling Thorup  
tlf.: 86 69 0618 / 24 82 75 69  
mail: e-thorup@mail.dk

**Mørke** – Jens Chr. Dahl  
tlf.: 30 87 02 33  
mail: dahl@ma-net.dk

**Viborg** – Lotte Broder Jørgensen  
tlf.: 40 44 02 03  
mail: lottebroder@live.dk

## REGION SYDDANMARK

**Børkop** – Henning Jeppesen  
tlf.: 75 73 11 64 / 20 84 59 55  
mail: t-h-jepp@mail.dk

**Tønder** – Birte Teglskov  
tlf.: 20 99 27 72  
mail: birteteglskov@outlook.dk

**Give** – Else Søndergaard  
tlf.: 75 73 11 64  
mail: em.soendergaard@gmail.com

**Tønder** – Steen Højriis Jensen  
tlf.: 20 27 65 61  
mail: thorskj@hotmail.com

**Løgumkloster** – Mathie Petersen  
tlf.: 22 79 23 76  
mail: thie@bbsyd.dk

**Skærbæk** – Evelyn Hougaard  
tlf.: 29 27 21 70  
mail: evelynhougaard@gmail.com

**Tønder** – Hanne Thomsen  
tlf.: 30 22 17 05  
mail: ennahth@mail.dk

**V. Skerninge** – Maureen Pelle  
tlf.: 62 24 1712  
mail: maureen@mail.dk

**Oksbøl** – Ingrid & Erling Tobiasen  
tlf.: Ingrid 30 59 38 32  
mail: ingridtobiasen@gmail.com  
tlf.: Erling 20 22 10 36  
mail: e.tobiasen@mail.dk

**Aabenraa** – Vera Hansen  
tlf.: 74 69 44 44 / 22 94 20 93  
mail: vera.hansen@hotmail.com



## Landsforeningen

# Bryd Grænser

### I gang igen med eller efter kræft

c/o Kræftrådgivningen Viborg, Toldboden1, 8800 Viborg

[info@brydgraenser.cancer.dk](mailto:info@brydgraenser.cancer.dk)

### Bestyrelsen

**Evelyn Hougaard** (formand)

Tlf.: 29 27 21 70 Mail: [evelynhougaard@gmail.com](mailto:evelynhougaard@gmail.com)

**Mathie Petersen** (næstformand)

Tlf.: 22 79 23 76 Mail: [thiej@bbsyd.dk](mailto:thiej@bbsyd.dk)

**Birte Teglskov** (sekretær)

Tlf.: 20 99 27 72 Mail: [birteteglskov@outlook.dk](mailto:birteteglskov@outlook.dk)

**Edel Simonsen** (kasserer)

Tlf.: 53 56 42 32 Mail: [esogms@gmail.com](mailto:esogms@gmail.com)

**Dagmar Nygaard** (suppleant)

Tlf.: 24 67 19 85 Mail: [dagmar@mail.dk](mailto:dagmar@mail.dk)

**[WWW.BRYDGRAENSER.DK](http://WWW.BRYDGRAENSER.DK)**

**[info@brydgraenser.cancer.dk](mailto:info@brydgraenser.cancer.dk)**