Hej alla vänner! Höganäs 2014-12-13

Vi har bildat en förening i höst och det tänkte vi fira med en nyårsvandring med efterföljande nyårsdopp. Den första vandringen i föreningens historia och den första vandringen på det nya året. Vad kan vara bättre än en skön promenad i glada vänners lag som avslutas med ett glas skumpa. De som vill värma sig efter vandringen fortsätter bort till Kvickbadet och bastar och tar ett uppiggande bad i Öresund.

När:	Fredagen den 2 januari kl 13.30 – 15.00
Sträcka:	Strandbaden – Höganäs hamn ca 3,2 km
Start:	Parkeringen vid hotell Örestrand
Mål:	Norra delen av Höganäs hamn. Här finns bilar som kan köra tillbaka chaufförer till Örestrand.
Gradering:	Lätt och jämn
Tempo:	Lugn takt – alla kan vara med, inkl rullstol
Tema:	Glittrig, festlig nyår med dopp. Ta gärna på dig nåt extra festligt som en nyårshatt eller glitter till vandringen.
Kostnad:	25 kr för förtäring, betalas kontant vid målet.
Bastu:	Det är sambastu mellan kl 15.00 – 20.00 vilket innebär att män och kvinnor bastar tillsammans med badkläder på. Det finns separat dusch och omklädningsrum. En sitthandduk behövs i bastun. Kostnad 50 kr betalas kontant på plats.

Det är frivilligt att basta och såklart frivilligt att bada, men har du inte provat det förut kan det varmt rekommenderas. Det är en fantastisk känsla att sitta i den härliga bastuvärmen och se ut över sundet och förhoppningsvis får vi se en fantastisk solnedgång. Att sedan doppa den varma kroppen i det kyliga vattnet och känna hur blodcirkulationen sätter fart, ger en underbart frisk känsla. En hälsosammare start på året finns inte!

Hoppas att få se många vänner alldeles i början på det nya året!