



Kort cykeltur: Jonsereds Trädgårdar

När: Onsdag 4 maj

Samling: Kl 11.00. Utanför Friskis&Svettis lokaler, Björndammens Torg 1.

Anmälan: Via bokningssystem, senast söndag 1 maj.

Avbokning: Senast söndag 1 maj.

Kostnad: 150:- Betalas i receptionen. Guidning och lunch ingår.

Sträcka: Ca 12 km. Slättenvägen – Kvastekulla – Uddared – Jonsered – Jonsereds Trädgårdar – Tillbaka utefter Säveån – Kyrktorget – Björndammens torg.

Program

- 11.00 Samling, avfärd.
- 12.00 Guidning i trädgården av trädgårdsmästaren, Jonsereds Trädgårdar.
- 12.30 Lunch
- 13.30 Start återfärd.
- 14.15 Åter vid Björndammens Torg.

Lång cykeltur: Göteborgsrundan

När: Onsdag 18 maj

Samling: Kl 09.00. Utanför Friskis&Svettis lokaler, Björndammens Torg 1.

Anmälan: Via bokningssystem senast söndag 15 maj.

Avbokning: Senast söndag 15 maj.

Kostnad: 200:- Betalas i receptionen. Lunch, eftermiddagskaffe och studiebesök ingår.

Sträcka: Ca 45 km. Björndammen – Östra Sjukhuset – Gamlestaden – Marieholmsbron – Norra Älvstranden – Älvsborgsbron – Klippan – Majorna - Slottskogen – Sahlgrenska – Korsvägen – Skatås – Härlanda Tjärn – Björndammen.

Program

- 09.00 Samling, avfärd.
- 10.15 Eriksbergstorget, Norra Älvstranden. Paus, caféfika till egen kostnad för den som vill.
- 11.00 Gryaab, Norra Fågelrovägen 3; Visning av Den målade kulverten. Finns med i Guinness rekordbok som världens längsta målade kulvert. Målning av Göteborgs hamninlopp som tog fem år att måla.
- 12.30 Lunch Röda Sten/Klippan.
- 14.15 Eftermiddagsfika
- 15.30 Åter vid Björndammens Torg.

Övrig information

- Vid regn blir cykelturerna inställda. Meddelas kvällen före respektive tur.
- Hjälms är obligatorisk vid bägge cykelturerna.
- Bra om du tillser att din cykel är i gott skick.
- Cykeltempot anpassas efter deltagarna i gruppen.
- Ska du följa med på den långa turen bör du ha cykelvana.
- Cyklingen genomförs på cykelbanor och delvis på mindre trafikerade gator.
- Har du frågor så tar du upp det med receptionspersonalen som kan hänvisa vidare.
- Max antal deltagare per tur: 15 st.
- Bra att ha med: Vattenflaska, solglasögon och det goda humöret. 😊

Mats, Krister och Sven-Ove.