



CYKELTUR

10-10-10

FREDERIKSSUND

10 KM D. 10/10



- hyggelig cykeltur på Verdens Mentale Sundhedsdag
inkl. gratis, lækker halsedisse ved tidlig tilmelding

KOM TIL CYKELFEST I FREDERIKSSUND

Kom og vær med, når IF Vikingerne på Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober 2019 arrangerer en cykeltur på 10 km i Frederikssund. Målet er at få en sjov dag, opleve området fra dets bedste side og sætte fokus på mental velvære. Turen er for alle, og vi opfordrer til at bruge cykelhjelm. Det eneste vi kræver er, at I medbringer jeres egen cykel og er friske på at cykel i al slags vejr. Deltagelse i turen sker på eget ansvar. Det er *Bevæg dig for livet* - Parasport og Idræt for Sindet, som står bag initiativet.

Sted

Klintegården, Lundebjergvej 80,
3600 Frederikssund

Program

Kl. 9:00 Vi mødes på Klintegården. Her serveres der en morgenbolle og kaffe/the.
Kl. 9:45 Instrukser om turen

Kl. 10:00 Cykelturen sættes i gang.
Vi holder en lille pause undervejs
Kl. 11:00 Lille pause med en forfriskning
Kl. 12:00 Er vi retur på Klintegården, og siger tak for i dag.

Tilmelding

Tilmelding foregår på
www.cykeltur101010.dk

Tilmeldingsfrist

Senest den 24. september, hvis du vil have en gratis halsedisse. Men du kan også møde op på dagen og cykle med.

Pris

Det er GRATIS at deltage!

Kontakt

Jonas Hviid
Tlf. 2496 3828
E-mail: jshvi@frederikssund.dk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

