



# CYKELTUR 10-10-10 VARDE

## 10 KM D. 10/10



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

### KOM TIL CYKELFEST I VARDE

Kom og vær med, når IFS Vestjyderne på Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober 2019 arrangerer en cykeltur på 10 km i Varde. 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 cykle 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

Dalgashus, Dalgasvej 35, Varde

#### Tid

Kl. 13.00 Mødes vi på Dalgashus

Kl. 14.30 Kaffe og kage samt uddeling af præmier.  
Kl. 15.00 Afslutning

#### Tilmelding

Tilmelding foregår på  
[www.cykeltur101010.dk](http://www.cykeltur101010.dk)

#### Tilmeldingsfrist

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

Fie Koch, tlf. 23 84 90 28  
E-mail: [inko@varde.dk](mailto:inko@varde.dk)

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

