



CYKELTUR 10-10-10 KØGE

10 KM D. 10/10



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

KOM TIL CYKELFEST I KØGE

Kom og vær med, når IF Rend og Hop på Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober 2019 arrangerer en cykeltur på 10 km i Køge. 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

Lovparken, 4600 Køge

Tid

Kl. 9.30: Et rundstykke og en kop kaffe
Kl. 10.00: Afgang cykeltur på 10 km. (start og mål i Lovparken)
ca. 12:00 For dem, der har lyst, sluttes der af med Fællesfrokost i

Værestedet Den Gule Dør,
Sygehusvej 25B, 4600 Køge
(kr. 20,00).

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

John Tietze
Tlf. 2046 5716
E-mail: ulvenjohntietze@gmail.com

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

