



CYKELTUR 10-10-10 SILKEBORG

10 KM D. 10/10



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

KOM TIL CYKELFEST I SILKEBORG

Kom og vær med, når IF Silkesind på Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober 2019 arrangerer en cykeltur på 10 km i Silkeborg. Målet er at få en sjov dag, opleve området fra dets bedste side og sætte fokus på mental velvære. Turen er for alle, og cykelhjelm er obligatorisk.

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

Parkeringspladsen foran caféen i Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg.

Tid

- 13.00: Velkomst og opvarmning for cyklisterne
- 13.15: Vi cykler afsted mod Schoubyes Sø
- 14.15: Gratis kaffe, bolle med pålæg og goodiebag til alle tilmeldte deltagere, der er vendt tilbage fra cykelturen
- 15.00: Officiel åbning af arrangementet i Psykiatriens Hus: "Hjælp og selvhjælp - før livet brænder på"

15.15 Musik og sang med Mathilde Falch og meget, meget mere.

"Giant Cyklebørsen Silkeborg" deltager også i cykelturen, så der er professionel hjælp ved hånden i tilfælde af punkteringer m.v. Deltagelse i cykelturen sker på eget ansvar.

Tilmelding

Tilmelding foregår på www.cykeltur101010.dk

Tilmeldingsfrist

Senest den 24. september, hvis du vil have en gratis halsedisse og goodiebag. Du er også velkommen til blot at møde op på dagen og cykle med.

Pris

Det er GRATIS at deltage!

Kontakt

Morten Bach, tlf. 2911 9604
E-mail: mortenbach.larsen@silkeborg.dk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

