



D. 5. MAJ 2020 KL. 12  
FÆLLEDPARKEN, KØBENHAVN

# SUND BY

## WALK & RUN

Sund by walk and run er et idrætsarrangement for mennesker med psykiske udfordringer.

Arrangementet afvikles mellem kl. 12 og 13 på en 1 km rundstrækning, omkring søen i Fælledparken.

Man vælger selv om man vil gå eller løbe. Hver gang man passer mål, udleveres et armbånd. Antal runder er ikke i højsædet. Det vigtigste er at flest muligt deltager i idrætsfællesskabet i sit eget tempo. Den gode oplevelse er - Idræt for sindets DNA

#### AKTIVITETER

Pladsen åbner kl. 10.30 for udlevering af løbsnumre.

På pladsen kan du møde fysioterapeuter og studerende fra Psykiatrisk Center København, som står klar med massage og en snak om fysisk aktivitet i hverdagen.

Du kan høre om løbehold og træning i løbeklubben Sparta og i IFK98/Kæmperne. Du kan prøve freesbee-golf og pannabold.

Bandet "Rødderne" fra bostedet Thea på Frederiksberg leverer musikken og i Café Pavillonen kan der købes kaffe.

#### PRÆMIER:

Der er flotte lodtrækningspræmier, en pokal til det hold/den forening som samlet flest armbånd, samt en præmie til den mand og kvinde som løber flest runder.

#### PRIS:

75 kr

#### TILMELDINGSFRIST:

Senest den 25. april.

Eftertilmelding på dagen senest kl. 11.30. PRIS: 125 kr

I prisen er inkluderet: startnummer, sandwich, frugt, muslibar, en vand samt en medalje til alle som løber/går en runde.

Kontakt Idrætskonsulent Lisbeth Crafack

E-mail: lisbeth@dai-sport

Tlf. 20 45 91 69

Foreningskoordinator Christine Marie Topp

E-mail: cp06@kk.dk

Tlf. 30 69 25 94

HYGGE  
FÆLLESSKAB  
KONKURRENCE  
GODT HUMØR  
I FÆLLEDPARKEN!

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank  
Bygger på sunde værdier

CRAFT



Bostedet  
Thea  
En del af Oik-Fondens



social og  
indenrigsministeriet