

SUND BY LØBET 2013

MOTIONSLØB FOR BRUGERE
OG MEDARBEJDERE I PSYKIATRIEN

Tirsdag den 7. maj

Løb/Gang
Stavgang

Start og mål
i Fælledparken v/Pavillionen

Løbet arrangeres i samarbejde med og støttes af:



Tidsplan

Kl. 9.30

Åbner informationen for eftertilmelding samt ændring af navne, distance m.v.
Kom gerne i god tid.

Kl. 11.15

Der lukkes for eftertilmeldinger.

Kl. 11.30

Velkomst, åbning.

Kl. 11.45

Fælles opvarmning foran Pavillionen.

Kl. 12.00

Samlet start foran Pavillionen.
Løbet skydes i gang.

Kl. 13.15

Præmieoverrækkelse, samt udtrækning af lodtrækningspræmier.



Den 7. maj 2013 er det 11. gang, der inviteres til SUND BY LØBET i København.

Start og mål er igen flyttet tilbage til Fælledparken med start og mål ved Pavillionen.

Sund By Løbet er et motionsarrangement for brugere af psykiatrien, medarbejdere og pårørende.

Det koster 100 kr. at deltage, uanset distance.
Efter den 12. april er prisen dog 140 kr.

Nye tiltag i 2013:

- Manuel tidtagning
- Diplom i lommeformat
- Start og mål i Fælledparken v/Pavillionen, Borgmester Jensens Allé 45, 2100 København

Tilmelding foregår online via DAI's hjemmeside, www.dai-sport.dk.

Tilmeldingsgebyr kr. 100,- pr. deltager, **SKAL være indbetalt senest den 12. april** på bankkonto 5326-0000 396832 i Arbejdernes Landsbank.
Efter **den 12. april 2013**, vil det kun være muligt at eftertilmelde på løbsdagen.
Her er prisen kr. 140,-.

Træn evt. med IFK98
Se mere på: www.ifk98.dk

Eller med Det Sociale Netværk i Fælledparken
Se mere: www.psykisksaarbar.dk/loeb

Yderligere information:

DAI's Forbunds kontor
Jimmy Lauridsen, tlf.: 43 26 23 84, e-mail, jimmy@dai-sport.dk

www.dai-sport.dk

Du kan tilmelde dig i en af følgende discipliner:
Løb/gang eller stavgang.

Der kan vælges mellem en rute på 2,5 km eller en rute på 5 km.

Præmier:

- 3 hurtigste mænd og kvinder i hver disciplin
- Lodtrækningspræmier
- Pokal til holdet med flest tilmeldte

Efter løbet udleveres en medalje, en frokostsandwich, et stk. frugt, samt en flaske vand.

Medarbejdere og ikke-brugere af psykiatrien deltager ikke i kampen om 1., 2. og 3. pladserne.



Praktiske informationer

Praktiske informationer fremsendes ca. 1. uge før løbet.

Løbsnumre udleveres på dagen - så kom i god tid.

Yderligere information om Sund By Løbet og IFS kan indhentes på DAI's hjemmeside www.dai-sport.dk.

SUND BY LØBET 2013

