

GRATIS LØB FOR HELE FAMILIEN

Det gratis løb på Sundhedsdagen den 28. august er for hele familien. Du vælger selv om distancen er 2,5 eller 5 kilometer – og om de skal tilbagelægges i fuld fart eller i gå-tempo gennem Folkeparken



Igen i år er det Astma-Allergi Danmark, der står bag Sundhedsdagens gratis Sundhedsløb. Tilmeldingen sker ved at aflevere tilmeldingsblanketten, som du finder her på siden, i teltet ved hjørnet af Dom Apoteket på Hestetorvet. Her kan du også få en kupon, hvis du har glemt den. Er du blandt de 150 første, så får du en gratis t-shirt.

START BAG BIBLIOTEKET

Fysiocenteret på Københavnsvej står for den fælles opvarmning kl. 12.30 ved de tre

krukker på Hestetorvet. Her vil bl.a. Gorm Eriksen, instruktør i Fysiocentret, sørge for, at deltagerne har fået lidt varme i kroppen inden, løbet skydes i gang kl. 12.45 fra Ved Klostermarken, bag Roskilde Bibliotek. Uanset din løbetid, der bliver registeret for alle deltagere, så deltager du i lodtrækningen af sponsorede præmier ved løbstellet. Michael Rex fra Region Sjælland trækker lod om hovedpræmien på et gavekort på kr. 750 til køb af sportstøj kl. 14.00. Vel mødt til Sundhedsløbet!

SUNDHEDSLØBET ARRANGERES I SAMARBEJDE MED ASTMA-ALLERGI DANMARK OG HELLAS.

SÅDAN FÅR DU TID TIL DIN MOTION

Som far til tre små drenge kender Gorm Eriksen, der sørger for opvarmningen til løbet på Sundhedsdagen, alt til problemerne med at få presset motion ind i en travl hverdag. Han giver et par fif til travle småbørnsforældre:

- **Udnyt transport til motion:**
Når du skal på arbejde eller besøge svigermor eller venner, så løb eller cykel turen. Det kræver blot, at du kan få et bad når, du kommer frem.
- **Hop i trampolin med børnene:**
Tag træningstøjet på og sæt dig op til at bruge 20, 40 eller 60 hoppende minutter. Leg lege i den, øv jer på hop og tricks – hopperiet kan være mindst lige så effektiv træning som løb. Og børnene elsker det!
- **Hold øje med sports- og fritids-messen i Roskilde Hallerne den 15.-17. oktober (trim2010.dk).** Her kan hele familien få inspiration til både en aktiv hverdag og aktive ferier.
- **Start med at tage familien med til Sundhedsløbet.** Distancerne er så alle kan, om ikke andet, få en smuk gåtur gennem Folkeparken.



TILMELDING TIL CYKELLØB/ SUNDHEDSLØB 2010

Navn _____

Adresse _____

Sundhedsløb 2,5 km (kl. 12.45) 5 km (kl. 12.45)

Hovedpræmie: Gavekort til sportstøj - værdi 750 kr.

Cykelløb 25 km (kl. 10.15)

Præmie: Gavekort til sportstøj - værdi 750 kr.

For løberne er der fælles opvarmning kl. 12.30 på Hestetorvet ovenfor krukkerne.

Klip kuponen ud og aflever den ved tilmelding i løbstellet eller cykelteltet på Hestetorvet den 28. august.