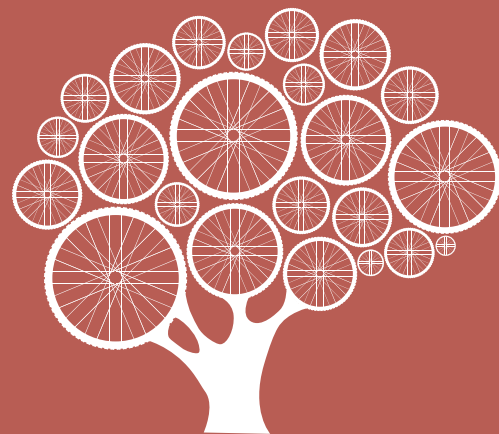




IDRÆT  
FOR SINDET

10 KM PÅ CYKLEN D. 8.10 KL. 10.00  
MARKER VERDENS MENTALE SUNDHEDSDAG

# GRATIS CYKELFEST I HOLBÆK



**KOM OG VÆR MED TIL EN HYGGELIG  
CYKELTUR PÅ 10 KM HVOR ALLE KAN VÆRE  
MED, UANSET FORM OG CYKEL.**

#### **CYKELTUR 10-10-10**

Kom og vær med, når IF Ryttergården fejrer Verdens Mentale Sundhedsdag den 8. oktober 2020. Vi arrangerer en cykeltur på 10 km i Holbæk. Målet er at få en sjov dag, opleve området fra dets bedste side og sætte fokus på mental velvære. Turen er for alle, og cykelhjelme 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.

#### **HVOR CYKLER VI FRA**

Multihuset, Kasernevej 6, 4300 Holbæk

#### **TIDSPUNKT**

Den 8. oktober, kl. 10.00

#### **PRIS**

Det er helt gratis at cykle med og alle, der har tilmeldt sig på hjemmesiden får et stykke merchandise med hjem.

#### **TILMELDING:**

Tilmelding foregår her senest d. 26. september:  
<https://dai.nemtilmeld.dk/115/>

#### **PROGRAM FOR DAGEN**

Program er ikke fastlagt endnu

#### **KONTAKT**

Janni Berg Bau  
Tlf.: 7236 5567  
E-mail: [jbsc@holb.dk](mailto:jbsc@holb.dk)

**HUSKELISTE:  
DRIKKEDUNK  
& HJELM**

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



**Arbejdernes Landsbank**  
Bygger på sunde værdier

