

Efter et års pause på grund af corona, starter
Sct. Hans Løbene nu igen. Vi glæder os til at se jer.

Start ved Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde

Kom og løb 2 km, 5 km eller 10 km

For patienter, personale og pårørende

Startgebyr

Sidste frist for tilmelding er torsdag den 2. september 2021.

Herefter er prisen for tilmelding 150 kr.

Yderligere information

tlf 61314787, 20607552, 24257655

eller kysentiger@kysentiger.dk

Sct. Hans Løbene

7. september 2021 kl. 11.00



2021

VI ER TILBAGE :)



online tilmelding på
www.scthanslob.dk

 /scthanslob

Sct. Hans Løbene

2021

VI ER TILBAGE :)



Sct. Hans Løbene afholdes igen tirsdag den 7. september 2021 kl. 11.00 ved Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde

Løbene er for alle som har lyst til at være med. Vi siger velkommen til brugere, pårørende og ansatte i psykiatrien. Mange fra psykiatriske afdelinger, distriktspsykiatriske centre, cafeer, væresteder, bofællesskaber, idrætsforeninger for sindslidende og specialskoler kommer og er med. Der er flere løbsruter og du bestemmer selv tempoet. Der kommer løbere fra hele landet.

Grib chancen og kom igang!

Tilmeld dig nu og brug sommeren til at komme i form. Start med små distancer og træn dig op. Mærk hvordan du gradvist bliver stærkere og hurtigere, samtidig med at humøret stiger.

Varm op på dagen

Fra kl. 9.00 er der mulighed for at klæde om i idrætshallen. Der er præmieuddeling kl 13 til de hurtigste kvinder og mænd på hver distance. Herudover er der flotte lodtrækningspræmier. Alle løbere får en medalje og der er sandwich, chokolade og drikkevarer til alle. Den fantastiske musikgrupper "Wild and Gentle" står for underholdning under og efter løbet. Det er en god ide, at tage varmt tøj med til efter løbet. Kort tid efter løbet løbstiderne kan ses på: <http://www.scthanslob.dk/>.

Bus til løbene

Det tager 13 minutter at komme med bus fra Roskilde station. Busholdepladsen ligger 200 meter fra stationen. Bus 207 går til Vesthospitalet på minuttallene 16 og fra Vesthospitalet afgår de med minuttallene 03.

Tilmelding – kun online

Det koster 125 kr. at deltage uanset distance. Tilmelding kan udelukkende ske via hjemmesiden www.scthanslob.dk.

- » Det koster 125 kr. at deltage uanset distance. Tilmelding kan udelukkende ske via hjemmesiden www.scthanslob.dk.
- » Sidste frist for online tilmelding er torsdag den 2. september 2021. Herefter er tilmelding kun mulig på løbsdagen, og prisen er 150 kr.

TIDSPLAN

10.45	Fælles opvarmning
11.00	Starter 10 km løbet
11.05	Starter 5 km løbet
11.15	Starter 2 km løbet
13.00 (ca.)	Præmieuddeling.

Fra kl. 9.00 er der mulighed for at klæde om i idrætshallen.

Corona

Vi ved ikke om man skal vise Coronapas for at komme med. Hvis det sker, skriver vi det ud til de tilmeldte.

Mere information

Yderligere information om løbene kan fås ved henvendelse til:

Alice Nielsen / tlf: 61 31 47 87, kysentiger@kysentiger.dk
Merete Nordentoft / tlf: 20 60 75 52, mn@dadlnet.dk
Karin Sandberg / tlf: 24 25 76 55, karin@kysentiger.dk

Løbstiderne kan ses på <http://scthanslob.dk/Resultater.html> kort tid efter løbet.

Følg Sct Hans Løbene på facebook:  /scthanslob

God fornøjelse

- » Alle deltagernavne skal meldes via hjemmesiden. Hvis du tilmelder dig som enkeltperson skal du anføre navn, e-mail-adresse, postadresse og postnummer.
- » Hvis du ønsker at tilmelde flere løbere på en gang, skal du som ansvarlig for tilmeldingerne anføre navn, e-mail-adresse, adresse og postnummer.
- » Der er mulighed for elektronisk fakturering med ean-nummer via hjemmesiden.

På www.scthanslob.dk kan du også finde flere detaljer om løbene.