



ET HYGGELIGT
LØB I SMUKKE
OMGIVELSER

**29. SEPTEMBER 2025 KL. 13.30
FRIJSENBORG SKOV - HAMMEL**

HJERTELØB I FRIJSENBORG

IDRÆT FOR SINDET - VI VINDER NÅR ALLE ER MED

**HJERTELØB I FRIJSENBORG ER
SÆRLIG HENVENDT TIL DIG MED EN
PSYKISK SÅRBARHED, BOTILBUD,
VÆRESTEDER OG ANDRE MED
RELATION TIL PSYKIATRIEN.**

Krop og Sind Favrskov & Dansk Arbejder Idrætsforbund inviterer for første gang til "Hjerteløb i Frijsenborg", og vi glæder os til at se jer! Vi skal ud på en smuk 3 kilometers rute gennem Frijsenborg Skov. Du vælger helt selv om du vil løbe eller gå ruten, og husk, at hvis du ikke har mod på at være med, så er du meget velkommen til at heppe på sidelinjen.

Efter løbet kan der prøves kræfter med et par minispil, hvor der vil være præmier på højkant!

PRÆMIER

- Medalje til alle der gennemfører
- Sjove aktiviteter i målområdet efter løbet med præmier til vinderne.
- Præmie til den kvinde og mand, som er først i mål
- Præmie til den forening/gruppe, der stiller med flest deltagere.

FORPLEJNING

Sandwich, vand og frugt til deltagere og heppere efter løbet.

PRAKTISK INFO

Tag gerne et tæppe med at sidde på, da der ikke findes borde og bænke ved løbscentrum.

OBS: Der vil ikke være toiletfaciliteter til rådighed på pladsen.

TILMELDING

Det er GRATIS at tilmelde sig - tilmelding sker på mail til jacob@dai-sport.dk senest **d. 22. september**. Skriv hvor mange i kommer fra jeres forening/institution/værested.

TID OG STED

Frijsenborgskov v. Hammel
29. september 2025 kl. 13:30
Vi mødes v. P-pladsen til hjertestien på Randersvej, lige nord for Hammel.
Koordinator: 56.267636, 9.87381

KONTAKT

Idrætskonsulent

Jacob Brinkmann Holdt
E-mail: jacob@dai-sport
Tlf. 24 22 24 45

Foreningskoordinator

Emma Lægaard Jensen
E-mail: ejens@favrskov.dk
Tlf. 21 13 69 72

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND