

# LYSERØD LØRDAG

## 7. OKTOBER 2023 I HALS

Kom til en hyggelig dag med masser af bevægelse for hele familien og tag gerne naboen med. Vi er klar med varm kakao, rugbrødsmadder mm., samt rigtig god forplejning i vores depot til alle deltagere. Kræftens Bekæmpelse i Hals er klar til at tage imod jer alle ved Hals Søsportscenter, Langerend 26 i Hals

### PRÆMIER

på startnumrene og på det amerikanske lotteri.

## GÅTUR

Du kan TRAVE en tur i skønne Hals - måske se noget nyt eller opdage en smutvej

Kl. 10.30 Gåtur 5 - 7 km - med lokal guide  
Der kan tilkøbes en medalje til 25 kr., bestilling ved tilmelding.



## LØB

Du kan LØBE meget langt, knap så langt eller løb de runder, der passer dig

Kl. 9.30 Løbskontoret åbnes og startnummer kan afhentes  
Kl. 10.00 Halv- og helmarathon pris 125 kr. inkl. medalje  
Kl. 11.00 Motionsløb i runder på 5 km  
Der er medaljer til de forhåndstilmeldte i marathonrækkerne og til de forhåndstilmeldte børn. For motionsløbere kan der tilkøbes medalje til 25 kr., bestilling ved tilmelding.



## CYKEL

Du kan snuppe en dejlig CYKELTUR på en distance, der passer dig

**HUSK**  
cykelhjelm  
og en flaske  
vand

Kl. 11.00 Cykeltur  
1) 15 - 20 km alm. cykel  
2) Ca 50 km racercykel, kun på asfalt  
3) Ca 1,5 time på mountainbike

**NYT!!**  
MOUNTAINBIKE-  
TUR i dejlig natur



## KAJAK

Kom med en tur ud i KAJAKKEN!  
Tur og distance planlægges efter vejr og vind

Kl. 9.30 Vi mødes og pynter vores kajakker op i lyserødt  
Kl. 10.15 Klar til at komme på vandet  
Præmie til den flotteste pyntede kajak.



Pris pr. voksen: 100 kr. / Børn 11-15 år: 25 kr. Børn under 11 år: GRATIS. Der kan tilkøbes en medalje til 25 kr., bestilling ved tilmelding. Tilmelding SENEST 1. oktober 2023 til Tove Borg på toveborg@hotmail.com. Ved tilmelding på dagen +25 kr. (undtagen børn). Indbetaling på MobilePay 33362 eller konto 9070 1623396955. Angiv navn og række/disciplin.

Overskuddet går ubeskåret til "STØT BRYSTERNE". Brystkræft er den sygdom, der rammer flest kvinder i Danmark. En ud af ni kvinder rammes af sygdommen. Det er baggrunden for, at vi sætter ekstra fokus på brystkræft 7. oktober.

Læs mere: <https://www.facebook.com/HalsLokalforening>

