



Skal du med?

Så træn med os!



Selvom du har en funktionsnedsættelse, er kørestolsbruger eller bruger af rollator, kan du sagtens deltage

Der er plads til 20 deltagere på træningsholdet.
Alle er sikret et startnummer





Du har sikkert set en hel masse i den senere tid omkring Royal Run i Kalundborg. Det finder sted 2. pinsedag den 20. maj 2024.

Der blev hurtigt udsolgt i alle 5 startbyer og i Kalundborg blev 10.000 startnumre udsolgt på 5 dage.

Det er rigtig mange deltagere fordelt på 1 mile, 5 km og 10 km.

Er du en af dem som har tænkt at du godt ville være med, men at det måske ikke er så smart med kørestol, rollator, eller funktionsnedsættelse, så kan vi fortælle dig, at på 5 km ruten som har cirka 5.300 deltagere, er omkring 2.500 af dem ikke løbere, men er tilmeldt til at gå turen. Så det kan du måske også gennemføre - bare gående med rollator eller transportere dig rundt i din kørestol ved egen hjælp.

Du kan også blive tilmeldt til 1 mile som er 1.609 meter.

Kalundborg

#royalrun





Løbeklubben 5 Tårns Motion har et træningshold til dig - Vi kalder holdet for Hjulløberne

Vi starter lørdag den 10. februar, og her kan du kan tage nogle fælles ture med andre i kørestol eller med rollator, så du kan tjekke efter om det er realistisk at du kan gennemføre enten 1 mile eller 5 km.

For at være med på holdet, som træner hver lørdag frem til den 20. maj, skal du:

- være selvhjulpen, dvs. kunne komme rundt uden anden ledsager
- have funktionsnedsættelse, kørestolsbruger eller bruger af rollator
- melde dig ind i 5 Tårns Motion (500 kr. for et årskontingent). Formålet med træningen er ikke kun til Royal Run, men også at du har et træningsfællesskab efter den 20. maj.
- 20 holddeltagere har mulighed for at købe et startnummer (forudsat deltagelse hver lørdag i hele februar samt 2. og 9. marts, hvor der skal sættes navn på startnumrene. Startnumrene kan købes enten til 1 mile, 5 eller 10 km.

Medbring gerne et par håndvægte som du skal bruge til nogle lette øvelser for at styrke arme og ryg





Kalundborg

#royalrun



Bliv en del af det sociale fællesskab i en klub

Denne folder er sendt til Dansk Handicap Forbund, DHF amputationskredsen Kalundborg, RYK - foreningen af rygmærskadede og Scleroseforeningen.

Kender du andre, som du mener kunne være interesserede, så gør dem den tjeneste at sende denne folder videre til dem, så de også kan benytte sig af muligheden.

Kan også læses og downloades på hjemmesiden 5taarnsmotion.dk

Praktiske oplysninger:

Tid: Hver lørdag kl. 10.00
Startdag: Lørdag den 10. februar '24
Sted: Lundemarken 64 c, Kalundborg
Tilmelding: 5taarnsmotion.dk
Kontaktperson: Allan Waest, tlf. 2947 2570.
e-mail: Allanwaest@gmail.com

Klubhuset er åbent fra kl. 9.30 hver lørdag

Vel mødt!

