

Program:

Kl. 11.00 ▶ Starter udlevering af løbetrøjer, startnummer og tidtagningschip.

Der kan hentes startnumre helt frem til løbs start.

Løbenr. hentes samlet af en holdleder.

Kl. 12.15 ▶ Fælles opvarmning

Foregår v. start/målområde

v. Golf Hotel Viborg

Randersvej 2

8800 Viborg

Kl. 12.30 ▶ Løbet starter

Kl. 13.30 ▶ Præmieoverrækkelse

Parkering:

Det er en fordel at parkere
v. Golf Hotel (indkørsel ad
Randersvej)

Der vil være

salg

af juice, sandwich, kage,
frugt, kaffe og te.

TILMELDING skal ske
online.

Se vejledning på
www.søndersøløbet.dk

Arrangeret af:

Center for Mestring, Viborg Atletik og Motion
samt Viborg Idrætsråd.

Hovedsponsor: Lindholm Biler

VIBORG 
ATLETIK & MOTION

VIBORG
IDRÆTSRÅD

VIBORG
glæd dig

Center for
Mestring

◦ Ved force majeure ydes ingen kompensation

PSYKIATRIENS SØNDERSØLØB TIRSDAG D. 31 MAJ



Psykiatriens Søndersøløb:

Det er en fornøjelse at kunne byde velkommen til den **14.** udgave af **Psykiatriens Søndersøløb.**

Hvem kan deltage?

Løbet er for borgere over 18 år, som har eller har haft kontakt med psykiatrien.

Rute:

Søndersø i Viborg. I alt **5.7 km.**

Med start på det grønne areal mellem Brænderigården og Golf Hotel, Randersvej 2, Viborg.

Der vil være en cyklist som bagerste mand.

Deltagerpris:

Til og med 1. maj 2016 Kr. 145,-

Fra 1.- 20. maj 2016 Kr. 195,-

21.maj- 30 maj 2016 kr. 195kr,- (uden trøje og navn på startnr.)

Tilmelding på løbsdagen er mulig Kr. 225,- (uden trøje og navn på startnr.)

Inkluderet i prisen:

➤Løbetrøje (Du kan prøve trøjen hos Runners Corner i Viborg og/eller finde måleskemaet på **www.søndersøløbet.dk**)

➤ Startnummer og tidtagningen

➤Vand og energidrik ved målstregen

➤Pose med sandwich og frugt ved målstregen

Tilmelding og betaling:

Tilmelding og betaling skal ske online på **www.søndersøløbet.dk**

Ved holdoprettelse, skal holdleder oprette hold.

Her vælges om hver enkelt deltager skal betale eller om der efterfølgende skal sendes samlet regning. (Der kan betales via Ean.)

Holdleder opretter hold og login, som gives videre til alle deltagere ved oprettelse.

Se vejledning på **www.søndersøløbet.dk.**

Du kan få hjælp til tilmelding mandag, tirsdag og torsdag fra kl. 09-12 på tlf. 86625533. Spørg efter Ditte

Inddeling og præmier:

Der er præmier til:

•Hurtigste mand nr. 1., 2. og 3 plads.

•Hurtigste kvinde nr. 1., 2. og 3. plads.

Der er INGEN pokal, men medalje og præmier til hurtigste 1, 2, 3

Alle løbere meldes til på lige vilkår, men det er kun **borgere**, der kan vinde præmier.

OBS: Der er forskel på borgernr og personalernr.

Diplom

Diplom kan printes fra **www.ultimate.dk**, hvor også løbstider bliver offentliggjort. Hvis du ønsker sms– service med din personlige tid, skal du opgive mobil nr. ved tilmelding.

Diverse

Dit løbsnummer er personligt og kan ikke overdrages til andre. Hvis du bliver forhindret i at deltage og en anden køber dit nr, skal vedkommende kontakte personalet i telte inden start.

•Der forefindes toiletter på området.

Skulle du ha' spørgsmål, som du ikke kan finde svar på i pjecen er du velkommen til at ringe til:

Center for Mestring, Britta Mørk, 8787 7100

Viborg Idrætsråd, Anne Stampe Olesen 8662 5533 / 6160 1518

Vi håber at se rigtig mange til løbet

Med venlig hilsen

Løbsudvalget

Center for mestring

Søndersøparken 16

8800 Viborg

www.mestring.viborg.dk