

LØB FOR EN SAG

Ungdomsringen og Sparta er gået sammen om at skabe et nyt stort løbeevent for børn og unge:

Kom og vær en del af fællesskabet når Ungdomsringen løber for en god sags tjeneste i Fælledparken torsdag den 26. september kl. 15.00-20.00.

Mærk stemningen og adrenalinen ved at gennemføre et officielt løb og følelsen af succes når man rammer målstregen – alle kan være med.

Der indtjenes 5,- kr. for hver 700 meter I løber eller går, og I vælger selv, hvad I vil støtte! – Vi har til Løb For En Sag i år lavet et samarbejde med:

- [Broen-Danmark](#)
- [Børns Vilkår](#)
- [Tandsundhed Uden Grænser](#)

Pris for deltagelse 100 kr.

Målgruppen er unge i alderen 10-18 år.

Alle løbedeltagere får deres eget personlige startnummer med chip og tidtagning, en medalje når de rammer målstregen samt frugt og vand.

Vælg frit mellem de 3 løbeaktiviteter I synes kan være sjove at deltage i:

1. Løb/gå så langt du kan på 30 minutter
2. Sprint – Løb én omgang så hurtigt du kan
3. Stafet 25 minutter, i hold a 3-5 personer

Mærk magien og adrenalinen i kroppen når tilskuerne hepper jer ind over målstregen. Alle er velkommen til at komme og heppe, så tøv ikke med at invitere jeres klubkammerater, forældre og søskende med.

Der vil være fed stemning med musik og diverse food trucks hvor I kan købe mad og drikke i løbet af dagen, fra:

- Joe & The Juice
- Kaffe Diem
- Slik- og sodavandsbod
- Pølsevogn
- Bag For En Sag kagebod v. Klub Egedal

Tilmeld jer på Ungdomsringens hjemmeside.

Det vil være muligt at tilmelde sig helt frem til dagen, men efter den 17. september kan I ikke længere få jeres navne på startnummeret og I vil selv skulle afhente startnummeret i løbeteltet på dagen. Husk at komme i god tid, da der kan være kø.

Er der spørgsmål til tilmeldingen, eller til deltagereskemaet skal I kontakte Charlotte R. Jensen på mail: crj@ungdomsringen.dk eller på telefon 70 27 00 50.

På Sportstiming.dk kan I under vejs på dagen følge med i, hvor mange penge I har løbet ind til jeres sag.

OBS! I har mulighed for at booke en personlig løbetræner som kommer ud og træner med jer, giver gode råd og hjælper jer i gang med løbetræningen op til Løb For En Sag. Alt I skal gøre er at skrive en mail til Christian Friis på christian@sparta.dk med jeres klubnavn og adresse. I kan også downloade vores Løbepakke [her](#) og finde inspiration til træningsprogrammer.

Det her er bare starten: Vi drømmer om at skabe en hele serie af løbevents for børn og unge over hele landet!

Vi ønsker at:

- Give børn og unge indsigt i, hvordan løb kan bruges til personlig udvikling, trivsel, sundhed og velvære. Løb giver en god kropsfornemmelse og en energi som smitter positivt af på de efterfølgende timer af dagen.
- Mindske følelse af ensomhed
- Børn og unge oplever fællesskabet ved at løbe sammen med andre
- Styrke kendskabet til foreningslivet inden for løbesportens verden
- Styrke de demokratiske samtaler i klubberne

Flyt jeres grænser og træn op mod et personligt mål - fordi fritid skaber fremtid...

***"Vi er gået i gang med at løbe i vores klub
– det synes vi også I skulle gøre hos jer"***
(Sødalens Fritids- og Ungdomsklub)

Hvis I er blevet nysgerrige og kunne tænke jer at høre mere om "Løb for en sag", så kontakt Heidi Larsen på telefon 72 59 85 98, eller på mail: heidi.larsen@egekom.dk. eller konsulent Søren Elmkær på telefon 30 92 21 67, eller på mail: sel@ungdomsringen.dk.

Sponsorer og samarbejdspartnere: Broen-Danmark, Børns Vilkår, Tandsundhed Uden Grænser, Sparta Løb & Atletik og Joe & The Juice.