

HEDE LANDS DYSTEN

5 KM 10 KM 21 KM

LØRDAG
5. SEPTEMBER
2015

Danmarks mest
familievenlige motionsløb

Læs mere på Hedelandsdysten.dk og
Facebook.com/hedelandsdysten

LØB DIG I FORM TIL HEDELANDSDYSTEN

To lokale løbeklubber, Fløng Kondi og TIK Løberne, tilbyder opstartstræning henover foråret og sommeren. Her kan du sammen med andre motionister træne dig i form til Hedelandsdysten 2015. Læs mere på hedelandsdysten.dk.

HEDELANDSDYSTEN FOR VIRKSOMHEDER

For virksomheder er Hedelandsdysten en oplagt mulighed for en sjov aktivitetsdag, der skaber sammenhold gennem fælles oplevelser. Tag hele holdet afsted og nyd en afslappende og inspirerende sensommerdag med masser af motion og hygge i det fri.

Muligheden for fælles opstartstræning med løbecoaches fra de lokale klubber er desuden en unik og sund teambuilding-aktivitet, der udvider oplevelsen for virksomhedens ansatte henover foråret og sommeren.

Kontakt os på hedelandsdysten@htk.dk for at høre nærmere om, hvordan jeres virksomhed kan få mest muligt ud af Hedelandsdysten.

Læs mere på Hedelandsdysten.dk og
Facebook.com/hedelandsdysten



Høje-Taastrup
Kommune

Samarbejdspartnere:



NærHeden
FREMTIDENS FORSTAD

NORDEA
FONDEN

Hedehusene Idræts Center

HEDELAND NATURPARK

Taastrup
Lokalavisen

RUNNING
26



Fløng Kondi

TIK Løberne

Køb dit startnummer inden 1. juli
– og få det til halv pris.

Priser gældende indtil 30. juni

Halvmaraton: 100 kr.
10 km.: 80 kr.
5 km.: 50 kr.

Fra 1. juli - 31. august er priserne

Halvmaraton: 200 kr.
10 km.: 160 kr.
5 km.: 100 kr.

Fra 1. september kan der kun købes startnummer på løbsdagen den 5. september – og her vil priserne være hhv. 250 kr., 210 kr. og 150 kr.

DANMARKS MEST FAMILIEVENLIGE MOTIONSLØB

Lørdag den 5. september lyder startskuddet til motionsløbet Hedelandsdysten 2015. Glæd dig til at indtage de smukke løberuter og landets sjoveste målområde.

Hedelandsdysten er meget mere end et motionsløb. Det er en stor bevægelsesfest, hvor naboer, kolleger, børn, forældre og bedsteforældre kan dyste med hinanden – ikke kun i løb, men i et utal af konkurrencer og aktiviteter.

I målområdet etableres en festlig markedsplads med forskellige former for underholdning og udfordringer. Her kan børn og forældre deltage i det særlige børneløb, prøve kræfter med sjove vikingelege samt bage pandekager og snobrød. Der vil også være mulighed for at opleve det smukke landskab fra en varmluftballon.

Selve motionsløbet har udgangspunkt i det naturskønne Hedeland, og ruterne vil en del af vejen følge kommunens nye Maratonring. Distancerne lyder på henholdsvis 5 km., 10 km. og en halvmaraton – og du er også velkommen til at gå på den korte rute. Så der er udfordringer til alle, uanset fysisk form og personlige ambitioner.

Hedelandsdysten arrangerer desuden børnepasning med uddannede pædagoger, så mor og far kan komme ud at løbe, mens børnene har det sjovt på markedspladsen.

21 km



Start / Mål

10 km



Vandpost

5 km



Toilet

