

## Kom med Parkinsonforeningen til DHL-STAFETTEN i Aarhus

Hermed inviteres alle medlemmer af Parkinsonforeningen til DHL-Stafetten i **Aarhus, tirsdag d. 19. august.**

DHL Stafetten er en folkefest af de helt store med et forventet deltagerantal på 47.000 fordelt over 3 dage. Der er mulighed for at løbe stafet 5x5 km eller at gå 5 km i samlet flok.

Vi opretter både **gå- og løbehold**, så alle kan være med. Gør op med dig selv, om du kan løbe 5 km, eller om du hellere vil deltage på et gå-hold.

Deltagelse er gratis for Parkinsonforeningens medlemmer.

Foreningen betaler for løbenummer, T-shirt, plads i et samlingstelt og den obligatoriske madkasse.

Læs evt. mere om DHL Stafetten på: <https://www.aarhusmotion.dk/event/dhl-stafetten>

### Træning for alle:

Uanset om man er tilmeldt DHL eller ej, er det en god idé at **få trænet**.

Derfor arrangerer vi **fælles træningsture** for både løbere og gående, på følgende datoer:

Onsdag den 23. april kl. 18.00  
Søndag den 11. maj kl. 14.00  
Torsdag den 22. maj kl. 18.00  
Lørdag den 14. juni kl. 14.00  
Tirsdag den 24. juni kl. 17.30  
Mandag den 4. august kl. 18.00  
Onsdag den 13. august kl. 17.30

Tilmelding til fællestræning senest en uge før træningen på mail til [yngreparkinson.midtjylland@gmail.com](mailto:yngreparkinson.midtjylland@gmail.com). Informationer om tid, sted og rute udsendes til tilmeldte umiddelbart herefter.

**Tilmelding til DHL-stafetten senest d. 27. juni, (gerne før)**

Foregår i år på <https://parkinsonaarhus.nemtilmeld.dk/21/>

Vi håber I har lyst til at deltage.

På vegne af Parkinsonforeningen  
Mads og Allan