

Vi Cykler mod Sult lørdag den 26. september fra Munkebo Kirke

Munkebo og Kølstrup kirker inviterer til folkefest for alle.



Lørdag d. 26. september
fra kl. 08.00 ved Munkebo kirke

Program - aktiviteter, som du kan tilmelde dig:

Fra kl. 08.00

- Landevejscykelløb på 25 km, 65 km. eller 130 km. – [klik her](#)
-arrangeret i samarbejde med [Kerteminde Cykelklub](#)

Følgébiler er på ruterne, klar til at hjælpe dig med mindre defekter eller et lift!

- Løb en tur på 5 km., 10 km. eller snup en ½-maraton – [klik her](#)
-arrangeret i samarbejde med [Kerteminde Motions Klub](#)

Se cykelruterne her:

[25 kilometer](#), [65 kilometer](#), [130 kilometer](#) (2 x 65 km.)

Se løberuten her:

[½-maraton](#)

Se forslag til gåtur her:

[Munkebstien - oplevelsessti](#)

(se infofolder - [klik her](#))

Fra kl. 11.00

- Guidet tur ad den nye Munkebsti - oplevelsessti med natur og kultur
-arrangeret i samarbejde med [Munkebo Lokalhistoriske Forening](#)

- **Motionscykling** - hop op på én af vores motionscykler i teltet
- **Stepmaskiner eller crosstrainers** - prøv kræfter med de opstillede apparater i teltet
- **Medbring din racercykel** og rullestativ til cykling i teltet
- **Stavgang** - tag dine stave med og gå så mange runder á 1,8 km. eller ad Munkebestien så langt du har lyst til
- **Fodslaw** - tag gode vandresko på og gennemfør så mange runder som muligt á 1,8 km. eller så langt som muligt ad Munkebestien
- **Gå en tur** på 1,8 km. med dit barn i barnevogn - tag alle dine andre børn med også
- **Sidder du i kørestol**, så tilmeld dig og gennemfør en runde på 1,8 km.
- **Køb en tur** på motorcykel Noret Rundt med kagestop v. Kølstrup Kirke - tilmelding ikke nødvendig

Ved alle aktiviteter udover landevejscykling/løb og guidet tur ad Munkebestien, betales der, hvad du/I eller sponsor finder passende - alle beløb modtages med TAK!

Der kan købes drikkevarer og kage - sandwich skal bestilles **inden** 20. september, vælg mlm. 3 slags [her](#)

Regler: Du kan enten vælge at betale et deltagergebyr eller lade dig sponsorere af familie, venner eller firma - du kan også vælge begge dele ;-)

Download sponsorkontrakt - kan **også** bruges som tilmeldingsblanket:

[Kontrakt \(for- og bagside\)](#)

Der er aktiviteter til alle ambitionsniveauer, og du kan tilmelde dig allerede nu, enten som aktiv udøver eller som sponsor: mka@fjern-dette.andersen.mail.dk

Læs alt om eventen, fradragsmuligheder for sponsorer, tilmelding og meget andet godt: www.vicyklermodstult.dk (Folkekirkens Nødhjælp)

Se billeder og film fra Munkebo 2008 - klik [HER](#)