

Saml et hold og løb med i




Danmark-Stafetten



Ringsted
lørdag 1. september 2007
kl. 14:00 i Anlægget





Frisk luft, lys og sol.
Forlæng din bolig ud i det fri...
og skab plads til det du vil

ALTAN.DK

Indtil 1. oktober 2006 var vi en del af RBE Ringsted Bygningsentreprise, hvor vi siden 1994 har monteret tusindvis af altaner. Nu har vi valgt at stå på egne ben som et rendyrket altanfirma - til fordel

for dig og din boligforening. Vi arbejder hver dag energisk på at realisere dine drømme om et ekstra uderum. Mere end 2.000 danske husstande årligt er ikke i tvivl. De nyder allerede livet på deres altan.

Altan.dk a/s ■ Æblegården ■ Næstvedvej 60 A ■ 4180 Sorø
Telefon: 57 60 83 03 ■ Fax: 57 60 83 37 ■ E-mail: info@altan.dk

Danmark-Stafetten kommer til Ringsted

■ Sved på panden, smil og hyggeligt samvær med kolleger, venner, familie eller holdkammerater. Det er nogle af de vigtigste ingredienser i Danmark-Stafetten, der lørdag 1. september afvikles for første gang i Ringsted.

Læs mere på de følgende sider om Danmark-Stafetten, der allerede har været afviklet i Holbæk, Køge, Næstved og i en række jyske byer. Vi håber, du har lyst til at samle et hold og være med til sommerens sjoveste motionsløb. Og husk at der er plads til dig og dit hold, hvad enten du løber for sjov og for motionens skyld eller for at konkurrere mod andre hold og gerne vil have en god tid. Danmark-Stafetten er for alle!

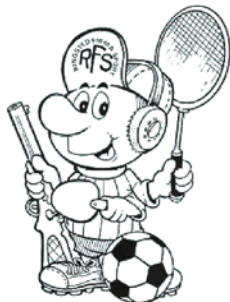
Bag Danmark-Stafetten i Ringsted står fire samarbejdspartnere. Det er DiBa Bank, Ringsted Badminton, Ringsted Firma Sport og Dansk Firmaidrætsforbund. Det var de

to førstnævnte der fandt, at også Ringsted skulle være værtsby for Danmark-Stafetten, som er et meget populært motionsløb i andre byer. Ringsted Firma Sport var straks med på ideen og Dansk Firmaidrætsforbund var hurtigt klar til at bakke op med knowhow omkring deres eget koncept.

Vi vil med dette arrangement skærpe Ringsteds profil, som en by med initiativ og gang i. Det kan du også gøre ved at deltage. En række detailhandlende og erhvervsvirksomheder i Ringsted har allerede gjort deres ved at støtte os på forskellig vis. Du kan se, hvem der allerede bakker op om Danmark-Stafetten her i invitationsfolderen. Flere kommer sikkert til senere. Tak til alle, der støtter os.

Vi ses til Danmark-Stafetten i Ringsted 1. september. Og igen til næste år. Danmark-Stafetten er kommet for at blive.

Saml et hold og vær med til at løbe de fire gange fem kilometer!



Ringsted Badminton

- for os er det mere end sport

DiBa

- vi gi'r dig bedre råd



DFIF

Dansk
Firmaidrætsforbund

Lydpartner:



Løb til og få håret tilbage



Alle kan være med

Danmark-Stafetten i Ringsted er sjov motion, konkurrence og ikke mindst hygge

Hvis man blot sikrer sig, at man er med i den rigtige række, kan alle være med. Det vil sige korrekt tilmelding i herrerække, damerække, mixrække eller børne-rækken. Ved børne-rækken forstås børn op til 15 år.

Lav dit eget hold

På tilmeldingskuponen side 8 kan du se, hvor mange deltagere, der skal være på hvert hold. Det er op til det enkelte hold, hvordan mixholdene bliver sammensat. Dog skal der være minimum én dame og én herre på mixholdene. På børneholdene skal der være tre deltagere og man kan tilmelde sig som rene pige- eller drengehold eller som mixhold.

For hvert deltagende hold skal der afleveres en tilmeldingskupon med navnene på alle stafetløberne.

Depeche til skiftene

Når en deltager mangler ca. 200 m, modtager han/hun en depeche, som er en sammenfoldet avis. Depechen afleveres ved målstregen



til næste løber, der løber 50 m med depechen og så smider den.

Tidtagning

Der bliver taget tid på hver enkelt løber, og så får I naturligvis også holdets samlede tid.

Diplomer og resultatlister

Alle deltagende hold modtager et diplom med individuel tid og holdtid.

Resultatlisten kan ses på www.diba.dk fra mandag 3. september kl. 16:00.

Præmier

Efter løbet vil der blandt de deltagende hold blive trukket

lod om en en masse flotte præmier fra Ringsteds detailhandel og virksomheder.

Distance

Distancen er 4 x 5 km for herrer- og mix-hold mens der skal løbes/gås 3 x 5 km for kvinde- og skole-hold.

Start og mål

Anlægget ved Tværalle danner rammen om start og mål.

Omklædning /Bad

I Ringsted Hallerne på Tværalle er der både omklædningsrum, bad og toiletter.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig på www.diba.dk (følg linket fra forsiden) eller i DiBa, Nørregade 25, 4100 Ringsted senest 23. august 2007.

Du kan betale startgebyret på 50 kr. pr. løber (25 kr. i børnerækken) med en check, kontant eller til reg. nr. 6060, kontonr. 6437667.

Fortsættes side 6



Danmark-Stafetten

Danmark-Stafetten afvikles i en række byer i Danmark, fx Køge, Næstved, Holbæk og Skanderborg.

Takket være en god opbakning fra firmaer og borgere i de respektive løbsbyer, har Danmark-Stafetten være et tilløbsstykke, det er blevet til en hyggedag for firmaer, familier, foreninger og skolekammerater. Det bliver den også i Ringsted.

Nummerudlevering

I ugen op til løbet vil holdlederen modtage en løbsbekræftelse. I den er der mulighed for at rette i navne og løberækkefølge. Selve startnumrene hentes I på selve dagen (1.9.2007) hos løbsinformationen fra

kl. 12.30-13.30, hvor der også er mulighed for at eftertilmelde hold.

Mad og drikke

Der vil være mulighed for at købe lidt mad samt øl og vand i løbsområdet.

Flere oplysninger

Vil du have flere oplysninger, så ring til Gitte Sommer på 40 74 67 00 eller Pia Sommer på 31 24 96 92.

Massagesponsor:



Træning for alle. Igangsætning ledes af uddannede instruktører og fysioterapeuter.

FYSIKKEN

Center for fysioterapi og fitness
Fuglebakken 1
4100 Ringsted
Tlf. 57 61 24 65

- **Fitness**
- **Holdtræning**
- **Fysioterapi**
- **Spinning**
- **Massage**
- **Sauna**
- **Sol**



R I N G S T E D

Motion & Aerobic



REVISIONSFIRMAET TOM SØNDERUP

— STATS AUTORISERED E REVISORER —

www.tomsonderup.dk

ACCELERATION

>No matter what anybody tells you,
words and ideas can change the world<

John Keating Dead Poets Society

Bureau **L i s t**

Bureau LIST A|S Jættevej 50 4100 Ringsted Tel 5767 1727 bureauлист.dk

*Få dine fartstriber til
Danmark-Stafetten*

*- og dine andre
striber hos...*



Tilmeldingskupon

Danmark-Stafetten Ringsted lørdag 1. september kl. 14:00

Firmahold

Klubhold

Børnehold

Privathold

Evt. navn på firma/klub/skole: _____

Holdnavn: _____

Holdleder: _____

Adresse: _____

Postnr: _____ By: _____

Tlf. privat/mobil: _____ Tlf. arbejde: _____

E-mailadresse: _____

Tilmelder i:

børnerække

(3 løbere)

kvinderække

(3 løbere)

voksenrække

mænd (4 løbere)

mix (4 løbere)

Sæt kryds

1. deltager: _____

2. deltager: _____

3. deltager: _____

4. deltager: _____

Første navn på listen starter.

Vedlæg 50 kr. pr. deltager (25 kr. pr. deltager i børnerækken) i kontanter, i check eller indbetal beløbet til DiBa Bank på reg. nr. 6060 kontonr. 6437667.

Klip denne side ud og send den til DiBa Bank, Nørregade 25, 4100 Ringsted senest 23. august. Tilmelding kan også ske på www.diba.dk

OBS! Kun ét hold pr. kupon!



Idræt, motion og samvær

Danmark-Stafetten er en åben aktivitet i Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF). DFIF er et moderne

idrætsforbund, som tilbyder idræt, motion og samvær gennem arbejdspladsen og familien. Alle er

dog velkomne. Med andre ord, så er DFIF idræt på motionsplan og socialt samvær på topplan.



**Dansk
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11 . 5800 Nyborg
tlf. 65 31 65 60 . fax 65 30 14 26
www.dfif.dk . E-mail dfif@dfif.dk

Mediepartner:

**Lokalbladet
*Ringsted***

Sjov fjer-motion



Efter mere end ti års fravær er Ringsted Badmintons førstehold fra denne sæson tilbage i divisionerne. Men klubben er langt mere end førsteholdet.

Dels er der andre seniorhold, dels andre afdelinger. I motionistafdelingen har man mulighed for at hygge sig på en ugentlig bane og i formiddagsafdelingen er der træning hver onsdag formiddag og masser af aktiviteter ved siden af. I ungdomsafdelingen råder

man over nogle af landets bedste trænere og flere af børnene spiller i eliterækken. Nybegynderne bliver



I Ringsted Badminton lægger man også vægt på alt det uden for banen.

der taget ekstra godt imod og grundreglen er, at alle skal have det sjovt med badminton.

Veteranafdelingen har to hold, hvoraf det ene spiller i landets bedste række. Ud over Danmark-Stafetten står vi sammen med DiBa også bag Nytårsturneringen i badminton. I år afvikles den søndag 30. december. Har du lyst til at spille badminton, så klik ind på www.ringsted-badminton.dk og se mere om klubben.

føtex

WWW.FOETEX.DK

Skift til DiBa – og få mere for pengene



Måske er det på tide at kigge din bank efter i sømmene. Betaler du gebyrer? Betaler du for meget i rente? Får du for lidt...?

I DiBa tør vi godt sige, at vi kan noget, som andre banker ikke kan – vi kombinerer de bedste priser med den bedste rådgivning, baseret på sund fornuft fremfor regler og rutiner. Vi har også tid nok, vi er fleksible, og vi giver hurtige svar.

Og se bare på vores priser, f.eks.

- BoligKonto med 4% ekstrarente, bundet i 3 år og indskud min. 1.200 kr. om året.
- Fleksible boliglån med tilhørende indlånskonto.
- Billån til lavrente via DiBa Finans.

Læg dertil muligheden for at blive gebyrfri i det daglige!

Det er nemt at skifte til DiBa: Vi overtager eksisterende lån, du får dit nye betalingskort med det samme, vi flytter BetalingsService, vi giver arbejdsgiver besked o.s.v.

Vi ordner *det hele* med dit gamle pengeinstitut, så du kun skal snakke med os i DiBa. Det manglede da bare andet...

DiBa

– vi gi'r dig bedre råd

Nørregade 25 • 4100 Ringsted • Tlf. 5575 4100 • www.diba.dk

bank | bolig | forsikring | finans

www.diba.dk