

WATERFRONT SHOPPINGCENTER

Tuborg Havnevej 4-8, 2900 Hellerup

Formål

Arrangementets formål er at samle penge ind til La Flamme Rouges og PACTs frivillige arbejde med at støtte aktiviteter for kræftramte og deres pårørende.

Vores ambitiøse mål er at indsamle minimum 100.000 DKK. – så vi vil meget gerne have din hjælp.

Hvad går de indsamlede penge til?

Beløb indsamlet i forbindelse med LFR6 går **ubeskåret** til La Flamme Rouges og PACTs' aktiviteter.

Hvorfor støtte og deltage i LFR6

LFR6 giver dig mulighed for at vise din virksomheds støtte til kampen mod kræft og samtidig få en god og sjov oplevelse.

Vi forsøger selvfølgelig at give de deltagende virksomheder så stor eksponering som overhovedet muligt via en bred mediadækning op til arrangementet og så selvfølgelig på selve dagen i Waterfront.

Synergy cyklerne bliver opstillet i den centrale centergang, hvor der dagen igennem vil være en masse mennesker til at skabe en god stemning.

Det koster 6000,00 DKK. for en cykel og der kan være op til 5 deltagere på holdet.

Alle kan deltage. Synergy cyklerne kan indstilles med et "handicap" så der kan tages højde for deltagernes individuelle styrke (køn, højde alder etc.) Cyklerne er monteret med kombi pedaler der passer til LOOK, SHIMANO SPD og Delta. Du vil også kunne benytte almindelige kondisko.

Et hold har en cykel i seks timer. Holdet består af 3-5 personer. Der udpeges en holdkaptajn. Holdkaptajnen møder op kl. 09:00 og modtager instruktioner.

De 6 timer køres med forskellige Synergy- og andre programmer, alle med professionelle instruktører der vil byde på masser af udfordring og sjov.....

Hvert hold skal gennemføre 6 forskellige ture af ca.50 minutter. Der er således 10 minutters pause pr. time til deltager skifte og indstilling af cykel.

Én af timerne bliver en særlig LFR time hvor vi samler så mange af vores kendte støtter som muligt, for at skabe så stor opmærksomhed om arrangementet som overhovedet muligt.

Omkładning og bad hos Well-come fitness og spa på 1. sal i centeret. Opbevaring af tøj og tasker i overvåget lokale tæt ved cyklerne.

Indtil videre har Paw Henriksen, Cecilie Hother, Jens Veggerby, Jørgen V. Petersen, Jimmy Bøjgaard, Thomas Bay, Sebastian Dorset, Peter Piil, Tom Lund, Carsten Ritter, Søren Reedtz, Mads Rasmussen og selvfølgelig Brian Holm

sagt ja til at støtte arrangementet.

Vi håber endvidere at finde en ”sponsor” til en KM konkurrence, altså hvor der opsættes et KM mål som samlet skal køres ind på de 6 timer - meld endelig tilbage hvis dette kunne være interessant for dig.

Tilmelding og spørgsmål

Svend Trust

Ralf Ritter

27 50 66 40 / trust@youmail.dk

27 90 29 03 / rri@lpmail.com

Sidste tilmelding den 24. Februar

La Flamme Rouge er et Brian Holm initiativ til at hjælpe dem, der på en eller anden måde er berørt af kræft.

La Flamme Rouge har i samarbejde med Soigneur og PACT de seneste år sendt et større antal kræftberørte på cykel træningslejr på Mallorca, hvor den pågældendes kræftkamp for en stund sættes lidt i baggrunden til fordel for gode oplevelser baseret på hårde fysiske aktiviteter i de smukke bjerge på den vestlige side af Mallorca.

[www. Laflammerouge.dk](http://www.Laflammerouge.dk)

PACT er alene drevet af frivillige personer. PACT har fire faste ugentlige træningstilbud: styrketræning, Indoor cykling, dans og yoga. Derudover arrangeres en række ad hoc aktiviteter fx cykeltræning på mtb og landevej. PACT samarbejder med La Flamme Rouge om at udvælge ansøgerne til træningsturene til Mallorca. PACT-foreningens aktiviteter består i at give kræftberørte nye og opnåelige mål, der modsvarer den enkeltes fysik, uanset niveau. Flere PACT'ere har – på trods af den truende kræftskygge - gennemført en Copenhagen Ironman, en har fuldført Arctic Circle Race. Andre oplever værdifulde personlige succeser ved at nå fysiske mål på andre forudsætninger.

[www. pactforening.com](http://www.pactforening.com)