



Lokaldysten

Et motionsevent for lokalsamfundet og hele kommunen

Hillerød Kommune

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Vi dystet sammen mod andre lokalsamfund

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lokaldysten handler om fællesskab, bevægelse, lokalt sammenhold og gode oplevelser for alle.

Lokaldysten samler områdets borgere til en fælles festdag med masser af aktivitet.

Det lokalsamfund, som er mest aktiv og tilbagelægger flest km pr indbygger vinder dysten mod de andre lokalsamfund i kommunen.

Km tilbagelægges ved at gå, løbe eller cykle.

Ruterne er korte og alle kan være med – også dem i klapvogn eller kørestol.



Sådan gør vi!

Vi tilbagelægger flest mulige km inden for 2 timer
(en hverdag kl.17.30-19.30 i april til september)

Det samlede tilbagelagte km antal divideres med
indbyggertallet.

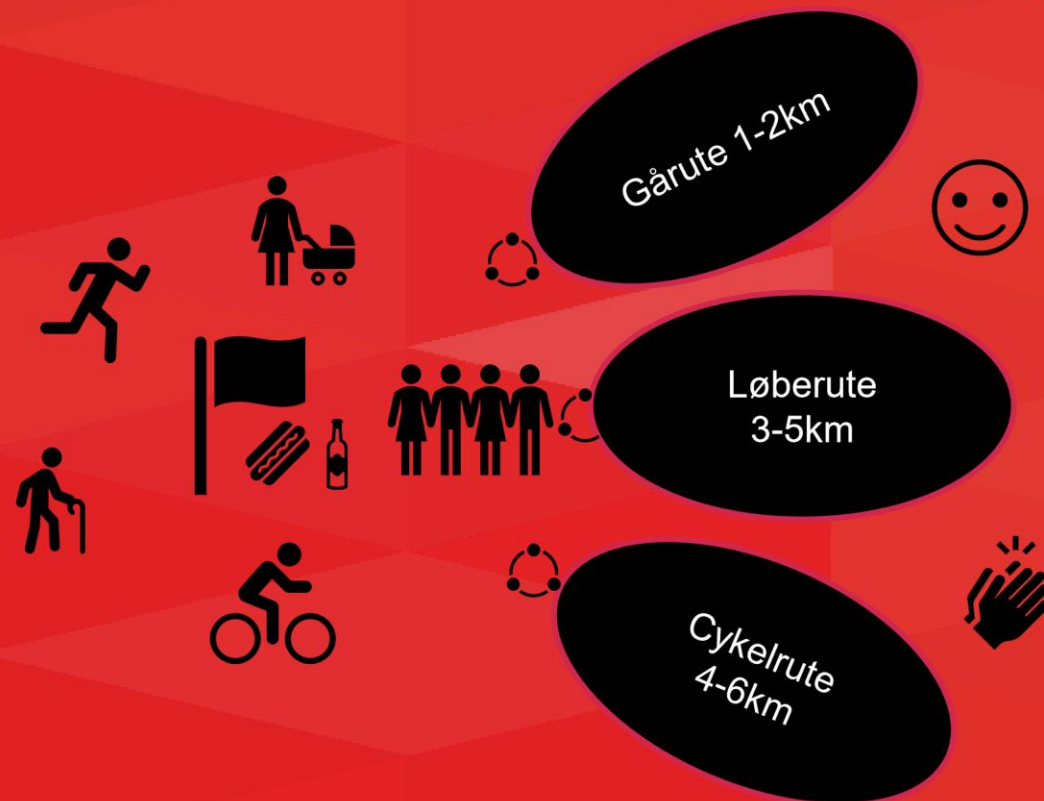
Jo flere deltagere jo flere km.

Km på cykel halveres.

Ingen tilmelding – bare mød op – flyvende start.

Skift mellem discipliner, som man vil.

Sidste runde påbegyndes kl.19.15 – nå så mange
runde som muligt.



Baggrund for Lokaldysten

I Viborg Kommune startede Lokaldysten i 2013, som en venskabelig dyst mellem 2 lokalsamfund.

Nu har den venskabelig dyst vokset sig stor!

I 2018 deltog 15 lokalsamfund, 58.000 km blev tilbagelagt og 5.500 borgere deltog.



Kom med i Lokaldysten – hør mere her:

DGI Nordsjælland:

Troels Frederiksen

Mail: troels.frederiksen@dgi.dk

Mobil: 29 72 83 42

Bevæg dig for livet Hillerød Kommune:

Julie Weinreich Roll

Mail: jurol@hillerod.dk

Mobil: 72 32 53 23

