



**27. juni 2011**  
**Kalvebod Fælled**

**Start kl. 19.00**

**Vestamager Naturcenter**  
**ved Ørestad Station**



**Baner: 3 km og 8 km**

**Tidtagning: Stempel-ur**

**Pris: 25 kr. pr. person**

**Tilmelding: Ved start**

Løbet er arrangeret af Migrænikerforbundet.  
Et eventuelt overskud går til oplysning om vigtigheden af, at migrænikere dyrker rimelige mængder motion. Alle er velkomne, også gående.

#### **Hvorfor Migræneløb?**

Hver fjerde kvinde og hver 15. mand oplever et eller måske mange migræneanfald.

Migræne giver øget risiko for hjertekarsygdomme specielt, hvis man har aura (synsforstyrrelser). Motion forebygger hjertekarsygdomme.

Motion i rimelige mængder i forhold til ens alder og generelle helbred kan desuden mildne migræneanfaldene.

Migrænikerforbundet anbefaler, at man dyrker motion regelmæssigt men undlader at presse fysikken til det alleryderste, da enkelte oplever, at hård fysisk anstrengelse kan fremkalde migræneanfald.

**Migrænikerforbundet**  
**Postboks 115**  
**2610 Rødovre**

#### **Bliv medlem af Migrænikerforbundet, eller bestil gratis informationsmateriale**

- Send et girokort til mig, så jeg kan blive medlem af Migrænikerforbundet
- Send gratis informationsmateriale om migræne
- Jeg vil gerne modtage Migrænikerforbundets nyhedsmails (husk at skrive din mail-adresse)

#### **Brug blokbogstaver**

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr. og by \_\_\_\_\_

E-mail\* \_\_\_\_\_

\*Hvis du angiver din e-mail giver du samtidig tilladelse til at Migrænikerforbundet må sende nyhedsmails til dig.

Husk frimærke.