



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

15. FEB 2020



IDRÆTSMEDDELELSE 05.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

Flyvestation Karup Trail løb 2020-I:

IFK Cross og Motion inviterer dig til Trail løb den 13. marts kl. 10.00 med efterfølgende social hygge og lækker suppe, brød og en sodavand. - Der løbes stafet i hold, men også individuelt. Et hold består af (op til) 3 mand m/k. Hvert hold løber 3 omgange på MTB sporet bag gymnastikhallen. - Ruten er ca. 6 km pr. omgang og velafmærket med kilometer skilte.

Hurtigste hold og kvinde/mand individuelt hædres i IFK "Hall of Fame"

Flotte lodtrækningspræmier fra vores sponsor Racing Denmark.

Tilmeld jer som hold og hvis du ikke har et hold – finder vi et hold til dig. Bare kom og vær med:-)

Rute-gennemløb er mulig ved henvendelse til Mads Rahbek. Der løbes i dit tempo Tilmeld dig på tlf.

72 81 16 02 eller FKO-F-NST104@fiin.dk

Rute KMZ fil kan findes på IFKs hjemmeside: www.IFKAR.dk

Startgebyr inkl. suppe og vand 30 kr. - Løbet er gratis for IFK medlemmer!

Hvis du er i tvivl om du er IFK medlem, så check din lønseddel. Hvis du betaler 20,17 kr. til DMI, så er du IFK medlem. Medlemskab vil blive kontrolleret:-) Hvis du ikke er IFK medlem, men ønsker at blive det, skal du bare kontakte FES-SKYKAR03@fiin.dk

Tilmelding senest mandag den 10. marts til Rikke Søby Johnsen på: tlf. 72 84 07 04 eller e-mail: JMTO-OE-02@fiin.dk

Venlig hilsen IFK Cross & Motionsudvalg

BEGYNDERKURSUS I GOLF.

Karup Å Golfklub har nu åbnet op for tilmelding til et nybegynderkursus 2020.

Alle kan være med, ung som ældre, det er aldrig for sent at begynde – og det er dejligt samtidig at kunne nyde naturen.

Kurset forløber sig over en teoriaften op til denne weekend.

Lørdag den 28. MAR: 09:00- ca. 1600 Teori, Pro træning på golfbanen

Søndag den 29. MAR: 09:00- ca. 1600 Protræning på golfbanen

KÅG kan være behjælpelig med Golfsæt til at starte med.

Vi har til 2020 lavet en aftale med den tidligere professionelle Knud Storgaard, som vil være PRO på vores begynderkursus, da det giver god mening at han kan følge de nye spillere, fra kursus til diverse træninger.

Herefter tildeles alle nybegynder en mentor, og sammen med ham/hende, aftales at spille 3 kaninmatcher på dage, hvor i begge kan. Eventuelt kan faste dage blive bestemt med det samme.

Tjek ind på klubbens hjemmeside: www.karupgolf.dk

Prisen for dette kursus sammen med medlemskab af Karup Å Golfklub i 2020, koster 2500, - kr.

Har du tidligere haft et DGU kort og gerne vil i gang igen, så kom endelig. Klubben er behjælpelig med dit start handicap. Årskontingent er 1975 kr. Tjek hjemmesiden.

Ole Johnsen

ifk080851@hotmail.com Fg. Sekretær 2990 4811

Rettelse: IFK Generalforsamling er selvfølgelig torsdag den 12. MAR 2020, kl. 0930.

Oplysning: IFK bestyrelse har godkendt alle udvalgenes budgetter for 2020.

