



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

IFK

12. MAJ 2017

IDRÆTSMEDDELELSE 17.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

Alhedeløbet 2017

Onsdag d. 24. maj 2017 afvikles Alhedeløbet for 36. gang.

Ruterne er 4,3 km, 7,1 km, 12,0 km og halvmaraton.

4,3 km ruten er lagt tæt på Frederiks by mens de 3 andre ruter er lagt i den forårsflotte Stendal/Havredal plantage som byder deltagerne velkommen med spændende trail ruter i et afvekslende og kuperet terræn hvor du udfordres fysisk og teknisk.

HUSK, at IFK refunderer startgebyret, hvis du tilmelder dig som Idrætsforeningen Flyvestation Karup og løber i en IFK trøje.

Startsted og tid: Alhedehallerne i Frederiks - Trehusevej 7, 7470 Karup

Halvmarathon start kl. 18.30

4,3 km, 7,1 km og 12 km samlet start kl. 19.00

Startgebyr: Børn (0-15 år) 25 kr.

Voksne 60 kr.

Halvmaraton 100 kr.

Forhåndstilmelding: Til og med 17. maj på karupok.dk, hvor du også kan finde mere info om løbet.

Eftertilmelding: I Alhedehallernes cafeteria fra d. 24/5 fra kl. 17.30-18.45.

Vi ses! ☺ IFK Cross- og Motion udvalg

CYKELLØB TOUR DE ALHEDEN 2017

Ovennævnte cykelløb skydes i gang torsdag den 25. MAJ. Start kl.: 09:00 fra Trehusevej 3, Frederiks, Karup.

Kør dette traditionsrige motionsløb i den afvekslende midtjyske natur, langs Karup Å, over Kongenshus Hede, forbi Daugbjerg Dås og igennem Dollerup Bakker. Du bliver guidet igennem med skiltning, hjælpere og hjemmeværn ved krydsning af veje.

Ruter: 105 km 130 kr. og 43 km 80 kr. Mulighed for tilmelding på dagen imod gebyr 50 kr.

Vi sørger for morgenkaffe og rundstykke i Alhedehallen fra kl. 8.00 og en grillpølse og øl/vand efter løbet.

Tilmelding foregår individuel på <http://www.frederiks-aif.dk/Tour-de-Alheden> senest den 21 MAJ. IFK Cykeludvalg refunderer startgebyret, for alle der starter for IFK, og som selvfølgelig er medlem af IFK.

Vi ses! ☺ IFK Cykel og MTB udvalg

Ole Johnsen

ifk080851@hotmail.com

Fg. Sekretær 2990 4811