



IDRÆTSMEDDELELSE 43.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

CROSS OG MOTIONSUDVALGET

IFK Cross og Motionsudvalg inviterer dig til Trail løb den 19. januar kl. 10.00 med efterfølgende varm suppe/brød, sodavand og social hygge. Der løbes stafet i hold, men din individuelle tid gælder også her. I år løbes IFK Trailløb desuden som en serie af 4 løb fordelt hen over året. Der vil derfor være følgende konkurrencer:

- Holdstafet
- Individuel
- Trail Serie

Dine 3 bedste individuelle placeringer tæller så med i IFK Trail Serien efter et simpelt pointsystem (de første 30 får point). Pointsystemet kan ses på <http://ifkar.dmif.dk/idraetsudvalg/cross-countrymotion/> Et hold består af (op til) 3 mand m/k. Hvert hold løber 3 omgange på MTB sporet bag gymnastikhallen. Ruten er 5,8 km pr. omgang og velafmærket.

Flotte fighter- og lodtrækningspræmier. Vinderne for stafethold, samt hurtigste herre/dame bliver hædret i "IFK TRAILLØB HALL OF FAME" på hjemmesiden.

Startgebyr inkl. Varm suppe og brød: 30 kr. - **Løbet er gratis for IFK medlemmer!**

PS: Du tilbydes igen rutegennemløb. Kontakt Mads Rahbek på tlf. lokal 41131, mobil 61271916 eller mail: FTS-O-AOC401. Der løbes i dit tempo.

Desuden kan du downloade ruten som TRX og GPX fil til dit løbeur/smartphone. Hent den på <http://ifkar.dmif.dk/idraetsudvalg/cross-countrymotion/> eller kontakt Mads.

Hvis du er i tvivl om du er IFK medlem, så check din lønseddel. Hvis du betaler 17,17kr til DMI så er du IFK medlem og får det hele gratis.

Tilmelding senest den 12 januar til Rikke Søby Johnsen på: tlf. 72840704 eller e-mail: JMTO-OE-02

NYT FRA IFK UDVALG

Bestyrelsen skal herved byde velkommen til den nye mand i IFK **Cykel og MTB udvalg**, der drejer sig om: Kenneth Skovgaard Mortensen der indgår i udvalget sammen med Nicolas og Martin.

Kenneth kan kontaktes på hw-amp-011@mil.dk Mobil: 22 63 87 73

OBS:

En komplet udvalgsliste ligger på IFK hjemmeside: www.ifkar.dmif.dk Om IFK, Bestyrelsen. Du/I kan også få den ved at kontakte undertegnede.

Karup Orienteringsklub

Karup OK, laver stadig O-løb hver lørdag gennem hele vinteren, med start fra klubhuset nord for Ulvedal Plantage, eller sammen med Viborg og Skive O-Klubber. Har du/I/familien lyst til at deltage, gå/løbe, så tjek: www.karupok.dk og se løbs listen, her vises også kort over klubhusets placering, og løbs startsteder.

Du behøver ikke være medlem af Karup OK for at løbe, men er du det, kan du og din familie også tage ud og svømme bagefter i Frederiks Svømmehal fra kl. 1500 – 1600.

Ole Johnsen
ifk080851@hotmail.com
Fg. Sekretær 2990 4811