



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

14. MAR 2021



IDRÆTSMEDDELELSE 05.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

100 KM CHALLENGE

Kan du tilbagelægge 100 km på MAX 30 dage? Du kan helt selv bestemme hvor hård en udfordring du ønsker. Det er vigtigt at komme ud i naturen, få frisk luft og gerne mødes med en ven eller kollega du ikke har set længe.

*Deltag i udfordringen og få en eksklusiv medalje og T-shirt. Del dine oplevelser med os og find inspiration til en "ekstra" udfordring på Facebook: <https://www.facebook.com/HW100kmchallenge>
Kravet er at du tilbagelægger 100 km - altså ved at gå, løbe, cykle eller svømme! Måske lidt af det hele?*

HW samarbejder med Veteraners Levevilkår og al overskud fra denne udfordring går ubeskåret til dem. Veteraners Levevilkår er en forening der støtter veteraner i hverdagen og hjælper med de dagligdagsting der kan fylde meget. Besøg dem på deres Facebookside og læs mere om deres spændende projekter: <https://www.facebook.com/groups/690851594392832>

Vi håber rigtigt mange soldater og civile tager imod udfordringen.

Hvordan fungerer det?

- Tilmeld dig distancen 100 km <https://www.sportstiming.dk/event/8601>
- Gå en tur - du bestemmer selv ruten og distancen
- Indtast distance og tid (OBS! Du kan tilslutte med Garmin eller Strava for automatisk indtastning) (Vælger du at bruge f.eks. GoogleFit, MapMyRun, MapMyWalk eller lignende, skal du manuelt indtaste dine distancer.)

- Følg din udvikling

START: 1. april 2021 - SLUT: 30. april. 2021

Om du vælger at gå det hele på én gang, lidt hver dag eller at gå lidt længere et par gang om ugen, er helt op til dig.

Gennemfører du udfordringen, gør du dig fortjent til den unikke HW 100KM CHALLENGE medalje. Det får du:

- Unikt virtuelt miljø, hvor du kan følge dine aktiviteter
- Se på din resultatside hvor langt du er kommet (både i km og i %)
- Muligheden for at udfordre dig selv i march eller løb
- Unik medalje og T-shirt i regular fit

Udfordringen koster 160 kr. + 15 kr. i tilmeldingsgebyr altså 175 kr. IFK støtter med 100 kr. til alle IFK medlemmer. Du skal blot tilmelde som beskrevet herover og efter endt udfordring (som du naturligvis fuldfører) sender du dokumentation på fuldførelse til undertegnede senest 10. maj 2021 og husk at angive et konto nummer eller Mobile Pay nummer til refusion.

Håber du har lyst til at være med.

Vi ses derude:

IFK Cross & Motionsudvalg

Mads Rahbek, FKO-F-NST104@mil.dk

OBS: Der er jo klart, at det kun er medlemmer af IFK der kan få refusion. IFK medlemmer der er ansat I HW KAR, der får det gratis, kan selvfølgelig ikke også få refusion.

Ole Johnsen

ifk080851@hotmail.com

Fg. Sekretær. Mob: 2990 4811