



IDRÆTSFORENINGEN
Flyvestation Karup

IFK
06. JUN 2018

IDRÆTSMEDDELELSE 19.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

CROSS OG MOTIONSUDVALGET

IFK Cross og Motionsudvalg inviterer dig til SkyTrail den 17. juni. Som IFK medlem er alt gratis, såfremt du stiller op for IFK og løber i en IFK løbetrøje (Kan købes for kun 100 kr. hos Mads Rahbek, FTS-O-AOC401, 72841131)

Trailløb: SkyTRAIL Arrangør: Racing Denmark

Dato: 17. juni 2018 Sted: Himmelbjerget, Himmelbjergvej, 8680 Ry

Distancer: 7 km, 14 km, 21,1 km eller 42,2 km

Beskrivelse: Skytrail er en sommer-trail-løbe-fest på Himmelbjerget.

Løbet starter på plænen foran Hotel Himmelbjerget. Her er der tjek ind, shop med trailudstyr og stævnecenter. Stævnecentret bliver også gennemløbsområde for dem der skal ud på mere end 1 runde.

Ruten er en fantastisk flot 7 km trailrute på kanten af bjerget. Lange lækre nedløb, bølgende trails langs vandet, og giftige stigninger venter. Udsigten fra det berømte bjerg kommer deltagerne til gode mange steder.

Du vælger hvor mange runder du vil løbe – 1, 2 eller 3.
Hver runde har 410 højdemeter. (Halv Marathon på hele 1230 højdemeter!)

NYHED 2018 løb 6 runder = 42,2km – en ægte bjergmaraton med vilde 2460 højdemeter!

Kom med til en fremtidig klassiker. Trailløb fra et af Danmarks højeste punkter.

Der er lækre præmier til 1, 2 og 3 i herre og dame på alle distancer, fra LA Sportiva, Ultimate Dirtection og øvrige sponsorer.

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.

Tilmeld dig på www.sportstiming.dk/event/5108/

Husk at skrive IFK eller Idrætsforeningen Flyvestation Karup under "Klub/Firma" og brug Sponsorkode/rabatkode "IFKSKY" så refunderer IFK hele beløbet når du har gennemført løbet☺

PS: Du betaler selv for evt. brug af SMS service☺

Har du spørgsmål kan du finde mere information om løbet på www.trailrunning.dk/skytrail/ eller kontakte Mads Rahbek på FTS-O-AOC401 eller 72841131. Han vil også være til stede under løbet så du er i sikre hænder☺

CROSS OG MOTIONSUDVALGET

IFK Cross og Motionsudvalg inviterer dig til 2. afdeling af IFK Trail løb den 28. juni kl. 10.00 med efterfølgende grillmad, sodavand og social hygge.

Der løbes som sædvanligt stafet i hold, men din individuelle tid gælder også her.

Dette er altså andet løb af fire fordelt hen over året og der er som tidligere følgende konkurrencer:

Denne IM har 2 sider

· 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 gymnastik hallen. Ruten er knap 6 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. Grillmad og sodavand: 50 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 17,17 kr. til DMI, så er du IFK medlem og får det hele gratis.

Tilmelding senest den 21. juni til Rikke Søby Johnsen på: tlf. 72840704 eller e-mail: JMTO-OE-02

CROSS OG MOTIONSUDVALGET

IFK Cross og Motionsudvalg inviterer dig hermed til endnu flere fede løb som er helt gratis for dig som IFK medlem (når du stiller op for IFK og løber i vores lækre løbetrøje)

6. september: IFK Trailløb 2018-3 som samtidig er IFK Cross Country (Trail) mesterskab på distancerne 6, 12 og 24km. Fede lodtræknings-sponsorpræmier fra Racing Denmark

23. september: Viborg City Marathon som samtidig er IFK Motions mesterskab på distancerne 10, ½ og hel maraton

7. oktober: DirtyTrail. Distancer: 5, 10, 15 og 30km. Et super fedt løb omkring Almind sø ved Virklund (Silkeborg) arrangeret af Racing Denmark

4. november: DarkTrail. Distancer: 6,12 og 18km trailløb i mørke. Virkeligt spændende og udfordrende løb i Nordskoven ved Silkeborg arrangeret af Racing Denmark

Som IFK medlem er alle disse fede løb **HELT GRATIS**. Så kom og vær med og få en fantastisk løbeoplevelse med dine gode kollegaer.

Information om tilmelding mv. tilgår når vi kommer nærmere de enkelte events.

Hvis du har spørgsmål er du altid meget velkommen til at kontakte udvalgsformand Mads Rahbek på FTS-O-AOC401 eller 72841131

*Venlig hilsen Mads Rahbek, 72841131
"Hvis det ikke gør ondt - så løb hurtigere"*

HUSK – SÆT X I KALENDEREN - HUSK

IFK mesterskaberne i Flugtskydning, afholdes mandag den 11. JUN i perioden 14-18. Der skydes til 24 duer i klasserne mester, A, B, og jæger, samt 25 duer i sporting. Her er der ammo og skydekort til alle, så bare mød op. **Se IM NR. 11**

NÆSTE STORE DMI 100 ÅRS JUBILÆUMSSTÆVNE I NORD

Ålborg: Den 12. og 13. SEP afvikles. GOLF, Feltsport, Fodbold-ude og Tri -og Duathlon.

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

