



IDRÆTSFORENINGEN Flyvestation Karup

14. MAR 2022



IDRÆTSMEDDELELSE 06.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

K S O 99

Ny rabataftale

Kaiser Sport og Ortopædi
Grønnegade 7, Viborg

25% på
tøj og sko

15% på
Garmin ure

Vis dit militære ID-kort
for at opnå rabat.

Scan QR-kode
for link til KSO

IFK GENERALFORSAMLING

Ildrætsforeningen Flyvestation Karup, afholder ordinær generalforsamling på
KFUM Soldaterhjem. onsdag den 23. MAR 2022 kl. 09:30

Dagsorden ifølge lovene.

Der er ingen indkomne forslag fra medlemmerne. Herunder bestyrelsens forslag.

Så kære medlemmer kom frit over på KFUM, få lidt kaffe og hør på Formandens tale.

IFK BESTYRELSE

Bestyrelsesmedlem OS Kristian Buch	2022 – 2024 Villig til genvalg
Bestyrelsesmedlem SSG Lars Mikkelsen	2022 – 2024 Ny skal vælges, hjemsendes 22
Bestyrelsens forslag OS Michael Flensmark	2022 – 2024 Villig til valg
Bestyrelsesmedlem FSPC Jesper Michelsen	2022 – 2024 Villig til genvalg
Bestyrelsesmedlem SSG Erik Holz Mogensen	2022 – 2024 Ønsker udtræde, hjemsendes 23
Bestyrelsens forslag PL Christian Blom Jensen	2022 – 2024 Villig til valg
Suppleant OS Michael Flensmark	2022 – 2024 Indgår i bestyrelsen
Suppleant??	2022 – 2024 Villig til valg
Revisor SSG L. Krause	2022 – 2024 Villig til genvalg
Revisor suppleant OASS Helle Frølich	2022 – 2024 Villig til genvalg
Sekretær PT Ikke konstitueret	(pt. varetager Ole jobbet)

Denne IM har 2 sider

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 In Motion (VIM) og al overskud fra denne udfordring går ubeskåret til dem. Veteraners In Motion er en forening der støtter tilskadekomne veteraner. Den har til formål at udnytte aktiviteter og oplevelser til at fremme personlige kvaliteter hos sårede veteraner og tilsvarende tilskadekomne som skridt på vejen mod deres udfoldelse som hele mennesker.

Besøg dem på deres Facebookside og læs mere om deres spændende projekter

www.facebook.com/veteransinmotion

Vi håber rigtig mange soldater og civile tager imod udfordringen.

Hvordan fungerer det?

- Tilmeld dig distancen 100 km <https://www.sportstiming.dk/event/10358>
- 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 2022 - SLUT: 30. april. 2022

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 regulær fit

Udfordringen koster 200 kr. + 15 kr. i tilmeldingsgebyr altså 215 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 2022 og husk at angive et kontonummer 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