



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

14. JAN 2019



IDRÆTSMEDDELELSE 02.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

NIJMEGEN MARCH 2019

IFK march vil gerne opfordre IFK medlemmer til deltagelse i årets Nijmegen march d. 16-19 JUL. Nijmegen, eller "de 4 daagse" som det hedder lokalt, er 4 x 40 km march og er verdens største march arrangement. Der deltager årligt omkring 50.000 civile gængere og næsten 5000 af vores kollegaer fra hele NATO. **IFK** march stiller hold til Nijmegen og deltager i flere træningsture forud for, som I indbydes til at deltage på.

Der vil være informations arrangementer hhv. d. 25. JAN kl 14:00 og d. 8. FEB kl 14:00 i BYG 418 på Flyvestation Karup.

Tilmeldingen til Nijmegen åbner d. 27. JAN og man kan registrere sig på www.nijmegen.dk Prisen er 2700kr. Populært bør man tilmelde sig på dette tidspunkt hvis man vil undgå at havne på venteliste. Vil I med, så kan I også tilmelde Jer vores Facebook gruppe: IFK-Nijmegenmarch. På gruppen koordinerer vi træningsture og alt det praktiske. Vi glæder os til at se Jer.

Med fodslaw hilsen

Formand March IFK	Holdføre IFK 2019
Jesper Michelsen	Frederik Hyre Melchior Christiansen
72845435	72844414
ACW-LSF-017	OSW-OTA-111

DMI MESTERSKABER I VOLLEYBALL

Så det tid igen.

Der afholdes DMI stævne i volleyball d. 29/3 i Fredericia. Skal vi gentage succesen fra sidste år? Der spilles i både Herre og mix hold. Lad os prøve at mødes inden og spille lidt sammen. Tilmelding (enkeltperson eller hold) Til FKO-SV-MCN08, Torben Sønderskov. Mob. 2174 4436.

Flyvestation Karup Trail løb 2019-I:

IFK Cross og Motion inviterer dig til Trail løb den 7. februar kl. 10.00 med efterfølgende social hygge og lækker suppe med brød og en vand. - Der løbes stafet i hold, men også individuelt. Et hold består af (op til) 3 mand m/k. Hvert hold løber 3 omgange på MTB sporet bag gymnastikhallen. - Ruten er ca. 6 km pr. omgang og velafmærket med kilometer skilte.

Hurtigste hold og kvinde/mand individuelt hædres i IFK "Hall of Fame"

Flotte lodtrækningspræmier fra vores sponsor Racing Denmark.

Tilmeld jer som hold og hvis du ikke har et hold – finder vi et hold til dig. Bare kom og vær med:-)

Rute-gennemløb den 31. januar kl. ca. 11.30. Guide: Mads Rahbek. Tilmeld dig senest kl. 9.00 på tlf. 72811602 eller FKO-F-NST104@fiin.dk

Rute KMZ fil kan findes på IFKs hjemmeside: www.IFKAR.dk

Startgebyr inkl. suppe, brød og vand 30 kr. - Løbet er gratis for IFK medlemmer!

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. Medlemskab vil blive kontrolleret:-) Hvis du ikke er IFK medlem, men ønsker at blive det, skal du bare kontakte FES-SKYKAR03@fiin.dk

Tilmelding senest tirsdag den 5. februar til Rikke Søby Johnsen på: tlf. 72840704 eller e-mail: JMTO-OE-02@fiin.dk

Ole Johnsen

ifk080851@hotmail.com Fg. Sekretær 2990 4811