



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

14. NOV 2022



IDRÆTSMEDDELELSE 28.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

IFK Cross og Motion inviterer dig til juleløb den 13. december kl. 13.00 med efterfølgende social hygge og lækker risengrød, med smør og kanelsukker.

Der løbes individuelt med samlet start. Du kan løbe 1, 2 eller 3 omgange på MTB sporet bag gymnastikhallen. Ruten følger delvist MTB sporet og delvist Skallestien. Ruten er 2 km pr. omgang og velafmærket med kilometer skilte.

Der vil være festtelt med lys og musik ved start/mål som deltagerne løber igennem 🎅

Hurtigste kvinde/mand individuelt, på hver af de 3 distancer, hædres i IFK "Hall of Fame"

Flotte lodtrækningspræmier fra vores sponsor Eventyrsport / Racing Denmark.

Prale-ret til den enhed/myndighed der stiller med de fleste deltagere

Du behøver ikke være udklædt som julemand eller have nissehue på, men flotteste udklædning præmieres 🎅

Vi skal være mindst 100 glade juleløbere, så bare tage en kollega eller 2 under armen og kom og løb med



Startgebyr inkl. risengrød, juledrik og gløgg og pebernødder er kun 45 kr. - Løbet er **gratis for IFK-medlemmer!**

Hvis du er i tvivl om du er IFK medlem, så check din lønseddel. Hvis du betaler 20,17 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

Selve løbet er gratis, så du må gerne løbe uden at spise med ☺

Tilmelding senest torsdag den 8. december til Anders Bonde på: tlf. 72843623 eller e-mail: HW-FLSKO-17@fiin.dk

Venlig hilsen IFK Cross & Motionsudvalg

DMI MESTERSKABER I VOLLEYBALL

IFK deltog med et MIX-hold ved ovennævnte mesterskaber i Ålborg den 4. NOV 2022

Stævnet blev gennemført uden skader og dygtigt styret af 3 "professionelle" dommere der alle 3 dømmer divisions volley. Efter sidste kamp var der præmieoverrækkelse og her takkede først Peter Hansen, deltagere, dommere og AKIF for et godt og velgennemført stævne, inden præmierne blev overrakt af DMI repræsentanten. Slutteligt takkede Bjarne Pedersen AKIF og i særdeleshed Lars Toft som stævneleder og overrakte en erkendtlighed.

Vinderne blev i herrerækken: 1. AKIF - 2. SOSI - 3. SLGI I

Vinderne i MIX blev: **1. IFK** - 2. AKIF - 3. SLGI III

Tak til **IFK Volleyball udvalg** (Torben og Co) for at stille hold, og så endda vinde MIX-rækken.

Ole Johnsen
ifk080851@hotmail.com
Sekretær 2990 4811

HUSK X i kalenderen den 13. DEC kl. 0930 – 1100, til IFK store Julekaffebord.