IDRÆTSFORENINGEN
Flyvestation Karup

08. MAJ 2025

IDRÆTSMEDDELELSE 14.

IFK HJEMMESIDE: **www.ifkar.dmif.dk,**

Kære (IFK) løber med flere

Vi gerne vil se dig igen til næste IFK Trailløb torsdag d. 22. MAJ kl. 12

Det bliver et fedt løb – med høj himmel - i hyggelige rammer og sammen med gode kollegaer. Bagefter er der grillpølser, pastasalat og flutes og en sodavand, for ikke at tale om de fede lodtrækningspræmier fra Kaiser Sport og Eventyr Sport samt Frederiks svømmehal

Kun 45 kr. alt inklusiv, men **GRATIS FOR IFK MEDLEMMER!!!**

Så skynd dig at tage en kollega eller 2 under armen og tilmelde dig til undertegnede på tlf. 11602 eller fko-f-npt104@fiin.dk SENEST d. 20. MAJ kl. 12:00!!! Ruten er 6 km.

Start/mål: Start- og mål området er på forsiden af hallen (bygn. 30). Starten går kl. ca. 1205.
Velkomsttale og løbsintro: Vi holder en kort velkomsttale/løbe intro for jer kl. 1200 foran indgangen til bygn. 30. Herefter går starten, så sørg for at have klaret alt hvad der skal klares inden da.
Ruten: Der løbes på MTB/Trail ruten med start og mål foran bygn 30. Der løbes med uret og ruten er markeret med 1000+ orange flag og de nye rutestolper. Der bruges hvid minestrimmel – SOM IKKE MÅ KRYDSES. Ruten er lige nu meget flot og ryddet, men græsset gror vildt, så løb gerne en tur eller to på ruten og hjælp os med at vedligeholde sporet.
Indskrivning: Kom forbi indgangspartiet på bygn. 30 fra kl. 11.15 og i god tid inden kl. 1200.
(HJÆLP os ved at komme i god tid.)
Bad & omklædning: Nap et varmt bad i hallen bagefter.
Tidtagning: Vi noterer **IKKE** sluttider – så hvis du gerne vil have en tid, må du selv tage den.
Væske: Brug vandhanerne i hallen. Der udleveres ingen vand (drikkevand) udendørs eller ude på ruten.
Mad: Der serveres lækre grillpølser, pastasalat og flutes samt sodavand udenfor eller i hvid sal fra ca. kl. 1245.
Præmier: Der vil være fede lodtrækningspræmier fra Kaiser Sport og Eventyr Sport samt 10-turskort til Frederiks svømmehal.
Betaling: Ikke IFK-medlemmer betaler 45 kr. til Mads Rahbek via MobilePay nr. 61271916 eller kontant. Løbet er gratis for IFK-medlemmer.
Løbsregler: Vi opfordrer til FAIRPLAY ved at tage hensyn og hjælpe hinanden så meget som muligt ude på ruten. Adviser gerne ved forbi-løb. Vi løber på eget ansvar.
Vejret: Vi har bestilt dejligt sommervejr med fuglefløjt og duft af skovbund, for at sætte stemningen. Lad os se om det holder. Uanset hvad, så nyd det!

Vi glæder os til at se og løbe med jer! VI VIL SÅ GERNE VÆRE 100 LØBERE

Opsummeret:
Kl. 1115-1155: Indskrivning og udlevering af startnumre ved start/mål.
Kl. 1200: Velkomsttale ved start/mål.
Kl. 1205: Starten går.
Kl. 1245: Der serveres grillpølser, pastasalat og flutes og sodavand udenfor eller i hvid sal
Kl. 1315: Lodtrækningspræmier udtrækkes.

Sekretær
Ole Johnsen
2990 4811
ifk080851@hotmail.com