IDRÆTSFORENINGEN FLYVESTATION KARUP
IDRÆTSMEDDELELSE 33.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk,

ÅRETS STORE JULE TRAILLØB PÅ FSN KARUP

Vi gerne vil se dig til årets sidste IFK Trailløb torsdag d. 3. DEC kl. 12, hvor vi fejre julefredens kommen 😊
Det bliver endnu et fedt løb – med masser af sne, store snedriver og frost, men i hyggelige rammer og sammen med gode kollegaer. Bagefter er der gløgg og æbleskiver a libitum samt en sodavand. Der er naturligvis også fede lodtrækningspræmier fra Kaiser Sport m.fl. 😊

Kun 50 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 mandag d. 1. DEC kl. 12:00!!!
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 mod 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 lidt udfordrende, men nogenlunde ryddet og løb bar. Græsset gror helt 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.
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: Vi luner og serverer lækre æbleskiver og varm gløgg og hertil får du en sodavand inde i bygn 30 (Sted tilgår) fra ca. kl. 1245.
Præmier: Der vil være fede lodtrækningspræmier fra bla. Kaiser Sport.
Betaling: Ikke IFK-medlemmer betaler 50 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 det vildeste julevejr med snefygning og lyden af kaneklang, 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: Vi serverer gløgg og æbleskiver samt en sodavand.
Kl. 1315: Lodtrækningspræmier udtrækkes.

De venligste løbehilsner
IFK Cross & Motionsudvalg
Mads Rahbek

Jan Nielsen
jannielsen2612@gmail.com
Mob.: 20837169