



IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET
25
ÅR

KLATREVÆG,
MTB, TRIATLON,
CROSSLØB, YOGA,
VANDAKTIVITETER,
CACHIBALL, GÅ-
FODBOLD OG MEGET
MERE

D. 23-25. JUNI 2020
VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE

IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



FEJR 25-ÅRS JUBILÆET MED FULD TRYK PÅ!

25 års jubilæums Idrætsfestival for Sindet i Vejle har i 2020 plads til 260 idrætsdeltagere - tøv ikke med at tilmelde dig, der bliver rift om pladserne. Idrætsfestivalen byder på et mangfoldigt og alsidigt idrætsprogram, hvor det er muligt, at vælge mellem mange forskellige discipliner. Dog er det obligatorisk for alle at deltage i enten Mazewalk eller i Crossløb, som samtidig er de to discipliner, der åbner idrætsfestivalen.

Se det fulde program på www.idrætsfestival.dk.

AKTIVITETSOVERSIGT

Mazewalk: En gåtur på ca. 2 km i rask gang på en jævn rute i Nørreskoven.

Crossløbet: Et terrænløb på ca. 2,5 km til den øvede løber. Der løbes i det kuperede terræn i Nørreskoven. Både Mazewalk og crossløbet har fælles start og mål på idræts højskolens atletikstadion.

Fodboldturnering: Afvikles på græs, på en bane uden bander, der spilles med et Futsal bold. Holdet må bestå af max. 10 spillere M/K, heraf max. én holdleder.

Krolfturnering: Afvikles som individuel- og holdturnering (4 personer). Der spilles én runde af 12 huller. Denne runde er gældende for både individuel og tæller med i holdturneringen. Afsluttes med finalerunde på finaldagen (torsdag).

Volleyballturnering: Afvikles på græs. Der spilles med 4 spillere på banen. Holdet må bestå af max. 10 spillere M/K, heraf max. én holdleder.

Cachiballturnering: Afvikles på græs. Der spilles med 4 spillere på banen. Holdet må bestå af max. 10 spillere M/K, heraf max. én holdleder.

Trekamp: Længdespring, kuglestød og 800 m løb. Det er også muligt at deltage som hold af to eller tre atleter, som deler disciplinerne i mellem sig.

Triatlon: 100 m svømning, 6 km cykling (3 runder á 2 km) på mountainbike og 1,5 km løb. Svømning kan erstattes med at gå på tværs i bassinet. Badehætter, cykler og hjelme stilles til rådighed, men husk selv svømmebrille. Det er muligt at deltage som stafethold bestående af to eller tre personer.

100 m løb: Afvikles på atletikstadion, der løbes direkte finale.

Gå-fodbold: Den nye form for fodboldspil har bidt sig fast og uanset erfaring kan alle være med. Spilles på kunstgræsbanen. I 2020 som puljespil. 5 spillere på banen M/K, heraf max. én holdleder. Der spilles med en Futsal bold.

MTB cykling: Lån en cykel og hjelm - prøv en tur i det indbydende mountainbike område.

Klatrevæg: Udlev drømmen og klatre de 12 meter til toppen på det udendørs klatretårn.

Vandaktiviteter: Vælg mellem Aqua-fitness, eller Åben leg for alle i den inspirerende nye svømmesø.

YOGA Outdoor: NYT i 2020 – der forener åndedræt, kropstilling og styrker, arbejder med de svage områder i kroppen.

Hygge & Fest: I anledning af Idrætsfestivalens 25 års jubilæum bliver der masser af hygge og noget af en fest.

Festivalens regelsæt udsendes i uge 49 (2019), tilsvarende kan det downloades fra idrætsfestivalens hjemmeside: www.idrætsfestival.dk

DET KOSTER DET

Prisen for at deltage i tre dage med idræt og socialt samvær er blot kr. 1500 pr. person. Prisen inkluderer ophold, forplejning, frugt og snacks, dog minus drikkevarer som smoothies, sodavand, øl og vin ved hyggeaften og gallamiddagen.

Der er et mindre antal enkeltværelser til rådighed for idrætsdeltagerne til en merpris af kr. 750.

Ved ankomsten tilbydes kaffe/the og frugt og en vandflaske. Efter præmieceremonien, den sidste dag, udleveres en forudbestilt TO-GO sandwich, samt et stykke frugt.

TILMELDING

Forhåndstilmelding åbnes den 02 december 2019 og løber frem til den 03. april 2020 på www.dai.nemtilmeld.dk

Yderligere oplysninger, justeret regelsæt samt blanket til endelig tilmelding vil blive udsendt i uge 16, 2020. Bindende og endelig tilmelding med betaling senest den 25. maj 2020.

CLAUS HASSING SOLO/TRIO

Måske har du hørt eller set Claus Hassing i enten Dansk Melodi Grand Prix eller i TV2's "Så det Synger"? Eller som frontmand i det succesfulde danske Bryan Adams Tribute? Uanset sammenhængen hersker der i hvert fald ingen tvivl om Claus' vokale spændvidde, og den kommer bestemt til sin ret, når man oplever ham solo og med sin akustiske guitar. Her er der nemlig netop plads til fortolkninger af f.eks. Poul Krebs og Kim Larsen, så man tror, at det er kunstnerne selv, men også til personlige akustiske versioner af forskellige hits fra ind- og udland. Se mere på www.chmusic.dk



MED STØTTE FRA:



BEVEJ DIG FOR
LIVET

**PARASPORT
OG IDRÆT
FOR SINDET**



KONTAKT

Idrætslige spørgsmål:

Idrætskonsulent Lisbeth Crafact på:
mobil 20 45 91 69 eller pr. mail lisbeth@dai-sport.dk.

For administrative spørgsmål, herunder indkvartering kontakt:

Adm. koordinator Mogens Damgaard på:
mobil 27 22 15 95 eller mail mda@dai-sport.dk.

Idrætsfestivalen arrangeres af en arbejdsgruppe under Dansk Arbejder Idrætsforbund, DAI og får hjælp til den praktiske afvikling fra frivillige, som rekrutteres fra uddannelsessteder i Aarhus og København og internt i DAI.

