27. - 29. juni på Vejle Idrætshøjskole

IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET 2017

IDRÆTS-FESTIVAL

FOR SINDET 2017

Triatlon, fodbold, volley-ball, cachibol, cross boule, krolf, crossløb og meget mere...

dai

Kulturministeriet

DIF

el gruppen as
dit lokale TS-center

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 snaks, 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, til at få energien op. Efter den første aktivitet uddeles en flaske vand. Efter præmie uddelingen, den sidste dag, udleveres en forudbestilt TO-GO sandwich samt en flaske vand og et stykke frugt.

TILMELDING

Tilmelding senest 10. april 2017 - se www.idrætsfestival.dk
Yderligere oplysninger, regelsæt samt blanket til endelig tilmelding vil blive udsendt i uge 16.

Bindende og endelig tilmelding med betaling den 8. maj 2017. På sidste side kan du se det foreløbige program for dagene. Efter den endelige tilmelding vil tilmeldte modtage det endelige program for festivalen.

Idrætslige spørgsmål kontakt:
Idrætskonsulent Lisbeth Crafack på mobil 20 45 91 69 eller pr. mail lisbeth@dai-sport.dk.
Idrætskonsulent Kirsten Holmer på mobil 29 24 21 26 eller mail kirsten@dai-sport.dk.
For organisatoriske spørgsmål, herunder indkvartering kontakt:
Adm. koordinator Mogens Damgaard på mobil 27 22 15 95 eller mail mda@dai-sport.dk.

Festivalen arrangeres af en arbejdsgruppe under Dansk Arbejder Idrætsforbund, DAI og får hjælp til den praktiske afvikling fra frivillige, som rekrutteres fra relevante studier og internt i DAI.

Med støtte fra:

IFS
IDRÆT FOR SINDET - SIDEN 1996

DIF

el gruppen as
dit lokale TS-center

Arbejdernes Landsbank

Kulturministeriet

TRESS

SIND

CROSSLØB ELLER CROSS BOULE?

Festivalen har i 2017 plads til over 250 idrætsdeltagere – **tøv ikke med at tilmelde dig, der bliver rift om pladserne.** Festivalen byder på et mangfoldigt og alsidigt idrætsprogram, hvor det er muligt, at vælge mellem forskellige discipliner. Dog er det obligatorisk at deltage i enten Mazewalking eller i Crossløbet, som samtidig er de to discipliner som åbner idrætsfestivalen.

Mazewalking, afvikles på en 1.8 km rute i Nørreskoven, som kan gennemføres i luntetrav eller i gang. Mazewalking afvikles på brede skovstier. For at vinde denne discpin skal udøveren ramme rutens ideal tid. Idealtiden fastsættes af arrangørerne og oplyses før starten. Ruten er markeret med flag og der står vejvisere som poster ude i skoven.
Crossløbet, afvikles på en 3 km rute i et varieret terræn i Nørreskoven. Crossløbet er et terrænløb som henvender sig til den øvede løber. Her løbes på kuperede og smalle skovstier i Nørreskoven.
Deltagerne kan desuden vælge mellem følgende idrætsdiscipliner - men ikke nå at deltage i dem alle:

Krolfturneringen, afvikles som single og hold (M/K af 4 personer). Den enkelte holddeltagers runde kan afvikles individuelt, men samtidig kan scoren tælle med, hvis spilleren samtidig er tilmeldt som deltager på et hold. Der spilles én runde af 12 huller. Denne runde gælder både individuelt og for evt. hold.
Workshop med Cachibol: Volleyball - direkte importeret fra Israel, som spilles på en volleyboldbane og i stedet for baggerslag og fingerspil, så ”kastes og gribes” volleybolden. Se regelsæt på hjemmesiden www.idrætsfestival.dk
Fodbold-turneringen afvikles på kunstgræs, på en bane uden bander. Banen er min. 24 X 15 m med små håndboldmål. Holdet må bestå af max. 10 spillere M/K, heraf max. én holdleder.
På banen er 4 markspillere samt en målmand. Der kan foretages løbende udskiftning. Turneringen er opbygget således, at der spilles placeringsturnering for de hold som under turneringen udgår af hovedturneringen.
Cross Boule er et spil der består af tre små stof bolde samt en ”jack”. Hvor det handler om koncentration og præcision. Man dyster i hold af to eller fire, Hver spiller får udleveret tre bolde af stof, og på skift kastes nu mod den lille ”jack”, vinderen er den, som kan placere flest bolde i spektakulære positioner, nær ”jack” – hver position udløser forskellige point, afhængig af sværhedsgrad.
Volleyball afvikles på græs. Der spilles med 4 personer på banen. Der er intet max. deltagerantal pr. hold, dog må der max. være én spillende holdleder. Der spilles placeringsturnering for hold ude af hovedturneringen.
Trekamp udgøres af følgende discipliner: Længdespring, kuglestød og 800 m løb for både M og K.
Triatlon består af tre discipliner, hvor svømning kan erstattes med at gå på bunden:
100 m svømning, 6 km cykling (3 runder a 2 km) på mountainbike og afsluttes med 1,5 km løb på en runde omkring banerne på Vejle Idrætshøjskole og med opløb på atletikstadion.
Badehætter, cykler og hjelme stilles til rådighed. Det er muligt at deltage som et stafethold af to eller tre personer. Der gives en samlet tid uanset, om man stiller op som stafet – eller individuelt.
Husk svømmebriller.
100 m løb afvikles på atletikstadion – hvor tiden er afgørende for atletens slutplacering.
Floorball afvikles som en workshop: Har du lyst til at prøve et spil for hurtige fødder, så mød op til floorballworkshoppen. Her vil du møde erfarne spillere og instruktører, som vil stå for instruktion og afvikle en åben turnering.
Speedshooting: Spark så hårdt, som du overhovedet kan med en fodbold.

Festivalens regelsæt udsendes i uge 16, tilsvarende kan det downloades fra idrætsfestivalens nye hjemmeside: www.idrætsfestival.dk eller DAI hjemmeside: www.dai-sport.dk

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 det er kunstnerne selv, men også til personlige akustiske versioner af forskellige hits fra ind- og udland. Se mere på www.chmusic.dk

FORELØBIGT PROGRAM 2017

Husk: stiller du fx op i fodbold eller volleyball kan du ikke deltage i andre discipliner på de pågældende tidspunkter. Du skal altså vælge mellem de farvede discipliner på et givent tidspunkt.

Tirsdag d. 27. juni

Kl.	Aktivitet		
12.00-13.00	Ankomst og indkvartering		
13.15-13.45	Infomøde - mindst 1 holdleder pr. gruppe skal møde op		
14.00-14.05	Officiel åbning		
14.05-14.15	Opvarmning		
14.15-15.00	Maze-walking og Crossløb		
15.30-18.30	Fodbold	Krolf	Cross Boule
17.30-19.30	Aftensmad		
19.00-21.30	Fodbold	Krolf	Cross Boule
21.30-24.00	Hygge, musik og socialt samvær i havestuen		

Onsdag d. 28. juni

Kl.	Aktivitet		
07.00-08.30	Morgenmad		
07.00-08.00	Svømning		
09.00-12.00	Volleyball	Speedshooting	Triatlon
11.00-13.00	Frokost		
13.00-15.00	Volleyball	Trekamp	Triatlon
15.00-18.00	Cachibol		
17.00-18.00		Vandaktiviteter	
19.00 - 24.00	Festaften		

Torsdag d. 29. juni

Kl.	Aktivitet
07.00-08.30	Morgenmad
07.00-08.00	Svømning
09.00-09.45	Fodbold finaler
09:45-10:15	100 meter løb/direkte finaler
10.00-10.45	Volleyball finaler
11.00-11.30	Præmieoverrækkelse
11.30-12.00	Afslutning og udlevering af frokost