

IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET 2016

D. 28. JUNI - D. 30. JUNI

IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET
21
ÅR

I år med helt nyt
atletikstadion, det nye
spændende spil Cross
Boule og bandet PULS

Det koster det

Prisen for at deltage i 3 dages idræt og socialt samvær er kr. 1500 pr. person inkl. ophold, forplejning og frugt, dog minus drikkevarer som smoothies og sodavand. Ved ankomsten er der kaffe/the og frugt til at få energien op. Ved afrejsen den sidste dag, lige efter præmieuddelingen, udleveres en to-go sandwich med en flaske vand samt et stykke frugt til hjemrejsen.

Tilmelding

Forhåndstilmelding foregår online på www.dai-sport.dk.

Tilmelding senest 8. april 2016. Yderligere oplysninger, regelsæt samt blanket til endelig tilmelding vil blive udsendt i uge 16.

Bindende og endelig tilmelding med betaling den 6. maj 2016. 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 Craack på mobil 20459169 eller pr. mail lisbeth@dai-sport.dk eller idrætskonsulent Kirsten Holmer på mobil 29242126 eller mail kirsten@dai-sport.dk

For organisatoriske spørgsmål kontakt koordinator Mogens Damgaard på mobil 27221595 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:



Arbejdernes
Landsbank



TrygFonden

IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET

Festivalen har igen i 2016 plads til over 250 atleter på Vejle Idrætshøjskole, men tøv ikke med at tilmelde dig - der bliver kamp om pladserne. Festivalen byder igen på et alsidigt idrætsprogram, hvor det er muligt at deltage i både åbne aktiviteter og i turneringer. Et alsidigt udbud af aktiviteter, hvor der er udfordringer til alle. Det er obligatorisk at deltage i enten Mazewalking eller i Crossløbet. Begge aktiviteter har start og mål foran Globen på Vejle idrætshøjskole og sikrer, at festivalen kommer godt fra start.

Mazewalking: 1.8 km. Kan gennemføres i luntetrav eller i gang. Løbet afvikles på brede skovstier. Vinderen er den udøver, som passerer målstregen i idealtiden for ruten. Idealtiden fastsættes af arrangørerne og oplyses før starten.

Crossløbet: 3 km. Et terrænløb som henvender sig til den øvede løber. Her løbes på kuperede og smalle skovstier i den smukke Nørreskoven.

Deltagerne kan desuden vælge mellem følgende idrætsdiscipliner - men ikke nå at deltage i dem alle:

Krolf: Single og hold (M/K a 4 personer). Den enkelte holddeltagers runde kan afvikles individuelt, men scoren vil tælle hos det på forhånd opstillede hold. Der spilles én runde af 12 huller. Denne runde gælder både individuelt og for evt. hold.

Fodbold: Der spilles på kunstgræs uden bander, bane størrelsen er min. 24 X 15 m med små håndboldmål. Fire markspillere samt en målmand. Max. 10 spillere på holdet M/K, heraf max. én holdleder. Der spilles placeringsturnering for hold som er ude af hovedturneringen.

Cross Boule: Nyt spil hvor det handler om 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, som er pointgivende.

Volleyball: Der spilles 4-personers på græs. Der er intet max deltagerantal, dog max én spillende holdleder. Der spilles placeringsturnering for hold ude af hoved-turneringen.

Trekamp: Længdespring, kuglestød og 800 m løb for både M og K.

Triatlon: Igen i 2016! 100 m svømning i bassin – ca. 6 km cykling på mountainbike – ca. 1,5 km løb på en runde omkring banerne på Vejle Idrætshøjskole og med opløb på det nye atletikstadion. Både 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 – der udleveres badehætter.

100 m løb: Direkte finale torsdag.

Floorball indendørs: 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: Skyd så hurtigt, som du overhovedet kan med en floorballstav!

Tilmeldte vil modtage et festival-regelsæt i uge 16, tilsvarende kan regelsættet downloades fra DAIs hjemmeside.

Udover al idrætten er der også plads til en rigtig festaften onsdag d. 29. juni med bandet PULS.



PULS

PULS spiller alt lige fra Elvis, The Beatles, 60'ér, 70'ér og 80'ér musik, Kim Larsen, Pouls Krebs, Thomas Helmig, TV2, Big Fat Snake, Lars Lilholt, Bamses Venner, Shu-bi-dua til U2, D.A.D. og Bryan Adams. Men også nyere kunstnere som Robbie Williams og Gavin DeGraw leveres med professionalisme og et glimt i øjet.

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. 28. 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. 29. 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	Floorball - indendørs		
17.00-18.00		Vandaktiviteter	
19.00 - 24.00	Festaften		

Torsdag d. 30. 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		

FORELØBIGT PROGRAM
2016