



IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET
2023

D. 27. JUNI - 29. JUNI 2023
VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE

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

IDRÆTS FESTIVAL FOR SINDET

IDRÆSTFESTIVAL NR. 26 MED FULD FART PÅ!

Idrætsfestival for Sindet i Vejle har i 2023 plads til 225 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.idraetsfestival.dk.

AKTIVITETSOVERSIGT

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

Crossløb: 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 idrætshøjskolens atletikstadion.

Fodboldturnering: Afvikles på græs på en bane uden bander, der spilles med en futsal-fodbold. 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 final dagen (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 2 eller 3 atleter, som deler disciplinerne imellem 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 hold bestående af to eller tre atleter.

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, som puljespil. 5 spillere på banen M/K, heraf max. én holdleder. Der spilles med en futsal-fodbold.

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

Klatrevæg: Udlev drømmen og klatr 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: Gentages i 2023 – der forener åndedræt, kropstilling og arbejder med de svage områder i kroppen.

Hygge & Fest: Som altid bliver der masser af hygge og noget af en fest. Claus Hassing både solo og som band står for musikken – og så er der noget om Bryan Adams?

Festivalens regelsæt kan downloades fra idrætsfestivalens hjemmeside:
www.idraetsfestival.dk

DET KOSTER DET

Prisen for at deltage i tre dage med idræt og socialt samvær er blot kr. 1600 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. 800.

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

TILMELDING

Forhåndstilmelding åbnes tirsdag den 02. januar 2023 og løber frem til den 28. februar 2023 på www.dai.nemtilmeld.dk.

Yderligere oplysninger, justeret regelsæt samt endelig tilmelding vil blive udsendt i uge 10.

Bindende og endelig tilmelding med betaling senest den 14. april 2023.

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.claushassing.dk.



ØKONOMISKE SAMARBEJDSPARTNERE



Social- og
Ældreministeriet

Arbejdernes Landsbank
Bygger på sunde værdier



SOCIALPÆDAGOGERNE



KONTAKT

Idrætslige spørgsmål:

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

For administrative spørgsmål, herunder indkvartering kontakt:

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

For spørgsmål omkring tilmelding og tilmeldingssystemet kontakt:

Sekretær Jimmy Lauridsen på tlf.: 23 28 15 17 eller e-mail: jimmy@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.

