



🌐 [www.postens-mf.dk](http://www.postens-mf.dk)

Oplysninger til arrangementet:

Ivan Mejlgaard

Skæring Skolevej 124

8250 Egå

☎ 86 22 80 47

✉ [naestformand@postens-mf.dk](mailto:naestformand@postens-mf.dk)



# 47. INT. POSTMARCH

## AARHUS

### SØNDAG, DEN 7. MAJ 2023



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND



Kragelundskolen, indkørsel via Aage Jedichsvej,  
8270 Højbjerg

# Var det ikke noget for DIG at blive medlem af Postens Marchforening

Det koster kun 360 kr. om året for en husstand at være medlem samt et mindre beløb ved tilmelding til de forskellige arrangementer.

For det får man foreningens blad 5 gang om året.

I bladet kan man holde sig informeret om alle de ting, vi laver i foreningen.

## Bl.a. kan nævnes

2-3 fællesture om året, hvor vi i bus kører til andres foreningers arrangement

Træningsture med start fra vores klublokale eller nærområdet.

Vores faste marcharrangementer

## Ud over Postmarchen arrangerer vi også

Ladywalk d. 22. maj 2023 (altid sidste hverdags mandag i maj)

Børnemarch d. 19. august 2023 (altid 3. lørdag i august)

Julemærkemarch d.3. december 2023 (altid 1. søndag i dec.)

## I den mere sociale afdeling afholder vi:

Bob turneringer

Bankospil 6 gange om året.

Juletræsfest

# Postmarch

SØNDAG DEN 7. MAJ 2023

<b>Arrangør:</b>	Postens Marchforening Århus Kridthøjvej 10A, 8270 Højbjerg
<b>Start/mål:</b>	<b>Kragelundskolen</b> <b>Indkørsel via Aage Jedichsvej, 8270 Højbjerg</b>
<b>Distancer:</b>	6 - 11 - 16 - 30 og 40 km.
<b>Starttider:</b>	7.00 - 8.00 (40 Km) 7.00 - 9.00 (30 km) 7.00 - 12.00 (6, 11 og 16km)
<b>Startgebyr:</b>	65,- kr. inkl. medalje 30,- kr. inkl. diplom 25,- kr. for IVV stempel
<b>Stempel:</b>	IVV
<b>Tilmelding/holdtilmeldning:</b>	Senest 17. april 2023, se yderligere på bagsiden
<b>Eftersendelse af medaljer:</b>	Gebyr 20,-kr.
<b>Hold:</b>	Hold på minimum 10 personer til medalje eller 20 personer, hvis det er diplom.
<b>Holdpræmier:</b>	De 3 største forudtilmeldte hold får holdpræmie. Øvrige hold får en holderindring.
<b>Startkort:</b>	Udleveres på startstedet.
<b>Rasteplasser:</b>	Findes i nødvendigt antal med rimelige priser
<b>Samarit hjælp:</b>	På alle rasteplasser samt startsted.
<b>Sluttid:</b>	Alle distancer skal være i mål senest kl. 17.00
<b>Barnevogne/kørestole:</b>	6 og 11 km ruterne kan gennemføres uden større besvær.
<b>Deltagelse:</b>	Alle er velkomne til at deltage. Hunde skal føres i snor. Færdselsloven skal overholdes. Deltagelse sker på eget ansvar. Alle ruter er egnet for stavgang