



🌐 www.postens-mf.dk

Oplysninger til arrangementet:

Ivan Mejlgaard

Skæring Skolevej 124

8250 Egå

☎ 86 22 80 47

✉ naestformand@postens-mf.dk



48. INT. POSTMARCH AARHUS SØNDAG, DEN 5. MAJ 2024



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



Skåde Skole,
Mantziusvej 5, 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. 27. maj 2024 (altid sidste hverdags mandag i maj)

Børnemarch d. 17. august 2024 (altid 3. lørdag i august)

Julemærkemarch d. 1. december 2024 (altid 1. søndag i dec.)

I den mere sociale afdeling afholder vi:

Bob turneringer

Bankospil 6 gange om året.

Juletræsfest

Postmarch

SØNDAG DEN 5. MAJ 2024

Arrangør:	Postens Marchforening Århus Ormslevvej 69 kld., 8260 Viby J
Start/mål:	Skåde Skole Mantzusvej 5, 8270 Højbjerg
Distancer:	6 - 11 - 16 - 30 og 40 km.
Starttider:	7.00 - 8.00 (40 Km) 7.00 - 9.00 (30 km) 7.00 - 12.00 (6, 11 og 16km)
Startgebyr:	65,- kr. inkl. medalje 30,- kr. inkl. diplom 25,- kr. for IVV stempel
Stempel:	IVV
Tilmelding/holdtilmeldning:	Senest 15. april 2024, se yderligere på bagsiden
Eftersendelse af medaljer:	Gebyr 20,-kr.
Hold:	Hold på minimum 10 personer til medalje eller 20 personer, hvis det er diplom.
Holdpræmier:	De 3 største forudtilmeldte hold får holdpræmie. Øvrige hold får en holderindring.
Startkort:	Udleveres på startstedet.
Rastepladser:	Findes i nødvendigt antal med rimelige priser
Samarit hjælp:	På alle rastepladser samt startsted.
Sluttid:	Alle distancer skal være i mål senest kl. 17.00
Barnevogne/kørestole:	6 og 11 km ruterne kan gennemføres uden større besvær.
Deltagelse:	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