



# IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

27. FEB 2019



## IDRÆTSMEDDELELSE 08.

IFK HJEMMESIDE: [www.ifkar.dmif.dk](http://www.ifkar.dmif.dk)

### IFK Trailløb 2019-I

Den 7. februar afviklede IFK C&M Trailløb 2019-I med 35 løbere.

På trods af vinter, var det relativt varmt (5 grader) og frosten var ude af jorden, hvilket var et stort plus til sådan et løb. At det så små regnede, var jo til gengæld helt i Trail ånden ☺  
Og der blev igen løbet stærkt og efterfølgende hygget og snakket over dejlig suppe med brød og en sodavand ☺

De lækre lodtrækningspræmier fra Racing Denmark var en stor succes. Specielt "Klunke Voks" gik som varmt brød ☺

Hurtigste mand: Mads Rahbek i tiden 25:48

Hurtigste kvinde: Ann Dorthe Stagsted i tiden 32:49

Hurtigste hold: MIX-I med Kim Hansen, Jan Torp og Mads Rahbek i tiden 1:20:10

*Venlig hilsen/ Mads Rahbek/ Udvalgsformand*

*IFK Cross & Motion/728 11602/ "Hvis det ikke gør ondt - så løb hurtigere"*

## DANMARK'S LÆNGSTE ORIENTERINGSLØB I NATIONALPARK THY.

Kunne du tænke dig at deltage i Danmarks længste orienteringsløb den 17. AUG 2019, så er det med at komme i gang med træningen.

Der er mulighed for at deltage i 50 km (max 16 timer) - eller 25 km (max 13 timer) orienteringsløb, eller 25 km (max 13 timer) orienterings march + uniform/støvler/20 kg på ryggen, eller Mange-Post orientering (max 5 timer).

Tilmelding til en af disse ekstreme udfoldelser skal først ske efter 1. maj, men alligevel vil vi gerne allerede nu reklamere for arrangementet.

IFK vil støtte op om dette arrangement økonomisk, og vil sørge for tilmelding af IFK deltagere. Vil du vide mere kan du læse på [www.ultra.com](http://www.ultra.com) eller [www.50km.dk](http://www.50km.dk) begge filer fanger arrangementet. Vil du vide mere, så kontakt Frederik H.M. Christiansen på 20 87 43 85, eller Jan Nielsen på 20 83 71 69. Efter 1. maj vil IFK atter komme med et oplæg angående tilmelding.

*Ole Johnsen*

[ifk080851@hotmail.com](mailto:ifk080851@hotmail.com)

*Fg. Sekretær 2990 4811*

### **HUSK:**

**IFK Generalforsamling fredag den 15. MAR kl. 0930 på KFUM.**

**KOM og få en kop kaffe og hør på formandens beretning fra 2018, og meget mere.**

### **OG:**

**Så har Volleyballudvalget lige meddelt at de stiller med 2 Herre hold og et Mix hold til DMI Volley. Flot. Det kan forventes at der bliver en træningssamling inden DMI.**

***Denne IM har 2 sider***

## **DMI forbundsmesterskaber i Cross Country 2019**

Forbundsmesterskabet gennemføres torsdag den 28. marts 2019 i øvelsesterrænet ved Aalborg Kaserer.

**IFK** håber at du vil være med til at stille et kæmpe hold, så udbred budskabet og tilmeld jer senest den 14 marts til undertegnede på 728-11602 eller [FKO-F-NST104@FIIN.DK](mailto:Fko-F-NST104@FIIN.DK)

Ved tilmelding opgiv venligst følgende:

- Hvilken klasse + evt. stafet
- Fornavn, Efternavn, stabsnummer (feks fko-f-nst104)
- Fødselsår
- Køn
- E-mail
- Mobil nr.
- Ønskes fællestransport

**IFK C&M** forsøger at arrangere fællestransport fra Karup.

Bemærk endvidere at medlemskab af IFK vil blive kontrolleret!

Der konkurreres i følgende klasser:

Klasse	Fra det år der fyldes	Ca. længde på løberute (km)	Stafet
Herre Senior A	18-34	8,8-10	2 forskellige deltagere
Herre Senior B	18-34	4,4-5	
Herre Yngre Old Boys	35	4,4-5	2 forskellige deltagere
Herre Ældre Old Boys	45	4,4-5	
Herre Masters (M)	55	4,4-5	2 forskellige deltagere
Herre Grand Masters (GM)	65	4,4-5	
Herre værnepligtige		4,4-5	2 forskellige deltagere
Kvinder Senior A *1		4,4-5	2 forskellige deltagere
Kvinder Yngre Old Girls	35	4,4-5	2 forskellige deltagere
Kvinder Ældre Old Girls	45	4,4-5	2 forskellige deltagere
Kvinder Masters (MG)	55	4,4-5	

\*1 Værnepligtige kvinder deltager i denne række

Program (Tentativt)

Torsdag den 28. marts 2019

- Kl. 0930 Sekretariatet åbent ved starten på øvelsespladsen,  
Kl. 0930 – 1030 Sidste afmærkning af ruten, og mulighed for gennemløb.  
Kl. 1055 Fælles instruktion, ALLE løbere skal være til stede ved starten.  
Kl. 1100 Start kort bane.  
Kl. 1145 Start lang bane.  
Kl. 1245 Start stafet.  
Kl. 1345 Sidste løber forventes at være i mål.  
Kl. 1430 Præmieoverrækkelse i startområdet