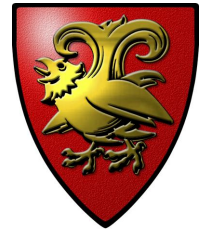




# IDRÆTSFORENINGEN

## Flyvestation Karup

10. NOV 2019



# IDRÆTSMEDDELELSE 38.

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

## ÅBNE DANSKE MESTERSKABER I BIATHLON ORIENTERING

Hermed rapport fra Carsten Helligsø om resultaterne fra en rigtig god weekend i Nordsjælland til Åben DM i biathlonorientering, arrangeret af AS Feltsport. IFK Havde 7 deltagere med.

Resultatet læses som navn, placering og klasse.

### Classic:

Lene Bejer Damgaard 4. Plads i W50  
Nicklas Dag Vestergaard 3. Plads i M14  
Lennart Kristiansen 3. Plads i M55  
Carsten Helligsø 5. Plads i M55  
Mogens Hald 2. Plads i M60  
Flemming Sasser 3. Plads i M65  
Erik Dag Nielsen 4. Plads i M65

### Sprint:

Lene Bejer Damgaard **1. plads i W50**  
Nicklas Dag Vestergaard **1. plads i M14**  
Lennart Kristiansen 3. Plads i M55  
Carsten Helligsø 8. Plads i M55  
Mogens Hald **1. Plads i M60**  
Flemming Sasser 3. Plads i M65  
Erik Dag Nielsen 4. Plads i M65

**Tillykke med de flotte resultater alle mand og Lene.**

## Beretning fra Military World Games 2019, Wuhan i Kina – Militær 5 Kamp.

IFK var repræsenteret med en enkelt, ud af de fire deltagende herre fra Danmark. Ole Kristensen, HW-Fire and Rescue.

Afrejse fra Danmark d. 15-10 og ankomst i Kina d. 16-10.

Herefter stod den på et par dage med træning og åbningsceremoni.

Konkurrence start d. 19-10 med skydning, og herefter én disciplin om dagen – afsluttende med terrænløb d. 23-10.

Set i forhold til det Danske hold, og de fem discipliner.

Kommer jeg hjem fra Kina med to andenpladser, to tredjepladser Og en enkelt fjerdeplads. – og egentlig godkendt. Det var samtidig min fjerde og bedste konkurrence siden min achillessene sprang for 2 år siden.

Skydningen var desværre lidt under niveau for mit vedkomne, resultatet rakte dog til en 2. plads blandt de danske drenge.

Der er selvfølgelig forskel på træningsskydninger hjemme, sammenlignet med konkurrencer, og specielt de store konkurrencer. Sådan er det og det er ens for alle.

Forhindringsbanen gik ikke helt som forventet, bliver 3. bedste dansker - men løber 7 sekunder langsommere end planlagt. Om det var varmen eller hvad der lige skete, ved jeg ikke – for der blev sat ny verdensrekord af en kineser, så banen var hurtig nok.

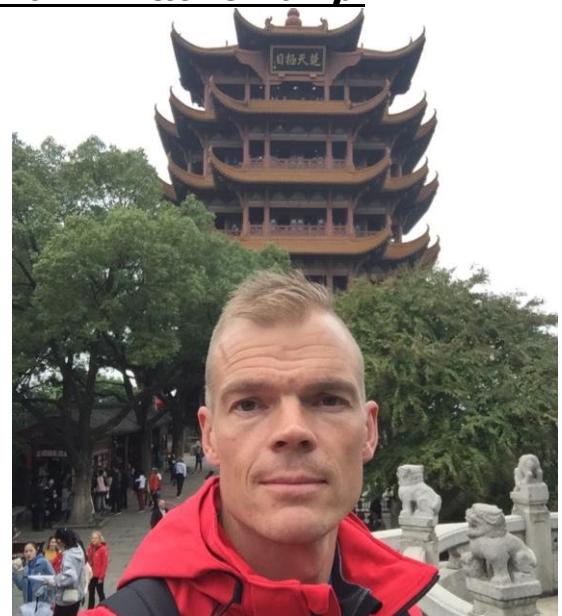
Svømningen var godkendt, og svømmer 3. bedste danske tid.

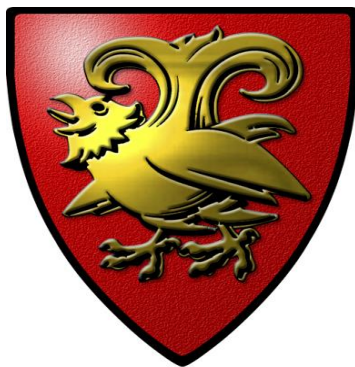
Håndgranat kast som er den fjerde disciplin, og hvor alt kan ændres – Man siger at "man kan ikke vinde en 5 kamp på kast, men man kan tabe den." Jeg kaster næsten op til niveau og bliver 2. bedste dansker. Et resultat som jeg er fint tilfreds med.

Militær 5 kamp, slutter med et terrænløb på 8 km. Denne gang havde Kina besluttet at der skulle løbes stærkt, så terrænet som skulle løbe i, bestod af hårdt underlag (asfalt og beton), ikke rigtig nogen højdemeter og gangske få skarpe sving. Jeg løber min hurtigste tid i 4 år, der rækker til en 4. plads blandt danskerne. Jeg løber de 8 km på 28.33 – 3.34min/km.

Alt i alt en god og jævn konkurrence for mit vedkomne. Jeg slutter som 4. bedste dansker, med en samlet score på 5062 point. **Stor, større, Kina. Tak til Ole for denne rapport, flot præstation.**

**Denne IM har 2 sider**





**Julen**

**2019**



**Til alle medlemmer af Idrætsforeningen FSN Karup.**

Kære Venner og Sportsfolk.

Atter er et år er ved at gå på hæld, så Idrætsforeningen Flyvestation Karup (IFK) vil gerne ønske alle medlemmer og familier, samt militære naboenheder en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

Sæsonen skal slutte som sædvanlig, med et orienteringsløb og så vil IFK gerne byde dig hjertelig velkommen til årets:

## **"JULEKAFFEBORD"**

Traditionen tro vil IFK uddele præmier til de forskellige idrætsudvalg, der har afholdt IFK mesterskaber i deres idræt. Der vil ligeledes blive uddelt hædersbevisninger til dem der fortjener det, og "Årets Idrætspris" til en udvalgt M/K.

Traditionen er også, at vi nyder en kop kaffe/sodavand, får lidt julebagværk og nyder hinandens selskab. Julekaffebordet finder sted på KFUM soldaterhjem:

**Tirsdag den 3. DEC kl. 0930 - 1100.**

**Tilmelding til Jørn Uffe Alling Dam SMS på Tlf.nr.: 41 99 66 29,  
mail:fes-skykar03@mil.dk eller på fiin: fes-skykar03. Senest den 26. NOV 2019.**

Et nyt år står snart for døren; IFK håber det må bringe mange gode oplevelser med idræt, natur og kammeratskab. Skulle der være noget, I vil rette henvendelse om, skal I være hjertelig velkommen til at ringe til mig.

**Vi ses til julekaffebordet.**



Med sportslig hilsen

Jørn Uffe Alling Dam  
4199 6629  
IFK KASSERER



**God motion gør livet længere og meget nemmere at leve.  
Og du bliver en meget gladere person, så smil min ven.**

*Ole Johnsen/klub sekretær*