



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

18. NOV 2019



IDRÆTSMEDDELELSE 39.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

VM I 24 timers løb 2019 gik ikke som planlagt

VM i 24 timers løb blev afholdt i Albi (Frankrig) 26 til 27 oktober.

Jeg rejste til Albi sammen med min bedre halvdel (Ulla), som skulle være hjælper for mig, under løbet.

Vi ankom til Albi sammen med resten af landsholdet holdet, onsdag 23. oktober, torsdag var en rolig dag med klargøring inden løbet.

Fredag var der indmarch som forgik gennem byen, og ud til en stor konference bygning, hvor alle landene blev vist, og der var velkomst ceremoni.

Løbet startede lørdag formiddag startede kl 10:00 og sluttede søndag kl 09:00 (grundet vintertid)

Ruten var ca. 1,5 km som forgik på Albi stadion, med en runde på 400m banen, og efter følgende en runde uden om stadion.

Jeg følte mig meget godt tilpas og klar da løbet startede, hvor pulsen var i fokus de første timer så der ikke blev brændt unødigt energi af, min puls var stabil mellem 125 til 128 i første 4 til 4,5 time, derefter steg den til 135 inden for 20 min og efterfølgende til 145-148 da der var gået ca. 5 timer uden min fart var væsentlig ændret. Derefter fik jeg kvalme og opkast som stod på resten af løbet.

Vi prøvede med jeg skulle ligge næsten en time for at få ro på maven, efterfølgende kunne jeg stadig ikke holde noget i mig, og jeg kunne slet ikke indtage føde eller væske, uden det kom op igen. Derefter blev vi enig om jeg skulle ligge og sove i to timer, men det samme opstod igen, og derefter kom jeg ind at ligge lidt igen. Hvad årsagen var til min mavekrampe og opkast vides ikke, men jeg er sandsynlig blevet smittet med nogle bakterier.

Nogen ville måske tænke, hvorfor jeg ikke udgik fra løbet, det er en aftale vi har på landsholdet at man ikke udgår fra løbet hvis det er muligt at fortsætte, da man således senere i løbet kan hjælpe de andre fra holdet, ved at løber nogle runder med dem.

Mit mål blev selvfølgelig ikke indfriet Jeg løb ca. 130 km men skulle have løbet det dobbelte for at komme i top 10.

Vinderen af løbet blev:

(Mænd Litauen Aleksandr Sorokin 278.973km) - (kvinder USA Camille Herron 270.116)



Kim Hansen

"JULEKAFFEBORD" på KFUM

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.

Efterfølgende er der orienteringsløb med udgangspunkt fra KFUM.

Denne IM har to sider

Beretning fra Military World Games 2019, Wuhan I Kina - Fly5kamp

IFK var stærkt repræsenteret ved Military World Games i Kina hvor syv fra idrætsforeningen deltog i Fly5kamp. Derudover havde IFK to atleter i samme sportsgren der desværre måtte melde afbud lige inden stævnet.

IFK har været en aktiv hjælper gennem hele året og mange af de flotte præstationer kunne bedre lade sig gøre med dette samarbejde. 🤖 Afrejse fra Kastrup den 15/10 og det blev en rejse på over 36 timer. Vi boede i en nybygget atletby (10000 atleter fra 109 lande) og den havde alt hvad der var brug for. Efter de første par dage som gik med møder, træning og tilvænnning startede den første konkurrence den 19/10. Her skulle Frederik deltage

i Flying Contest som er en low-level navigations flyvning. Frederik fik en flot 5. Plads og var kun marginaler fra at det kunne række til mere. Den kinesiske presse var ellevilde (ligesom resten af holdet) med den flotte indsats. Det var første gang Frederik deltog i Flying Contest som ikke er en del af selve 5 kampen.

Første konkurrencedag i Fly5kamp startede med skydning. 🇩🇰

Bedste herre: Frederik med 166/200 point (PR)

Bedste dame: Nanna med 148/200 point (PR)

Svømning: 🏊♂️🏊♀️

Frederik samlet nr. 3 i en tid det havde været ny verdensrekord, hvis ikke to kinesere havde svømmet hurtigere.

Nanna: samlet nr. 3

Christian svømmer 6. hurtigste tid for herrer og Eva i 12. bedste tid for damer. Meget god start på konkurrencen og et hold bestående af glade folk 😊

Fægtning: 🥋

En hård dag i fægtehallen.

Eva bliver bedste dame med 39% sejre

Christian bliver bedste herre med 24% sejre

Begge slår nogle af de bedste fægtere og generelt fægter vi lige op mod mange af bedste.

Ball: 🏀♂️🏀♀️

Bedste danske resultat er Anders med en tid på 1.02 og 15/20 straffeskud med træf.

Det rækker til en 16. Plads af de 39 mandlige deltagere.

Forhindringsbane: 🏊♂️🏊♀️

Bedste herre: Anders på 1.59

Bedste dame: Nanna på 2.03 (Nr. 3 samlet)

Orienteringsløb: 🏃♂️🏃♀️

Bedste herre: Fredrik på 58.56

Bedste dame: Nanna på 1 time og 13

Samlet resultat:

Bedste herre bliver Frederik med ny dansk rekord (samlet 32)

Bedste dame bliver Nanna i ny dansk rekord(samlet 8.)

Dameholdet slutter på en meget flot 4 plads og der bliver generelt leveret mange flotte præstationer. Alt i alt var det en kæmpe oplevelse i top professionelle omgivelser. Vi er glade for at kunne repræsentere IFK og håber at endnu flere medlemmer kunne tænke sig at prøve kræfter med Fly5kamp.

Sportslige hilsner Team Captain – Jonas

Ole Johnsen

ifk080851@hotmail.com

Fg. Sekretær 2990 4811

