



IDRÆTSMEDDELELSE 12.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

DMI 100 års Jubilæumsstævne i CROSS COUNTRY

DMI Cross Country mesterskaber blev afholdt i klitterne og på stranden ved Blåvandshuk. IFK mødte op i stærk form og det sås da også tydelig i præmiehøsten.

Vejret var fantastisk og selvom løberuten var anlagt i klitterne og på stranden ud for Blåvandshuk fyr, var ruten relativ let med tanke på mulighederne for tung, dyb og løs sand.

Anders er jo ung så han SKULLE stille til start i Senior-A Herre, men fik følgeskab af de gamle rotter Kim og Mads.

Resultat Senior-A, Herre – Lang (4 runder, i alt ca. 9,5km):

- Anders Bonde: Vinder i tiden: 36:16 **SUPER FLOT. Stort tillykke.**
- Kim Hansen: Nr. 3 i tiden: 37:53 **GODT LØBET!**
- Mads Rahbek: Nr 5 i tiden: 40:59 **GODT LØBET!**

Så var Anders færdig med dagen dont, men Kim og Mads havde lige 20min til at få skiftet løbetrøje og startnummer til starten på kort bane (knap 5km) hvor Kim stillede op i Yngre Oldboys (YOB) og Mads i Ældre Oldboys (ÆOB). Hertil kom Johannes Madsen som også stillede til start i YOB.

Resultat YOB – kort bane (2 runder, i alt 4,7km):

- Kim Hansen: Vinder i tiden: 18:36 **SUPER FLOT. Stort tillykke.**
- Johannes Madsen: Nr 3 i tiden: 24:23 **GODT LØBET!**

Resultat ÆOB – kort bane (2 runder, i alt 4,7km):

- Mads Rahbek: Vinder i tiden: 19:55 **SUPER FLOT. Stort tillykke.**

Op så skulle man tro det var slut – men nej – Kim og Mads skulle lige løbe den 7'ende runde og det gjorde de så.

Resultat Stafet YOB+ÆOB (2 runder a' 2,345km):

- Kim og Mads: Vinder i tiden: 18:33 **SUPER FLOT. Stort tillykke.**

Vi takker Varde Kaserne for et fremragende arrangement og det flotte vejr.

Venlig hilsen Mads Rahbek Udvalgsformand IFK Cross & Motion

DMI 100 års Jubilæumsstævne i BIATHLON ORIENTERING

10 biathleter fra IFK har deltaget i Danmarks mesterskaberne i Biathlon Orientering i Vrøgum Plantage ved Oksbøl i dagene 17. - 19. april. Samtidig blev der i forbindelse med fejring af DMI 100 års jubilæum afviklet DMI mountainbike og DMI cross i området.

Løbsområdet var den meget svære del af Vrøgum Plantage, - en meget sjældent brugt del af skovområdet var netop blevet nytegnet til stævnet. Stævnedagene var begunstiget med nogle af de bedste forårsdage, der kunne tænkes.

Medaljemæssigt blev det til:

2 guldmedaljer, 7 sølvmedaljer og 3 bronzemedaljer.

IFK deltagernes resultater i sprint og klassisk blev:

	Sprint			Klassisk	
	Klasse	Tid	Placering	Sluttid med straf (t.min.sek)	Placering
Lennart Kristiansen	ÆOB	32.17	3	3.09.12	8
Peter Jensen	ÆOB	31.14	2		
Anders Rex	ÆOB			3.02.28	6
Jess Rasmussen	VET I	31.43	2	2.01.22	4
Mogens Hald	VET I	33.01	4	1.54.08	2
Flemming Sasser	VET II			2.50.42	6
Varny Vestergaard	VET II	32.59	1	2.26.54	2
Karsten Richardt	VET II	33.58	2	2.35.40	3
Villy Jensen	VET II	52.05	6	3.40.29	7
Lene Bejer Damgaard	OG	41.13	1		

I holdkonkurrencen på den klassiske distance, er det idrætsforeningens 3 bedste løbere der tæller. IFK løberne Mogens, Jess og Varny fik her en 2. plads, sølle 40 sek. efter Kolding Orienterings Klub.

Stafet.

Til stafet stillede IFK's med et 3-mands hold i old boys, der er løbere over 45 år.

IFK holdet med Lennart, Jess og Varny var efter de 3 stafetture små 15 min. efter Kolding og måtte igen tage til takke med en sølvmedalje.

IFK havde desuden Karsten Rickardt og Flemming Sasser til start i mix-klassen sammen med en løber fra Skrydstup. Resultatet blev en 3. plads.

Venlig hilsen Varny Vestergaard Udvalgsformand IFK Biathlon Orienterings udvalg

Alhedeløbet 2018

Onsdag den 9. maj 2018 afvikler Karup Orienteringsklub for 37. gang ALHEDELØBET. 4,3km ruten er lagt tæt på Fredriks by mens de 3 andre ruter er lagt i den forårsflotte Stendal – Havredal plantage som byder deltagerne velkommen med spændende ruter som godt kan betegnes som trail ruter afvekslende, kuperet og hvor du udfordres fysisk og teknisk.

LØBSINFORMATION:

Startsted og -tid: Alhedehallerne i Frederiks Halvmaraton start kl. 18.30.

4,3 km, 7,1 km og 12 km samlet start kl. 19.00

Ruter: Der kan vælges imellem 4 ruter: • Halvmarathon • Kort 4,3 km • Mellem 7,1 km • Lang 12,0 km Startgebyr: Børn (0 – 15 år) 25 kr. Voksne 60 kr. Halvmaraton 100 kr.

Forhåndstilmelding: Fra 14. april - 6. maj 2018 gå til: <http://etiming.dk/tilmelding/public/>

Herefter kun tilmelding på dagen.

Indbetaling:

Startgebyr indbetales ved tilmelding til Frederiks Andelskasse Reg.nr.: 5959 Konto nr.: 1065418.

Alle fra IFK skal tilmelde sig personligt, og som stille op for IFK, for at kunne modtage betaling for startgebyr, jf. aftale med IFK Cross Countryudvalg. Har du spørgsmål så kontakt Mads Rahbek mobil 61 27 19 16.

Denne IM har 3 sider

DØDSMARCH



I forbindelse med Jydske Dragonregiments Idrætsforenings 100 års JDRI jubilæum. Indbydes nabo regimenter til 100 km march den 17. -18. maj 2018

- Start og mål:** Idræts anlæg på Dragon Kasernen i det store festtelt.
- Start dato/tid:** 17 maj kl. 15:00 (Start nr. udleveres)
- Slut dato/tid:** 18 maj kl. 15:00
- Depoter:** Der vil undervejs være depot for hver 10 km, med væske, mad.
- Krav:** Marchen gennemføres i uniform for ansatte i Forsvaret.
Der marcheres på offentlig vej efter gældende regler
- Påklædning:** Militær ansatte gennemfører marchen i uniform og støvler efter eget valg.
(Der er ingen krav til påklædning som civil)
- Tids krav:** 24 timer, **DOG** ikke hurtigere end 14 timer.
(Det er ikke tilladt at løbe under marchen)
- Marchruten:** Marchen afvikles i og omkring øvelses terræn i Holstebro (5 x 20 km).
- Kort:** Alle får korttegning af rute i A5.
- Hold/enkeltmand:** Der må marcheres i hold eller alene.
- Fortjeneste:** Medalje til gennemført 100 km march udleveres ved mål.
- Pris:** 200 kr. Betales ved start (ikke senere end 14:45).
- Tilmelding:** Tilmeldingsliste sendes til TRR-3130B@MIL.DK
- Tilmeldingsfrist:** Tirsdag den 08. Maj 2018 kl. 12:00.
- Alle fra IFK skal tilmelde sig personligt, og som stille op for IFK, for at kunne modtage betaling for startgebyr, jf. aftale med IFK Marchudvalg. Har du spørgsmål så kontakt Jesper Michelsen på mobil 23 86 99 16.*

Ole Johnsen
ifk080851@hotmail.com
Fg. Sekretær 2990 4811