



# IDRÆTSFORENINGEN

## Flyvestation Karup

**IFK**  
17. AUG 2018

# IDRÆTSMEDDELELSE 25.

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

## DANMARKS – og FORBUNDSMESTERSKABER I MIL 5 KAMP



DMI udvalg for militær 5 kamp gennemfører ovennævnte mesterskaber i perioden 14 til 15. september på Svanemøllens Kaserne.

Den militære 5 kamp består jo af skydning med gevær, forhindringsbane løb, forhindringsbane svømning, håndgranatkast og terrænløb.

### PROGRAM OG TIDSPLAN.

#### FRE 14. SEP

1000 - 1100 Holdledermøde/lodtrækning Farum Svømmehal

1100 - 1200 Opsætning af baner Farum Svømmehal

1200 - 1300 Opvarmning svømning Farum Svømmehal

1300 - 1430 Forhindringssvømning Farum Svømmehal

1600 - 2000 Skydning og spisning Kalvebod Skydebane

2000 - Indkvartering

#### LØR 15. SEP

0630 - 0900 Morgenmad Svanemøllens kaserne

0830 - 1300 Håndgranatkast Svanemøllens kaserne

0930 - 1300 Forhindringsbane EVENT Svanemøllens kaserne

1300 - 1430 FHB for femkamp Svanemøllens kaserne

1430 - 1445 Præmieoverrækkelse FHB Svanemøllens kaserne

1530 - 1630 Terrænløb 4 og 8 km Svanemøllens kaserne

1730 - 1800 Præmieoverrækkelse og stævneafslutning og afsluttende mad.

**TILMELDING TIL: Steen Poulsen AFTC-UOE-047, mobil: 40802114, eventuel Kurt Hørup-Beck mobil: 41327417, senest den fredag den 7. SEP.**

## CROSS COUNTRY OG MOTIONSUDVALGET HAR INFO

Kære IFK løber/løbinder

Hermed en personlig invitation til nogle rigtig fede løbeoplevelser i efteråret som du som IFK medlem får **HELT GRATIS\***:

### IFK MESTERSKAB I CROSS 2. SEP

**2. september:** BRUTAL CROSS i Finderup øvelsesterræn. Arrangør: Karup Orienteringsklub. Er samtidig IFK Cross Country (Trail) mesterskab. Distancer: 5, 10, 15 km og ½ marathon.

Tilmelding til Mads på 7284 1131 eller [fts-o-aoc401@fiin.dk](mailto:fts-o-aoc401@fiin.dk) Tilmeldingsfrist: 30. august 2018.

### IFK MESTERSKAB I MOTION 23. SEP

**23. september:** Viborg City Marathon som samtidig er IFK Motions mesterskab på distancerne 10, ½ og hel maraton.

*Denne IM har 2 sider*

Tilmelding på [www.viborgcitymarathon.dk/](http://www.viborgcitymarathon.dk/) Husk at anføre IFK som klub og at løbe i en IFK trøje. Tilmeldingsfrist 16 SEP. Efter velgennemført løb sendes billede eller lignende af betaling og resultatliste samt konto nr. til undertegnede på [fts-o-aoc401@fiin.dk](mailto:fts-o-aoc401@fiin.dk) m.h.p. refusion.

### **DirtyTrail 7. OKT.**

**7. oktober:** DirtyTrail. Distancer: 5, 10, 15 og 30km. Et super fedt løb omkring Almind sø ved Virklund (Silkeborg) arrangeret af Racing Denmark.

Tilmelding på [www.racingdenmark.dk/](http://www.racingdenmark.dk/) Husk at anføre IFK som klub og at løbe i en IFK trøje, samt rabatkode: "IFKDIRTY" Tilmeldingsfrist 4. OKT. Efter velgennemført løb sendes billede eller lignende af betaling og resultatliste samt konto nr. til undertegnede på [fts-o-aoc401@fiin.dk](mailto:fts-o-aoc401@fiin.dk) mhp refusion.

### **IFK Trailløb 2018-3 25. OKT – Flyttet i tid!!!**

**25. oktober:** IFK Trailløb 2018-3. Fede lodtræknings-sponsorpræmier fra Racing Denmark.

Tilmelding til Rikke på [JMTO-OE-02@fiin.dk](mailto:JMTO-OE-02@fiin.dk) Tilmeldingsfrist den 22. oktober. Der serveres en lækker ret og noget at drikke efter løbet. Kom og løb med. Det bliver en fest.

### **DarkTrail 4. NOV**

**4. november:** DarkTrail. Distancer: 6,12 og 18 km trailløb i mørke. Virkeligt spændende og udfordrende løb i Nordskoven ved Silkeborg arrangeret af Racing Denmark.

Tilmelding på [www.racingdenmark.dk/](http://www.racingdenmark.dk/) Husk at anføre IFK som klub og at løbe i en IFK trøje, samt rabatkode: "IFKDARK" Tilmeldingsfrist 1. NOV. Efter velgennemført løb sendes billede eller lignende af betaling og resultatliste samt konto nr. til undertegnede på [fts-o-aoc401@fiin.dk](mailto:fts-o-aoc401@fiin.dk) mhp refusion.

### **IFK Trailløb 2018-4 11. DEC**

**11. december:** IFK Trailløb 2018-4. Fede lodtræknings-sponsorpræmier fra Racing Denmark.

Tilmelding til Rikke på [JMTO-OE-02@fiin.dk](mailto:JMTO-OE-02@fiin.dk) Tilmeldingsfrist den 6. december. Der serveres en lækker ret og noget at drikke efter løbet. Kom og løb med. Det bliver en fest.

### **DELVIS STØTTE:**

Silkeborg Nat marathon 28. OKT

28. oktober: IFK støtter med 100 kr til Silkeborg Natmarathon. Distancer: 6 timer, Marathon og ½ maraton.

Tilmelding på [www.silkeborgnatmarathon.dk/](http://www.silkeborgnatmarathon.dk/) Husk at anføre IFK som klub, **samt rabatkode: "IFK20"** og at løbe i en IFK trøje Tilmeldingsfrist 25 OKT. Efter velgennemført løb sendes billede eller lignende af betaling og resultatliste samt konto nr. til undertegnede på [fts-o-aoc401@fiin.dk](mailto:fts-o-aoc401@fiin.dk) m.h.p. refusion.

\* Krav: Ud over at være medlem af IFK skal du løbe i en IFK løbetrøje og stille op for IFK (dvs. anføre IFK som din klub).

Husk også at du altid kan få refunderet op til 100 kr. af startgebyret, når du stiller op for IFK og løber i IFK's lækre løbetrøje.

Hvis du ikke har en løbetrøje, kan denne købes for bare 100 kr. (IFK giver resten:-)

Venlig hilsen

Mads Rahbek

Udvalgsformand/IFK Cross & Motion/ 7284 1131

"Hvis det ikke gør ondt - så løb hurtigere"

## **TAK OG TAK OG KÆMPE TAK.**

*I forbindelse med VM i BO den 10 - 12 AUG, skal der lyde et KÆMPE TAK for hjælpen til alle der har været med til at gøre dette stævne til noget særligt, og ret professionelt. Uden alle jer hjælpere med frisk og godt humør og gå på mod, var det aldrig lykkedes.*

*Med venlig O-Hilsen. IFK BO- udvalg.*

Ole Johnsen

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

Fg. Sekretær 2990 4811