



IDRÆTSMEDDELELSE 28.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk



En indlæg og billede fra vores deltagelse i VM Biathlon.

Knap 170 biathleter, heraf 8 fra IFK har i perioden 17. – 20. august deltaget i Verdensmesterskaberne i Biathlon Orientering i Sundsvall, Sverige.

Løbsområdet var beliggende omkring et skiskydningssområde med 27 faste standpladser. Så fine forhold. Rigtig maaaange sten, såvel store markeret på løbskortene og tusinder af mindre i skovbunden, besværliggjorde både orientering og ikke mindst gennemløbeligheden. Vi så således løbstider pr. km der lå 2 - 3 gange langsommere end i middel dansk terræn. Dagsregn på sprintdagen gjorde absolut ikke gennemførelsen nemmere, bl.a. kunne vi ikke under indskydningen om morgenen ikke se træfningen i den ellers så suveræne IFK kikkert.

Desværre blev det for andet år i træk heller ikke til verdensmesterskabsmedaljer til IFK. Medaljemæssigt blev det til **3 sølvmedaljer og 1 bronzemedalje**.

IFK deltagernes resultater blev:

	Sprint			Klassisk	
	Klasse	Tid	Placering	Tid	Placering
Peter Dyhr Jensen	M40	52.10	4	3.39.25	4
Lennart Kristiansen	M50		Disk	3.25.11	14
Jess Rasmussen	M55	33.38	4	2.11.59	2
Carsten Helligsø	M55	38.05	9	3.22.50	13
Mogens Hald	M60	31.25	3	2.08.52	2
Varny Vestergaard	M65	33.30	5	2.50.54	6
Lars Ole Kopp	M65	40.03	6	3.42.29	9
Villy Jensen	M65	43.25	8	4.15.48	11

Stafet, hvor de 2 løberes samlede alder udgør klasseinddelingen:

M 95. Peter og Carsten nr. 11 i tiden 2.38.56. Lennart og Mogens nr. 12 i tiden 2.53.26
M120. Varny og Jess nr. **2** i tiden 1.27.02. Lars Ole og en IFS løber nr. 5 i tiden 2.03.53

Flot resultat til DM for IFK fægter

Weekendens DM i fægtning blev en rigtig god oplevelse for IFK. For vi har Super Rikke.

I kategorien +40 kvinder kæmpede **Rikke Søby Johnsen fra JMTO** sig til guld på kårde og blev **Dansk Mester**. Det var dog langt fra den eneste medalje, hun fik med hjem fra det nordsjællandske. Hun hentede nemlig sølv i både sabel og fleuret - og hentede dermed medalje i alle tre våben discipliner.

En særdeles flot præstation, særligt når man tager med i betragtning, at Rikke Søby blot har dyrket fægtning i et år, og det var første gang hun deltog i et DM.

Rikke viste nu også rigtig gode takter til DMI/DMO, som blev afholdt her på Karup i maj og hun har virkelig været god til at lære af den turnering.

Hvis du får lyst til at prøve fægtning sammen med Rikke og os andre, så kontakt fægteudvalget eller mød op i Viborg kampsport center på Brovej 17 i Viborg tirsdag og torsdag kl. 19-21.

Stort tillykke med resultaterne Rikke, FLOT.

HUSKEREN, HVORNÅR VAR DET NU DET VAR?

FSV Mesterskaber i Tri – og Duathlon den 14. SEP i Holstebro, Tilmelding 4/9-12:00. Se IM nr. 24

FSV Mesterskaber i Adventure Race den 23. SEP i Vejle. Tilmelding 6/9-12:00. Se IM nr.26

IFK Mesterskaber i Golf den 15. SEP i Søhøjlandet. Tilmelding via Golfboks senest 8/9-12:00.

FSV Mesterskaber i Cross Country den 26. SEP på Bornholm. Tilmelding 11/9-12:00. Se IM nr. 25

FSV Mesterskaber i Terrænsport den 4. OKT i Karup. Tilmelding 22/9-12:00. Se IM nr. 27

FSV Mesterskaber i Feltsport den 10. OKT i Oksbøl. Tilmelding 22/9-12:00. Se IM nr. 26

FLYVESTATION KARUP ÅRLIGE ORIENTERINGSLØB

I perioden 5 – 7. SEP afvikler FSN KAR sit årlige orienteringsløb. Dette orienteringsløb er samtidig også IFK mesterskaber, så det gælder om at alle drenge og piger kommer af hus og deltager.

Banelægger er Jørn Svensen HW KAR og området er planlagt til Uhreskoven. Nærmere om startsted og start tider kommer senere.

Flyvestation Karup Trail løb 2.

IFK Cross og Motion inviterer dig til Trail løb den 5. oktober kl. 11.30 med efterfølgende social hygge og lækker grill frokost med øl/vand. - Der løbes stafet i hold, men også individuelt. Et hold består af (op til) 3 mand m/k. Hvert hold løber 3 omgange på MTB sporet bag gymnastikhallen. - Ruten er ca. 5,8 km pr. omgang og velafmærket med kilometer skilte.

Flotte præmier til vinder holdet, hurtigste kvinde og hurtigste mand samt fighter/lodtrækningspræmier iht IFK præmieregler.

Tilmeld jer som hold og hvis du ikke har et hold – finder vi et hold til dig.

Vi har lyttet til tilbagemeldingerne fra sidste gang og implementeret flere nye tiltag for at gøre løbet endnu bedre og vi håber at du vil støtte op om dette – nu traditionsbundne – trail løb.

Bl.a. vil der blive tilbudt rute-gennemløb, rute KMZ fil til download og meget mere, så vær frisk og tilmeld dig i dag

Startgebyr inkl. grillfrokost 70 kr. - Løbet er **gratis for IFK medlemmer!**

Hvis du er i tvivl om du er IFK medlem, så check din lønseddel. Hvis du betaler 17,17 kr. til DMI, så er du **IFK medlem**.

Tilmelding senest fredag den 22. september til Rikke Søby Johnsen på: tlf. 72840704 eller e-mail: JMTO-K-OE104

IFK C&M inviterer hermed til DirtyTrail ved Almind sø den 1. oktober.

DirtyTrail er et meget udfordrende trailløb.

Ruten går primært på fede trails og igennem moser og sumpe. Der vil også være et par alvorlige stigninger. Der er ikke sparet på mudder og umulige passager og der løbes nærmest ikke på asfalt.

Det er hårdt, beskidt og fantastisk smukt.

5, 10, 15, eller 30 km løb i smuk og meget varierende natur. Ingen kunstige opstillinger, men derimod de ægte hårde udfordringer naturen i området byder på.

5 km ruten er for alle – Ruten for dig der vil udfordres, men samtidig have en meget sjov og anderledes oplevelse.

10 km ruten er 5 km ruten 2 gange. Nu bliver det udfordrende, 10 km i dette terræn er for dig der vil udforske din egen grænse.

15 km ruten er en meget hård rute. – Det går op og ned og igennem meget varieret underlag. For den hardcore løber der ikke siger nej til en god udfordring.

30 km er kun for de aller sejeste. Det er 15 km ruten 2 gange. Vi anbefaler at du før har deltaget i længere løb og kender til trail og terræn løb. Vi tror ikke der findes et mere udfordrende Dirtytrailløb i Europa.

Du kan deltage som solo-løber eller stille hold af 3 løbere.

Som solo-løber kan du frit vælge mellem alle distancer, hvorimod hold-løberne kun kan vælge 5, 10 eller 15 kmJ

IFK støtter med 100 kr. i tilskud til startgebyret.

Det kan varmt anbefales at medbringe håndklæde og skiftetøj idet du er meget beskidt når du kommer i mål og da start og mål er lige ved badebroen ved Almind sø er det jo oplagt at tage en dukkert bagefterJ

Læs mere på <http://racingdenmark.com/content/44-om-dirtytrail-silkeborg/>

Tilmelding til Mads Rahbek på 728 41131 eller FTS-O-AOC401 og på www.sportstiming.dk/event/4637/ Tilmeldingsfrist er 21. september 2017.

Ole Johnsen

ifk080851@hotmail.com

Fg. Sekretær 2990 4811