



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

26. APR 2019



IDRÆTSMEDDELELSE 17.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

ALHEDELØBET 2019

Løbet er samtidig IFK Motionsmesterskab 2019☺

Onsdag d. 29. maj 2019 afvikles Alhedeløbet for 38. gang. Ruterne er 4,3 km, 7,1 km, 12,0 km og halvmaraton. 4,3 km ruten er lagt tæt på Frederiks by mens de 3 andre ruter er lagt i den forårsflotte Stendal/Havredal plantage som byder deltagerne velkommen med spændende Trail ruter i et afvekslende og kuperet terræn hvor du udfordres fysisk og teknisk.

HUSK, at **IFK** refunderer startgebyret, hvis du tilmelder dig som Idrætsforeningen Flyvestation Karup og løber i en **IFK** trøje.

Startsted og tid: Alhedehallerne i Frederiks - Trehusevej 7, 7470 Karup

Halvmarathon start kl. 18.30 - 4,3 km, 7,1 km og 12 km samlet start kl. 19.00

Startgebyr: Børn (0-15 år) 25 kr. Voksne 60 kr. Halvmaraton 100 kr.

Forhåndstilmelding: Til og med 26. maj på www.karupok.dk hvor du også kan finde mere info om løbet.

Flyvestation Karup Trail løb 2019-II:

IFK Cross og Motion inviterer dig til Trail løb den 13. juni kl. 10.00 med efterfølgende social hygge og lækker grillmad og en 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. 6 km pr. omgang og velafmærket med kilometer skilte.

Hurtigste hold og kvinde/mand individuelt hædres i IFK "Hall of Fame"

Flotte lodtrækningspræmier fra vores sponsor Racing Denmark.

Tilmeld jer som hold og hvis du ikke har et hold – finder vi et hold til dig. Bare kom og vær med:-)

Rute-gennemløb er mulig ved henvendelse til Mads Rahbek. Tilmeld dig på tlf. 72 81 16 02 eller

FKO-F-NST104@mil.dk

Rute KMZ fil kan findes på IFK hjemmeside: www.ifkar.dmif.dk

Startgebyr inkl. grillmad og vand 50 kr. - Løbet er gratis for IFK medlemmer!

Hvis du er i tvivl om du er IFK medlem, så check din lønseddel. Hvis du betaler 20,17 kr. til DMI, så er du IFK medlem. Medlemskab vil blive kontrolleret:-) Hvis du ikke er IFK medlem, men ønsker at blive det, skal du bare kontakte FES-SKYKAR03@fiin.dk

Tilmelding senest tirsdag den 10. juni til Rikke Søby Johnsen på: tlf. 72 84 07 04 eller e-mail: JMTO-OE-02@fiin.dk

DMI MESTERSKABER I FALDSKÆRMSPRING

Dansk Militært Idrætsforbund (DMI) indbyder herved til forbundsmesterskaber i **FALDSKÆRMSPRING** den **11. – 13. JUNI 2019**, på Oksbøl Kaserne, med Oksbøl Militære Idrætsforening som arrangør.

Discipliner:

- Individuel præcision, klasse 1 (forbundsmesterskab). Over 300 spring.
- Individuel præcision, klasse 2. Under 300 spring.
- Individuel præcision, klasse 3. Skærme under 250 ft2.
- Holdpræcision (forbundsmesterskab).
- Formationspring (forbundsmesterskab).

Krav til springere: For at kunne deltage i DMI præcision skal man have aflagt stabilitetsprøve samt kunne gå uden hopmester. Endvidere for deltagelse i formationspring, skal man være godkendt til dette.

Denne IM har 2 sider

Tilmelding til Simon Markussen på mail: markussen.simon@gmail.com eller mobil 28 30 13 81. Du kan også ringe til Simon for at høre mere. Fortæl også om du ønsker at deltage i kammeratskabsaften (IFK betaler). Tilmelding senest den 24. maj kl. 12:00.

IFK BUESKYDNINGSSUDVALG ORIENTERER

IFK Bueskydningsudvalg starter Bueskydning op nu på mandag den 29. april 2019. Tidspunkt 1800-2100
Vi træner på eller ved Mosegården (Indtil vi får et mere fast tilholdssted inden for hegnet)
Foreningen råder over lidt buer, man kan låne. Der vil være mulighed for, at skyde på alm skiver UIT 40 cm på 18 m - Og så har vi en lille bane med lidt 3D dyr

**Alle medlemmer af IFK er velkomne disse aftener, så kig endelig forbi
Vi træner følgende aftener på Mosegården**

29/4 - 13/5 - 27/5 - 11/6 - 24/6 - 8/7 - 22/7 - 5/8 - 19/8 - 2/9 og 16/9, alle dage 18:00-21:00.
Eventuelle spørgsmål kan rettes til Martin Davidsen på mobil 20 62 37 16

TRIATHLON I FREDERIKS FOR HOLD

<https://www.12timerstriathlon.dk/side1.html>

KOM-SÅ FRISKE SOLDATER.

Den 8. JUN gennemfører Alhedens Idrætsforening sit store Triathlon stævne for Hold eller for enkelt personer, der strækker sig over 6 eller 12 timer, alt efter hvor god en kondition man er.

Triathlon-stafetten holdes i gang på skift imellem de tre discipliner. Kl. 08:00 går starten på cykelruten 17,5 km på små veje omkring Frederiks, hvor turen også går igennem det flotte terræn i Dollerup.

Efter cykling venter en løberute på 4,5 km ad stier i Frederiks by. Løberen kommer retur til svømmehallen, hvor du eller din holdkammerat overtager stafetten og hopper i et 25 meter bassin og svømmer 500 meter. Herefter er det ud til cyklen igen og endnu en omgang venter. Stævnet er med professionel DGI tidtagning.

Alle kan deltage uanset udstyr lige fra en professionel til en motionist, ligesom det er et fantastisk arrangement for familien eller som en virksomheds-event. Hygge og motion – uanset kondition!

Stafetten skal holdes i gang i 12 timer, dog er der også mulighed for at deltage i 6 timers stafetten fra kl. 10:00 – kl. 16:00.

Tilmelding: 6 timers TRI single eller Hold 2-3 mands eller 4-6 mands/mix. Pris 200 kr. pr person.

Tilmelding: 12 timers TRI, single eller Hold 2-3 mands, 4-6 mands/mix, 7-10 mands/mix. Pris 300 kr. pr. person.

**Tilmelding og betaling senest den 1. JUN, via www.frederiks-aif.dk
IFK støtter som sædvanlig op med tilskud til IFK deltagere, tilmeldt som IFK.**

IFK'er DELTAGER I HERNINGLØBET

**Den 7. april deltog Danny Christensen, ACW for IFK i Herningløbet 2019 og gjorde det super flot.
5 km i tiden 19.10 og en 6. plads. Tillykke**

HUSK – HUSK – HUSK FLUGTSKYDNING

**For dem som vil deltage i DMI-mesterskaberne, er der trænings skydning onsdage den 1. 8. og 28. maj.
Her betaler IFK skydekort og ammo. Eventuelle spørgsmål kan rettes til Tom Houmann på tlf. 21 41 73 73 eller mail tom.houmann@hotmail.com - eller Bjarne Larsen på tlf. 30 40 14 56**

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