



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup



IDRÆTSMEDDELELSE 30.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

Årligt O-løb 2019.

Helicopter Wing Karup inviterer til årligt O-løb i Karup Ådal i dagene den 24. og 25. SEP 2019, med start ved Fiskerhytten. Orienteringsløbet er samtidig en konkurrence om IFK Mesterskab.

- | | |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01. Tidspunkt..... | 24-25 SEP, 2019 (2 løbedage) |
| 02. Deltagere..... | Alle ansatte på FSN Karup, samt IFK medlemmer. |
| 03. Tilmelding..... | Løbet gennemføres uden tilmelding, dog skal enhederne fordele egne deltagere ligeligt, på de enkelte løbedage. |
| 04. Transport..... | Enhederne foranstalter selv transport. |
| 05. Påklædning..... | Fri (husk evt. skiftetøj) |
| 06. Omklædning..... | Omklædning kan foretages i GYMSAL omklædningsrum. |
| 07. Start og Mål..... | Afmærkning på Hessellundvej, overfor vejen op til Lufthavnen. |
| 08. Starttidspunkt..... | Begge dage mellem kl. 1000 – 1300. |
| 09. Klasse inddeling..... | Klasse 1: Herre, 18 – 29 år, ca. 6,1 km
Klasse 2: Herre, 30 – 39 år, ca. 5,0 km
Klasse 3: Herre, 40 – 49 år, ca. 4,6 km
Klasse 4: Herre, 50 – 59 år, ca. 3,9 km
Klasse 5: Herre, 60 – 69 år, ca. 3,6 km
Klasse 6: Herre, 70 – 79 år, ca. 2,9 km
Klasse 7: Herre, 80 – 89 år, ca. 2,9 km
Klasse K: Kvinder, 18 – 49 år, ca. 4,6 km
Klasse OG: Kvinder, 50 +, ca. 3,6 km |
| 10. O – Kort..... | Karup Ådal 2015/enkelte rettelselser 2019. 1:10.000/ 1:7.500 |
| 11. Postbeskrivelser..... | IOF Symboler. |
| 12. Banelægger/tidtager..... | <u>Kristian Buch HW-KAR. Mobil: 21 41 73 22</u> |
| 13. Postafmærkning..... | Orange/Hvid Postskærm + EMIT tidtagning |
| 14. Kontrol | EMIT. Manglende klip medfører diskvalifikation. |
| 15. Løbetid..... | Max 2 timer, husk at melde dig tilbage til starteren |
| 16. Hjælpemidler..... | Kompas. Medbring selv. |
| 17. Start procedure..... | Hvert minut. HUSK, grad, navn, enhed, og alder. |
| 18. Mål procedure..... | EMIT aflæses af starter, og opdatere resultatliste. |
| 19. Uheld..... | Søg mål, eller anden løbes opmærksomhed. Skaf hjælp fra mål. |
| 20. Præmier..... | <u>IFK uddeler præmier ved Julekaffebordet i DEC på KFUM</u> |

Denne IM har 2 sider

KOM ud og træne inden IFK mesterskabet
Deltag i nedenstående løb og/eller deltage hver tirsdag i
FSNKAR O-løb

Karup Orienteringsklub indbyder IFK
medlemmer til O-Løb.

Løbsområde Sjørup Skov. Søndag den 8. SEP 2019.

Mødested: Stævneplads i den østlige del af skoven som også rummer P-plads.

Afstande P-plads til stævneplads 0-100 m. Stævneplads til start max. 500 m.

Løbskort Sjørup skov, nyrevideret 2019 1:10.000 og 1:7.500 Ækvidistance 2,5 meter

Terræn Skoven er meget varieret både i tæthed, stiforløb og kupering.

Beplantning består for det meste af nåletræ (ca. 70%) dog foregår der en udskiftning til løvtræer i disse år. Skoven er ret flad i den nordlige del, mens den syd-og østlige del er stærk kuperet hvilket giver fine udfordringer til deltagerne og gode muligheder for at lave svære baner.

Der tilbydes flg. baner: Åben 1: sort svær 6-7 km. Åben 2: sort svær 5-6 km. Åben 3: blå svær 3,5-4 km. Åben 4: gul mellemsvær 4-5 km. Åben 5: hvid let 3-3,5 km.

Tilmelding via Jan Nielsen senest onsdag den 4. SEP kl.12:00. på mail

jannielsen2612@gmail.com eller mobil 20 83 71 69

Køb af Åbne baner= Startafgift 90,- kr. som IFK betaler.

Kommer du uden tilmelding på selve dagen er prisen 110 kr. som du selv betaler.

De åbne baner sælges fra kl. 09:00 til 11:30 med start indtil kl. 12:00

Flyvestation Karup Trail løb 2019-II^{1/2}:

IFK Cross og Motion inviterer dig til Trail løb den 26. september kl. 12.00 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. Der løbes i dit tempo☺ Tilmeld dig på tlf. 72 81 16 02 eller FKO-F-NST104@fiin.dk

Rute KMZ fil kan findes på IFKs 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 mandag den 23. september til Rikke Søby Johnsen på:
tlf. 72 84 07 04 eller E-mail: JMTO-OE-02@fiin.dk

Ole Johnsen

ifk080851@hotmail.com

Fg. Sekretær 2990 4811