



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

10. MAJ 2019



IDRÆTSMEDDELELSE 19.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

DMI forbundsmesterskab i mountainbike (MTB) 2019



Hele IFK MTB hold



Martin Jensen og Hans H. Christensen

Ruten på 3,9 km var lagt i Rold skov, og vejret var super godt. (ca. 20 grader) Næsten for godt vil nogen måske sige, fordi nogen mener at når der køres mountainbike så må man gerne blive lidt våd og beskidt.

Der er ingen tvivl om at **IFK** var stærkt repræsenteret i år, hvilket de meget fine resultater også viser både individuelt og i holdkonkurrencen:

Individuelt:

Herre A:

NR. 1 Martin Jensen
NR. 2 Hans H. Christiansen
NR. 7 Michael R. Mejlholm

Omgange: 9 Tid: 1:40:53.
Omgange: 9 Tid: 1:41:19.
Omgange: 7 Tid: 1:33:49.

Herre B:

NR. 8 Jonathan Muhr **Omgange: 6 Tid: 1:21:14.**
NR. 14 Martin Henriksen **Omgange: 5 Tid: 1:24:33**
NR. 17 Mark Nielsen **Omgange: 4 Tid: 1:15:12**

Old boys/H40:

NR. 4 Steen Hegelund

Omgange: 8

Tid: 1:39:02.



HOLD konkurrencen

Nr. 1 Martin Jensen og Hans H. Christensen IFK.

IFK ØNSKER TILLYKKE MED DE FLOTTE RESULTATER

Hold 1.

NR 1 Martin Jensen **Omgange: 9 Tid: 1:40:53.** **NR 1** Hans H. Christiansen **Omgange: 9 Tid: 1:41:19.**

Hold 2.

NR 5 Steen Hegelund Omgange: 8 Tid: 1:39:02. NR 5 Michael R. Mejlholm Omgange: 7 Tid: 1:33:49.

Hold 14.

NR. 8 Jonathan Muhr Omgange: 6 Tid: 1:21:14. NR. 14 Martin Henriksen Omgange: 5 Tid: 1:24:33

FORSVARETS MESTERSKAB I MILITÆR 5 KAMP



Hermed en lille beretning fra Ole Kristensen IFK, om hans deltagelse ved Forsvarsmesterskaberne 2019 i militær5kamp, med Garderhusarregimentet som vært og arrangør. Stævnet bliver afviklet som et 2 dages stævne, så med 5 discipliner – er der rimelig tryk på.

Vi startede torsdag morgen med skydning, som afvikles som 2 x 10 skud. 10 præcision på 5 minutter og 10 hurtige på 1 minut. Jeg skød samlet 194 point, fordelt med 100 i præcision og 94 i hurtig. Efter en frokost pause og lidt opvarmning, stod der forhindringsbane på programmet. Den militære "Konge disciplin", hvor styrke, udholdenhed og militære bevægelsesmønstre udfordres. Det er altid spændende, specielt med årets første konkurrence – hvor ligger man i fht. Egne forventninger. Det gik ok, løb anden hurtigste danske tid i 2.36,9. Første dagen sluttede i svømmehallen, med svømmeforhindringsbanen i et 25 m bassin. Et nogenlunde gennemløb, som resulterede i 4. bedste danske tid.

Anden dagen startede med håndgranat kast, en disciplin som kan vende op og ned på stillingen. Men selvom jeg kastede under niveau, ændrede det kun en enkelt placering for mig – da andre også kastede lidt under niveau. Sidste disciplin som er 8 km terrænløb afvikles som jagtstart, så første mand i mål – vinder. En virkelig hård rute med mange højdemeter og skiftende underlag. Jeg startede som nummer 4, løb en enkelt plads frem og holdte samtidigt konkurrenterne bag mig. **TILLYKKE OLE, FLOT**

WILD WEST 2019 i SKAGEN

*I forbindelse med dette vilde 25 km orienteringsløb, gennem klitter og moser og sluttelig gennem bjergfyrsplantage og krat, med over 30 poster på "Hærkort", der startede om natten kl. 02:00 var der én deltager fra IFK, nemlig SSG A.S.K. Rasmussen. ASK gennemførte sejt løbet på:
7 timer 14 min 31 sek.*

Kom og vær en del at Firmadysten til Søndersøløbet 2019

Vi er lige nu 9 mand m/k, MEN VI BURDE VÆRE MANGE FLERE ☺

Den 28. MAJ kl. 19.30 afvikles Søndersøløbet og IFK vil gerne have **DIG** med til at stille et kæmpe firmahold af glade løbere fra Flyvestation Karup.

Holdet ambition er at et stort hold fra IFK viser flaget (Undertegnede løber med IFK Beach flag), sammenhold, store smil og generel livsglæde. Der er altså plads til alle uanset om du kommer rundt om søen på under 20 min eller bruger 1 time. Ruten er 5,7 km.

Tilmelding sker til FKO-F-NST104 senest den 20. maj ved at indbetale 65 kr. på Mobil Pay på 61 27 19 16. Husk at skrive størrelse på T-shirt Håber du er frisk og vil bakke op om dette arrangement.

Ole Johnsen/ 29 90 48 11