



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

14. APR 2023



IDRÆTSMEDDELELSE 12.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk,

DMI MESTERSKAB I FALDSPÆRMSSPRING

Dansk Militært Idrætsforbund (DMI) og Jægerkorpsets Idrætsforening (JGKI) indbyder til forbundsmesterskaber i Faldskærmsudspring på Skive lufthavn (WESTJUMP):

Fra mandag d. 15. til onsdag d. 17. maj 2023

Tilmelding:

Tilmeldingsskemaet sendes både til JGK-CS-FA03@mil.dk; DMI-2@mil.dk.
Senest **onsdag 26 april kl. 1200.**

For IFK-springere **gælder tilmeldingen** til IFK Faldskærmsspringudvalg ved:
Simon Markussen: Mobil: 2830 1381 eller mail: markussen.simon@gmail.com

Discipliner:

- Individuel præcision, klasse 1 (forbundsmesterskab). Over 300 spring.
- Individuel præcision, klasse 2 under 300 spring, på skærmtypen.
- Individuel præcision, klasse 3. Skærme under 250 ft² (nye regler)
- Holdpræcision (forbundsmesterskab).
- formationsspring (forbundsmesterskab).
- Overall vinder af DMI-faldskærm. (Ny Disciplin)

NYE Medlemmer af IFK Udvalget er Niels Kristian Andersen og William Robert Lundh

DMI MESTERSKABER I TRI – OG DUATHLON

Dansk Militært Idrætsforbund (DMI) og Jydske Dragon Regiments Idrætsforening (JDRI) indbyder hermed til DMI forbundsmesterskabet i Triathlon og Duathlon. Samt i Triathlon stafet.

Mesterskabet afvikles i år sammen med Holstebro Triathlon Klub og DGI Vestjylland.

Holstebro Triathlon Klub har flere gange gennemført stævnet på Kristi Himmelfartsdag og det med stor succes.

Det er et stævne hvor der kommer mange deltagere fordelt over alle klasser og hvor der også er plads til nybegyndere.

Distancer: 1/6 Ironman:

650 meter svømning, 30 km cykling, 7 km løb

Mænd Senior/individuel: Ingen aldersbegrænsning.

Mænd Old Boys/individuel: Er fyldt/fylder 35 år i stævneåret.

Mænd Veteran/individuel: Er fyldt/fylder 45 år i stævneåret.

Kvinder/individuel: Ingen aldersbegrænsning.

Duathlon: 3,5 km løb, 30 km cykling, 7 km løb

Mænd Senior/individuel: Ingen aldersbegrænsning.

Mænd Old Boys/individuel: Er fyldt/fylder 35 år i stævneåret.

Mænd Veteran/individuel: Er fyldt/fylder 45 år i stævneåret.

Kvinder/individuel: Ingen aldersbegrænsning.

De 3 bedste tider fra samme idrætsforening udgør et hold uanset klasse.

Stafetkonkurrence triathlon

Består af 650 meter svømning, 30 km cykling, 3 km løb

Et stafethold består af 3 deltagere fra samme idrætsforening, uanset klasse, hvor en svømmer, en cykler og en løber. Stafetholdets sluttid er gældende.

Denne IM har 2 sider

Tilmelding: Individuel tilmelding via: (www.raceresult.com) <https://my.raceresult.com/203890/info>
Man tilmelder sig under enkelttilmelding og følger punkterne, men vigtigt at man under "klub" skriver foreningsnavn eks. FAGI samt man husker at skrive JDRI under rabat kode. Så er tilmeldingen gratis.
Tilmeldingen er allerede åbnet – sidste tilmelding d. 10. MAJ.

For IFK-atleter **gælder tilmeldingen** til IFK TRI-og Duathlon udvalg ved:
Michael Mejlholm. Mobil: 4138 2846. eller Mail: michaelmejholm@gmail.com

Alhedeløbet 2023

Torsdag den 11. maj 2023 afvikler Karup Orienteringsklub for 42. gang ALHEDELØBET

LØBSINFORMATION

Startsted og -tid: [Stendalsvej 23, Karup](#). **Nyt startsted i udkanten af Havredal Plantage**
Ruterne foregår udelukkende på skovstier og er en rundstrækning
På 4,3 km.

Der er desuden en MTB-halvmaraton.

Start procedure:

MTB- halvmaraton start kl. 17:30 5 omgange

Halv Marathon start kl. 18.30 5 omgange

12,9 km samlet start kl. 18.40 3 omgange

8,6 km samlet start kl. 18:50 2 omgange

4,3km samlet start kl. 19:00 1 omgang

Stævnekontor: Fra P-plads vil der være skilte som viser vej til eventvogn som er stævnekontor og her udleveres løbe chip og indskrives eftertilmeldinger.

Der benyttes ikke brystnumre, men løbechip.

Tilmelding: **Tilmeldingen:** : <https://karupok.nemtilmeld.dk/8/>
Eftertilmelding på dagen indtil kl. 18:15 + gebyr kr.10,-
Marathon kr. 100 - Ungdom kr. 25,- Voksne kr. 60,-

Bad og omklædning: Der er mulighed for bad og omklædning i Alhedehallen.

TILMELD DIG SOM LØBER FRA IFK, OG DU FÅR DIT STARTGEBYR REFUNDERET. HUSK OGSÅ – at hvis din ægtefælle og evt. børn er medlem af IFK, får de også refunderet startgebyret.

HVORDAN???? Jævnfør du kan dokumentere at du/l har gennemført og I er medlemmer af IFK sendes jeres navn/navne og kontonummer til formand for Cross og Motionsudvalget: Mads Rahbæk fko-f-npt104@mil.dk evt. mobilnummer 6127 1916

Sekretær Ole Johnsen
2990 4811
ifk080851@hotmail.com