



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

10. NOV 2023



IDRÆTSMEDDELELSE 30.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

IFK BADMINTON 2023/24

30. NOV kl. 1000-1330.

IFK Mesterskab 2023 "med mere hygge!"

(Alle doubler bliver afviklet med tilfældig makker. Der gennemføres lodtrækning på dagen!)

SE OGSÅ IM NR. 28.

IFK Badminton udvalg har besluttet, at de lokale Mesterskaber afholdelse torsdag d. **30. NOV 1000-1330 2023** i Ny gymnastiksal HW KAR. Der uddeles præmier efter deltagerantal jf. IFK Policy Paper.

Vi afholder fælles træningsdage: Sidste gang den: 16 NOV, fra KL 10-12.

(Desuden er hallen ledig til badminton **torsdage fra 10-12**, så tag jeres kollegaer under armen og få spillet noget fjer!)

Allan Jydemand Mortensen/FMD IFK Badminton/Telefon +45 61669803

BIATHLON ORIENTERING

Året sidste Mesterskab i Biathlon Orientering blev afholdt i Tranum Klitplantage d. 4 og 5 nov. med små 100 deltager fra Sverige, Tyskland, Polen og Danmark. Der var meldt 7 biathleter fra IFK til dette stævne, der blev afholdt to discipliner.

En klassisk med punktorientering, O - løb, 10 liggende skud og 300 m løb og 10 stående skud. I dejlig sol og ingen vind. Om aften var der banket på Tranum strand med præmie overrækkelse. Dagen efter var sprint på programmet, hvor det regnet en del, det afholdte ikke folk i at komme i skoven og give den gas.

Resultater gav det 4 guldmedaljer og 1 bronze til IFK

Klassisk

W 40 nr. 5 Janni Fischer, W 55 Lene Bejer **nr. 1**,
M 55 Lennart Kristiansen nr. 10, M 65 Jørgen Pedersen **nr. 1**
M 65 Bent Aakjær nr. 5, M 65 Børge Pedersen nr. 8,
M 65 Flemming Sasser nr. 9

Sprint

W 40 **nr. 3** Janni Fischer W 55 Lene Bejer **nr. 1** M 55 Lennart Kristiansen DSQ, M 65 Jørgen Pedersen **nr. 1**,
M 65 Bent Aakjær nr. 6, M 65 Børge Pedersen nr. 8, M 65 Flemming Sasser nr. 9



LIDT INFO OM DE NÆSTE PAR MÅNEDER

I dag den 10. NOV har vi før første gang rigtig mange deltagere til DMI Volley og Indefodbold, resultatet herfra kommer i næste Idrætsmeddelelse.

IFK har fået udgivet det næste klubblad som deles ud på FSN med rund hånd, ellers kontakt klubbens formand.

Tirsdags O-løbene fortsætter til den 12. DEC, hvor vi slutter i Donsø Sande.

IFK store Jule kaffebord er den 12. DEC kl. 0930 på KFUM, så SÆT KRYDS I KALENDEREN.

Den 30. NOV afvikler IFK Cross Country udvalg stort Julenisse Motionsløb på FSN. mere herom kommer i næste Idrætsmeddelelse.

På næste side er der rigtig god INFO om Fly Femkamp.

Sekretær Ole Johnsen 2990 4811, ifk080851@hotmail.com

Info om det militære landshold i Fly Femkamp:



1 KENDER DU TIL DET MILITÆRE LANDSHOLD I FLY FEMKAMP?

Landsholdet i fly femkamp er et af Forsvarets syv landshold, hørende under FSK/CMT. Holdet består af en bruttogruppe, som der gennemfører fælles træningssamlings for i løbet af året. Fra bruttogruppen udtages der fra gang til gang et nettolandshold, som deltager i internationale konkurrencer. Holdet har tidligere repræsenteret Danmark og Forsvaret ved bl.a. VM i Finland og Spanien samt Military World Games i Kina. Disciplinerne i Fly Femkamp er alsidige i både teknik og fysik, og er følgende: 10m luftpistol, 100m svømning med to forhindringer, fægtning, ball (enkeltmands basketballbane), militær forhindringsbane samt orienteringsløb. Der undervises i disciplinerne på vores træningssamlings, men hoveddelen af træningen foregår i fritiden. Der stilles træningsudstyr til rådighed, og der vil blive udleveret landsholdstøj til atleter, som deltager i internationale konkurrencer.

Udtages man til bruttogruppen, bliver man underlagt en beordringskrivelse fra FSK, som prioriterer ens frihed fra tjenesten, når der er planlagt landsholdsaktiviteter. Deltagelse på Forsvarets landshold er frivilligt og timeneutralt, men udgifter til transport, kost og logi dækkes.

2 FORKLARING AF DISCIPLINER:

LUFTPISTOL: Der skydes på en afstand af 10m mod en skive. Konkurrencen består af en serie af 20 skud på 20 min, styret med 1 min til hvert skud.

SVØMNING: 100m fri svømning. De første 50m uden forhindring, herefter skal man op på kanten og vende/skifte over til en anden bane, hvor de sidste 50m svømmes. På de sidste 50 skal der passeres under en 4m stige to gange.

FÆGTNING: Der konkurreres én og én, og der skal dystes mod samtlige deltagere i konkurrencen. Der dystes som regel til 3 point.

BALL: En basketball inspireret disciplin opdelt i to dele. Første del er en behændighedsbane med "layouts" og dribbling igennem en bane, der gennemføres på tid. Sidste del er 20 straffekast.

FORHINDRINGSBANE: Gennemføres på en bane af 300-400m med 10-12 forhindringer. Forhindringerne er af samme type som den militære forhindringsbane.

ORIENTERINGSLØB: Klassisk orienteringsløb, der gennemføres kort tid efter forhindringsbanen. Banerne lægges efter at få en vinder tid på 40-45 min.

3 ER DETTE NOGET FOR DIG?

Landsholdet optager løbende nye atleter, og er du interesseret, eller kender du nogle, som kunne være det, så tag kontakt til enten sportschef Christian Blom (00435739@mil.dk) eller træner Michael Flensmark (00109927@mil.dk). Du kan også følge holdet på Facebook (Landsholdet i Fly Femkamp) eller Instagram (flyfemkampdanmark).