



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

11. MAR 2024



IDRÆTSMEDDELELSE 09.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

Vojenský pochod Česká Republika - Den Tjekkiske Militære March

I 2024 er der igen opstået muligheden for at deltage i en spændende march!

Den Tjekkiske Militære March (14. Vojenský pochod Česká Republika) der normalt gennemføres nogle hundrede kilometer sydøst for Prag i Tjekkiet, [kan i år gennemføres lokalt i Danmark.](#)

Ruten er på ca. 20 Km, der gennemføres i det smukke område omkring Silkeborg. Første del af ruten er en tur rundt om Silkeborg Langsø efterfulgt af en tur på Silkeruten der går gennem forskellige skove og langs en masse af de smukke søer i området.

En flot og spændende tur med mulighed for at opleve meget af den helt specielle natur i Søhøjlandet. Der skal betales et deltagergebyr på 700,- Tjekkiske Korona, som svarer til omkring 210,- Danske Kr.

Som medlem af IFK kan du efter gennemført march få udbetalt et tilskud!

For startgebyret vil du efter marchen modtage et flot Diplom, March bog til stemping af fremtidige marcher i Tjekkiet samt en meget flot medalje med sild.

Påklædning: MTS uniform for militær deltagere og civilt vandretøj for øvrige. Det er frivilligt om man ønsker at medbringe rygsæk eller anden udrustning.

Mødested: Silkeborg Sportscenter – Århusvej 45, DK-8600 Silkeborg.

Mødetid: søndag den 14/04 2024 klokken 09:00

Sluttidspunkt: Er ikke fastsat et sluttidspunkt for hvornår man senest skal være i mål, så alle burde have mulighed for at gennemføre i eget tempo.

Man kan gå som et hold eller som enkelt deltager, det er helt op til den enkelte deltager.

Når marchen er gennemført og resultatet er sendt til Tjekkiet fremsender de diplomer og medaljer til mig, der efterfølgende fordeler dem til det personel, der har deltaget i marchen.

Bemærk i betalinger er der ikke medregnet forsendelse internt i Danmark, så hvis nogen ønsker dette, skal der betales for dette...

Medaljen er en officiel Tjekkisk militær udmærkelse og må bæres på uniformer i den Tjekkiske Hær – der foreligger ikke en Dansk bæretilladelse til uniform. Man kan naturligvis forsøge sig med en ansøgning om dette, men forventer ikke at nogen vil have held til at opnå en bæringstilladelse...

Yderligere informationer kan finde på IFK hjemmesiden: www.ifkar.dmif.dk

Tilmelding eller spørgsmål så kontakt formand IFK MARCH:

Jesper Michelsen

+45 7242 0686 eller ACW-LSF-017@MIL.DK

SÅ HAR IFK YOGUI BJJ IGEN VÆRET FREMME PÅ GULVET.

IFK Yogui BJJ har været til et 2-dagsseminar med tidligere verdensmester i BJJ Emely Kwok.

Emely er en helt særlig træner og har særligt fokus på forholdet mellem træningspartnere og udvikling af træningstekniker, som giver færre skader og inkluderer flere i sporten.

Til dagligt arbejder hun med "high performance", men bruger BJJ som sit laboratorium, hvor hun udvikler sine modeller for hvordan mennesker kan trives i et presset miljø.

Emely har allerede nu haft en enorm indflydelse på gruppen fra Karup og vi glæder os til at samarbejde med hende i fremtiden.

Denne IM har 2 sider

Det er vores store håb, at vi igennem Emelys træningsperspektiv kan gøre BJJ endnu mere tilgængelig for mange flere på Flyvestationen.

Det skal være muligt for både store og små, mænd og kvinder, gamle og unge, nybegyndere og erfarne at få en god oplevelse på BJJ-holdet i IFK.

Vi træner mandag kl. 20:30, onsdag kl. 15:30 og fredag kl. 13:00.

Man er også velkommen til at ringe eller skrive en sms til formand, Peter Lassen, for at høre nærmere om BJJ. Telefon 2421 7075.



TYVERI I SPINNINGSRUM OG STYRKETRÆNINGSRUM

TOTAL UTILGIVELIGT OG ER FORHÅBENTLIG PÅ VEJ UD AF VAGTEN

OS M. Flensmark kan melde, at der var blevet stjålet 2 stk.

TP-link bluetooth adapter. En i styrkerummet og en fra spinningrummet.

IFK OPFORDRE den eller disse personer til straks at aflevere adapterne igen. Det kunne jo være en fejl at man lige skulle låne dem. Hvis det er sådan, så bare læg den/dem tilbage. Hvis det er tyveri og du/I bliver fanget med dem, bliver det indberettet.

Bluetooth Pairing and NFC Pairing Supported



HW 100km challenge i maj 2024

Helicopter Wing afholder igen i 2024 100 KM Challenge, hvor der sættes fokus på motion og trivsel i arbejdsdagen – samtidig med, at der samles penge ind til veteraner. **IFK** opfordre ALLE til at deltage og gerne sætte hold.

Mere information i den vedhæftede link, se: www.sportstiming.dk/event/13436

Bemærk at **IFK** støtter alle **IFK-medlemmer** med 100 kr. (men naturligvis kun hvis du selv betaler for deltagelse)

Vi håber at se jer alle derude
Cross & Motionsudvalget

Begynderkursus i Karup Å Golfklub 2024

Så nærmer sig dagene til årets første begynderkursus. Du får undervisning af vores PRO golftræner, Knud Storgaard, som trygt tager dig igennem alle grundelementer i golf spillet. Derudover er der undervisning i teori og spil på banen, hvor det hele sammensættes.

Torsdag D. 4/4 kl. 16.30-20.00 - 2 timer på banen og 1,5 time i klubhuset til mad og teori.

Søndag D. 7/4 kl. 08.00-16.00 - På banen hele dagen, og praktisk gennem af regler.

Torsdag D. 11/4 kl. 16.30-20.00 - 2 timer på banen og 1,5 time i klubhuset til mad, teori.

Meld dig til allerede i dag på begynder@karupgolf.dk, eller tjek www.karupgolf.dk

Sekretær
Ole Johnsen
2990 4811
ifk080851@hotmail.com