



Idrætsforeningen Flyvestation **Karup**



Fanø Skibsrom® er en spiritus. En rom med krydderier, destilleret på Jamaica og forædlet på Fanø, som har vundet flere medaljer ved den prestigefyldte International Wine and Spirit Competition (IWSC). Se udvalg og priser hos din lokale specialbutik eller på fanospirits.dk

fanospirits.dk



From PINK to GREEN at NATO CWIX24

A successful test and proof of interoperability

Encouraged by NCI, several clients and partners of Arbit participated in the Coalition Warrior Interoperability Exercise (CWIX24) in Bydgoszcz, Poland. Arbit successfully connected PINK (HIGH) to GREEN (LOW). Arbit released and validated NATO labeling through our Gateway hardware. With the test providing promising and successful results, it showed our domain expertise. The Gateway solution effectively supported (C2) information exchange from PINK to GREEN, fully complying with NATO STANAG 4774 and 4778. With successful connections between forces and hosted

visits from Danish, Finnish, German, Italian Defence and other allies, it shows the importance of international collaborations.

Arbit is fortunate to be a part of CWIX24 and to be supported by the experience of the national lead and Commander Karsten Horn, Branch Chief of Interoperability at the Cyber Division at Danish Defence Acquisition and Logistics Organisation (DALO). Arbit's success in CWIX24 therefore showed our commitment to advanced interoperability goals.

arbit



Formanden har ordet



Året 2024 går mod hæld og vintertræningen står for døren. De sidste DMI finalestævner er nu afsluttet og det er med stor glæde, at vi igen har kunnet slutte godt af og stille med rigtig mange medlemmer til dobbeltstævne i volleyball og indendørs fodbold. I alt 10 hold drog mod Fredericia til årets sidste stævne.

Nå, derfor skal vi jo ikke standse idrætsåret. Inden årets udgang forventer vi at kunne tilbyde endnu et spændende tiltag til fælles træning. Fællestræning er ikke et rent IFK projekt, men vi støtter op med både materiel og kursus for at vi i fællesskab kan dyrke idræt. Det mener jeg stadigvæk styrker sammenhold

og fællesskab på Karup og forhåbentligt, kan det skabe lidt mere opmærksomhed om IFK. Glæd jer til et tilbud for alles velvære og hold øje med informationsplakaterne, når de kommer nær dig.

IFK støtter stadig gerne op om alle idræstiltag på Flyvestationen, når bare det ikke er en lukket fest. Har du eller din enhed lyst til at invitere alle andre på Flyvestationen til et idrætsarrangement, så skriv til bestyrelsen eller til vores udvalg og se om ikke vi kan hjælpes ad. Om ikke andet, så har vi flere platforme til at udbrede informationen, så flere får kendskab til arrangementet.



Har du gode ideer til aktiviteter vi kunne tage op, enten som en del af fællestræningen eller i IFK, så skriv til os om dit forslag. Vi er alle frivillige, så vi skal selvfølgelig ud og finde nogen, der kunne stå for aktiviteten, hvis ikke det lige passer ind i et udvalg. Har du selv lidt tid i overskud og har du lyst til at give en hånd med, så mangler vi altid frivillige. Både til bestyrelsen, til udvalgene, men også til at hjælpe os en gang i mellem. Du behøver ikke binde dig til flere timer om ugen, men hvis du har lidt tid en gang i mellem, så har vi nok altid brug for hjælp. I år afholdte IFK VM i BIATHLON ORIENTERING og det kræver rigtig mange til at afvikle. Her havde vi virkelig en god opbakning fra mange medlemmer, som jeg ikke kan takke nok for. I kan læse lidt mere i detaljer om stævnet, længere omme i bladet og igen. Skulle det give dig lyst til at prøve, så tag fat i udvalget.

I skrivende stund er vi i gang med at forbedre afmærkningen af MTB/trail stien, så den er til at finde rundt på, uden vi skal sætte over 1.000 små orange flag ud. Vi har brugt 45 – 50 mandtimer på at klippe og trimme stien

i forbindelse med det sidste trailløb. Vi har nu indgået en aftale med OSW og FES, der betyder at vi kan få klippet stien 3 gange i vækstperioden, hvis vi afmærker den bedre og få hjælp til at lave skilte, hvis vi betaler materialerne. Inden længe vil stien være mærket med 120 ekstra stolper og tydelige skilte til glæde for alle, der kunne tænke sig at løbe eller cykle rundt og vi vil lettere kunne holde stien fri til løb. Et godt eksempel på, hvad vi stadig kan, når vi hjælpes ad.

Til sidst et lille opråb! Vi oplever mange, der får ophævet deres medlemskab af IFK, når de skifter kontraktform. Det er først og fremmest dem der er startet som værnepligtig og som er blevet ansat, der ganske automatisk slettet af regnskabstjenesten. Men også alle dem, der enten forlænges, skifter MANr eller kontraktform oplever at de ikke længere er medlem. Vi kan ikke gøre noget ved det, andet end at gøre jer opmærksom på det. Men frygt ej. En mail til Formanden om at I gerne vil være medlem igen og straks er I igen regnet som IFKer.



Tronskifte 14. januar 2024



Vi var nogle stykker der var samlet. Foto: Statsministeriet // Stine Tidsvilde

Vi var nogle stykker der var samlet på slotspladsen og i de omliggende kvartaler i anledningen af tronskiftet. Ingen ved hvis helt hvor mange vi var, men op mod de 750.000 lød de officielle tal fra politiet.

Da tronskiftet blev annonceret, udsendte Danmarks-Samfundet en opfordring til at stille med så mange faner i paradesom muligt.

Danmarks-Samfundet har så efterfølgende skiftet navn til Dannebrog-Samfundet,

men de har, siden 1908, delt Foreningsfaner ud til frivillige foreninger og arbejder på at udbrede kendskabet til Dannebrog's historie og anvendelse. Idrætsforeningen Flyvestation Karup, har to gange modtaget en fane og fandt det som en selvfølge, vi også skulle være med til at markere tronskiftet. Formand Simon Rewers og hustru Gitte Jørgensen, drog mod staden, for at vise fanen frem.



I alt ca. 650 faner mødte op som kaldet ved Slotskirken. Et meget overvældende antal og sammen med de rigtig mange tusinde mennesker, der også ville overvære tronskiftet, så gav det lidt transportudfordringer. Det blev derfor nødvendigt at lægge frakken og stille op til paraden 1 time før befalet mødetid. Der er her det skal indskydes, at M/72 ikke er udpræget varm og at det var en smuk, men relativ kølig og blæsende dag. Men et godt kald at møde i meget god tid, for de faner der kom lige til tiden, kunne ikke komme frem og måtte

tage til takke med en plads i sidegaderne. Da IFK fane var eneste militære idrætsforening, blev vi placeret sammen med veteranforeningerne, som 6. fane fra slotspladsen med rigtig fin udsigt til balkongen.

En fantastisk oplevelse, at være midt i historien. Det er jo relativ lang tid siden der sidst har været et frivilligt tronskifte. Den sidste gang en dansk regent frivilligt afstod tronen før sin død, var således i 1146, hvor kongen Erik 3. Lam trådte

>>

650 foreningsfaner samlet.





15.000 ekstra tilskuere blev lige lukket frem.

IFK fane stod helt op til pladsen

tilbage – angiveligt for at gå i kloster. Tronskiftet i 1523 var ikke frivilligt.

I august måned modtog IFK så en faneplade som erindring af deltagelsen ved tronskiftet. Det er den første faneplade vi har modtaget, så det blev næstformand Jan Nielsen, der slog det første søm i mens Formanden tog sig af det andet. Selvom næstformanden er faglært, så er det åbenlyst ikke inden for snedkerfaget og formanden... ja han er slet ikke faglært. Ikke desto mindre, så har IFK nu fået fæstnet sin første faneplade og det er vi stolte af.



Næstforman Jan Nielsen slår første søm i.





COLLAGE

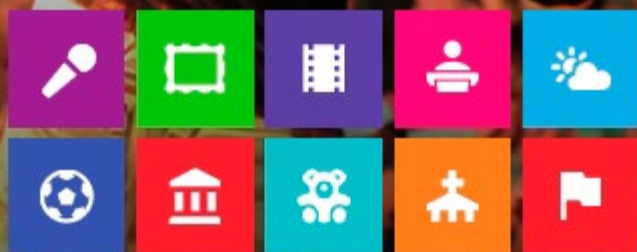
THE SHOP

A COLLECTION OF THE BEST LUXURY FASHION

[@collagetheshop](https://www.instagram.com/collagetheshop)

DET SKER

I VIBORG



viborg.dk/detsker



SOLDATERFORSIKRING ER PRIVATFORSIKRINGER MED SÆRLIGE DÆKNINGER TIL DIG I DEN GRØNNE UNIFORM - UDEN DET KOSTER EKSTRA!

Rabatter og ekstra fordele til aktive soldater, veteraner, medlemmer af Hjemmeværnet eller Reserven

SOLDATERFORSIKRING STØTTER FÆLLESSKABET
FLERE FORDELE PÅ WWW.SOLDATERFORSIKRING.DK
RING TIL OS PÅ 42 901 109

VM i Biathlonorientering

FANTASTISKE IFK HAR GJORT DET IGEN, HURRA FOR VORES DELTAGERE



Indskydning

Biathlon Orientering er den klassiske Biathlon eller skiskydning, hvor skiløbet er skiftet ud med orienteringsløb. En disciplin der stiller meget store og forskelligartede krav til deltageren. Ud over at det er en rigtig god ide at kunne finde vej og være god til at skyde, så skal man kunne disponere sine kræfter og bringe sit åndedræt i ro efter at have løbet i skoven.

Der er 3 konkurrencer, Klassik, sprint og stafet.

Det er en disciplin vi har satset på i en del år efterhånden og hvor vi også har nogle af verdens bedste idrætsudøvere. Det beviser de år efter år og har du lyst, så er de meget glade for at lære fra sig. Der er ingen forudgående krav, hvis du gerne vil prøve kræfter med sporten, bare tag fat i udvalget.

VM blev afholdt i Ulfborg skydeterræn med 9 deltagere fra IFK.





Orientering i det gode vejr

8. august 2024 var første dag i konkurrencen. Kort efter kl. 8.00 lød de første skud på skydebanen ved Torstedvej, hvor Ulfborg Skyttecenter ligger.

Før det første skud blev våbnene grundigt inspiceret. Derefter var det afsted til skydetræning for at tilpasse småkalibervejærene til konkurrencen.

Næsten hvert hold havde deres kontrolleskop med sig, så de kunne evaluere hvert

skud. Denne såkaldte skivevævelse skydes mod papirskiver.

Fra klokken 10.30 startede punktorienteringsløbet, hvor atleterne drog afsted med et minuts mellemrum langs banen markeret med farverige flagrende bånd.

Formålet med denne disciplin er at markere punkterne på 10 steder på den angivne rute så nøjagtigt som muligt på et umarkeret kort.

Efter godt tre kilometer var kortskiftestationen nået, derefter fortsatte den klassiske konkurrence gennem det ret udfordrende terræn. Målet her er at finde posterne i terrænet så hurtigt som muligt i en forudbestemt rækkefølge på en rute efter eget valg og at registrere der elektronisk som bevis på, at du har fundet dem.

Så er der dansk sommervej



Herefter følger liggende skydning, en kort løberunde, stående skydning og løbet til mål.

Terrænet til den klassiske konkurrence var stærkt kuperet, som et kliterræn med mange mindre højder og meget anderledes, tæt vegetation, der sugede kræfterne. Ikke alle deltagere er nået i mål. Bare et kontrolpunkt, der ikke findes, fører til udelukkelse fra ranglisten. Området omkring Skyttecenteret havde rigtigt meget at byde på...

9. august var anden dag i konkurrencen. Det danske sommervejr ville også lige vise

Afsted på stafet

sig fra den udfordrende side. Det regnede tæt og tykke skyer bevægede sig hen over landet fra vest. Der stod hurtigt blank vand på veje og stier og var alt vådt.

Men: en rigtig Biathlondeltager går til justeringsskydning og så ud på banen selv i det værste vejr.



Våde kort kan godt give udfordringer.





Lennart, IFK formand for BO tager sin tørn.

2. stævnedag var reserveret til sprintkonkurrencen. En første runde på banen for at finde checkpoints, derefter liggende skydning, en anden runde efterfulgt af stående skydning, derefter mål. Misser i skydning blev straffet med strafunder. Og det var svært at tro, men regnen slap op og nu og da kiggede solen igennem mellem skyerne...

Dagen sluttede med en banket i PLEXUS Centret i Idom. Der blev vinderne i alle aldersgrupper hædret med en festlig prisoverrækkelse, og der blev givet en stor tak

til hele holdet, der gjorde dette WBOC muligt med et perfekt forløb.

Konkurrencens tredje dag begyndte lovende: skyer og en del vind, men ingen regn (endnu). Der faldt et par byger under justeringsoptagelserne, men så blev det solskin og holdt sig tørt resten af dagen.

Dette gjorde det muligt for stafetkonkurrencerne at starte, 15 minutter tidligere, efter anmodning fra det finske hold, der gerne ville være sikre på at kunne nå deres fly hjemad.

Og så var det tilbage til det udfordrende terræn omkring Ulfborg Skyttecenter. Carsten Helligsø og hele arrangørteamet brugte hele deres erfaring og sørgede for perfekt forberedelse til konkurrencen. End ikke regn og blæst kunne ødelægge deres planlægning. Well done.

Næste år finder den 20. WBOC sted i Keuruu i Finland fra den 21. til den 24. august 2025 og hvis du vil med, så er det ud at træne allerede nu.

VM blev afholdt i Ulfborg skydeterræn med 9 deltagere fra IFK. Det gav flere flotte placeringer til IFK.

Klassisk torsdag d. 8. aug. Punktorientering – O løb - liggende skydning - O løb - stående skydning:

>>



- **M 35** Lars Pedersen, DSQ
- **M 45** Jacob Nielsen, DSQ
- **M50** Peter Dyhr Jensen, nr. 4
- **D 50** Janni Fischer, DSQ
- **D 55** Lene Bejer, (Bronze),
- **H 60** Lennart B Kristiansen, nr. 9
- **H 65** Jørgen Pedersen, (Guld)
- **H 75** Børge Pedersen, (Guld)
Karsten Richardt, (Bronze)

Sprint fredag d. 9. aug. O løb - liggende skydning - O løb stående skydning + strafunder:

- **M 35** Lars Pedersen, (Sølv)
- **M 45** Jacob Nielsen, (Sølv)
- **D 50** Janni Fischer, (Bronze)
- **D 55** Lene Bejer, (Sølv)
- **H 60** Lennart B Kristiansen nr. 7
- **H 65** Jørgen Pedersen nr. 4
- **H 75** Børge Pedersen (Guld)
- Karsten Richardt (Sølv)

Stafet lørdag d. 10. aug. O løb liggende skydning - O løb stående skydning + strafunder:

- **D 95** Lene Bejer & Janni Fischer (Sølv)
- **H 120** Lennart B Kristiansen & Jørgen Pedersen (Bronze).
- Karsten Richardt & Børge Pedersen nr. 7

Et velafviklet stævne som IFK havde lavet i samarbejde med Herning og Vestjysk orienteringsklubber, samt støtte fra medlemmer af IFK. 1000 Tak for jeres indsat

Hilsen OS Lennart Bo Kristiansen formand for Biathlon/orientering udvalg

Godt vejr - man kan kun blive glad.



Vidste du ...

... at forsikringspakken
hos TJM Forsikring
er Bedst i test?



Scan QR-koden, eller læs mere på
tjm-forsikring.dk/forsikringspakke



Sammenhold
betaler sig

apotek

Vildbjerg Apotek

Søndergade 7 · 7480 Vildbjerg

Mandag - Fredag

09.00 - 17.00

Lørdag

08.30 - 13.00

Tlf. 97 13 10 36

vildbjerg@apoteket.dk

Karup Apotek

Herningvej 2 · 7470 Karup

Mandag - Fredag

09.00 - 17.00

Lørdag

08.30 - 13.00

Tlf. 97 10 17 00

karup@apoteket.dk

Aulum Apotek

Skolegade 2 · 7490 Aulum

Mandag - Fredag

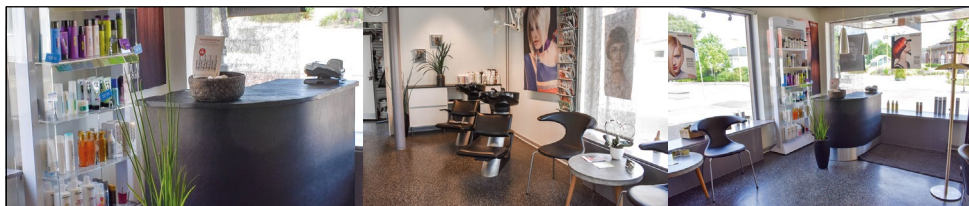
09.00 - 17.00

Lørdag

08.30 - 13.00

Tlf. 97 47 10 44

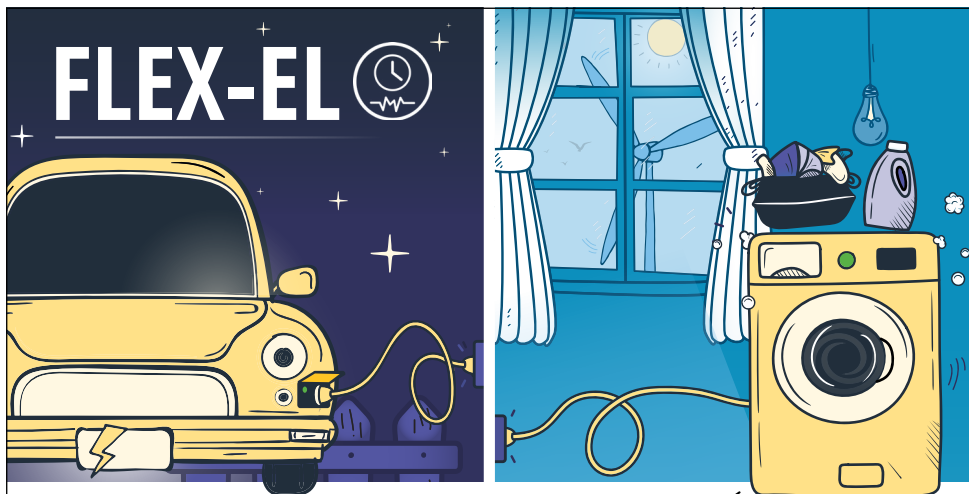
aulum@apoteket.dk



Klip-in v/Ina Jacobsen

Bredgade 13 · 7470 Karup · 97 10 14 71

klip-in@hotmail.com · www.klip-in.nu



FÅ MERE UD AF DIN EL-AFTALE — SKIFT TIL FLEX-EL HOS ENERGI VIBORG

Med Flex-El afregner vi dit forbrug time for time. Det giver dig muligheden for at bruge strømmen, når prisen er lavest.

Læs mere og skift til Flex-El på energiviborg.dk

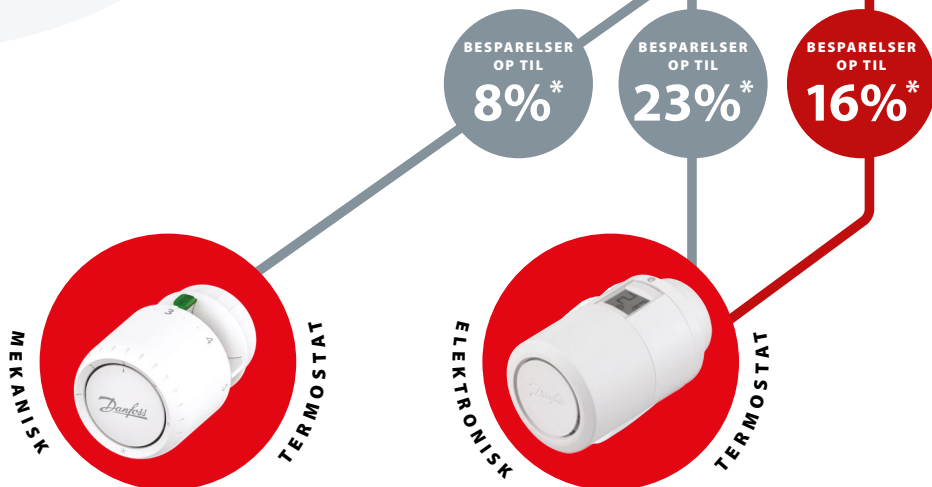


Energi Viborg Flex-El · Industrivej 15 · 8800 Viborg · Tlf. 8929 2923 · energiviborg.dk

Skru op for besparelsen med en lille opgradering



- Ældre mekanisk radiatortermostat
- Nyere radiatortermostat



Lille ændring. Stor besparelse.

Afhængigt af valget af løsning kan der **opnås energibesparelser på mellem 8 % og 23 %***. En opdateret radiatortermostat hjælper ikke kun med at spare på varmeregningen. Du vil også opleve et bedre komfortniveau – for når temperaturen i hjemmet er konstant, behøver du ikke længere at skru op og ned for radiatoren. I stedet kan du bare nyde følelsen af at være hjemme.

*Forskningsrapport: Energieffektivitet ved udskiftning af termostatiske radiatorventiler

Cykeltræning er også vigtigt om vinteren



Graveltur i sne.

HVORFOR ER CYKELTRÆNING VIGTIGT OM VINTEREN?

Det er vigtigt at få trænet om vinteren. Mange begår den fejl, at de går ned i træningsmængde om vinteren. Det bliver dårligt vejr, der er længe til det bliver sommer osv. Derfor er motivationen for at cykeltræne, når det bliver vinter næsten lig med nul.

Men det er virkelig ærgerligt. Cykeltræning og vinter kan sagtens kombineres. Du bør holde formen vedlige henover vinteren, da du ellers kan være kommet i så dårlig form over vinterperioden, at du ikke vil kunne komme i god nok form igen, når det bliver forår og sommer. Derudover kan du risikere andre problemer som for eksempel



at tage på i vægt, når du går fra at træne til næsten ikke at træne.

Men bare rolig, du kan sagtens få trænet, selvom der er snestorm eller lignende. Du kan vælge andre måder at få cykeltrænet på, så du slipper for at komme ud i snestormen eller bare generelt ændre din træningsfilosofi lidt.

HVOR MEGET SKAL MAN TRÆNE OM VINTEREN VED CYKLING?

Alt afhængig af dine ambitioner og mål, behøves du ikke træne mere end 3 gange om ugen á ca. 1,5 time hver gang. Dog anbefales det at træne 4 gange om ugen, hvis du vil have det mest effektive resultat uden at det går ud over børn, kone og arbejde.

Det er dog som nævnt forskelligt ud fra, hvad du ønsker at opnå. Hvis du vil køre blandt Danmarks bedste cykelryttere og blive professionel, så skal du selvfølgelig træne væsentlig mere – ja nærmest hver dag og over 20 timer om ugen. Cykelløbene er så lange og krævende, at du er nødt til at træne efter dette.

Omvendt, hvis du blot skal køre et par motionsløb henover sommeren, som ikke er så udfordrende, behøves du ikke træne meget mere end de tre gange om ugen á cirka 1,5 time hver gang.

Det, der er mere vigtigt, er, at du får holdt en nogenlunde grundform, så formen ikke falder for meget henover vinteren. Sker det, vil du nemlig få det svært henover foråret for at komme i god form, fordi du ikke har en god grundform, og så vil du ikke komme i lige så god form, som hvis du havde trænet ordentligt henover vintermånederne.

Med nogle få tips og tricks vil du altså sagtens kunne vintertræne og bevare grundformen.

KØR PÅ HOMETRAINER?

Hometrainer er genialt at køre på henover vinteren. Den kaldes også for en turbotræner eller turbotrainer. Den gør, at du kan sætte din cykel fast og træne indendørs, som var det udendørs. Du kan dermed træne uanset vind og vejr udenfor.

Hometrainer har længe haft et ry for at være kedeligt. Men faktisk er der de seneste år sket meget inden for hometrainer-verden. Du kan for eksempel køre ruter og etaper indendørs, få modstand som var det at køre op ad et bjerg og køre virtuelt mod andre

SPINNING SOM VINTERTRÆNING

Spinning er en klassiker i fitnesscenteret. Og med god grund. Spinning er faktisk ret effektivt, da det holder din form vedlige.



Spinningen holder din kondition oppe. Du vil få en god iltoptagelse, fordi du træner meget vo2max ved spinning.

Du skal dog være opmærksom på ikke at køre for tung træning for længe og ikke starte ud med for meget tung træning. Kør hellere lettere belastning og få pulsen op med en hurtigere kadence. Spinning er en Derudover kan hele stemningen med høj musik og andre, der giver den gas, motivere dig til at give den en skalle.

PRØV MOUNTAINBIKE ELLER CROSS SOM VINTERTRÆNING

Du kan let miste motivationen henover vinteren. Men hvordan bevarer man så motivationen om vinteren? Det kan du for eksempel gøre ved noget så simpelt som at have det sjovt.

Det kan lyde tosset, men det er faktisk vigtigt, at du godt kan lide det, som du laver. Hvis du synes, det er en sur pligt at vintertræne, er sandsynligheden for, at du får det gjort meget mindre, end hvis du synes, at det er sjovt.

Du kan for eksempel prøve at træne på mountainbike eller cross som cykeltræning om vinteren. Det er noget, der holder din form vedlige, men som mange synes er sjovt og udfordrende og forbundet med mere leg.



Det er sjovt at være mange!

OVERVEJ STYRKETRÆNING I DIN CYKELTRÆNING OM VINTEREN

Vintertræning kan have en gavnlig effekt på mange som supplement til din cykeltræning om vinteren. Styrketræning er godt for dig, bl.a. fordi:

- giver dig større styrke og mere eksplosivitet (bedre spurter og accelerationer på cyklen)
- kan forbedre din generelle hurtighed på cyklen
- forebygger skader

Og så kan det hele foregå indendørs og som variation til cykeltræningen, hvilket kan være ganske rart.



Hvilke øvelser bør man lave til styrke-træning ved cykling?

Du bør lave øvelser såsom:

- Back- og frontsquats
- Dødløft
- Benpres
- Step-ups
- Core-øvelser (mave/ryg)

Brug evt. TRÆN MED FORSVARET appen. Den er faktisk ret god og giver mange forslag til øvelser, som du kan sortere i.

HVILKE INTERVALLER SKAL MAN KØRE OM VINTEREN?

Mange spørger til, hvilke intervaller, man skal køre på cyklen om vinteren. Det korte svar er, at du bør træne lidt af det hele.

Mange vælger at træne 'dead-miles'. Altså, kilometer hvor du træner i zone 2, som forbedrer din generelle udeholdenhed og gør dig god til at køre lange distancer. Dette kan også være fint, hvis du har meget tid til rådighed.

Har du ikke mulighed for at træne over 15 timer om ugen, kan det dog anbefales, at du kun træner længde – altså zone 2 – maks. en gang om ugen. Ud over dette bør du træne nogle zone 3 intervaller/medium-intervaller, som består af for eksempel 2 x 20 minutter i zone 3 samt lidt zone 4 fx 3 x 10 minutter, lidt zone 5 fx 3 x 3 minutter

og zone 6 engang i mellem fx 4 x 1 minuts intervaller.

Du skal altså træne:

Zone 2:

Udeholdenhed/længde maks en gang om ugen – fx 3 timer eller derover i zone 2

Zone 3:

Medium/tempo intervaller – fx 2 x 20 min. i zone 3 gerne en gang om ugen

Zone 4:

AT-intervaller – fx 3 x 10 min. i zone 4 eller 4 x 8 min. gerne en gang om ugen

Zone 5:

Vo2max-intervaller – fx 3 x 3 min. i zone 5 gerne en gang om ugen

Zone 6:

Anaerobe intervaller – fx 5 x 1 min. i zone 6 gerne en gang hver anden uge

Zone 7:

Spurt intervaller – fx 4 x 12 sekunders spurter all-out – gerne en gang hver anden uge.

Men husk, hvordan eller hvad du end træner, så er det sjovere at gøre et sammen med andre. Brug derfor gerne IFK til at finde andre der vil træne sammen med dig eller brug vores allerede etablerede fælles træninger. God vinter...træning.



Vi deler over- skuddet og har medlemsfordele



Læge 365:

Online læge hver dag
året rundt



Digital chikane:

Giver dig tryghed
på nettet



Identitetstyveri:

Hjælp ved stjålet eller
misbrugt identitet



Psykisk krise:

Op til 10 timers
psykologhjælp



GF Forsvaret er forsikring for dig og din familie, hvis du er eller har været ansat i Forsvaret eller i Forsvarsministeriet med underliggende myndigheder.

I 2024 tilbagebetaler vi 20 % af bilpræmien til vores medlemmer.

Vi er ejet af vores medlemmer, og det gør faktisk en forskel for dig. Hos os får du nemlig mange gode medlemsfordele og overskudsdeling.

Kontakt os, og lad os give dig et tilbud der passer til dine forsikringsbehov.



www.gf-forsvaret.dk



*Overskud
til hinanden*

GF Forsvaret

Hovedvejen 152B · 2600 Glostrup
www.gf-forsvaret.dk · Tlf. 49 17 01 94

BE-GE

Nåede du ikke at prøve vores udvalg af førerstole, passagersæder eller 24-timers/vagtstole på årets DALO messe, så tag et kig på seating.be-ge.com eller fang os enten på tlf. **9655 6700** eller via mail på info.dk.seating@be-ge.com.

seating.be-ge.com**Seats for life.**

MFT | HIIT LØB

INTRODUKTION TIL "HIIT-RUNNING"

Denne interval form skal bruges til at stimulere både det anaerobe (Eksplisiv) og aerobe kredsløb (Udholdenhed). Med sine store svingninger i tempo vil man både arbejde med og uden ilt i større og mindre omfang.

HVORDAN UDFØRES "HIIT-RUNNING"

Alt efter ens præstation på coopers-testen, løber alle samme distance, men dog i forskellige tempi. Der løbes 75 m i hastig gang/let løb/moderat tempo markeret med grøn stolpe. Ved gul stolpe øges hastigheden de næste 75 m til moderat/højt tempo, for til sidst at øge hastigheden ved rød stolpe de sidste 50 m til højt tempo/spurt.

1 serie svarer til at passere grøn, gul og rød stolpe 1 gang (2 serier svarer til 1 omgang på cindersbanen, 400 m)

<2000 meter på coopers test - 3 serier/2 min. pause/3 serier

HASTIG GANG/LET LØB

MODERAT TEMPO

HØJT TEMPO/SPURT

2000-2400 meter på coopers test - 4 serier/2 min. pause/4 serier

LET LØB

MODERAT/HØJT TEMPO

SPURT

2400 - 2800 Meter på coopers test - 5 serier/2 min. pause/5 serier

LET LØB/MODERAT

HØJT TEMPO

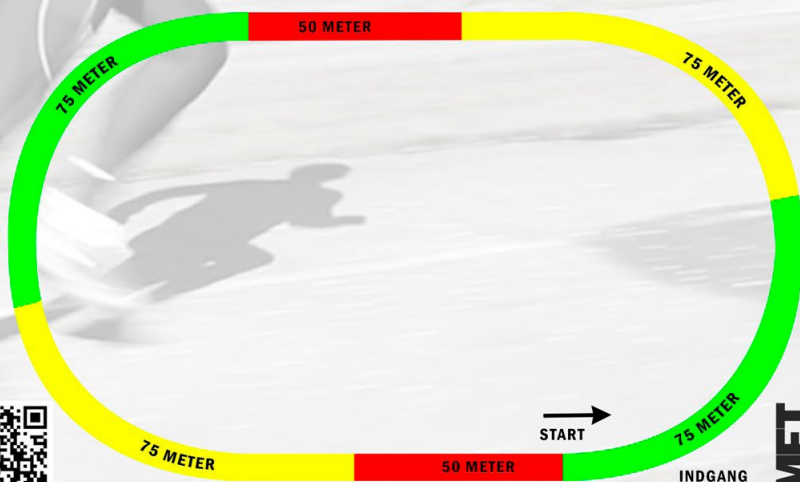
SPURT

>2800 Meter på coopers test - 6 serier/2 min. pause/6 serier

LET LØB/MODERAT

HØJT TEMPO

SPURT



Norma Tolstrup.
Rengøringsassistent
og tillidsrepræsentant

Bent Pedersen.
NEPS-operatør
og tillidsrepræsentant

**Norma og Bent er med i
teamet, der holder
arbejdspladsens gode løn-
og arbejdsforhold i form**



**Bjerringbro-
Silkeborg**



FLYVESTATION KARUP



FÆLLESTRÆNINGER

MANDAG

BASIC TRAINING
KL. 1000-1100

Løbhold
KL. 1300-1400

BRASLUNSK JIU-JITSU
KL. 2000-2130

TIRSDAG

SPINNING
KL. 1000-1100

IFK ORIENTERINGSLOB
1000-1430

FUNCTIONAL FITNESS
KL. 1400-1500

ONSDAG

FORSVARETS FYSISKE
BASISKOLN
KL. 1000-1100

Mobility
kl 1000-1100

YOGA
(SPINNINGLOKALE)
KL. 1400-1500

BRASLUNSK JIU-JITSU
KL. 1630-1700

TORSDAG

INTERVAL TRÆNING
KL. 0730-0815

KOMBITRÆNING
KL. 0900-0945

Cirkeltræning
KL. 1000-1045
Rød garage (429)

SPINNING
KL. 1400-1500

FREDAG

Herreholdet
KL. 0800-0900
Rød garage (429)

TRX
KL. 1000-1100

FUNCTIONAL FITNESS
KL. 1200-1330

BRASLUNSK JIU-JITSU
FRI SPARRING
KL. 1400



Nordic Design & Danish Quality



NORDIC WING

Unmanned aircraft systems

Nordic Wing ApS is a Danish drone manufacturer of fixed-wing drones for mapping & surveying, Defense & security, Search & rescue as well as other special segments like Agriculture, construction etc. Nordic Wing is located at the old military air force base in Værløse - Denmark, where all activities take place. The Astero drone is a 4 kg fixed wing drone with a flight time up to 3,5 hours.

Hangarvej 21 • 3500 Værløse

Tlf. 70 60 30 49

info@nordic-wing.com

www.nordic-wing.com



military seating limited

protection through innovation

ProTEK[®] - markedsledende sprængningsbeskyttelse, ergonomi og sikkerhed til tropperne

TEK Military Seating er en global leverandør af ProTEK[®] OEM-sæder til militærkøretøjssektoren. Designet og fremstillet i Storbritannien efter de højeste standarder for sikkerhed og beskyttelse. ProTEK[®]-brandet omfatter et bredt udvalg af fører-, kommandør-, besætnings-, skytte-, tårn-, læssere- og skræddersyede sæder til de fleste typer militærkøretøjer, både ældre og nybyggede.



ProTEK[®] - protection and safety you can trust



Erik Jacobsen A/S er den danske partner for TEK Military Seating. Kontakt os for yderligere information: Lundvej 30, 8800 Viborg, Tel: 8660 2199, office@erikjacobsen.dk, www.tekmilitaryseating.dk





WEIS

DIN ENTREPRENØR
TLF. 8844 0205

hmk BILCON



High quality equipment
with aluminum
fuel containers for defence

NR. 3 - 2024



Idrætsforeningen
Flyvestation **Karup**



Se

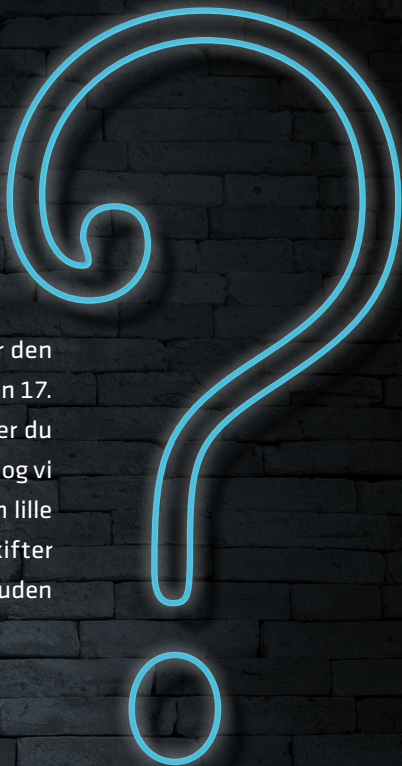
udgivelsen
online



online



IFK



Er jeg medlem af IFK?

Hvis der står DMI 20,17 kr. på din lønseddel, ja så er den god nok, du er medlem af IFK. De 17 øre henviser til den 17. idrætsforening under DMI. Står der noget andet, så er du stadig medlem, der hvor du sidste gang blev indmeldt og vi må ikke overføre dig, uden du har bedt os om det. En lille finke er, hvis du bliver ansat efter værnepligt eller skifter ansættelsesform, så overføres dit medlemskab ikke uden du gør opmærksom på det.

Hvordan bliver jeg så medlem af IFK?

Du skriver til formanden på FKO-F-NOF101@mil.dk, skriver dit MANR, at du vil være medlem og at vi må trække 20,17 kr. på din konto, hver måned. Herefter modtager du hurtigt en mail, med en velkomst.

Skal jeg være medlem af IFK?

Nej, det skal du ikke, men vi vil så gerne have at du bliver en af vores fællesskab. Flere af vores arrangementer kan du sagtens deltage i, selvom du ikke er medlem. Nogle af arrangementerne koster dog lidt at deltage i, hvis ikke du er medlem. Deltagelse i DMI stævner kræver også medlemskab af en militær idrætsforening, men der er ikke krav til hvilken.

Hvad kan IFK gøre for mig?

IFK forsøger at skabe rammerne for at du og dine kollegaer kan dyrke den frivillige idræt. Både for vores medlemmer og på tværs af Flyvestation Karup, når det giver mening. Vi giver kurser til dem der vil stå for fælles træning eller er træner i udvalgene. Og vi køber supplerende idrætsudstyr til vores udvalg, så vi har noget godt udstyr at træne med.

Vi har ca. 20 udvalg, der dækker en lang række sportsgrene, men vi er hele tiden på udgik efter nye tiltag og ideer.



Hvordan finder jeg ud af hvad der sker i IFK?

Ifk.dmfif.DK viser nyheder og arrangementer. På FIIN kan du se mere på IDRÆTSPORTALEN eller du kan skrive til Ole på ifk080851@hotmail.com og tilmelde dig vores idrætsmeddelelser. Så kommer det direkte til dig, når der er nye tilbud eller oplysninger om idræt eller foreningen. Det er ca. 35 gange om året.

Kan jeg også få lov til at hjælpe?

Ja, meget gerne. Alle vores udvalg har brug for hjælp. Har du tid og lyst til at give en hånd med i en periode, så henvend dig gerne direkte til udvalgene og fortæl i hvilken udstrækning du kan hjælpe. Vi er taknemmelige for alt den hjælp vi kan få.

Kan jeg få nogle idrætsturser via IFK?

Ja, hvis du gerne vil blive bedre inden for din trænergerning, så kan du søge IFK bestyrelse om støtte til det nødvendige kursus. Du skal søge via det relevante udvalg, hvis der er noget, ellers direkte til bestyrelsen. Fra bestyrelsens side lægger vi meget vægt på at du efterfølgende stiller din nye viden og færdigheder til rådighed for IFK i en periode. Vi har f.eks. betalt spinningkursus til flere instruktører, der så efterfølgende kører fællestræning for hele Flyvestation Karup.

Må jeg overhoved dyrke idræt i Forsvaret?

Ja, meget gerne. I 2015 blev der lukket ned for alt idræt i tjenestetiden for ikke operative enheder. De er dog blevet blødt meget op siden. Nu er der mulighed for både tjenstlig idræt og frivillig idræt. Din chef står for den tjenstlige idræt og IFK stiller en række tilbud til den frivillige del. I begge tilfælde er det din chef, der udstikker rammerne for hvor meget du må deltage i. DMI finalestævner er et kategori C stævne, hvor du må deltage i tjenestetiden, såfremt tjenesten ikke forhindrer det. Det er igen din chef der bestemmer.

Er der ikke udgivet retningslinjer i din enhed, så tag en snak med din chef eller bring det op i samarbejdsudvalget og få lavet nogle retningslinjer, der passer i din enhed. Det er alle bedst tjent med.

Kan jeg få tilskud til civile løb og lignende?

Ja, forud for arrangementet søges bestyrelsen om tilskud via det relevante udvalg.

Forudsætninger:

- Medlemskab af IFK
- Deltageren skal repræsentere IFK på startlisten/resultatlisten.
- Aktiviteten kan være militær eller civil, men skal være beslægtet med militære discipliner, her under DMI.
- Ingen støtte, såfremt det er landsholdsaktivitet eller deltagelse i Forsvarets mesterskaber.

Såfremt en eller flere af de ovenstående forudsætninger ikke er opfyldt, kan IFK bestyrelse godt beslutte at der ydes tilskud, efter en konkret vurdering..

Efter deltagelsen, henvender man sig til udvalgsformanden med resultatlisten, der udviser deltagelse og betaling, oplyser et kontonr. til overførsel. Dette gøres hurtigst muligt efter arrangementet og senest 4 uger efter. Udvalgsformanden verificerer resultatet, samler alle ansøgningerne og sender til kassereren.

Ydelser og støtte i forbindelse med IFK medlemmers deltagelse i civile/private idrætsarrangementer:

1-dagsaktiviteter op til 100 kr.

2- eller flerdages aktivitet, 50 % af startgebyr, max 300 kr. Brobizz, hvis der er mindst tre IFK'er i bilen. Søges via udvalgsformand og afhentes ved Michael Flensmark, OSW idræt.



FREDERIKS EL & VVS A/S



Industri - Solvarme - Jordvarme - Naturgas - Biovarme - Varmepumper

-Din EL & Energispecialist

Tlf. 87 26 25 00

Noers

Begravelsesforretning

www.noersbegravelse.dk

Blaabjerg-Bork • Anerbjergvej 4a Sdr. bork • 6893 Hemmet • 75 28 02 80

Orifo®

ORIGINAL FOODS

www.orifo.com

LUFTHAVNSTEKNIK

Lufthavnsteknik ApS
Industrivej 2
3730 Nexø
Tlf. 56 49 28 43

BP STØJMÅLING

Beskytter dine ører mod støj fra skud,
men tillader dig at føre en normal
samtale.

Ring eller skriv for et godt råd!

Jagt/skud
ørepropper



Kr. 300,-

Vi er specialiseret i alt form for
støj på arbejdspladsen, det
gælder både indendørs og
udendørs støj.

www.bpstoj.dk
Tlf. 27 63 85 03

Rabataftaler for IFK

Du kan finde gode tilbud hos nogle af vores trofaste støtter. Find flere informationer på hjemmesiden, hvor vi opdatere med nye aftaler.

SPORT24 IKAST

SPORT24 Ikast giver 25 % rabat på alle i forvejen ikke nedsatte varer i butikken mod fremvisning af MIL ID-kort. Gælder dog ikke gavekort og skarp pris-varer.
Strøget 19, Tlf. 97 15 34 95

OUTDOORPEOPLE

Outdoorpeople.dk - Op til 20% Rabat
Ved Outdoorpeople.dk får du altid 10% rabat på, både i webshoppen og i den fysiske butik. Køber du for over 1.499 kr. får du yderlige 10% rabat.

For at få rabatten skal du gøre følgende:

Webshoppen, brug følgende kode (i indkøbskurven): forsvaret

Butikken: Fremvis militær ID

Outdoorpeople.dk er en kvalitetsbevidst virksomhed, som sælger alt til det aktive friluftsliv/militær brug.

De tilbyder bla.: * Billige Arktis Jakker i

Multicam * Fri Fragt Ved Køb Over 799 kr.

Hvis Under FAST Fragt På 39 kr. * Mulighed

For Brodering & Graving På Dit udstyr

* Fysisk Butik * 1-5 Dags levering * 14 Dags

Returret - Mulighed for 30 dage

* Mulighed for forsendelse med Feltpost
se: <http://www.outdoorpeople.dk/feltpost/>

Se mere på <http://www.outdoorpeople.dk> og find dem på facebook på <https://www.facebook.com/Outdoorpeople.dk>

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at give dem et ring på 8623 0456 eller send mail til mail@outdoorpeople.dk

OBS: Rabatten gælder IKKE ved kraftig nedsatte vare/Outlet vare. Skulle det ske at du ligger noget i kurven hvor rabatten ikke gælder, vil du blive ringet op, og der bliver lavet en fornuftig løsning.

LIESTMANNS

Hos Liestmanns.dk sparer du som ansat i forsvaret 25 % på beklædning og udstyr fra bl.a. FUSION og MONTANE.

Du opretter dit personlige login til

den gratis rabataftale via dette link:

[RABATAFTALE Forsvaret - Liestmanns.dk](#).

Rabatten gælder alle ikke nedsatte varer.

Er du allerede medlem og ønsker at logge

ind med dit personlige login, så klik her:

[Min Konto - Liestmanns.dk](#)



Rabatten er fratrukket ikke nedsatte varer når du er logget ind og vil stå som KLUBPRIS.

EVENTYRSPORT

Eventyrsport giver sponsorgaver, når IFK afholder Trail arrangementer. Samtidig giver de rabat til alle deres løb og arrangementer. Rabatterne vil fremgå under de enkelte event i vores kalender samt i indbydelsen under nyheder. Så følg godt med, for Eventyrsport udbyder nogle fede løb. Ellers se mere om de kommende arrangementer på deres hjemmeside <https://www.eventyrsport.dk/events.html>

GF FORSIKRING

DMI og GF Forsikring har indgået et samarbejde som giver fordele til vores medlemmer og det gælder naturligvis også IFK medlemmer. Læs nærmere herom via dette link https://ifkar.dmif.dk/index.php/download_file/view/1001/ Når du bliver kunde i GF Forsvarsklubber får du:

- Overskudsdeling på alle dine forsikringer.
- Overskudsdeling på bilpolice, som er 15% i 2019.
- En personlig rådgiver.
- En meget billig autohjælps ordning.
- Adgang til rabatordninger hos flere samarbejdspartnere.
- 12% i samlerabat, hvis du samler mindst 3 forsikringer

- Her og nu - få ekstra 10 % i rabat!

Kontakt os allerede i dag ved at sende en SMS med koden "DMIF" til 1245.

Ring til 70 30 15 14 eller send en e-mail til DMIF@gfforsikring.dk

KAISERSPORT VIBORG

Grønnegade 7, 8800 Viborg
(+45) 3828 6989

Hvad vi kan

Kaiser Sport & Ortopædi, KSO, blev grundlagt i 1999. Med afsæt i en rebelsk ånd og ambitionen om at blive mere end en traditionel løbebutik udviklede KSO den unikke hybrid bestående af et moderne butiksmiljø for løb, gang og indendørs-sport forenet med et topprofessionelt klinikunivers for fysioterapi, osteopati og produktion af ortopædiske indlæg. I dag er KSO en af Danmarks førende institutioner inden for sports-retail og sundhedsfaglig behandling i den private sektor.

Vores mål ved Kaisersport og Ortopædi er, at støtte alles ret til et aktivt liv med motion og bevægelse. Det er vores kald, at forebygge og behandle sportsskader og derigennem bidrage til den danske folkesundhed, velvære og livsglæde.





Beskyt din bil mod rust med Dinitrol

Pas på din bil i mange år med en kvalitets rustbeskyttelse fra Dinitrol. Din bil vil være dig taknemlig.

Se pris og book tid online på: dinitrol.dk



Dinitrol

I er meget velkomne i vores butik i Viborg til en kop kaffe, vand eller blot en snak om hvad vi evt. kan være behjælpelige med.

I får 25% rabat på tøj og sko og 15 % rabat på garmin ure.

Hvis I vil have nye sko, så kan I booke tid til et tjek her: <https://kaisersportviborg.onlinebooq.dk/>

Medarbejderen viser sit militær id ved disken og det bliver fratrukket den extra rabat medmindre varen allerede er sat det ned eller mere.

Følgende mærker har i en fast rabat på.

- ALT Fjallraven 25%
- ALT Haglöfs 25%
- ALT Smartwool 25%
- ALT Hanwag fodtøj 25%
- ALT Aclima uld undertøj 20%
- ALLe modeller Teva sandaler 20%
- ALT Osprey Tasker 20%
- Primus 20-25% alt efter produkt
- Yeti dun produkter 20%
- Nordisk Produkter (mest Telte) 15-20% alt efter produkt
- Trangia 15%
- Stanley produkter 15-25% alt efter produkt

ALHEDENS SVØMMEHAL

Bestyrelsen har, efter ønske fra medlemmerne, valgt at købe 10-tur kort til

Alhedens svømmehal, som medlemmerne så kan købe med rabat.

Du kan kun købe ét kort af gangen, men skal kun betale 200 kr.

Kontakt Formanden på 728 11754 (BYG 452) og aftal en tid. PT kan jeg kun modtage kontanter i form af nyslået klingende mønt eller knitrende sedler.

FRILUFT.DK

Spar 10 % på dit køb

Friluft.dk er en webshop med alt til den aktive friluftsentusiast. Du finder blandt andet sko og støvler til vandring, hverdag og jagt, praktiske bukser og jakker til alt slags vejr, baselayers, varme trøjer og meget mere.

Det er en stor passion for friluftsliv og jagt, der driver værket hos friluft.dk.

Derfor er du garanteret et væld af forskellige produkter i høj kvalitet fra nøje udvalgte mærker.

Som medlem af Idrætsforeningen Flyvestation Karup får du 10 % rabat på dit køb på <https://friluft.dk> – så kan du blive klar til dine næste friluftaktiviteter til en god pris.

Bemærk: rabatten gælder ikke i forvejen nedsatte varer eller outletvarer.

Anvend rabatkode IFKFRILUFT10



Vi hjælper dig med at skabe mere synlighed online!



Hvorfor Vælge FL Digital?






- ◆ Ingen binding.
- ◆ Erfarne specialister inden for digital markedsføring.
- ◆ Skræddersyede løsninger tilpasset din virksomheds behov.
- ◆ Transparent kommunikation og rapportering.

Vi har vores samarbejdspartneres ønsker og behov i fokus under hele forløbet, og vores succes måles på den vækst samt succes, vi opnår i fællesskab. I processen vægter vi altid den gode dialog utrolig højt, så vi sammen med jer kan skabe de bedste resultater.

Tag det første skridt mod en stærkere online tilstedeværelse. Vi tror på, at samarbejde er det som skaber resultater og vækst.

Er Du/I interesseret i at høre mere om hvordan vi kan hjælpe jer, så tøv ikke med at kontakte os!

Vores kernekompetencer

-  Hjemmesider
-  SoMe annoncering
-  SEO / Organisk
-  PPC / Google Ads
-  Google My Business



FL DIGITAL

Agerbakken 21, 8362 Hørning • info@fldigital.dk • fldigital.dk

• RING TIL OS I DAG •
22 18 70



DMI STÆVNEKALENDER 2025

For nyeste version se mere på: www.DMIF.dk/staevnekalender

DANMARKSMESTERSKABER:	DATO:	ARRANGØR:	BEM
MILITÆR FEMKAMP		Slagelse Garnisons Idrætsforening (SLGI)	
FELTSPORT		Ledig	
BIATHLON ORIENTERING <i>Klassik/Stafet</i>	28 JUN	Feltsportsudvalg	
BIATHLON ORIENTERING <i>Sprint</i>	27 JUN	Aalborg Kasernes Idrætsforening (AKIF)	DM ugen

DMI FORBUNDS MESTERSKABER:	DATO:	ARRANGØR:	BEM
IPSC		IPSC udvalget og Livgardens Idrætsforening (LGI)	
BADMINTON		Søværnets Idrætsforening København (SIF KBH)	
CROSS COUNTRY		Idrætsforeningen Flyvestation Skrydstrup (IFS)	
FODBOLD - UDENDØRS		Livgardens Idrætsforening (LGI)	
FALDSKÆRMSUDSPRING		Aalborg Kasernes Idrætsforening (AKIF)	
TRIATHLON og DUATHLON	29 MAJ	Jydske Dragonregiments Idrætsforening (JDRI)	
MOUNTAINBIKE		Forsvarets Sanitetskommandos Idrætsforening (FSKI)	
GRAVEL BIKE - <i>Forsøgstævne</i>		Forsvarets Sanitetskommandos Idrætsforening (FSKI)	
FLUGTSKYDNING		Idrætsforeningen Varde Garnison (IVG)	
LANDEVEJSCYKLING		Ledig (evt. IFS el. BVI)	
GOLF	01-02 SEP	Nymindegablejrens idrætsforening (NIF) / Oksbøl Militære Idrætsforening (OMI)	
SKYDNING		Aalborg Kasernes Idrætsforening (AKIF) el. Idrætsforeningen Flyvestation Aalborg (IFAA)	
ESPORT		Fredericia Garnisons Idrætsforening (FAGI)	
PADEL		Forsvarets Sanitetskommandos IF (FSKI)	
FODBOLD - INDENDØRS		Idrætsforeningen Flyvestation Karup (IFK)	
VOLLEYBALL		Idrætsforeningen Flyvestation Karup (IFK)	
EXFIL	09 APR	Haderslev Garnisons Idrætsforening (HAGI)	

LANDEVEJSCYKLING (JUBILÆUMS CUP):	MØDER 2025:
1. Afdeling:	28. MAR: Orienteringsmøde i Vejle
2. Afdeling:	29. MAR: Repræsentantskabsmøde i Vejle
3. Afdeling:	



Tømrer- og snedkerfirma

Kurt Pedersen

Storgårdvej 10 • 7400 Herning • Tlf. 97 12 63 63
pedersen7400@gmail.com • www.toemrer-kurtpedersen.dk

Soldaterlegatet

Soldaterlegatet er en privat fond, som støtter danske veteraner, der under udsendelse har pådraget sig fysiske eller psykiske skader.

Læs mere om fondens arbejde på www.Soldaterlegatet.dk eller kontakt os direkte på soldaterlegatet@soldaterlegatet.dk.

SCAN KODEN

B2B AUCTIONS A/S

+45 70 25 14 14

**VI TAGER HÅND OM
JERES OVERSKUDSMATERIEL**

Din lokale udlejer
- alt i bolig og erhverv
bachgruppen.dk - Tlf. 87 27 09 00

Bach 
GRUPPEN EJENDOMME A/S

DK Arms



**EXCLUSIVE GUNS
AND MILITARIA**

Våben, militaria og ammunition søges!

Per@dk-arms.dk • Tlf. 2234 2210 • www.dk-arms.com



Katkjærvej 12 B, 7800 Skive • Tlf.: 35 14 03 65

DANSK CARPORT SYSTEM



Vi leverer også
miljøstationer

Gl. Århusvej 4B • 8940 Randers SV.

Tlf.: 87 25 49 16

Mail: salg@dcsas.dk

www.dcsas.dk

**Finns
AUTO
Værksted**

22 52 02 50
SUNDS

Kastanievej 9 • 7451 Sunds • martin@finnsautosunds.dk
www.finnsautosunds.dk



IFK IDRÆTSUDVALG

Formand for IFK	Formand	KN	Simon Rewers Hansen	fko-f-nof101@mil.dk	6133 2980 / 7281 1754
Næstformand	NK	CSG	Jan Nielsen	fvt-v-affe01@mil.dk	2083 7169
Bestyrelsesmedlem		SSG	Kristian Buch	fvt-v-afe51@mil.dk	2979 4598
Bestyrelsesmedlem		OS	Michael Flensmark	OSW-TR-301@mil.dk	2266 1553
Bestyrelsesmedlem		SG	Flemming Adamsson	FVT-V-AKSS01@mil.dk	5154 8403 / 2090 4629
Badminton udvalg	Formand	MJ	Allan J. Mortensen	allaniirak2@hotmail.com	6166 9803 / 7284 0220
	NK	FSPC	Peter Mouritzen	acw-lmks-007@fiin.dk	4186 0252 / 7284 5531
	Medlem	FSPC	Palle Munk	pallemunk@yahoo.dk	4031 3059
Bueskydningsudvalg	Formand	FSPC	Martin Davidsen	OSW-0BB-314@mil.dk	2062 3716 / 7284 2250
	NK	KN	Lars Binderup	HW-723-NF017@mil.dk	4081 4358
BRA JIU JITSU	Formand	PL	Peter A.V. Lassen	FVT-V-AKSF03@mil.dk	2424 3207 / 7284 2707
	NK		Lasse Gustavson	HW-723-SIM11@mil.dk	3169 4433 / 7284 3917
Cykel udvalg Mountain bike	Formand	FSPC	Nicolas S. Rasmussen	HW-055-FR054@mil.dk	3025 0442 / 7284 2332
	NK	SSG	Martin Henriksen	FVT-V-AKVK04@mil.dk	2858 2669
		??	Jannik Henriksen	jannik.henriksen@outlook.dk	5194 3679
Cross-Country - og Motions udvalg	Formand	MJ	Mads Rahbek	FKO-F-NPT104@mil.dk	6127 1916 / 7281 1602
	Medlem	KN	Simon Rewers Hansen	fko-f-nof101@mil.dk	6133 2980 / 7281 2338
	Medlem	FOKS	Per Henrik Bavne	fmi-sc-daj37@mil.dk	4138 5951 / 7281 6937
		OS	Steen Hegelund	JMTO-MT-3004@mil.dk	2172 9091 / 7284 0828
CrossFit udvalg	Formand	SG	Morten Sørensen	OSW-TR-304@mil.dk	6119 1046
	NK	CIV	Nicki Engelund	FVT-V-AFFG14@mil.dk	2327 4074 / 7281 4659
	Medlem	CIV	Maria Albrechtsen	HW-A1-SEL011@mil.dk	5085 7171 / 7284 2197
Faldskærmsudvalg	Formand	CIV	Niels K. Andersen	fes-ep-kar40@mil.dk	5184 2393
	NK	FLKS	Simon Markussen	markussen.simon@gmail.com	2830 1381
			William Robert Lundh	00401764@mil.dk	5366 2920
Floorball udvalg	Kontakt	SSG	Freddy Thuesen	ACW-SED-007@mil.dk	6174 0850 / 7284 5112



Fodbold -udvalg	Formand	OS	Jonas Stensdal Klitte	stensdalklitte@gmail.com	2991 6497
	NK		Mangler		
Fægteudvalg	Kontakt	KN	Simon Rewers	fko-f-nof101@mil.dk	6133 2980 / 7281 1754
Golf udvalg	Formand	OS	Kim H. Rasmussen	khr69@live.dk	2551 1859 / 7284 2402
	NK	MJ	Lasse Søegaard	ifkgolf@gmail.com	2683 5978 / 7281 1535
March udvalg	Formand	FSPC	Jesper Michelsen	jesper_michelsen@msn.com	2386 9916
	Medlem	SSG	Mads C. Hansen	ACW-0T0-011@mil.dk	7284 5123
MIL FLY 5 kamp MIL 5 kamp	Formand	KN	Christian Blom Jensen	00435739@mil.dk	2482 2168
	NK	OS	Michael Flensmark	OSW-TR-301@mil.dk	4080 2142 / 7284 4801
	Medlem	SSG	Ole B Kristensen	ACW-LSS-017@mil.dk	2161 6722 / 7284 5422
Orienteringsløb Feltsport/ Terrænsport	Formand	CSG	Jan Nielsen	FVT-V-AFFE01@mil.dk	2083 7169
	NK	SSG	Brian Falckenberg	ACK-LMK-011@mil.dk	4249 7480 / 7284 5531
	Medlem	SSG	Mikkel Hagstrøm	mikkelhagstroem@gmail.com	3053 6066 / 7281 7901
Biathlon Orientering	Formand	OS	Lennart B. Kristiansen	ifkbo@outlook.dk	4057 6621
	NK	OKS	Carsten Helligsø	mr.cykelstyr@fiberpost.dk	2279 7057
	Medlem	MJ	Varny Vestergaard	vsv@webspeed.dk	2142 6660
Skyde udvalg	Formand	OS	M.J.P. Dinesen	ifksky@icloud.com	5353 4964
	NK	SSG	Jørn U. A. Dam	alling@mail.dk	4199 6629
Flugtskydnings- udvalg	Formand	CIV	Jan Nørby Schmidt	fes-ep-kar41@mil.dk	2521 0749
	NK	SG	Niklas A. Jensen	hw-722-cl114@mil.dk	6160 6758
Sortkrudtskydnings- udvalg	Formand	FSPC	Martin Davidsen	OSW-0BB-314@mil.dk	2062 3716 / 7284 2250
	NK	OS	Flemming Sandorff	flemming@sandorff.net	41192112
Svæveflyver udvalg	Formand	FSPC	Thomas D. Dantoft	Hw-722-t027@mil.dk	2141 6693
Triathlon udvalg	Formand	SSG	Michael Mejlholm	FAK-FSGS-LP1@mil.dk	4138 2846 / 7281 7903
Volleyball udvalg	Formand	FOKS	Torben B. Sønderkov	FKO-SV-MCN08@mil.dk	2174 4436
	NK		Mangler		
Bestilling Køretøjer	Din CH stiller i fornødent omfang køretøj				
IFK Kasserer	Kasserer	SSG	Jørn Uffe Dam	alling@mail.dk	4199 6629
Medlemsregistrering	Formand	KN	Simon Rewers	fko-f-nof101@mil.dk	6133 2980 / 7281 2338
Våbenregistrering	Sagsbeh.	KN	Simon Rewers	fko-f-nof101@mil.dk	6133 2980 / 7281 2338
Bestyrelses Suppl.					
Bestyrelses Suppl.			Maria Albrechtsen	HW-A1-SEL011@mil.dk	5085 7171 / 7284 2197
Idrætsmeddelelse og fg. Sekretær			Ole Johnsen	ifk080851@hotmail.com	2990 4811





Ring og få en
snak om dit
næste projekt!

Tømrermester Byggefirmaet
N.E.MADSEN A P S

40 20 28 70 • www.ne-madsen.dk



Sandblæsning/maling af skibe, div. konstruktioner og huse
Alt indenfor overfladebehandling udføres.
Vi kommer overalt - ring til os og få et uforbindende tilbud.

Topcoat ApS . Pramvej 1 . 9990 Skagen
Tlf. 98 45 05 11 · E-mail: info@topcoat.dk
Mobil, Tony Olesen: 20 42 52 28
Mobil, Frank Pedersen: 29 93 52 06
www.topcoat.dk



J.N. KJÆRSGAARDS TØMMERHANDEL
FARVERVEJ 22 · 8800 VIBORG
Tlf. 86 62 65 22 · FAX 86 61 30 10

www.bryde.info 20 14 59 95

**Bryde's
Portservice**

✓ Salg ✓ Service ✓ Montage

Superdøgneren

Dalgas Allé 36, 7800 Skive
Tlf/fax: 97510660

Åbningstider: Hverdage: 6:00-21:00, weekend: 7:00-21:00

Hos os kan du se Racing Live og spille i spilleautomater.
Vi forhandler både Dantoto, Oddset, Tips og Lotto.

Her har vi altid kolde øl og vand på lager, og hvis lækkerisulten melder sig, så har vi tilbud på både slik og chips.

bet:25.dk

Danske Spil

Spil på bold og hest - hos Superdøgneren gøres det bedst!

**Pantaenius -
ske hvad der vil!**

PANTAENIUS
AGENTUR FOR LYSTFARTØJSFORSIKRINGER

pantaenius.dk

Specialist i bukning af rør



Gammelgårdevej 40
6855 Outrup
Tlf. 30 94 00 84
info@pipetek.dk
www.pipetek.dk

Kvalitet fra inderst til yderst



Sverigesvej 3 · 7480 Vildbjerg · www.jai-o.dk



LÅSETEKNIK
VIBORG

DIN LÅSEMED

Med sammenlagt mere end 55 års erfaring
Ring til os på:

26 75 14 20



Bedemand
PER RASMUSSEN

Koldingvej 195 - 8800 Viborg

Døgnåben tlf. 86 62 01 96



Britta Henriette Marianne Per Jette Simon Christina

**Vi vejleder med nærvær,
ærlighed og stor faglighed**

Din lokale bedemand
- vi er fra og kender egnen



Vi tilbyder
Green Goodbye



Forbrugerrådet
TÆNK anbefaler
ISO9001



Se mere på www.bmpr.dk

LEVRING **Murerservice**
V. TOMMY LAURITSEN

Mobil: 29 86 02 51

Mail: levringmurerservice@gmail.com

Web: levring-murerservice.dk

Adresse: Bygaden 28, 8620 Kjellerup

Alt flise-, klinke- og murerarbejde udføres!



Polyfa Consultants A/S

Rådgivningsfirma for den europæiske
forsvarsindustri. Formidler salg af materiel til
politiet og det danske forsvar.

www.polyfa.com

TÆNK ANDERLEDES

SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



Der er **altid** en anledning til at tage afsted...



Glade børn leger bedst

På ENJOY RESORTS er der noget at komme efter for alle. Bare en enkelt dag, et par dage eller en uge væk fra hverdagen, men alligevel ikke langt væk. Og hvorfor egentlig vente på ferierne og højtiderne? Der er jo altid en anledning til at tage afsted og nyde livet. Her finder du forkælelse til både krop og sjæl med mange aktiviteter, som svømmebad, wellness, spa, fitness, restaurant, golf og marina. Begge resorts ligger midt i naturen, tæt på vandet og med højt til himlen. Så der er god plads til masser af samvær med dine nærmeste.

Der er altid en anledning...



Enjoy Resorts Rømø
Vestergade 31, Havneby
DK-6792 Rømø
Tlf. +45 6913 7902

Enjoy Resorts Marina Fiskenæs
Fiskenæsvej 2
DK-6300 Gråsten
Tlf. +45 6913 7908

**FRI
ADGANG
til wellness,
svømmebad
& fitness**



* Opholdspris inkl. leje af feriebolig, slutrengøring og fri adgang til svømmebad, fitness, wellness afdeling (børn har adgang ifølge med voksne i udvalgte perioder). Fri adgang til internet i ferieboligen. El- og vandforbrug afregnes efter forbrug ved afrejse. Forbehold for prisændringer og trykfejl.

... se mere eller book ophold på www.enjoyresorts.dk

ROHDE & SCHWARZ

Make ideas real



ROHDE & SCHWARZ – YOUR RELIABLE PARTNER.

Rohde & Schwarz, an independent, privately-owned company headquartered in Germany, is a global leader in wireless communications and digital protocols.

The company keeps the complete value chain in its responsibility: from research & development to manufacturing & production and integration & commissioning. This allows Rohde & Schwarz and its customers to always remain independent.

Worldwide Rohde & Schwarz subsidiaries enable service support at customer's sites throughout an entire life cycle of a project. Rohde & Schwarz enables the digitization of armed forces and governmental authorities through secure and trusted communications solutions for network-centric operations.

