



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

19. FEB 2026



IDRÆTSMEDDELELSE 05.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk,

Torsdag d. 19. marts, afvikles DMI Crossmesterskaber 2026 på Flyvestation Aalborg og i den forbindelse afvikles også IFK Crossmesterskab 2026.

Tilmeldingsfrist er **mandag d. 9 marts til undertegnede**, så tilmelder jeg os på www.run2u.dk

Du behøver ikke være i top form for at deltage. Vi giver den hvad vi har og får en hyggelig, social tur ud af det.

Hvis du har mulighed for at række ud i din omgangskreds, så vi kan blive lidt flere, ville det være fantastisk. Civile medlemmer af IFK kan selvfølgelig også deltage. **Værnepligtige meget velkommen**

Klasser:

Herre Senior A (9,6km)

Herre Yngre Oldboys (4,8km)

Herre Master (4,8km)

Herre Senior B (4,8km)

Herre Ældre Oldboys (4,8km)

Herre Grand master (4,8km)

Kvinder Senior A (4,8km)

Kvinder Ældre Old girls (4,8km)

Kvinder Grand master (4,8km)

Kvinder Yngre Old girls (4,8km)

Kvinder Master (4,8km)

Stafet: 2 løbere der kan kombineres mellem Senior, Oldboys/girls og Masters.

Tilmelding skal indeholde følgende:

- Klasse - Fornavn, Efternavn
- Stabsnummer - Fødselsår
- Køn - E-mail
- Mobilnummer - Ønsker (kan overtales til) også at løbe stafet?
- Fællestransport? Fra Viborg og Karup? Vi er nødt til at køre i privatbiler. Nogen frivillige?
- Der gives støtte til Benzin/Diesel, hvis der to eller flere i en bil.
- IFK-medlem? Man skal være medlem af en idrætsforening under DMI og medlem af IFK, hvis man skal stille op til IFK Crossmesterskab.

IFK vil være vært med en sandwich og sodavand (vi har 50 kr. pr. mand.)

Jeg håber at høre fra dig/jer.

Venlig hilsen

Mads Rahbek

IFK Cross & Motionsudvalg

fko-f-npt104@mil.dk

Mobil: 6127 1916

Mil Telefon: 7281 1602

Aktiv Pensionist

Ole Johnsen

2990 4811

ifk080851@hotmail.com

OBS: Der er lige indløbet invitation til DMI-Badminton den 25. marts 2026 i Skive. IFK-udvalg har fået besked, så jeg venter lige at høre fra dem med et indlæg her på IM.