



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

23. FEB 2023



IDRÆTSMEDDELELSE 06.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk,

IFK Crossmesterskab og DMI forbundsmesterskaber i **Cross Country 2023**

IFK Crossmesterskab gennemføres **fredag den 28. april 2023 ved Holstebro Kaserne**, samtidig med DMI Forbundsmesterskab.

IFK håber at du vil være med til at stille et kæmpe hold, så udbred budskabet og tilmeld jer senest den 14. april til undertegnede på **728-11602** eller Fko-F-NPT104@FIIN.DK

Bemærk: Du skal være **IFK** medlem for at stille op. Hvis du ikke er medlem, kan du hurtigt blive det. **Alle værnepligtige er tilbud medlemskab ved mødestart i FEB 2023.**

Ved tilmelding opgiv venligst følgende:

- Hvilken klasse + evt. stafet (Senior A/B må deltage i egen række samt stafet. Aldersgrupper må deltage i Senior A, egen række og stafet. Stafethold kan etableres på tværs af rækker. Se skema herunder)
- Fornavn, Efternavn, stabsnummer (f.eks. fko-f-npt104)
- MA: f.eks. 113400 · Fødselsår · Køn · E-mail · Mobil nr. · Ønskes fællestransport

IFK C&M forsøger at arrangere fællestransport fra Karup. Bemærk endvidere at medlemskab af **IFK** vil blive kontrolleret.

Der konkurreres i følgende klasser:

Klasse	Fra det år der fyldes	Ca. længde på løbe rute (km)	Stafet
Herre Senior A	18-34	8,8-10	2 forskellige deltagere
Herre Senior B	18-34	4,4-5	
Herre Yngre Old Boys	35	4,4-5	2 forskellige deltagere
Herre Ældre Old Boys	45	4,4-5	
Herre Masters (M)	55	4,4-5	2 forskellige deltagere
Herre Grand Masters (GM)	65	4,4-5	
Herre værnepligtige		4,4-5	2 forskellige deltagere
Kvinder Senior A *1	18-34	4,4-5	2 forskellige deltagere
Kvinder Yngre Old Girls	35	4,4-5	2 forskellige deltagere
Kvinder Ældre Old Girls	45	4,4-5	2 forskellige deltagere
Kvinder Masters (MG)	55	4,4-5	

***1: Værnepligtige kvinder deltager i denne række**

Program udkommer senere. **På vegne af IFK Cross & Motionsudvalg**

Sekretær Ole Johnsen 2990 4811, ifk080851@hotmail.com