IDRÆTSFORENINGEN
Flyvestation Karup

IDRÆTSMEDDELELSE O-Løb.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk

Årligt O-løb 2023

IFK inviterer til årligt O-løb i Kaptainskoven den 26. SEP 2023.
Orienteringsløbet er samtidig en konkurrence om IFK Mesterskab.

01. Tidspunkt……	**26. SEP 2023**
02. Deltagere……	**Alle ansatte på FSN Karup, samt IFK-medlemmer.**
03. Tilmelding……	Løbet gennemføres uden tilmelding.
04. Transport……	Enhederne foranstalter selv transport.
05. Påklædning……	Fri (husk evt. skiftetøj)
06. Omklædning……	Omklædning kan foretages i GYMSAL omklædningsrum.
07. Start og Mål……	Startsted: Se under billede på næste side.
08. Starttidspunkt……	**26. SEP** mellem kl. 0900 – 1300.
09. Klasse inddeling……	Klasse 1: Herre 18-29 år, ca. 6,5 km Klasse 2: Herre 30-39 år, ca. 6,0 km Klasse 3: Herre 40-49 år, ca. 5,5 km Klasse 4: Herre 50-59 år, ca. 5,0 km Klasse 5: Herre 60-69 år, ca. 4,5 km Klasse 6: Herre 70-79 år, ca. 4,0 km Klasse 7: Herre 80+, ca. 3,5 km Klasse D1: Dame 18-39 år, ca. 5,5 km Klasse D2: Dame 40-59 år, ca. 4,5 km Klasse D3: Dame 60+, ca. 3,5 km
10. O – Kort……	Kaptainskoven er nyrevideret 2023. 1:10.000/1:7.500
11. Postbeskrivelser……	IOF Symboler.
12. Banelægger/tidtager……	**Lars Ole Kopp 2462 1803**
13. Postafmærkning……	Orange/ hvid Postskærm + EMIT-tidtagning
14. Kontrol ……	EMIT. Manglende klip medfører diskvalifikation.
15. Hjælpemidler……	Kompas. Medbring selv.
16. Start procedure……	Hvert minut. HUSK, navn, enhed, og alder.
17. Mål procedure……	EMIT aflæses af starter, og opdatere resultatliste.
18. Uheld……	Søg mål, eller anden løbers opmærksomhed. Skaf hjælp fra mål.
19. Præmier……	IFK uddeler præmier ved Julekaffebordet i DEC på KFUM

Hermed link til mødested: https://map.krak.dk/m/jQ3ux

Adressen er: Karupvej 19, 7442 Engesvang (det er den ejendom der ejer mødestedet)
Der må ikke køres ind til ejendommen, mødested er ca. 250m længere mod øst fra ejendommen.

Der er begrænset parkering tæt på start og mål.
Derfor kan der kant parkeres (følg afmærkning).

Angående O-kort til turen:
Fra søndag den 24. SEP ca. kl. 20:00 kan man selv Printe sit kort ud fra IFK-hjemmeside (som vi plejer, (men nu i den alders gruppe, som I tilhører).
Men I kan også bare møde op på startadressen, her sidder Lars Ole Kopp og har en del kort med på alle baner.

Kæmpe opfordring:
IFK-mesterskab i O-løb har gennem mange år været et tilløbsstykke for mange enheder på FSNKAR. Og mange enheder har derved haft deres egne mesterskaber i O-løb og derved haft lokale mesterskaber med fine præmier, samtidig med man også deltog i IFK mesterskab.

Så lad det være en kæmpe opfordring til CH/leder af alle afdelinger, at I år, der vil vi være med,
En sund krop i et sund legeme, er ikke at fornægte.

TAK FORDI I LÆSER OG LYTTER.

Ole Johnsen
ifk080851@hotmail.com
Fg. Sekretær 2990 4811