



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

07. APR 2024



IDRÆTSMEDDELELSE 11.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk,

HW 100 km 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 og tilmelding se: www.sportstiming.dk/event/13436
Bemærk at **IFK** støtter alle **IFK-medlemmer** med 100 kr. (men naturligvis kun hvis du selv betaler, og ikke får støtte af din enhed). Efter 1. juni sender du kopi af dit resultat til FM Cross og Motion udvalg: Mads Rahbek fko-f-npt104@mil.dk, sammen med dit MA NR: og kontonummer, og du vil få penge tilbage.

AFLYSNING AF IFK MESTERSKAB I CROSS COUNTRY

IFK Cross og Motionsudvalg valgte at afvikle årets IFK Motionsmesterskaber i forbindelse med Silkeborgløbet den 20. APR. Da der kun er én tilmeldt, har udvalget aflyst mesterskabet. I stedet vil der snarest fremkomme en ny dato og nyt sted.

SKYDNING;

Grib fat i din kammerat / kollega **IFK** har lavet nogle dage hvor du kan komme og indskyd / træne med din / jeres jagtriffel, så I kan blive klar til bukkejagten og når man tænker på at der jo **SKAL** skiftes til BLYFRI med jagt ammunition med central tænding.

Der er indskydning / træning med jagtrifler på bane A (den ved siden af SF-Banen).

Hovedsageligt 100 meter, men med mulighed ud til 200 meter.

Tidsrum kl. 1500 til kl. 2000

På følgende datoer; 15/4, 22/4, 7/5, 13/5, Ingen tilmelding, bare mød op (seneste fremmøde kl. 1900)

MVH Skydeudvalget J.U.A. Dam, mobil.nr.: 28 72 41 18

AIR Control Wing inviterer til AIR RUN den 3. maj 2024:

Løbet foregår på Flyvestation Karup, med en halvmaraton, 10 km og 5 km rute efter eget valg. Eventuelt overskud doneres til et velgørende formål. **IFK støtter IFK medlemmer med op til 100 kr.**

Deltagelse er for alle ansatte i Forsvaret, og tilmelding foregår via Sportstiming:

<https://www.sportstiming.dk/event/13975> **Tjek selv deadline for bestilling af T-shirt.**

OBS: OBS: Efter 3. MAJ sender du kopi af dit resultat til FM IFK Cross og Motion udvalg: Mads Rahbek fko-f-npt104@mil.dk, sammen med dit MA NR: og kontonummer, og du vil få penge tilbage. Du kan ikke direkte kontakte IFK Kasserer J.U. Dam, for at få penge, det skal gå via Mads Rahbek.

DMI MTB OG GRAVEL MESTERSKABER. Se evt. indbydelse på www.dmif.dk

Hermed fremsendes indbydelsen til DMI MTB og Gravel stævne d. 15. og 16. MAJ i Varde og Oksbøl.

Tilmeldingen til begge stævner sker på www.run2u.dk med frist for tilmelding den 08. maj.

Som noget nyt prøver vi år med et stævne i Gravel bike, så der er mulighed for at deltage i to løb lige efter hinanden og med kort afstand mellem løbende. Håber at se mange deltage i begge løb.

Er du interesseret i disse stævner og vil høre mere, eventuelt få tilsendt indbydelsen og Flyers, som kontakt Cykel og MTB-udvalget ved Martin Henriksen Mob: 2858 2669, eller Nicolas Rasmussen Mob: 3025 0442

Sekretær Ole Johnsen 2990 4811 ifk080851@hotmail.com