



IDRÆTSFORENINGEN

Flyvestation Karup

24. SEP 2024



IDRÆTSMEDDELELSE 27.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk,

EXFIL Bornholm 2024

HVAD SÅ IFK, HAR VI NOGLE FRISKE FOLK?

Dansk Militært Idrætsforbund (DMI) indbyder hermed til: EXFIL BORNHOLM 2024.

Stævnet afholdes på Bornholm: lørdag den **09. NOV** klokken 1100.

Arrangør: Bornholms Værns Idrætsforening (BVI)

Formål: EXFIL Bornholm er et DMI Forbundsmesterskab, hvor hold på min. 5 og max. 6 deltagere, ved egen hjælp skal bevæge sig fra start til slut af en markeret rute på ca. 45 km, mens de bærer 100 kg samlet som hold.

Hurtigste hold i mål inden for tidsgrænsen på 8 timer og 15 minutter vinder.

Et grundelement i soldatens virke har altid været at flytte sig til og fra sin opgaveløsning ved egen kraft i rammen af en gruppe, samtidigt med at soldaterne som gruppe har båret det nødvendige udrustning til at løse opgaven.

Uagtet den teknologiske udvikling er EXFIL fortsat et grundelement i vores virke som soldater, selvom om det oftest nu kun er bevægelsen ind bag computeren, hen til vores skib, køretøj, fly eller arbejdsstation, der minder os om dette.

Konkurrencen gennemføres for hold i nedenstående klasser: Klasser Vægt der skal bæres som hold:

Tid VPL	0 kg	8t15m Kun HBU – mulighed for én ikke HBU
Tid Hoved 100 kg	8t15m	
Tid Senior + 50	0 kg	9t15m Alle på holdet er over 50 år.

Tilmelding foretages online på <https://dmif.dk/exfil>

Tilmelding imødeses ikke senere end **mandag den 07. oktober 2024.**

Se hele indbydelsen på DMI-hjemmeside: www.dmif.dk
under aktivitetskalenderen.

DANSKE MESTERSKABER I O-LØB

Undertegnede er gjort opmærksom på at flere medlemmer af IFK har deltaget ved dette arrangement. (se IM nr. 25) Har stillet op for egen klub med samtidig også medlem af **IFK**: Jørgen Münster Svendsen fik Guld i H 70 stafet, Erik Ljungdahl fik GULD i H 75 stafet og Palle Møller Nielsen fik BRONZE i H 80 stafet.

Sekretær
Ole Johnsen
2990 4811
ifk080851@hotmail.com