Ole Johnsen
Ifk080851@hotmail.com
29904811

IDRÆTSFORENINGEN
Flyvestation Karup
08. OKT 2026

IDRÆTSMEDDELELSE 30.

IFK HJEMMESIDE: www.ifkar.dmif.dk,

DMI Volleyball 2026

Der afholdes DMI stævne i volleyball d. 13/11 i Frederikssundhallen, Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund. Der spilles i både Herre og mix (min. 2 damer på banen). Lad os prøve at mødes inden og spille lidt sammen. Sæt et hold fra jeres enhed eller meld jer enkeltvis og vi samler et hold fra HWKAR.

Vil vi forsøge at lave nogle træningsdage.

Sidste tilm./spørgsmål Til fko-sv-mcn08 senest d. 3/11.

MVH. Torben Sønderskov 2174 4436

HUSK NU ALLE VÆRNEPLIGTIGE, MEDLEM AF IFK, I KAN JO OGSÅ DELTAGE

DMI MESTERSKABER I INDE-FODBOLD

Der er indløbet invitation til DMI-mesterskaber i Indefodbold, fredag den 13. NOV 2026
Sted: Helsingør hallen og Snekkersten hallen. Der 12 min kørsel mellem de to haller. Selve indbydelsen kan ses på DMIF hjemmeside.

HUSK NU ALLE VÆRNEPLIGTIGE, MEDLEM AF IFK, I KAN JO OGSÅ DELTAGE

Rækker: Der afvikles forbundsmesterskaber i følgende rækker: - - Herresenior - Kvindesenior - Oldboys - Veteraner - Mix række (2 kvinder + 2 mænd på banen).
Antal deltagere: Et hold i senior, oldboys og veteran-rækken må bestå af 7 spillere samt en holdleder.
I mix.-rækken skal der være min. to kvinder og to mænd. Derudover kan alle hold have en holdleder.
Alderskriterier: Herresenior, kvindesenior og mix-rækken – ingen restriktioner. Oldboys – fra det år, man fylder 32 år (årgang 94). Veteran – fra det år, man fylder 48 år (årgang 78)
Der i Old Boys og Veteran dispensation til at anvende en spiller, der er tre gå yngre (født hhv. 91 og 81).
Tilmelding til: Morten Sørensen fsk-ud-uo19a@mil.dk mob: 61191 046 eller
Jonas Stensdal Klitte stensdalklitte@gmail.com mobil 2991 6497 SENEST mandag den 2. NOV

Indbydelse til DMI Forbundsmesterskab i ExFil 2026

45 kilometer, kuperet bornholmsk terræn og et hold, der skal holde sammen hele vejen til mål. Dansk Militært Idrætsforbund (DMI) og Bornholms Værns Idrætsforening (BVI) inviterer igen i år til Forbundsmesterskabet i ExFil 2026 på Bornholm. Her sættes samarbejde, fysik og viljestyrke på den ultimative prøve, når holdene skal tilbagelægge ruten til fods – og for Senior-rækken gælder det ovenikøbet med 100 kg samlet oppakning!
Uanset om I stiller op for at vinde forbundsmesterskabet, kæmpe med i VPL- eller 45+-rækken, eller blot vil gennemføre og modtage den traditionsrige medalje *Thors Hammer*, venter der en uforglemmelig oplevelse. I år kan vi desuden med glæde præsentere Barsk.dk som sponsor, der har doneret gavekort som ekstra præmier til stævnet!
Hurtige fakta om ExFil 2026:

- **Dato: lørdag den 14. november 2026 - Sted: Almegårds Kaserne, Bornholm (start i Gudhjem)**
- **Distance: Ca. 45 km markeret rute - Hold: 5–6 deltagere pr. hold**
- **Klasser: Senior (100 kg holdvægt), Værnepligtige (VPL) og 45+**
- **Tilmeldingsfrist: Senest 25. oktober 2026 til: Flemming Adamsson 00491084@mil.dk**
- **Mobil: 2141 7322**

HUSK NU ALLE VÆRNEPLIGTIGE, MEDLEM AF IFK, I KAN JO OGSÅ DELTAGE