



DMI

Forbundsmesterskab



EXFIL Bornholm
15 NOV 2025

Til Dansk Militært Idrætsforbunds Idrætsforeninger m fl.

Emne: **DMI-stævne - EXFIL Bornholm 2025.**

Ref.:
DMI love og bestemmelser Kapitel 17

Bilag:
Regler for EXFIL Bornholm

Dansk Militært Idrætsforbund (DMI) indbyder hermed til:

EXFIL Bornholm 2025

Stævnet afholdes på Bornholm: **Lørdag den 15 november 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	Bemærkninger
VPL	0 kg	8t15m	Kun HBU – mulighed for én der ikke er HBU
Senior	100 kg	8t15m	
45+	0 kg	9t15m	Alle på holdet er over 45 år

Som et forsøg justeres reglerne for 45-klassen i 2025 således:

- Hold størrelsen er fri, dog skal minimum 3 MA på et hold gennemføre for at deltage i selve konkurrencen om at vinde senior-klassen.
- Alle MA på holdet skal være over 45 år.

Derudover tilbyder vi muligheden for enkeltgænger således:

- MA der er over 50 år kan deltage som enkeltgænger uden vægt
- Enkeltgænger kan IKKE vinde en klasse, men får stadigvæk diplom mv for gennemførelsen inden for tidskravet
- Enkeltgænger skal gennemføre på maksimalt 09t15m.

Tentativ tidsplan

LØR 15 NOV:

? - 0830	Transport til færgen i Ystad (Sverige)
0830-0950	Færgen Ystad-Rønne
0950-1030	Transport til start (Start = Gudhjem)
1030-1100	Registrering og kontrolvejning
1100-1915/2015	EXFIL Bornholm
2015-2045	Medaljeceremoni
2045- ?	Socialt og hygge

SØN 16 NOV:

0600-0615	Transport til færgen.
0630-0750	Færgen Rønne-Ystad
0750-?	Hjemtransport fra Ystad.

Alternativt kan man tage færgen Køge-Rønne eller Ystad-Rønne om "fredagen" og/eller en senere færgen tilbage om søndagen.

- 14/11 kl 1630-1750, 2030-2150 Ystad-Rønne
- 15/11 kl 0030-0630, Køge-Rønne
- 16/11 kl 1030-1150, 1430-1550 eller 1830-1950 Rønne-Ystad
- 16/11 kl 1700-2230, Rønne-Køge

Indkvartering

BVI sørger for indkvartering på flermåndsstuer/undervisningslokaler/gymnastiksal mv. Afhængigt af antal deltagere er det ikke sikkert at et hold eller en idrætsforening har en hel stue/lokale for sig selv. Deltagere medbringer selv nødvendigt sovegrej (dyne/pude/sovepose/lagen mv). Indkvarteringsplan udsendes efter tilmelding til de respektive kontaktemails.

Transport

Deltagere er selv ansvarlige for transport til og fra Bornholm, der opfordres til samtransport. Ved start tilbyder BVI at flytte ens KØTJ til mål, alternativt vil BVI sørge for transport fra mål til start efter EXFIL mhp afhentning af KØTJ.

Forplejning

Under EXFIL Bornholm via Mjølner Trail og Marchs depoter. Alt derudover medbringer holdene selv.

Lørdag morgen 07-09 vil cafeteriet på Almegårds Kaserne være åbent for morgenmad.

Gældende regler

Se bilag – EXFIL Bornholm regler

Økonomi

Ydelser for DMI-stævne aktiviteter kategori B (transport og kostpenge) i henhold til FSK Idrætsbefaling nr. 01-2025

Udgifterne til transport og kostpenge konteres under anvendelse af eget INTERNT ORDRENR.

Vægt

Holdet skal medbringe 100 kg vægt som skal bæres fra start til mål. Holdet opfordres til gennem indkøb eller sponsorater at vægten udgøres af langtidsholdbar mad som f.eks. konserveres, ris, pasta mm. Mad vil efter marchen blive doneret til et socialt formål af -Mjølner Trail og March.

Kontaktperson

MJ Leo Gamborg

tlf.: 50 84 91 88

mail: GHR-3B-STCH@mil.dk**Tilmelding**Tilmelding foretages online på <https://dmif.dk/exfil>.**Tilmelding imødeses ikke senere end mandag den 27. oktober 2025.**

Program

For yderligere detaljer se Mjølner Trail og March – Guldruten – www.mjoelner.net .

Med venlig hilsen

Bornholms Værns Idrætsforening

Dansk Militært Idrætsforbund