



Indbydelse til Forbundsmesterskaber i

ExFil 2026



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Dansk Militært Idrætsforbund og Bornholms Værns Idrætsforening inviterer til

EXFIL 2026

14. november 2026

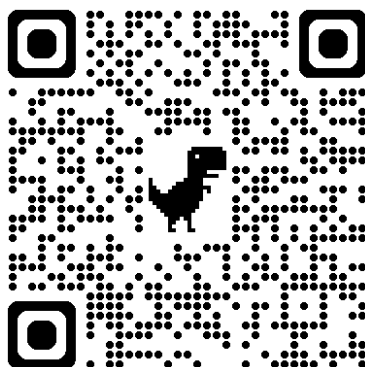
Sted:

Almegårds Kaserne, Bornholm

Tilmelding:

NLT 26 OKT 2026.

Via <https://dmif.dk/tilmeldinger/tilmelding-til-exfil-2026> eller QR



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.



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Klasser:

Konkurrencen gennemføres for hold i nedenstående klasser:

Klasser	Vægt der skal bæres som hold	Tid	Bemærkninger
Senior	100 kg	8t15m	
VPL	0 kg	8t15m	Kun VPL – mulighed for én der ikke er VPL på holdet
45 +	0 kg	9t15m	Alle på holdet er over 45 år

Konkurrencebestemmelser:

A. DISCIPLINER – RÆKKE – DELTAGERE

- DMI Forbundsmesterskab i EXFIL Bornholm afholdes i følgende rækker:
 - Værnepligtige.
 - Senior
 - 45 + (45 år eller derover)
 - Uden for konkurrence tilbydes mulighed for enkeltgænger for MA 50+ (50 år eller derover)
 - a) Værnepligtige: EXFIL gennemføres uden vægtkrav på maksimalt på 8 timer og 15min.
 - Én deltager på holdet må have anden rang end værnepligtig (CIV/KS/BM/OFF).
 - Resterende deltagere på holdet skal være aktive tjenestegørende som værnepligtige.
 - b) Senior: EXFIL gennemføres med 100 kg samlet vægt på maksimalt 8 timer og 15min.
 - c) 45+: EXFIL gennemføres uden vægtkrav på maksimalt 9 timer og 15 min.
 - Alle deltagere på holdet i 45+klassen skal være fyldt 45 år.
 - d) Enkeltgænger: EXFIL gennemføres uden vægtkrav på maksimalt 9 timer og 15 minutter.
- Konkurrencen er en holdkonkurrence. Det hurtigste hold i rækken, som kommer i mål, vinder rækken.
 - Der exfiltreres af en 45 km kuperet og afmærket rute. Det hurtigste hold i Senior rækken vinder forbundsmesterskabet.

B: FORBUNDSMESTERSKABET

- Et hold består af minimum 5 og maksimum 6 deltagere.
 - Holdets sammensætning er frit, så længe alle deltagere er medlem af en militær idrætsforening under DMI og efterlever de i pkt. A. anførte krav.
- Minimum 5 deltagere skal fuldføre for at holdet har gennemført.
 - Stiller holdet kun med 5 deltagere, må ingen udgå, såfremt holdet skal fuldføre.
 - Et hold kan skifte deltagere helt frem til start. Kan et hold mod forventning ikke stille de nødvendige 5 deltagere på dagen, kan holdet forsat deltage, men indgår ikke i konkurrencen.



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



3. For hold tilmeldt Seniorrækken gælder, at der skal medtages 100 kg, som fordeles internt på holdet og bæres fra start til slut. Øvrige rækker pålægges ikke vægtkrav.
 - a. Holdet fordeler selv vægten blandt deltagerne.
 - b. Vægten skal bæres af deltagerne i rygsække.
4. Hold tilmeldt værnepligts og senior rækken skal gennemføre EXFIL-ruten på maksimum 8 timer og 15 minutter.
 - a. Ruten er jf. Mjølner Trail og March.
 - b. 45+ rækken har maks. 9 timer og 15 minutter til gennemførelse.
5. Holdet skal gå i uniform (støvler, bukser og yderpåklædning) jf. UBH, vægten bæres i dertil egnede og af forsvaret udleverede tasker.
 - a. Evt. deltagere der ikke har uniform udleveret (f.eks. civil ansatte) kan deltage i civile lange bukser og snørestøvler samt tasker.
6. Holdet skal gennemføre uden brug af hjælpemidler eller ekstern hjælp.
 - a. Undtaget herfor er depoter som er en del af EXFIL Bornholm, samt de hjælpemidler, som fremgår af nærværende regler.
7. Der er depoter og checkpoints på ruten.
 - a. Holdet skal passere depoter og checkpoints samlet.
 - b. Holdet må maksimalt være spredt 50m fra hinanden.
8. Hurtigste hold der gennemfører inden for tidsgrænsen, vinder respektive række.
 - a. Overskrides tidsgrænsen, kan holdet fortsat gennemføre, såfremt holdet fortsætter helt til mål. Men holdet deltager ikke i konkurrencen.
9. Holdet skal medbringe en sikkerhedspakke bestående af følgende genstande (materiellet indgår ikke i de 100 kg):
 - a. 2x lygter/pandelamper.
 - b. 2x refleksbind og refleksevene (til forreste og bagerste mand i mørke).
 - c. 1 saks.
 - d. 2 rl. elastik bind.
 - e. 1 pk plaster.
 - f. Vabelplaster/tensoplast/sportstape eller tilsvarende til behandling af vabler.
 - g. Skalpel/kanyle til behandling af vabler
 - h. 1 stk. "alu-tæppe".
10. Holdet skal ved kontrol kunne opfylde ovenstående for at undgå diskvalifikation.
 - a. Klager rettes til den inviterende idrætsforenings stævneledelse i forbindelse med aktiviteten.

C. PRÆMIER – RESULTATLISTER

Der uddeles præmier m.v. jf. nedenstående.

- a) Der er præmier til de første tre hold i hver klasse. Bedst placerede hold i Senior klassen er forbundsmester.
- b) Klassen gennemføres såfremt der er minimum et hold, som efterlever bestemmelserne, til start.
- c) Der skal være minimum to hold i Senior rækken, som efterlever bestemmelserne, for at kæmpe om forbundsmesterskabet.
- d) Der er en vandrepokal til Forbundsmesterholdet



- e) Alle gennemførte inden for tidskravet modtager derudover en "medalje" (Thors Hammer).
- a. Nr 1, 2 og 3 i hver klassen modtager hhv en guld, sølv og bronzemønt der kan bæres i "Thors Hammer"
- f) Udvalgsformand EXFIL foranlediger, i samarbejde med DMI sekretariat, at resultatlister oplægges på DMI hjemmeside (www.dmif.dk).

Praktiske oplysninger

Indkvartering:

BVI sørger for indkvartering på flermandsstuer/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 sam-transport. 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.
Der er mulighed for morgenmad lørdag morgen mellem kl. 07-09. Cafeteriet kan tilbyde reduceret buffet til 50 kr. bestående af:

- Morgenbrød med ost pålæg marmelade
- Div. grynprodukter
- Skyr med topping

Økonomi:

Ydelser (transport og kostpenge) i henhold til FSK Idrætsbefalinger. Stævnet er et "Kategori b-arrangement". 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.

Der er mulighed for pakke vægt på Almegårds kaserne, såfremt det IKKE medbringes hjemmefra.

**Yderligere information:**

Der udsendes supplerende velkomstskrivelse efter tilmeldingen med detaljeret information om indkvartering mm.
Der udsendes til ansvarlig/kontaktperson for de enkelte hold.

Stævnesekretariat:

Der er oprettet stævnesekretariat i teltet på Grønneplads. Her meldes ankomst og afhentes startnumre. Evt. justeringer af tilmeldte skal ligeledes ske her.

Præmieoverrækkelse:

Gennemføres i mål ca kl 2015-2045.

**Stævneorganisation:
DMI Sekretariat REP:**

Stævneleder: MJ Leo Gamborg, BHR-1B-STCH@mil.dk , tlf 50849188
Mikkel Sejr Andersen, DMI-2@fiin.dk , Tlf 2210 0952



Program

Tentativ tidsplan

LØR 14 NOV:

? - 0830 Transport til færgen i Ystad (Sverige)
0830-0950 Færge 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 15 NOV:

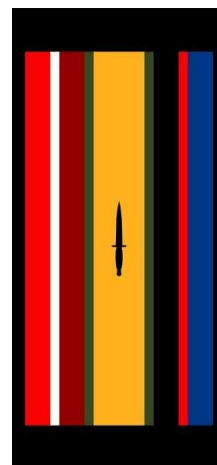
0600-0615 Transport til færgen.
0630-0750 Færge Rønne-Ystad
0750-? Hjemtransport fra Ystad.

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

- 13/11 kl 1630-1750, 2030-2150 Ystad-Rønne
- 14/11 kl 0030-0630, Køge-Rønne
- 15/11 kl 1030-1150, 1430-1550 eller 1830-1950 Rønne-Ystad
- 15/11 kl 1700-2230, Rønne-Køge

Sponsorpræmier fra Barsk.dk:

Til dette års ExFil er vi stolte over at have **Barsk.dk** med som officiel sponsor. Barsk.dk leverer kompromisløst grej og udstyr til dem, der presser sig selv til det yderste – og i år har de sponsoreret et antal gavekort, som overrækkes til præmieoverrækkelsen. Stor tak til Barsk.dk for støtten!



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen





Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen

