



Formanden har ordet

Efter sommerpausen har der været travlt i klubben. Vi har indtil nu været medarrangør af Midgårdssormen sammen med Rold Skov OK og vi har afviklet et B-løb i Sjørup skov. B-løbet tror jeg har været et af de største løb i klubbens historie, hvad deltagere angår, som vi har afviklet. Ikke færre end 630 løbere var tilmeldt. Disse 2 løb som blev afviklet i 2 af hinanden efterfølgende weekends og det har trukket store hamler på klubbens medlemmer. Men vi kan her bagefter med stolthed sige, VI GJORDE DET. Der skal fra min side lyde en STOR TAK til alle der har hjulpet med at få disse 2 løb afviklet. Begge løb har fået store roser fra deltagerne.

Kigger vi så lidt fremad så er vi på tærsklen til at starte op på vintertræningen om lørdagen. Der vil i forhold til tidligere år været lidt ændringer idet vi vil forsøge at kombinere lørdagsløbene med noget hvervning. Det gør at vi nogle gange flytter startstederne væk fra klubhuset, og forhåbentlig ud hvor vi kan få folk til at komme og prøve orienteringsløb. Vi håber selvfølgelig meget på at I vil støtte op og komme og deltage/hjælpe. Hvis det skal lykkedes at få skabt noget opmærksomhed om sporten og klubben er vi pisket til at stå sammen og vise at vi vil udvikle og forny klubben.

I foråret svarede vi på et spørgeskema fra DOF omkring udvikling af klubben. Det har vi gjort så godt at vi er udvalgt til at få sparring fra DOF. Der vil på et tidspunkt i efteråret blive et opstartsmøde mellem DOF repræsentant(er) og bestyrelsen hvor muligheder og indsatsområder skal afdækkes. Jeg forventer at vi derefter skal trække i det solide arbejdstøj og få startet op på et langstrakt forløb. Hvis Karup OK skal udvikles, så skal der flere spillere på banen end bare lige bestyrelsen. Der bliver behov for rigtig mange kræfter og forventeligt over en lang periode. Når vi ved mere vil vi sende info ud.

Udover opstarten af lørdagstræningen så er det her i efteråret at motionsafdelingen diskner op med Halloween og motionsmesterskab, O-afdelingen med klubmesterskab og klubben med klubfesten. Støt op om arrangementerne, jo flere vi, er jo sjovere bliver det.

Et område, som vi er blevet gjort opmærksom på der halter, er vores informationsniveau. Hvordan informerer vi bedst om de ting der sker i klubben. Er det via Facebook, hjemmeside, mails, nyhedsbreve? Hvilke medier skal vi bruge for at komme, dels ud til jer, men også komme ud til andre interesserede? Jeg håber at I vil give os nogle tips om hvad I ser som gode kommunikationsmidler og hvordan I gerne vil modtage info.

Med O-hilsen
Carsten

Karup OK

*Karup OK
har mange aktiviteter
- vel mødt på vej,
i skov
og i klubhuset.*

Referat fra Bestyrelsesmødet 16. sep. 19.

<https://karupok.dk/wp-content/uploads/2019/09/20190916-Referat-fra-bestyrelsesm%C3%B8de.pdf>

Motionsudvalget

HALLOWEEN 2019



POST 1



POST 2



POST 3

Motions afd. arrangerer en "uhyggelig" mellemsvær bane i den mørke efterårsskov, med socialt samvær, spisning og præmieoverrækkelse i klubhuset bagefter

Vi mødes i klubhuset torsdag den 31. oktober kl. 18.30 og går/løber en tur ad let oplyste veje og stier.

Efter en lille times tid er vi nok tilbage igen og den medbragte mad indtages.

Medbring madkurven hjemmefra. Der vil være mulighed for at købe øl, vin og vand i klubhuset.

Tilmelding skal ske til Lars-Ole Kopp på SMS 24621803

Med venlig hilsen
Motionsudvalget
LOK





FINDERUP

BRUTALCROSS/TRAIL

Søndag den 17. november 2019



DISTANCER

Halvmarathon

Med start kl.10:00

15 km

Med start kl.10:05

10 km

Med start kl.10:10

5 km

Med start kl.10:15



Udfordrende løbs ruter

Fakta om løbet

Start/mål ved den gule gård.
Afmærkning på Holstebrovej
181 midt mellem Mønsted og
Ravnstrup

[Se kort](#)

halvmarathon

1 omgang

15,10 og 5km

På en 5 km rundstrækning
Pengepræmier til nr. 1-2-3

Lodtræknings præmier

Tilmelding på:

Etiming.dk

Pris:

Voksen kr. 80

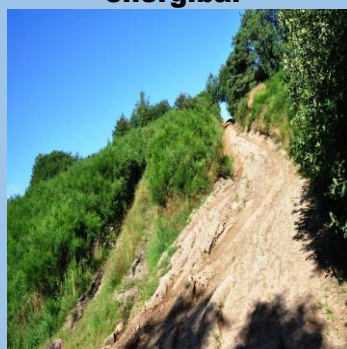
0 – 15år kr. 40

Priser inkluderer:

medalje

Vand/frugt

energibar



Kuperet terræn

Praktisk information

Dato:

Søndag den 17.november
2019

Mulighed for at købe kaffe, the

Øl, sodavand, sandwich,
slik m.m.

Adgang til toiletter
(ingen mulighed for bad)

Følg eventen på

Karupok.dk

Facebook

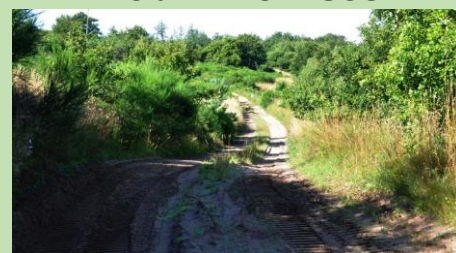
Arrangør:

Karup Orienteringsklub

Motions afdeling

larskopp@live.com

mobil: 24621803



Flot natur

Ret til ændringer forbeholdes 😊

Vi beklager og undskylder mange gange for at vi ikke fik meddelt direkte til dem som havde forhåndstilmeldt sig til løbet den 11. august og som ikke fik set at løbet var aflyst pga. få tilmeldte, enkelte kørte forgæves, det er vi kede af.

Men vi har nu fundet en ny dato for FINDERUP Brutal Cross/Trail løb, søndag den 17. november 2019.

Og de der havde forhåndstilmeldt sig til den 11. august og kørte forgæves vil vi tilbyde gratis deltagelse den 17.november 2019. **Firmahold og klubhold tilbydes rabat ved samlet tilmelding, forhør nærmere til larskopp@live.com eller ring på tlf. 24621803**



KLUBMESTERSKABER I MOTIONSLØB

Lørdag den 9. november 2019 kl.13:00.

Tilmelding til larskopp@live.com eller 24621803 eller på dagen.
Start, mål og mødested er ved indkørsel (lille p-plads) til Stendal plantage.

[Link til mødested](#)

Og det er gratis at deltage 😊

Mesterskabsruter:

4,2km, 6km, 9,5km

Hurtigste dreng/pige - Herrer/dame på alle ruter skal findes 😊

Efter løbet serveres der varm suppe og kaffe i klubhuset.

Motionsudvalget ser gerne rigtig mange (gerne alle) af klubbens medlemmer møde op denne dag og deltager.

Ikke medlemmer af klubben er også meget velkommen, men kan dog ikke blive klubmester.
Ikke alle kan vinde, men måske kan du vinde en af de flotte lodtrækningspræmier som vil blive udtrukket når vi alle er samlet efter løbet i klubhuset.

Sidste års vindere bedes aflevere deres pokal i klubhuset senest den 1.november 2019

Motionsudvalget

LOK

HALD SØ RUNDT 2019

onsdag den 25. december 2019

Lige snart er det jul og efter en forhåbentlig hyggelig og glædelig jul har vi godt af lidt motion dagen derpå.

1 juledag mødes vi igen ved den "gamle" Nils Bugges kro for at løbe en tur.

De der har mod på en tur rundt om Hald sø starter kl. 9:30

De der har nok med en kortere tur starter kl. 10:00

Efter løbeturen samles vi for at nyde en forfriskning og socialt samvær.

Ikke medlemmer er også meget velkommen.

Motions afd. Karup Orienteringsklub

LOK

Til Karup OK's klubmedlemmer

Hjælpere søges til flg. arrangementer som klubben har i efteråret.

1. Finderup brutale cross/trail løb, søndag den 17. november 2019
2. Natteravn onsdag den 23. oktober 2019
3. Natteravn onsdag den 6. november 2019
4. Halloween torsdag den 31. oktober 2019

Til Finderup søges 3 personer: baneafmærkning, stævnekontor og kiosk. (kl. 8:00 til 15)

Til begge natteravn søges 2 personer, kiosk og start

Til halloween 1 hjælper til div. Opgaver

Meld jer/dig ved at sende besked til : 24621803/ larskopp@live.com

O-udvalget

Åbne o-løb i nord kredsen.

Dato	Dag	Kreds	ArrangementSkov/Sted	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
9/10	onsdag	Nord	Natteravn <i>Feldborg Plantage</i>	Feldborg Plantage	17:00	Natteravn 1 6/10
13/10	søndag	Nord	Løvfaldsløbet <i>Silkeborg Vesterskov</i>	Silkeborg Vesterskov	10:00	Åbent stævne 6/10
23/10	onsdag	Nord	Natteravn <i>Moselundgård plantage, Enges...</i>	Moselundgård plantage, Enges...	17:00	Natteravn 2 20/10
27/10	Vintertid	Nord	Nordjysk-Dag <i>Tversted Klitplantage</i>	Tversted Klitplantage	10:00	Nordjyske mesters... 18/10
30/10	onsdag	Nord	Natteravn 3 <i>Broddingbjerg</i>	Broddingbjerg	18:30	Natteravn 3 25/10
2/11	lørdag	Nord	Uofficiel DM i TrailO <i>Hårup Sande</i>	Hårup Sande	11:00	TrailO 27/10
2/11	lørdag	Nord	Efterårsstafetten <i>Hobro Østerskov</i>	Hobro Østerskov	13:30	Efterårsstafetten 25/10
14/11	torsdag	Nord	NightChamp <i>Fløjstrup Syd</i>	Fløjstrup Syd	18:00	1. etape 11/11
21/11	torsdag	Nord	NightChamp <i>Anebjerg/Højvang</i>	Anebjerg/Højvang	18:00	2. etape 18/11
28/11	torsdag	Nord	NightChamp <i>Silkeborg Vesterskov</i>	Silkeborg Vesterskov	18:00	3. etape 25/11
8/12	2.søndag i advent	Nord	Vinterlang	?		Vinterlang 1
4/1	lørdag	Nord	Nytårsløbet <i>Mariager Byskove</i>	Mariager Byskove		Nytårsløbet
12/1	søndag	Nord	Vinterlang	?		Vinterlang 2
19/1	søndag	Nord	Vinterlang	?		Vinterlang 3
6/2	torsdag	Nord	NightChamp ?	?		4. etape



Klubmesterskab 2019.

Så er tiden kommet til vi i 2019 skal have fundet klubmestrene i orienteringsløb. Det skal foregå i Hoverdal ved Spjald lørdag d. 26. oktober. Løbet er træningsløb for Herning og Vestjysk og Holstebro arrangeret af Herning OK.

Tilmelding til JanNielsen jannielsen2612@gmail.com eller telefonnr. 20837169 senest d. 23. oktober. Husk aldersklasse og EMIT brik nr.

Bemærk o-udvalget har ændret aldersinddelingen i 2013 (PP10). De er som følger:

Klasse

H og D -12 Dreng/piger **BANE** Begynder

H og D 13-16 Junior drenge/piger **BANE** Begynder

H og D 17-44 Seniorer herrer/**damer** **BANE** Lang svær/**BANE Kort svær**

H og D 45-54 Yngre Old boys/**girls** **BANE** Kort svær/**BANE Kort Svær**

H og D 55-64 Ældre old boys/**girls** **BANE** Kort svær/ **BANE Ekstra kort**

H og D 65- Veteran herrer/**damer** **BANE** Ekstra kort/ **BANE Ekstra kort**

Senior klassen er åben for alle uanset alder, ellers deltager man i den aldersklasse man tilhører.

Mødested: AMU Hoverdal. Hoverdalvej 14, 6971 Spjald. [56.158153](tel:56158153), [8.417198](tel:8417198)

Vi har uopvarmede indendørsfaciliteter.

Start fra kl. 12:30 til 13:15.

Kort: Hoverdal 2012 printet i 1:7.500 på vandfast papir. Printereren begyndte at miste toner, da vi nåede til kort svær og lang svær bane, men det burde ikke være noget problem for garvede o-løbere.

Trods kortets alder kan der fint orienteres til alle poster. Skoven er forholdsvis åben. En del hugninger er tilgroet. Flere indhegninger er helt eller delvist fjernet.

Der tilbydes følgende baner:

Lang svær: 7,4 km - 19 poster.

Kort svær: 5,2 km - 14 poster.

Ekstra kort svær: 3,7 km - 11 poster.

Mellemsvær: 5,2 km - 14 poster.

Begynder: 3,3 km - 11 poster.

Der serveres kage og varm kaffe efter løbet.

Løbet vil være tilgængeligt i O-Track fra kl 14:00 på løbsdagen.



HUSK VORES LØRDAGSTRÆNING STARTEDE IGEN DEN 28. SEPTEMBER 2019.

Løbene bliver i år lavet sammen med Viborg.

Minimumskravet til o-løbstræning er en kort nem bane og en lidt længere på 5-6 km med størst mulig genbrug af de nemme poster, således der kun bliver hængt en 4-8 poster ekstra ud. Hvis der er nogle der har lyst til at lave baner en lørdag, vil jeg gerne høre fra jer.

Jan Nielsen. Tlf.nr.2083 7169 mail adresse: jannielsen2612@gmail.com

Dag	Dato	Sted	Mødested	Klub	Udfører
Søndag	13-10-2019				
Lørdag	19-10-2019	Frederiks	Ved udkanten i skoven	Karup	Lars-Ole Kopp
Lørdag	26-10-2019	Hoverdal	AMU Hoverdal	Herning	Jens Jørgen Jensen
Lørdag	02-11-2019				
Lørdag	09-11-2019	Stendal	Klubmesterskab motion	Karup	M-udvalg
Lørdag	16-11-2019	Thorning	Skolen	Karup	Lars-Ole Kopp
Lørdag	23-11-2019				
Lørdag	30-11-2019				
Lørdag	07-12-2019	Stendalen	Klubhuset OBS kl. 12.00 + Årets juleafslutning	Karup	Lars-Ole Kopp
Lørdag	14-12-2019				
Lørdag	21-12-2019				
Torsdag	26-12-2019	Hald sø rundt	Niels Bugges kro	Karup	M-udvalg
Lørdag	04-01-2020	Karup	Jethallen eller ?	Karup	Lars-Ole Kopp
Lørdag	11-01-2020				
Lørdag	18-01-2020				
Lørdag	25-01-2020	Kjellerup	Idrætscenter	Karup	Lars-Ole Kopp
Lørdag	01-02-2020				
Lørdag	08-02-2020				
Lørdag	15-02-2020				
Lørdag	22-02-2020	Fastelavn		Karup	Carsten H ?
Lørdag	29-02-2020	Ans By	Idrætshallen	Karup	Lars-Ole Kopp
Lørdag	07-03-2020				
Lørdag	14-03-2020				
Lørdag	21-03-2020				
Lørdag	28-03-2020	Stenholt	Klosterlund museum	Karup	Lars-Ole Kopp

Klubfest

BESTYRELSEN HAR FÅET ÆREN AT ARRANGERE

KLUBFESTEN 2019

Datoen er d. 16. november kl. 19.00
i klubhuset, Ulvedalsvej 46 😊

Tilmelding:
familien@bertel-andersen.dk eller 24 67 62 56
s.u. inden d. 9. november

Juleafslutning



Vi starter med orienteringsløb fra klubhuset, bagefter bliver der mulighed for at købe juletræer, lave juledekorationer. Vi skal pynte juletræet, hygge os med pakkespil, æbleskiver, gløgg, sodavand og godtepose.

Derfor: Tag hele familien med, samt en pakke pr. person til ca. 20 kr.

P.S. Ved samme lejlighed vil vi også fejre og uddele pokaler til klubmestrene i orienteringsløb og motionsløb.

Dato: 7. december 2019

Klokken: 12.00

**Klubhuset
Ulvedalsvej 46
Havredal**

S.U. senest d. 2. december

Kirsten Andersen
familien@bertel-andersen.dk
Tlf. 97 10 25 32

JULEAFSLUTNING

Karup OK

Formand: formand@karupok.dk

Carsten Helligsø, Præstevejen 5, Estvad, 7800 Skive. Mobil: 22797057.

Næstformand: naestformand@karupok.dk

Kirsten Andersen, Bøgevej 33, 7470 Karup. Mobil: 24676256

Kasserer: kasserer@karupok.dk

Kai Hesselberg, Skovvej 50, Frederiks, 7470 Karup.

Telefon 30233278

Sekretær: sekretaer@karupok.dk

Charlotte Olesen, Bregnevej 24, 7470 Karup. Mobil: 60183100

Formand O-udvalg: orienteringsudvalg@karupok.dk

Jan Nielsen Hvidtjørnen 8, 7470 Karup. Tel: 20837169

O-udvalgsmedlemmer:

Ole Johnsen, Åstien 3, 7470 Karup. Tel: 97101545.

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup. Tel: 40215169

Jan Lauge, Vestergade 12 A, 7470 Karup. Tel: 21249880

Christian L. Rasmussen, Bregnevej 24, 7470 Karup.

Tel. 26200901

Formand M-udvalg: motionsudvalg@karupok.dk

Lars Ole Kopp, Elmely 4, 7470 Karup Mobil. 24621803

M-udvalgsmedlemmer:

Charlotte Olesen, Bregnevej 24, 7470 Karup. Mobil: 60183100

Løbstilmelding og cup-tilmelding:

familien@bertel-andersen.dk

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup 40215169/9702532

Løbskontobestyrer:

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup 40215169/97102532

Materielforvalter:

Benny Johansen, Søndergade 8B, Frederiks, 7470 Karup

Mobil: 61782659.

Medlemskontingent pr. år:

Junior u. 25 år kr. 200,- / Senior kr. 300,- / Familie max kr. 600,-

Klubkonto: Reg. nr. 5959 Kontonr.: 1065418 (Andelskassen)

Løbskonto: 5959 5000023 Andelskassen, Frederiks.

Klubhus: Ulvedalsvej, 46, Havredal, 7470 Karup

E-mail: webmaster@karupok.dk **Hjemmeside:** www.karupok.dk



Find også vores facebook-side: Karup Orienteringsklub

Har du lyst til at skrive et indlæg til nyhedsbrevet eller til hjemmesiden, så er der deadline for næste nyhedsbrev

1. januar 2020

Send dit indlæg til:

Charlotte Olesen,

Bregnevej 24,

7470 Karup

sekretaer@karupok.dk

Tjek på

www.karupok.dk

- her finder du aktivitetskalender for både o-løb og motionsløb

Karup Orienteringsklub har mange aktiviteter - vel mødt på vej, i skov og i klubhuset.

På vores hjemmeside kan du læse om de kommende aktiviteter. Vores aktivitetsoversigt viser både de åbne O-løb, samt de træningsløb der er planlagt i vores område. Er du i tvivl om noget vedrørende aktiviteterne, er du meget velkommen til at kontakte bestyrelsen eller O-udvalget.

Husk

-Svømning om lørdagen i Frederiks Svømmehal 15.00-16.00.

-O-løbstræning lørdag kl. 13.00 – 13.30 (vinterhalvåret). Onsdage fra kl. 18.00 – 18.30 (sommerhalvåret).