



Formanden har ordet

Til dette nyhedsbrev har jeg ikke så pokkers meget at byde ind med. Det vil omhandle lidt siden sidst og så lidt om hvad vi kan forvente at der sker her i 2020.

Først vil jeg gerne ønske jer alle et godt nytår. Håber at I alle er kommet godt og sikkert ind i 2020 og er klar til mange gode O-løbsoplevelser.

Slutningen af 2019 sluttede traditionelt med klubmesterskaber i O og M, klubfest og julehygge. Desværre måtte Halloween aflyses da der ikke var modtaget tilmeldinger. Derimod er det glædeligt at Finderup Brutal Cross blev gennemført med en del hårde løbere der blev rigeligt udfordret i Finderups våde terræn.

Ser jeg lidt fremad så vil 2020 på mange måder ligne det forgangne år. Vi starter blidt ud med suppeløb og fastelavnsløb i februar. Det er jo også i februar at der skal gøres status over det seneste år. **Jeg håber at se rigtig mange af jer til generalforsamlingen d. 29. februar kl. 15.00** Indkaldelsen til generalforsamlingen bliver udsendt særskilt.

D. 1. april starter sommertræningsløbene op igen i samarbejde med Viborg og Skive. Indtil det sker så gør vi hvad vi kan for at tilbyde et træningsløb om lørdagene. Støt op om disse løb. Hvis det ikke er dig selv der er banelægger så er det en af dine klubkammerater der gør det.

2020 er også året hvor Karup OK fylder 40 år. Vi tænker at det skal markeres på en eller anden måde i forbindelse med klubfesten der vil ligge d. 14. nov. 2020. Sidder du og har en god ide til hvad vi kan lave i den anledning, hører vi meget gerne fra dig. Og det må gerne være utraditionelt.

Karup OK

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

Referat fra Bestyrelsesmødet.

<https://karupok.dk/wp-content/uploads/2020/01/Referat-fra-bestyrelsesm%C3%B8de-4-dec-2019.pdf>

Suppeløb

Traditionen tro vil vi også i 2020 holde suppeløb.

Den 1. februar kl. 1300.

Der er samlet afgang til start og instruktion kl. 1300, så mød op i god tid.

Mødested er klubhuset.

Løbet vil som traditionen byder være et bingoløb.

Der kan løbes efter 1 række, 2 rækker eller pladen fuld.

Gratis for Karup OK medlemmer. Øvrige 30,-

Gerne forhåndstilmelding til jannielsen2612@gmail.com senest d. 30-1-2020

Skulle der være enkelte der ikke har tilmeldt sig, skal man bare komme. Vi laver lidt ekstra kort.



VEL MØDT.

Fastelavn

Familie- & Motionsorientering med slag i

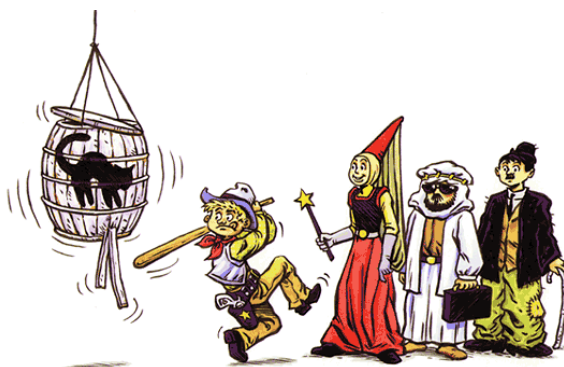


Lørdag d. 22. februar 2020 inviteres der til det hårdtslående "Fastelavns" orienteringsløb

- Mødested:** Klubhuset, Ulvedalsvej 46, Havredal
- Dato:** Lørdag d. 22. februar 2020
- Mødetid og instruktion:** Kl. 12.50, fælles afgang til "Slagmarken"
- Baner:** Der er baner til både børn og voksne
- Udklædning:** Man må meget gerne komme udklædt (der er en præmie til bedste udklædning på begge baner)
- Dronning/konge:** Der vil selvfølgelig blive kåret en kattedronning og -konge
- Tilmelding:** Du må gerne give os et tip om din deltagelse til formand@karupok.dk senest d. 17/2 2020. Er der enkelte som ikke er tilmeldt, så mød op, vi har ekstra kort
- Afslutning:** Efter løbet serveres der fastelavnsboller i klubhuset
- Kort:** Orienteringskort over Ulvedal
- Pris:** Karup OK medlemmer gratis, øvrige kr. 20,-
Dækker kort, saftvand og fastelavnsboller
- Kontaktperson:** Carsten Helligsø, formand@karupok.dk - 22797057
- Webseite:** www.karupok.dk
- Facebook:** <https://www.facebook.com/Karup-orienteringsklub-1505578963078916/>
- Arrangør:** Karup orienteringsklub



Alle er velkomne til at deltage i "Fastelavns" orienteringsløbet



O-udvalget

INDBYDELSE TIL NORDKREDSSENS VINTER-LANGDISTANCE 2020

Samlet resultat kommer her løbende.

Løbs-Dato	Løbsområde/kort Stævnecenter	Information	Banelægger	Tilmeldings-frist	Arrangør
08/12-19 Bulletin 1	Hvidbjerg Klit Plantage Geo-kort	Instruktion Startliste VL1 Resultat vl 1 klubresultat Stræktider	LOK	04/12-2019	Karup OK
12/1-2020 Bulletin 1	Hastrup Planta- ge O-kort	Instruktion startliste Klasse resul- tat klubresultat Stræktider	Lars Klode	08/1-2020	Karup OK
19/1-2020 Bulletin 1	Viborg på tværs	Instruktion Startliste Bane resultat Klub resultat Stræktider	Tommy Damsgaard	15/1-2020	NK-venner og Viborg OK
09/2- 2020 Bulletin 1	Ejstrupholm Geo kort og O- kort	Instruktion Startliste. Bane resultat Klub resultat Stræktider.	Leif Rønn Olsen	5/2-2020	Herning OK/ NK venner
16/2- 2020 Bulletin 1	Afventer ende- ligt Løbsområde 😊	Instruktion Startliste Bane resultat Klub resultat Stræktider	Lars-Ole	12/2-2020	Karup OK

Vinterlangdistance 2020 er nu på plads, 5 løbs dage i 5 forskellige terræner som helt sikkert vil blive udfordrende og lærerigt på alle måder.

Baner er som vi "plejer":

20km

16km

10km

6km

3,5km

Startgebyr: H/D-20 kr. 50 H/D21- kr. 80,-

Tilmelding via O-service

Yderligere information kontakt: larskopp@live.com eller 24621803

O-hilsen
LOK M.FL.

HUSK VORES LØRDAGSTRÆNING STARTEDE IGEN DEN 28. SEPTEMBER 2019.

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
Lørdag	18-01-2020	Klubhuset	Klubhuset	Karup	Charlotte & Christian
Lørdag	25-01-2020	Kjellerup	Idrætscenter	Karup	Lars-Ole Kopp
Lørdag	01-02-2020	Klubhuset	Suppeløb	Karup	Jan Nielsen
Lørdag	08-02-2020	?	?		Kirsten og Gert
Lørdag	15-02-2020				
Lørdag	22-02-2020	Klubhuset	Fastelavn	Karup	Carsten H
Lørdag	29-02-2020	Klubhuset	O-løb + generalforsamling	Karup	Lars-Ole Kopp
Lørdag	07-03-2020	?	?		Kirsten og Gert
Lørdag	14-03-2020				
Lørdag	21-03-2020				
Lørdag	28-03-2020	Stenholt	Klosterlund museum	Karup	Lars-Ole Kopp

Åbne o-løb i nord kredsen.

Dato	Dag	Kreds	ArrangementSkov/Sted	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
12/1	søndag	Nord	Vinterlang 2 <i>Hastrup Plantage</i>	Hastrup Plantage	10:00	Vinterlang 2 8/1
19/1	søndag	Nord	Vinterlang 3 <i>Viborg på tværs Viborg på Tværs</i>	Viborg på Tværs	10:00	Vinterlang 3 14/1
6/2	torsdag	Nord	NightChamp <i>Store Lyngdal</i>	Store Lyngdal	18:00	4. etape 3/2
9/2	søndag	Nord	Vinterlang 4 2020 <i>Ejstrupholm by og omegn</i>	Ejstrupholm by og omegn	10:00	Vinterlang 4 5/2
16/2	søndag	Nord	Vinterlang 5 <i>Lindet Krat/Hårsbjerg</i>	Lindet Krat/Hårsbjerg	10:00	Vinterlang 5 12/2
20/2	torsdag	Nord	NightChamp <i>Åbjergskoven</i>	Åbjergskoven	18:30	5. etape 17/2
27/2	torsdag	Nord	NightChamp <i>Sukkertoppen</i>	Sukkertoppen	18:30	6. etape 24/2
5/3	torsdag	Nord	Natugle 1 <i>Bjerger Skov</i>	Bjerger Skov	18:30	Natugle 1 28/2
12/3	torsdag	Nord	Natugle 2 <i>Hårup Sande</i>	Hårup Sande		Natugle 6/3
13/3	fredag	Nord	Nordjysk 2-Dages 2020 -	-	19:00	Natprolog 28/2
14/3	lørdag	Nord	Nordjysk 2-Dages 2020 -	-		Lang lørdag 28/2
15/3	søndag	Nord	Nordjysk 2-Dages 2020 -	-		Mellem
21/3	lørdag	Nord	DM Nat <i>Siellenfeld Plantage</i>	Siellenfeld Plantage	20:00	DM Nat 6/3
22/3	søndag	Nord	DM Nat <i>Siellenfeld Plantage</i>	Siellenfeld Plantage	10:00	DM Nat Følge 13/3

Se mere info på www.o-service.dk



Påskeløb 2020

**Julen varer lige til Påske, nej det er ikke sandt,
for derimellem kommer tilmeldingsfristen til Påskeløb.**

Påskeløbet er i år på Rømmø.

Er du til udfordrende O-løb i spændende terræner så er det her du har chancen.

I lighed med tidligere år så har vi fundet et lille sted hvor vi kan bo. Og når jeg skriver lille, så er det et sted hvor der er plads til 12 personer. At vi har fundet et sted hvor der ikke er plads til flere er vores erfaring fra tidligere år. Så overvej du at deltage alle 3 dage på Rømmø så skal du ikke tøve med at tilmelde dig. Det bliver efter først-til-mølle princippet. Tilmelding til formanden.

Vi har fundet et Bed and Breakfast der hedder Klægager. Der er 5 dobbeltværelser og 2 enkelt værelser. Prisen er kr. 360,00 pr. person pr. døgn. Vil man vide mere om stedet er et besøg på deres hjemmeside www.klaegager.dk en rigtig god ide.

Motionsudvalget

Så er vi godt i gang alle sammen og motionsudvalget kan oplyse at vi i 2020 har flg. aktiviteter:

Alhedeløbet onsdag den 20. maj kl. 18:30 (første start)

24 timers løb i Viborg lørdag/søndag den 21-22 august 2020 (fredag til lørdag) nyt

Finderup Brutal cross søndag den ?

Klubmesterskab i motionsløb lørdag den 7. november kl.13:00

Og måske lidt andet 😊

Alhedeløbet den 20. maj står først for og her er det livsnødvendig med Hjælp fra de sædvanlige hjælpere.

Opgavelisten bliver sendt ud her i januar mdr.

Hilsen

Lars-Ole mobil 24621803, mail : larskopp@live.com



Resultat Klubmesterskaber I motionsløb 2019

Klubmesterskab 219 Resultatliste 09-11-2019
Offisiell liste

plads	Navn	Klub	Tid	Efter	Km tid	
Herre 9,5km						
1	Søren Mikkelsen	Karup Ok	40:22		04:14	
Herrer 6km						
1	Ivan Pagh	NOTEAM	32:31		05:25	
2	Kim Emborg	Karup Ok	32:48	00:17	05:28	
3	Chr.l. Rasmussen	Karup Ok	32:50	00:19	05:28	
4	Gert Bertel	Karup Ok	34:12	01:41	05:42	
5	Frode Harritz	Karup Ok	35:46	03:15	05:57	
Dame 6km						
1	Christina Pagh	Noteam	32:15		05:22	UFK
2	Kirsten Andersen	Karup Ok	36:46	04:31	06:07	vinder
Herrer 4,2km						
1	Iars Hoffmann	Karup Ok	24:39		05:52	
2	Thomas Jørgensen	Karup Ok	31:15	06:36	07:26	
Dame 4,2km						
1	Inger Johansen	Karup Ok	25:18		06:01	
2	Charlotte Olesen	Karup Ok	30:57	05:39	07:22	
Pige 4,2km						
1	Mia Olesen	Karup Ok	29:10		06:56	

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. april 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).