



Formanden har ordet

Formanden har ordet

På trods af at coronaen fortsat har et solidt greb om Danmark så er det alligevel lykkedes orienteringssporten at holde gang i hjulene, om end det er med et noget andet setup en vi har været vant. Stort set alt det sociale som vi har kendt med samvær omkring O-løbet er lige nu næsten ikke eksisterende. Løbene, og det uanset om det er træningsløb eller stævner, bliver afviklet med start over en længere periode, nogle som "print selv løb". Jeg syntes at vi lige nu mister noget meget værdifuldt i vores sport. Fint nok at vi kan komme en tur i skoven og nogle gange møde andre løbere – på afstand, men alt small talk før og efter, det mangler vi. Så lad os nu alle sammen hjælpe til med at få den her pandemi til at forsvinde ved at holde afstand, spritte hænder, hoste i ærmerne og hvad der nu ellers er af gode råd til at begrænse smitten. Og så håber jeg at vi kan holde godt liv i O-sporten.

Der er dog også noget at glæde sig over. Vi har nu afviklet vores familieorienteringsløb 4 gange. Starten var lidt træg, vi håber dog at det skyldtes at det var noget vådt i vejret. De næste 3 gange har bare vist en opadgående kurve med deltagere. Deltagere der både kommer fra klubben men ligeså vigtigt er det at der er kommet deltagere som ikke har deltaget i O-løb tidligere. Bare det at vi kan trække nye familier til er jo det hele værd. Vi har endnu 2 gange tilbage, d. 18. oktober og d. 1. november. Et tiltag som vi i øvrigt har fået støtte til fra Toms Guldpulje på kr. 15.000. Jeg håber at mange af jer vil tage jer tid til at kigge forbi Alhedehallerne sådan en søndag formiddag og være med til at vise at vi er en aktiv klub. For de rutinerede O-løbere er det jo ikke de sværeste baner vi disker op med, men sværhedsgraden skal passe til den primære målgruppe, de potentielle nye medlemmer.

2020 er året hvor klubben kan fejre sit 40-års jubilæum. Vi har i bestyrelsen tænkt mange tanker om hvordan det kan blive markeret. Nu hvor vi ikke kan samles så mange på et sted er det endt med at vi laver et O-løb d. 14. NOV på klubbens første kort over Havr-Sten- og Ulvedal plantager. Der bliver 2 baner med hhv. 40 og 20 poster. Vi håber at se rigtig mange af klubbens medlemmer til dette løb. Hvis ellers myndighedernes anbefalinger tillader det så vil vi også gerne invitere jer alle til 40 års jubilæumsfest hvor klubben er vært.

Når du læser nyhedsbrevet, vil du erfare at der er nok af arrangementer og løb at underholde sig med her i løbet af efteråret. Op ad lænestolen og ud i naturen. Håber at vi ses – med afstand.

Karup OK

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



I ÅR BLIVER KLUBBEN **40 ÅR** OG DET SKAL FEJRES, DERFOR GIVER KLUBBEN MIDDAGEN TIL **KLUBFESTEN 2020**

Forret:

Pandekage m/røget laks, flødeost m/dild, citrondressing og blåbær

Hovedret:

Pandekage m/oksekød, ost, svampe, peberfrugt, purløgsdressing, jalapenos og salat

Dessert:

Pandekage m/hjemmelavede portvinssyltede blommer og vanilje/jordbæris

Pris: GRATIS for medlemmer og ægtefæller
(I anledning af vores 40-års jubilæum)

Hvornår: 14. november kl. 18.00

**Hvor: Pandekagekroen i Finderup Lade
Fallevej 1, 8800 Viborg**

Tilmelding til:

familien@bertel-andersen.dk
inden d. 25. oktober

Referat fra Bestyrelsesmødet.

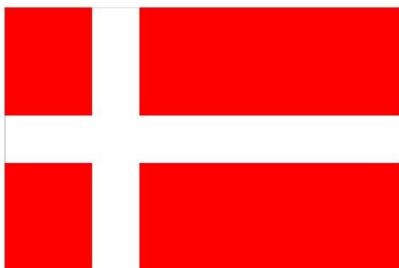
Referat fra Bestyrelsesmødet <https://karupok.dk/?p=1264>

O-udvalget

40 Års Jubilæumsløb

Karup Orienteringsklub bliver 40 år d. 15. november 2020.

Det skal fejres med et jubilæumsløb d. 14. november kl. 12.00. Der vil ikke være en reception, men der vil blive serveret kaffe og kage efter løbet.



Mødested klubhuset på Ulvedalsvej 46, 7470 Karup

Start mellem 1200-1300

Det bliver et løb på det første orienteringskort over området fra 1972.

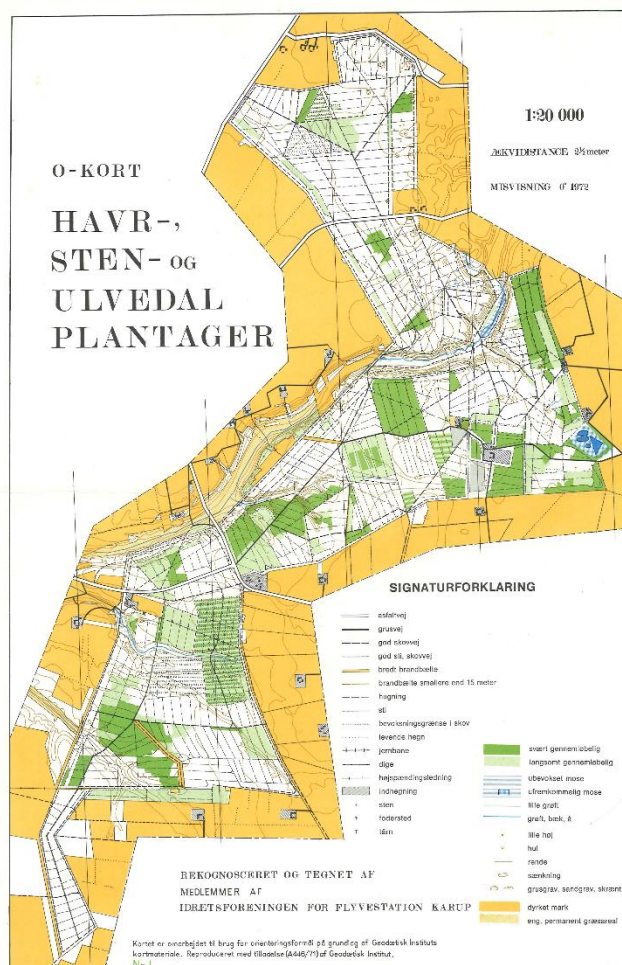
Der er 2 baner,

en lang på 40 poster og en kort på 20 poster.

Tilmelding inden d. 11. november til Jan Nielsen

på jannielsen2612@gmail.com

Hvis vi rammer mere end 50 tilmeldte vil der blive 2 startgrupper, således vi overholder forsamlingsforbudet. Vi justerer ud fra det der måtte være gældende til den tid.



Klubmesterskab 2020.

Så er tiden kommet til vi i 2020 skal have fundet klubmestrene i orienteringsløb. Det skal foregå i Borbjerg plantage lørdag d. 31. oktober. Løbet bliver lavet af Ole Johnsen Karup OK. Tilmelding til Jan Nielsen jannielsen2612@gmail.com eller telefonnr. 20 83 71 69 senest d. 28. oktober. Husk aldersklasse og EMIT brik nr.

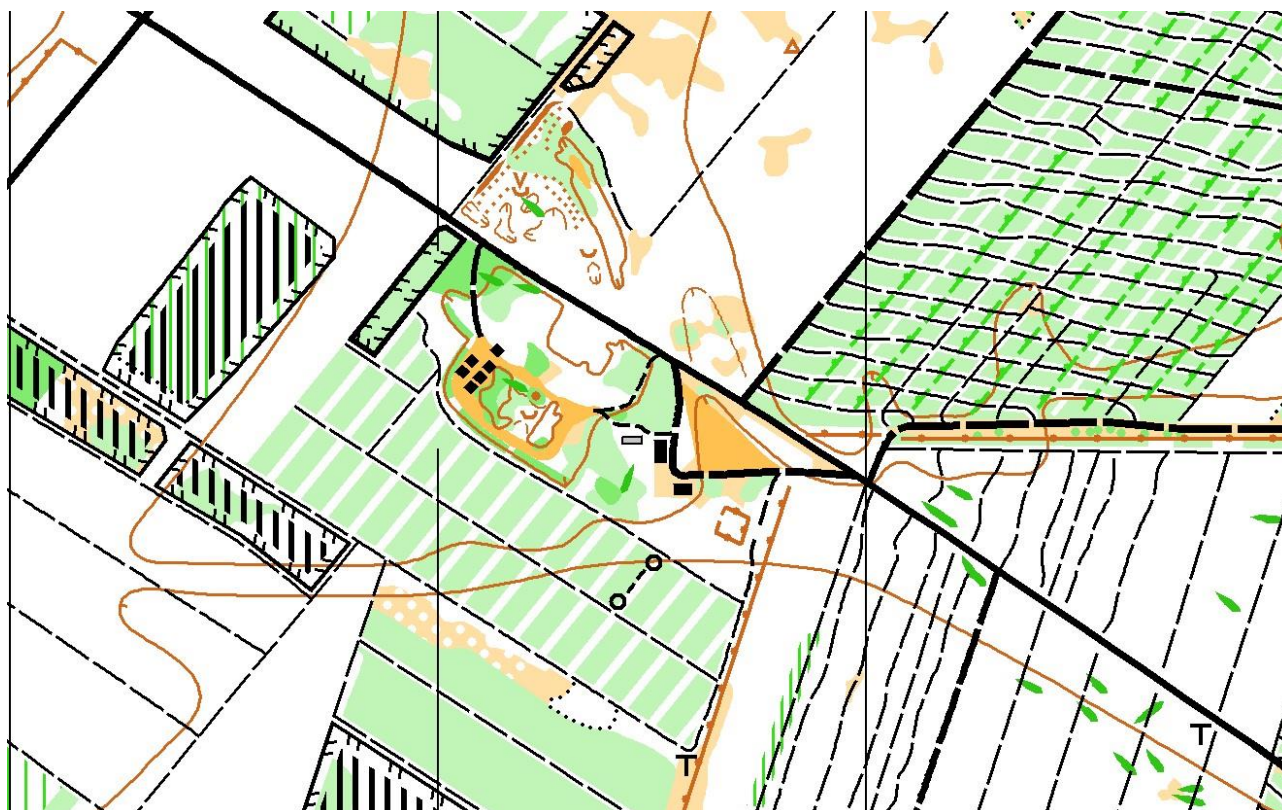
Bemærk o-udvalget har ændret aldersinddelingen i 2013 (PP10). De er som følger:

Klasse

H og D -12 Dreng/piger	BANE Let 2-3 km
H og D 13-16 Junior drenge/piger	BANE Let 2-3 km
H og D 17-44 Seniorer herrer/ damer	BANE Svær 6-7 km/ Svær 5-6 km
H og D 45-54 Yngre Old boys/ girls	BANE Svær 5-6/ Svær 4-5 km
H og D 55-64 Ældre old boys/ girls	BANE Svær 4-5/ Svær 3-4 km
H og D 65- Veteran herrer/ damer	BANE Svær 3-4/ Svær 3-4 km

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

Mødested: Tinkerdalhus Abildholt Hedevej 6, 7500 Holstebro 56.379207, 8.911793
Start fra kl. 1000 til 1100.



Klubmesterskab i natorientering 2020.

Så er tiden kommet til vi i 2020 skal have fundet klubmestrene i natorienteringsløb. Det skal foregå i Undallslund onsdag d. 28. oktober. Løbet bliver lavet af Viborg OK som Natteravnen 4.

Tilmelding til via O-service

Klasse

H og D 17-44 Seniorer herrer/**damer** **BANE 1/Bane 2**

H og D 45-54 Yngre Old boys/**girls** **BANE 2/Bane 3**

H og D 55-64 Ældre old boys/**girls** **BANE 3/ Bane 4**

H og D 65- Veteran herrer/**damer** **BANE 4/ Bane 4**

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

Åbne o-løb i nord kredsen.

Dato	Dag	Kreds	ArrangementSkov/Sted	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
7/10	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat <i>Poulstrup Sø</i>	Poulstrup Sø		Nordjysk-Nat 4, e... 2/10
8/10	torsdag	Nord	Natteravn 2020 <i>Bakkeskoven/mellemskoven</i>	Bakkeskoven/mellemskoven	17:00	Natteravn 1 4/10
9/10	fredag	Nord	MTBO sprint <i>Thorning by og nærområde</i>	Thorning by og nærområde	16:00	Sprint 7/10
10/10	lørdag	Nord	MTBO <i>Rold Skov Nørreskov og Moss...</i>	Rold Skov Nørreskov og Moss...		Sprintprolog 2/10
11/10	søndag	Nord	Løvfaldsløbet <i>Silkeborg Vesterskov</i>	Silkeborg Vesterskov	10:00	Åbent løb 4/10
14/10	onsdag	Nord	Natteravn 2020 <i>Hodsager Plantage</i>	Hodsager Plantage	17:00	Natteravn 2 11/10
21/10	onsdag	Nord	Natteravn 2020 <i>Bøllingsø/Stenholt øst</i>	Bøllingsø/Stenholt øst	17:00	Natteravn 3 18/10
25/10	Vintertid	Nord	Nordjysk-Dag <i>Tornby Klitplantage</i>	Tornby Klitplantage		Nordjyske mesters... 16/10
28/10	onsdag	Nord	Natteravn 4 <i>Undallslund</i>	Undallslund	18:30	Natteravn 4 Aflyst 23/10
1/11	søndag	Nord	DM Ultralang <i>Mols Bjerge</i>	Mols Bjerge		DM Ultralang 16/10
12/11	torsdag	Nord	NightChamp <i>Tranbjerg Skov</i>	Tranbjerg Skov	18:00	1. etape 9/11
15/11	søndag	Nord	Nordjysk klub-dag <i>Mosskov</i>	Mosskov	10:00	Nordjysk klub-dag 6/11
19/11	torsdag	Nord	NightChamp <i>Skjoldhøj</i>	Skjoldhøj	18:00	2. etape 16/11
26/11	torsdag	Nord	NightChamp <i>Marselisborg Moesgaard</i>	Marselisborg Moesgaard	18:00	3. etape 23/11
13/12	3.søndag i advent	Nord	Vinterlang <i>Hodsager skov og hede</i>	Hodsager skov og hede		

Se mere info på www.o-service.dk



VINTER TRÆNING 2020-2021.

Løbene bliver i år lavet sammen med Viborg og Skive AMOK.

Minimum kravet 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 eller søndag, vil jeg gerne høre fra jer.

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

Dag	Dato	Sted	Mødested	Klub	Udfører
Søndag	04-10-2020	Frederiks	Alhedehallerne	Karup	Lars-Ole Kopp mf.
Torsdag	08-10-2020	Mellem- Bakkeskoven	Natteravnen 1	Karup	Lars-Ole Kopp/Jan.
Lørdag	10-10-2020				
Onsdag	14-10-2020	Hodsager	Natteravnen 2	Karup	Lars-Ole Kopp/Jan.
Søndag	18-10-2020	Frederiks	Alhedehallerne	Karup	Lars-Ole Kopp mf.
Onsdag	21-10-2020	Bølling Sø	Natteravnen 3	Karup	Lars-Ole Kopp mf.
Lørdag	24-10-2020				
Onsdag	28-10-2020	Undallslund	Natteravnen 4 /Klubmesterskab	Viborg	
Lørdag	31-10-2020	Klubmesterskab o-løb	Borbjerg	Karup	Ole Johnsen
Søndag	01-11-2020	Frederiks	Alhedehallerne	Karup	Lars-Ole Kopp mf.
Lørdag	07-11-2020	Motionsmesterskab	Klubhuset	Karup	Lars-Ole Kopp mf.
Lørdag	14-11-2020	Jubilæumsløb	Klubhuset	Karup	Jan Nielsen
Lørdag	21-11-2020	Feldborg		Skive	
Lørdag	28-11-2020	??		Viborg	
Lørdag	05-12-2020				
Søndag	13-12-2020	Hodsager/Stoubæk krat	Vinterlang 1	Karup	Lars-Ole Kopp mf.
Lørdag	19-12-2020	Skive omegn		Skive	
Fredag	25-12-2020	Hald sø	Niels Bugges Kro	Karup	Lars-Ole Kopp mf.
Søndag	10-01-2021	Lodbjerg	Vinterlang 2	Karup	Lars-Ole Kopp mf.
Lørdag	16-01-2021				
Lørdag	23-01-2021				
Lørdag	30-01-2021				
Lørdag	06-02-2021				
Lørdag	13-02-2021				
Lørdag	20-02-2021				
Lørdag	27-02-2021				
Lørdag	06-03-2021				
Lørdag	13-03-2021				
Lørdag	20-03-2021				
Lørdag	27-03-2021				

Juleafslutning

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: 6. december 2020

Klokken: 12.00

**Klubhuset
Ulvedalsvej 46**

S.U. senest d. 2. december

Til:
Kirsten Andersen
familien@bertel-andersen.dk
Tlf. 24 67 62 56

Motionsudvalget

Input nyhedsbrev motionsafdeling oktober 2020

Halloween 2020

Der afholdes Halloween-aften fredag den 30. oktober kl. 18:00 til ?

Der arrangeres et lille U-hyggeigt halloween gå/løbe O-løb.

Medbring selv lidt mad og drikke.

Klubben sørger for kaffe, the og dessert.

Klubmesterskaberne i motionsløb

Lørdag den 7. november kl. 13:00

De sædvanlige distancer: 4,2km - 6km og 9,5km

Bedste dreng/pige - mand/kvinde på de tre distancer bliver hædret efter løbet.

Klubben serverer varm suppe, pølser og brød efter løbet

Finderup Brutal Cross. (FBC-løbet)

Løbet afvikles lørdag den 21. november 2020

Der vil komme indbydelse og folder.

Hald sø rundt 2020

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 Nils Bugges kro for at løbe en tur.

De der har mod på en tur rundt om Hald sø starter kl., 9:00

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 velkommen.

Vh

Lars-Ole

Mail: larskopp@live.com



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 2021

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).