



Formanden har ordet

Her efter sommerpausen har vi igen iværksat en ny omgang Familie-O. Som et forsøg flyttede vi aktiviteten ud til vores dejlige rammer ved klubhuset. Dels fordi at det er der vi har alt vores materiel og så nok det vigtigste, vores rigtige sportsplads, skoven, er jo lige udenfor døren. Vi var jo lidt spændte på hvordan flytningen ville påvirke antallet af deltagere, ville folk tage turen ud til klubhuset fremfor som hidtil hvor udgangspunktet var Alhedehallerne i Frederiks. Og vi er ikke blevet skuffet, der er fortsat en meget fin deltagelse hver anden søndag formiddag. Sidste gang vi afvikler Familie-O her i efteråret bliver den 31. oktober. Jeg tænker at vi vender stærkt tilbage i starten af det nye år. Og så kan vi også glæde os over at anstrengelserne bærer frugt. Jeg har lige fået den gode meddelelse at vi har fået en ny familie indmeldt i klubben. Velkommen til familien Lauersen, jeg håber at I vil føle jer velkommen i klubben og vil gøre brug af vores tilbud.

Vi har lige taget hul på efteråret som også er fyldt med mange aktiviteter. En serie af Natteravne løb, hvor Karup Ok står som arrangør af 4 af 5 løb. Se mere på hjemmeside og Facebook.

Klubmesterskaberne i O- og Motionsløb skal afvikles og mestre bliver traditionen tro hædret ved klubfesten midt i november. Og ja, vi kan igen afholde klubfest og mon ikke der er flere oplysninger om denne et andet sted i nyhedsbrevet.

Der arbejdes ligeledes på at få iværksat en række O-løbstræning om lørdagen i samarbejde med Skive og Viborg. Mit håb er at I vil melde jer som banelæggere når O-udvalget sender en efterlysning ud.

De af jer der følger med på vores Facebookside har måske set at jeg har delt en side fra forbundet omkring statistikker for hvordan vores opslag og begivenheder klarer sig. Jeg syntes at det går godt, men det kan altid blive bedre. Jo flere der klikker på Synes godt om, deler opslag og gerne knytter en kommentar til et opslag, jo længere kommer vi ud med vores budskaber om de gode ting som vi tilbyder. Et par små klik og et lille ord har faktisk en stor virkning.

Karup OK

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



Referat fra Bestyrelsesmødet.

[\(Microsoft Word - Referat fra bestyrelsesm\370det d. 16. aug. 21\) \(karupok.dk\)](#)

Motionsudvalget

INPUT MOTIONSAFD

HUSKE DATOER !!!!! resten af 2021....

Klubbens motionsmesterskaber i motionsløb

Dato: lørdag den 30. oktober 2021 kl.13:00

Tilmelding meget gerne til undertegnede.

Finderup brutale cross:

Søndag den 28. november kl. 11:00

5,243km - 10,487km - 15,729km - 21,0975km (halvmarathon)

Der kommer nærmere info.

Rundt om Hald sø - 2 juledag.

Traditionen tro skal vi lige en tur om Hald sø eller inder øen.

Søndag den 26. december kl. 9:00 (hele ture rundt), Inderøen kl. 10:00

Mere info kommer.

Halloween

Det er jo søndag den 31. oktober og det vil vi fejre om aftenen fra kl. 17:00-?

Spændende hvad vi finder på.

Nærmere info kommer

**Mvh
Lars-Ole
Motionsafd.**

KOM TIL

2021

KLUBFEST

13. NOVEMBER KL. 18.00

Nu nærmer tiden sig for den årlige klubfest, hvor vi mødes i festligt lag og fejrer klubmestrene i orienteringsløb og motionsløb. Tag gerne din bedre halvdel med ☺

Pris: 195 kr. (for 3 retters menu)

Drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Tilmelding til familien@bertel-andersen.dk senest d. 8/11

Klubhuset, Ulvedalsvej 46, Havredal, 7470 Karup



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 godteposer.

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 ungdomsklubmestrene i orienteringsløb og motionsløb.

Dato: 5. december 2021

Klokken: 12.00

**Klubhuset
Ulvedalsvej 46
Havredal**

S.U. senest d. 1. december

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

O-udvalget

Klubmesterskab i dagorienteringsløb 2021.

Så er tiden kommet til vi i 2021 skal have fundet klubmestrene i orienteringsløb. Det foregår i Stendal søndag d. 31. oktober. Løbet bliver lavet af Ole Johnsen fra Karup OK.

Viborg og Skive løbere er velkommen til at deltage på de baner de måtte ønske ☺

Det er gratis at deltage ☺

Tilmelding til Jan Nielsen jannielsen2612@gmail.com eller telefonnr. 20837169 senest d.28. oktober.

Husk aldersklasse og EMIT-briknr.

Klasse

H og D -12 Dreng/piger

BANE BEG max 2 km

H og D 13-16 Junior drenge/piger

BANE Let ca. 3 km

H og D 17-44 Seniorer herrer/**damer** **BANE** Svær ca. 7 km/ **Svær ca. 5,5 km**

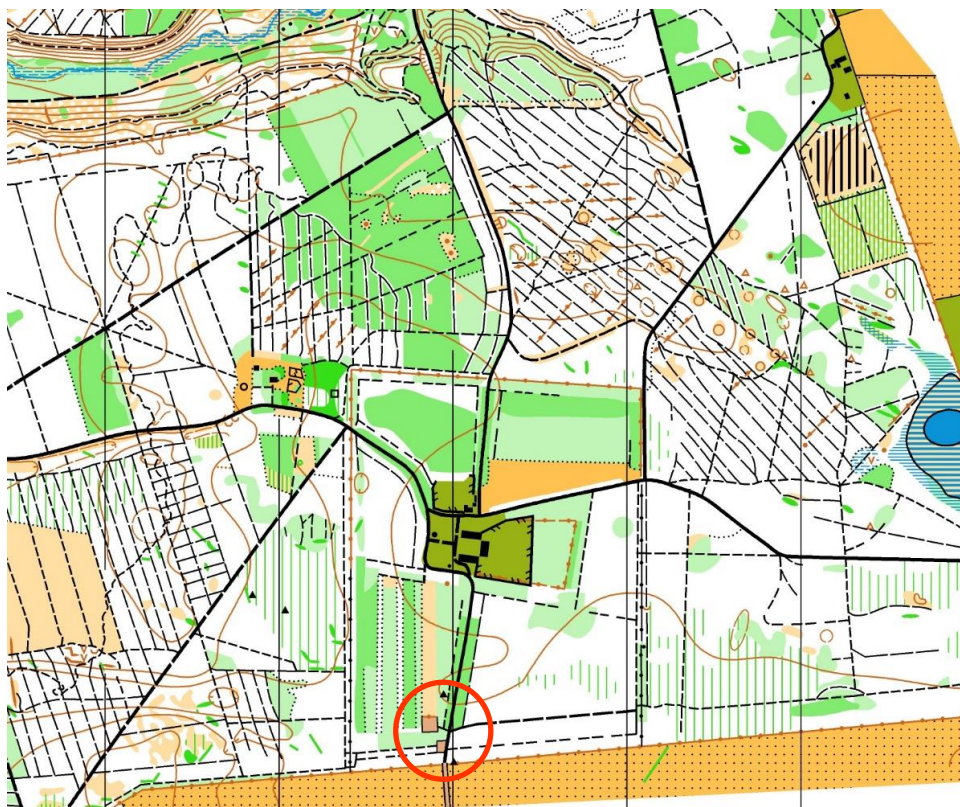
H og D 45-54 Yngre Old boys/**girls** **BANE** Svær ca. 5,5 km/ **Svær ca. 4,5 km**

H og D 55-64 Ældre old boys/**girls** **BANE** Svær ca. 4,5 km/ **Svær ca. 3,5 km**

H og D 65- Veteran herrer/**damer** **BANE** Svær ca. 3,5 km/ **Svær ca. 3,5 km**

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

Mødested: P-pladsen på Stendalvej lige før nr. 9-10, 8620 Kjellerup. Indkørsel fra Skræ.
Start fra kl. 1300 til 1400.





Klubmesterskab i natorienteringsløb 2021

Så er tiden kommet til vi i 2021 skal have fundet klubmestrene i natorienteringsløb. Det foregår i Gedhus syd onsdag d. 10. november. Løbet bliver lavet af Karup OK. Løbet er natteravnsløb 4. Tilmelding via o-service senest d. 7. november. Hvis ikke man er på o-service kan Gert Bertel hjælpe med tilmeldingen: familien@bertel-andersen.dk eller tlf. 40215169

For yderligere info se indbydelse her i nyhedsbrevet.

Klasse

H og D -12 Dreng/piger	BANE intet natmesterskab i denne aldersklasse
H og D 13-16 Junior drenge/piger	BANE Bane 5 4 km Gul/Mellemsvæv
H og D 17-44 Seniorer herrer/ damer	BANE Bane 1 7 km Svæv/ Bane 2 5,5 km Svæv
H og D 45-54 Yngre Old boys/ girls	BANE Bane 2 5,5 km Svæv/ Bane 3 4,5 km Svæv
H og D 55-64 Ældre old boys/ girls	BANE Bane 3 4,5 km Svæv/ Bane 4 3,5 km Svæv
H og D 65- Veteran herrer/ damer	BANE Bane 4 3,5 km Svæv/ Bane 4 3,5 km Svæv

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

Mødested:

Ilskov Friluftsbad,

Simmelkærvej 14 7451 Sunds

Nye medlemmer

Klubben har fået 11 nye medlemmer i 2021 indtil nu, så vi nu er oppe på 95 medlemmer. Det skyldes ikke mindst familieorientering. Vi fantastisk glade for at byde velkommen til:

Mikkel Østerballe Laursen

Dina Østerballe Laursen

Torben Harregaard Laursen

Malene Østerballe Laursen

Aksel Klüver Holm Jensen

Viggo Klüver Holm Jensen

Martha Klüver Holm Jensen

Rikke Holm Simonsen

Rasmus Klüver Jensen

Birger Stubkjær

Gitte Kølby Adamsen



NATTERAVN 2021

Natteravn- Prolog onsdag den 13. oktober 2021

Arrangør:	Karup OK
Løbsområde:	Ans By og skov
Stævneplads:	se instruktionen
Omklædning/bad:	ja ved egen bil
Startprocedure:	fri start
Klubvis tilmelding:	O-service, senest 10 okt.
Stævneleder:	Lars-Ole Kopp
Banelægger:	Lars-Ole Kopp
Banekontrol:	kompetent person

Natteravn 1 - onsdag den 20. oktober 2021

Arrangør:	Viborg OK
Løbsområde:	Broddingbjerg
Stævneplads:	se instruktionen
Omklædning/bad:	
Startprocedure:	styret start
Klubvis tilmelding:	O-service
Stævneleder:	
Banelægger:	
Banekontrol:	

Natteravn 2 - onsdag den 27. oktober 2021

Arrangør:	Karup OK
Løbsområde:	Stendal Øst
Stævneplads:	se instruktionen
Omklædning/bad:	ja ved egen bil
Startprocedure:	Fri start
Klubvis tilmelding:	O-service, senest 24 okt.
Stævneleder:	Lars-Ole Kopp
Banelægger:	Rikke Agerskov
Banekontrol:	LOK

Natteravn 3 – onsdag den 3. november 2021

Arrangør:	Karup OK
Løbsområde:	Sjørup Vest
Stævneplads:	se instruktion
Omklædning/bad:	Ja ved egen bil
Startprocedure:	fri start
Klubvis tilmelding:	O-service, senest, 31 okt.
Stævneleder:	Lars-Ole Kopp
Banelægger:	?
Banekontrol:	

Natteravn 4 – onsdag den 10. november 2021

Arrangør:	Karup OK
Løbsområde:	Gedhus syd
Stævneplads:	Ilskov svømmebad
Omklædning/bad:	måske
Startprocedure:	styret start
Klubvis tilmelding:	O-service senest 7 nov.
Stævneleder:	Lars-Ole Kopp
Banelægger:	?
Banekontrol:	

FÆLLESOPLYSNINGER

Klasser/baner:	Bane 1	7 km svær
	Bane 2	5,5km svær
	Bane 3	4,5km svær
	Bane 4	3,5km svær
	Bane 5	4 km mellemsvær

Baner vil blive lagt i O-Track

Tilmeldingsgebyr: H/D-20 kr.60,- H/D21- kr. 90,-

Lejebrik koster 20,- kr.

Kiosk, måske, se instruktionen.

Præmier til samlet vinder som har deltaget og gennemført 3 ud af 4 løb, H/D på alle baner.

Åbne o-løb i Nord-kredsen

Dato	Dag	Arrangement	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
10/10	søndag	Løvfaldsløbet	Silkeborg Nordskov		Åbent stævne
13/10	onsdag	Natteravn prolog	Ans By og Park	18:00	Åbent natløb 10/10
20/10	onsdag	Natteravn 1	Broddingbjerg	19:00	Åbent natløb 13/10
24/10	søndag	Nordjysk-Dag	Rold Nørreskov		Lang (klassisk)
27/10	onsdag	Natteravn 2	Stendal Øst	19:00	Åbent natløb 24/10
30/10	lørdag	Efterårsstafet	Linddale		Stafet
3/11	onsdag	Natteravn 3	Sjørup vest	19:00	Åbent natløb 31/10
4/11	torsdag	NightChamp	Marselisborg Nord	18:00	Prolog 1/11
10/11	onsdag	Natteravn 4	Gedhus syd	19:00	Åbent natløb 7/11
11/11	torsdag	NightChamp	Tranbjerg Skov	18:00	1. etape 8/11
14/11	søndag	Nordjysk-Klubdag	Skindbjerglund	10:00	Lang 5/11
18/11	torsdag	NightChamp	Skanderborg Dyrehave	18:00	2. etape 15/11
25/11	torsdag	NightChamp	Moesgaard	18:00	3. etape 22/11
4/12	lørdag	75 års jubilæumsløb	Marselisborgskovene	11:00	75 års jubilæumsløb Aflyst 30/11

Se mere info på www.o-service.dk

OBS der mangler banelæggere

Hvis du har lyst til at være banelægger på et af vores vinterløb, vil jeg meget gerne høre fra dig.

Jan Nielsen jannielsen2612@gmail.com

Træningsløbsoversigt 2021/2022							
Dag	Uge	Dato	Sted	Mødested	Klub	Type Virtuel, Kom- bi eller Skærme	Udfører
Lørdag	41	16/10/2021	Skive Plantage NE	P-Plads ved Solen	Skive	Skærme	
Lørdag	42	23/10/2021			Karup		Efterårsferie
Lørdag	43	30/10/2021	Undallslund / Neck- elmann / Skrikes		Viborg	Skærme	
lørdag	44	06/11/2021	Glyngøre By	Havnen	Skive		
lørdag	45	13/11/2021			Karup		Carsten
lørdag	46	20/11/2021	Houlkær		Viborg	Kombi	
lørdag	47	27/11/2021			Skive		
lørdag	48	04/12/2021			Karup		Carsten
lørdag	49	11/12/2021	Undallslund		Viborg	Skærme	
lørdag	50	18/12/2021			Skive		
lørdag	51	25/12/2021			Karup		Jul
lørdag	52	01/01/2022	Broddingbjerg		Viborg	Skærme	Nytår
lørdag	1	08/01/2022			Skive		
lørdag	2	15/01/2022			Karup		
lørdag	3	22/01/2022	Viborg Plantage		Viborg	Kombi	
lørdag	4	29/01/2022			Skive		
lørdag	5	05/02/2022			Karup		
lørdag	6	12/02/2022	Boller Krat		Viborg	Skærme	
lørdag	7	19/02/2022			Skive		Vinterferie
lørdag	8	26/02/2022			Karup		
lørdag	9	05/03/2022	Dollerup		Viborg	Kombi	
lørdag	10	12/03/2022			Skive		
lørdag	11	19/03/2022			Karup		
lørdag	12	26/03/2022	Stanghede		Viborg	Skærme	



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, Lindevej 13, 7470 Karup Mobil. 24621803

M-udvalgsmedlemmer:

"udvalgsmedlemmer søges"

Løbstilmelding og cup-tilmelding:

familien@bertel-andersen.dk

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup mobil: 40215169

Løbskontobestyrer:

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup mobil: 40215169

Materielforvalter:

Lars Ole Kopp, Lindevej 13, 7470 Karup Mobil. 24621803

Medlemskontingent pr. år:

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

Klubkonto: 5959 1065418 (Andelskassen)

Løbskonto: 5959 5000023 (Andelskassen)

Mobilepay: 40710

Klubhus: Ulvedalsvej, 46, Havredal, 7470 Karup

E-mail: webmaster@karupok.dk

Hjemmeside: www.karupok.dk



Find også vores facebook-side:
Karup Motions og Orienteringsklub

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

1. jan. 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 kl. 18.00 – 18.30 (sommerhalvåret).