



## Formanden har ordet

Jeg vil starte med at ønske jer alle et rigtigt Godt Nytår.

Den mørke tid er stadig over os, men man kan godt begynde at fornemme at vi går mod lysere tider. Når vi kommer lidt længere hen imod foråret, vil vi igen starte op med en ny omgang Familie-O, som det forhåbentlig er de fleste bekendt, er et tilbud til familier om at få en god tur i skoven med kort og kompas. Og forhåbentlig så fanger vi deres interesse for vores dejlige sport og klub at de på et tidspunkt melder sig ind. Vores tidligere tilbud har givet nye familiemedlemsskaber. Og så skulle man jo syntes at det er fint. I bestyrelsen har vi haft nogle snakke om hvad og hvilke tilbud som vi tilbyder, er de gode nok eller er der forventninger/ønske om mere. For at det ikke bare skal blive ved snakken og gode intentioner vil vi gerne invitere til et dialogmøde om hvad vi på sigt kan gøre. Som udgangspunkt tænker vi lidt omkring etablering af noget mere struktureret træning, men er åbne for andre ideer. Indbydelsen kan læses andet steds i nyhedsbrevet.

Med forårets komme er det jo også snart tid for at vi skal holde vores ordinære generalforsamling. Det er mit håb at rigtig mange er jer vil møde op og være med til at sætte kursen.

Den kommende tid byder på kendte aktiviteter som Suppeløb og Slå katten af tønden løb. Derudover så har Lars-Ole sat gang i en ny serie Midtjysk Super vinterlangdistance O-løb her i det midtjyske i samarbejde med Herning og Vestjysk O-klubber. Et initiativ som er blevet rigtig godt modtaget, der er i hvert fald mange tilmeldinger til hvert løb.

Med O-hilsen  
Carsten

## Karup OK

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

## Fastelavn



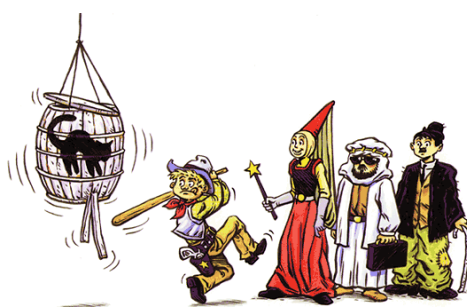
### Familie- & Motionsorientering med slag i

Søndag d. 27. februar 2022 inviteres der til det hårdtslående "Fastelavns" orienteringsløb

- Mødested:** Klubhuset, Ulvedalsvej 46, Havredal
- Dato:** Søndag d. 27. februar 2022
- 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](mailto:formand@karupok.dk) senest d. 23. februar. 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. 30,-  
Dækker kort, saftevand og fastelavnsboller
- Kontaktperson:** Carsten Helligsø, [formand@karupok.dk](mailto:formand@karupok.dk) - 22797057
- Webside:** [www.karupok.dk](http://www.karupok.dk) (her kommer instruktionen)
- Facebook:** <https://www.facebook.com/KarupOkklub>
- Arrangør:** Karup orienteringsklub



Alle er velkomne til at deltage i "Fastelavns" orienteringsløbet



## Referat fra Bestyrelsesmødet.

[Microsoft Word - Referat 10 januar 2022 \(karupok.dk\)](#)

## Indbydelse til dialogmøde

Klubben har fået tilgang af en del nye medlemmer, heraf nogle familier med aktive børn.



Så langt så godt. Men hva' så, er det godt nok? Vi tænker at der måske er nogle forventninger til at få noget mere ud af et medlemskab af Karup O-Klub end nogle gode træningsløb og et godt klubliv. Hvis der er disse forventninger, så vil vi gerne have sat ord på dem og i fællesskab finde ud at få dem indfriet.

Vores umiddelbare tanker er etablering af et træningsmiljø der kan udvikle os som O-løbere, men hvor, hvornår, hvor ofte, etc. Og andre ideer er meget velkomne.

Så derfor, sæt gerne kryds i kalenderen **søndag d. 27. februar**. Vi tager snakken efter Faste-lavnsløbet.

Mødet er ikke bare for vores familier men for alle med interesse for udvikling af klubben.

## O-udvalget

**Sæt kryds i kalenderen  
Vores første divisionsmatch i 2022  
bliver den 24. april i Palsgaard  
med Horsens OK som arrangør.  
Seneste tilmelding 15/4 enten på o-service  
eller til Gert Bertel på [familien@bertel-andersen.dk](mailto:familien@bertel-andersen.dk)**

### Hvad er en divisionsmatch?

En divisionsmatch er en match, hvor vores klub løber mod andre klubber i samme division. Der er 10 forskellige baner og 38 forskellige klasser, man kan stille op i afhængig af alder og køn samt evner. Man må altid stille op i en svære række, end man er berettig til.

Det gælder om, at være dækket ind i så mange forskellige baner og klasser som muligt, da alle kan samle løbspoint sammen, ved at løbe mod nogle med samme alder, køn eller evner. På den måde belønner man, både de klubber med de hurtige løbere samt de klubber der har en stor bredde.

Den klub med flest løbspoint får 2 match point for hver klub den vinder over. Så hvis man vinder over alle de andre klubber i en division med 6 klubber, kan man få 10 matchpoint. 2 matchpoint fra hver af de 5 andre klubber.

Karup OK løber i 3. division, hvor der i alt er 6 klubber. Vi har et samarbejde med Skive AMOK om at stille hold til divisionsmatcherne, da vi er 2 små klubber, der hver for sig ikke kan stille så meget op, men samlet ligger vi i toppen af 3. division.

Matchene bliver altid lavet på nyreviderede kort og med kontrol af både stævne og poster mv. Så der skulle gerne være en høj kvalitet af sådan stævner. Det er en glimrende anledning til at komme med hele familien til orienteringsløb, og møde mange af de andre klubmedlemmer, til et hyggeligt stævne og forhåbentlig en god orienteringsoplevelse.

Jo flere vi er, jo flere point har vi mulighed for at samle sammen.

Er du i tvivl om hvilken klasse du skal stille op i skal du bare tage en snak med Gert Bertel, så finder han en passende baner/klasse.

Indbydelsen bliver rundsendt når den er tilgængelig.

## Suppeløb 2022

Traditionen tro vil vi også i 2022 holde suppeløb.

Det er den 5. februar kl. 1230

Samlet afgang til start umiddelbart herefter.

Mødested er klubhuset.

Løbet vil som traditionen byder være et bingoløb.

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

Der er 18 poster med klippetang i skoven, med hver 5 bingo nummer mellem 1-90.

Hvis man har en eller flere af numrene klipper man nummeret i sin bingoplade.

Man har max 1½ time til at få bingo, for hvert minut man kommer for sent mister man et nummer.

Suppen serveres efter løbet i klubhuset.

Husk mundbind når man bevæger sig rundt inde i klubhuset.

Mød ikke op hvis du har symptomer eller en positiv coronatest.

Gratis for Karup OK, Viborg OK og Skive AMOK medlemmer. Øvrige 30,-

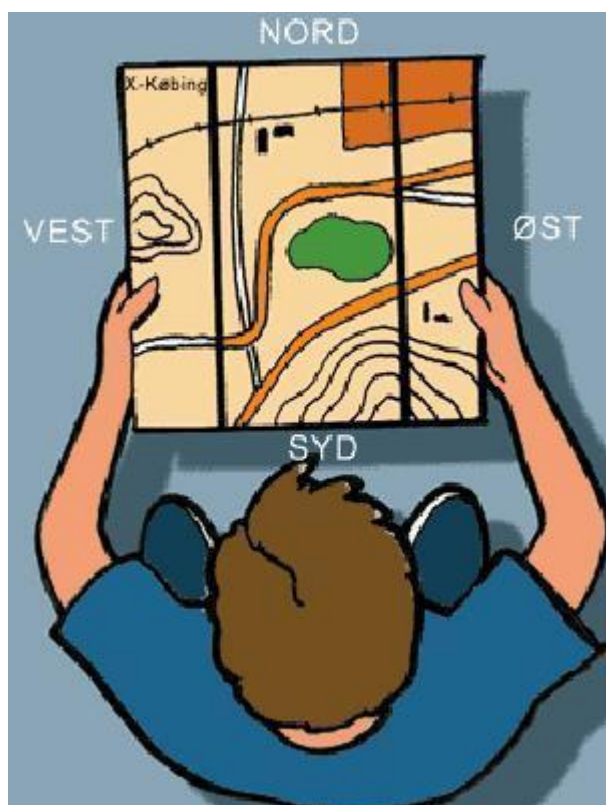
Tilmelding til [jannielsen2612@gmail.com](mailto:jannielsen2612@gmail.com) senest d. 3-2-2022.



VEL MØDT.

Hvis du har lyst til at være banelægger på et af vores vinterløb, vil jeg meget gerne hører fra dig.  
Jan Nielsen [jannielsen2612@gmail.com](mailto:jannielsen2612@gmail.com)

Træningsløbsoversigt 2021/2022							
Dag	Uge	Dato	Sted	Mødested	Klub	Type Virtuel, Kombi eller Skærme	Udfører
lørdag	2	15/01/2022	Stendal-Ulvedal	Klubhuset	Karup	EMIT	Charlotte
lørdag	3	22/01/2022	Viborg Plantage		Viborg	Kombi	
lørdag	4	29/01/2022			Skive		
lørdag	5	05/02/2022	Stendal-Ulvedal	Klubhuset	Karup	Suppeløb	Jan N
lørdag	6	12/02/2022	Boller Krat		Viborg	Skærme	
lørdag	7	19/02/2022			Skive		Vinterferie
lørdag	8	26/02/2022	Stendal-Ulvedal	Klubhuset	Karup	EMIT	Kirsten
Søndag	8	27/02/2022	Stendal-Ulvedal	Klubhuset	Karup	Fastelavn	Carsten
lørdag	9	05/03/2022	Dollerup		Viborg	Kombi	
lørdag	10	12/03/2022			Skive		
lørdag	11	19/03/2022	Stendal-Ulvedal	Klubhuset	Karup	EMIT	Kai
lørdag	12	26/03/2022	Stanghede		Viborg	Skærme	





## M-udvalget

### MOTIONSADFDELINGEN Januar 2022

I skrivende stund er der ikke planer om motions aktiviteter indenfor nærmeste fremtid. Men der tænkes meget på at arrangerer trail-løb 1 gang hver mdr. frem til sommerferien og så vurderer om det skal fortsætte. Finderup brutale-cross er mere eller mindre begravet, men der tænkes også på dens fremtid.

På grund af den nuværende situation (corona !!) så vil jeg ikke sætte dato på flg. arrangementer :

Alhedeløbet	engang i august
24 timers løb i Viborg	engang i august

Der savnes stadigvæk en der vil sidde med i motionsudvalget, så skriv eller ring gerne til undertegnede.

Ønsker jer alle nogle rigtig skønne løbeture i 2022.

Kan stærk anbefale de kommende Trail løb som HNIE arrangerer.

Datoer vil jeg oplyse når de er fastlagt, så hold øje med Karup Ok hjemmeside og etiming.dk

Mvh  
Lars-Ole  
Mobil: 24621803 eller mail: [larskopp@live.com](mailto:larskopp@live.com)

## Karup OK

**Formand:** [formand@karupok.dk](mailto:formand@karupok.dk)

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

**Næstformand:** [naestformand@karupok.dk](mailto:naestformand@karupok.dk)

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

**Kasserer:** [kasserer@karupok.dk](mailto:kasserer@karupok.dk)

Kai Hesselberg, Skovvej 50, Frederiks, 7470 Karup.  
Telefon 30233278

**Sekretær:** [sekretaer@karupok.dk](mailto:sekretaer@karupok.dk)

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

**Formand O-udvalg:** [orienteringsudvalg@karupok.dk](mailto: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](mailto:motionsudvalg@karupok.dk)

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

**M-udvalgsmedlemmer:**

"udvalgsmedlemmer søges"

**Løbstilmelding og cup-tilmelding:**

[familien@bertel-andersen.dk](mailto: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](mailto:webmaster@karupok.dk)

**Hjemmeside:** [www.karupok.dk](http://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. april 2022**

Send dit indlæg til:

Charlotte Olesen,

Bregnevej 24,

7470 Karup

[sekretaer@karupok.dk](mailto:sekretaer@karupok.dk)

Tjek på

[www.karupok.dk](http://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).