



Formanden har ordet

Karup OK

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

Sommeren er på sit højeste og mange af jer nyder forhåbentlig en velfortjent ferie.

Siden sidste nyhedsbrev har klubben været repræsenteret ved DM i MTBO med flotte resultater. Martha og Rasmus Klüver Jensen kom hjem med flotte medaljer – Tillykke til jer og godt cyklet.

Vi er også glade for at vi igen kan have løbere med på Ungdomssommerlejrene. Marie og far Lau var i uge 26 med på U1. Sommerlejren blev afviklet i samme tidsrum som der blev afviklet VM i O-løb i trekantområdet. Jeg ved at dette blev besøgt og at det forhåbentlig gav en god oplevelse. Dejligt at I deltog.

Vores Familie-O holder en velfortjent sommerpause. Det er besluttet at vi tager en omgang mere i efteråret. Første gang bliver d. 21. august og derefter hver anden søndag indtil vi har afviklet 6 gange. Familie-O d. 4. september bliver i rammen af vores B-løb i Stendal-Havredal hvor deltagerne vil få mulighed for at opleve den gode stemning der er til sådan et løb og så selvfølgelig prøve en O-bane og få den gode oplevelse af børnebanen. Og så prøver jeg igen – vi kan godt bruge nogle flere til at hjælpe med at arrangere og afvikle Familie-O. Tordenskjolds soldater har nu kørt konceptet i lang tid, vi kan godt bruge noget ny inspiration. Kan du afse tid nogle få timer en søndag formiddag så hører vi gerne fra dig. Charlotte Olesen er vores koordinator, så tag endelig kontakt til hende.

ViKaSki træningsløbene afvikles med fin deltagelse og så er dejligt at se at vores nye medlemmer også tager del i disse. Og så syntes jeg personligt at det er rart at der er mulighed for at starte lidt tidligere. Det passer fint at når man kører hjem fra dagens dont at man kan tage direkte i skoven og få sig en god O-løbetur. Og ja jeg ved så også godt at det fordrer at posterne er i skoven noget tidligere. Hvis det ikke er muligt, så kan der for dem som benytter MapRun lade sig gøre at løbe en tur, også selvom poster ikke fysisk er i Skoven. MapRun fortæller dig når du er på det rette sted – egentlig ret smart.

Ser vi lidt fremad så er Alhedeløbet lige om lidt. Torsdag d. 4. august håber vi på at kunne byde mange glade løbere velkommen til en dejlig tur rundt i Havredal.

En måned senere, d. 4. september, afvikler vi 1., 2. og 3. divisionsmatch i Nordkredsen i Stendal Havredal plantage. Lars-Ole er stævneleder og Jan Nielsen er banelægger. Derudover så bliver der behov for hjælp til de mange andre opgaver som sådan et stævne har brug for. Og den hjælp er jeg overbevist om at I er klar til at yde. Vi prøver at kombinere hjælp og så også løbe en bane for de funktioner hvor det er muligt (KaSki skal jo selv i match). Mon ikke der kommer en melding om dette fra stævneledelsen.

I ønskes alle en fortsat god sommer.



Referat fra Bestyrelsesmødet.

[Microsoft Word - Referat 16 juni 2022 \(karupok.dk\)](#)

Motionsudvalget

MOTIONSADFDELINGEN

Juli/august 2022

Så er det snart at vi skal afholde:

ALHEDELØBET DEN 4. AUGUST

Og denne gang uden de store restriktioner.

Hjælpelisten er sendt ud og det tegner til at alle der står på listen kan hjælpe, dejligt.

Ellers er der flg. aktiviteter som i kan se frem til:

Halloween trail-run mandag den 31. oktober kl. 18:00 med efter flg. grill uhygge !!!

Og det er selvfølgelig fra klubhuset det foregår, mere info. kommer

KLUBMESTERSKABER MOTIONSLØB DEN 5. NOVEMBER

Motionsafdelingen.

U1 ungdomslejre i Fredericia.

Hvad er U1?

U1 er en sommerlejr for os, der løber orienteringsløb og er mellem 10 og 13 år. Jeg var år 2, fordi jeg var 12 år, og man er år 1, når man er 11 og år 3, når man er 13.

Vi sov i Fredericia på en skole, men vi løb mange forskellige steder. Nogle gange tog det en time at køre derhen, hvor vi skulle løbe. Det var Horsens OK og Ok Pan, der stod mest for det, så der var flest derfra, men der var også voksne fra andre klubber. Jeg havde min far med, for der skulle være en fra ens egen klub. Der var også nogen med fra Silkeborg og Vendelboerne. Jeg blev virkelig gode venner med Mathilde fra Silkeborg og Jasmin fra Horsens, men de andre var også sjove at være sammen med. Jeg kendte kun én i forvejen, men det er, fordi vores forældre er venner.

Hvad lavede vi?

Hver dag havde vi træningsløb, nogle gange et løb og andre dage 2. Jeg løb mest bane 4, fordi jeg skal rykke op i U14 næste år. Vi prøvede også nogle af publikumsløbene til VM i orientering. Den sidste dag havde vi lejrmeesterskab, hvor man skulle starte omvendt efter, hvordan man havde løbet dagen før. Så jeg skulle starte sidst, fordi jeg var bedst dagen før, men jeg vandt alligevel, fordi jeg overhalede alle de andre i min gruppe.

Efter mesterskabet skulle vi løbe lejrstafet, hvor man skulle spise nogle forskellige ting, før man måtte løbe. Jeg skulle f.eks. spise en stor pose chips og drikke 2 kakaomælk, det var ikke så sjovt

Klubben Orienteringsløb Motionsløb

at løbe med i maven. Man måtte godt hjælpe sine holdkammerater med at spise efter 1 minut, så jeg hjalp også med at spise mariekiks med ketchup og en stor skål guf.

Vi var også ude og heppe på landsholdet til **VM**, både søndag og tirsdag, og det var megasjovt. Søndag fik vi lov at stå i VIP-området, og landsholdet var vildt gode til at komme og hilse på og give autografer. En af dem fik os til at love, at vi også ville give ham autografer, når engang vi kommer på landsholdet. Jeg synes, det var så spændende, at jeg fik overtalt min mor til også at køre til Vejle torsdag for at heppe. Så kunne jeg også lige sige hej til de andre igen.

Hvad fik jeg ud af det?

Jeg fik mange nye venner, som jeg glæder mig til at se til løb det næste år. Jeg lærte også meget om at orientere mig, f.eks. at man skal gøre posten stor, så man lettere kan finde ud af, hvornår man er i nærheden. Jeg fik også mere lyst til at træne, fordi jeg var sammen med andre på min egen alder. Jeg håber, de voksne husker at lave det ungdomsområde til stævner, som de snakke-
de om, for det ville være fedt at hænge ud med de andre fra U1, når jeg er til løb.



DM i MTBO

Ved DM i MTBO 11.-12. juni havde klubben 2 deltagere med, Martha og Rasmus Klüver Jensen. Og de klarede sig fantastisk godt.

Martha i D/H12-klassen kørte sig til en 3. plads på sprinten, en rigtig FLOT 2. plads på langdistancen og en fin 4. plads på mellemdistancen.

Rasmus i H40 kørte to 4. pladser hjem på mellem- og langdistancen mens det blev til en FLOT 3. plads på sprinten.

Klubben ønsker jer tillykke med de flotte resultater - det er bare godt kørt.



Læsø 3-dages

Viborg arrangerer hver andet år konkurrence på Læsø. Det foregår i uge 29, hvor der løbes tirsdag, onsdag og torsdag. Normalt er der sprint om tirsdagen, men i år foregik alle tre etaper i plantagerne. Onsdag er der grillhyggeaften, hvor der bliver udleveret præmier. Ud over præmier til vindere er der også placeringspræmier til nummer 7, 14, 21, 28 osv.

I år sponserede kiosken desuden præmier til 2. pladsen og sidstepladsen. Det betød at vi var fire fra Karup OK der fik en præmie (fra venstre til højre: John vinder 2. plads, Jannick vinder 1. plads, Kirsten vinder 7. plads og Gert vinder 28. plads).

Med 11 deltagere fra Karup OK var vi spredt ud på mange klasser: D11-12, D21B, D21C, D60, H21C, H50, H60 og H70. Det var flot løbevejr og klubflaget vejede flot på stævnepladserne. Vi både hyggede og heppede på hinanden, og vi hjalp de nye løbere.

Tirsdag aften mødtes alle fra Karup OK på Antik og Retro, hvor vi spiste alt fra burger til stjerneskud. Restauranten havde en masse ting for de helt unge løbere, fx hoppepude, dyr og guldgraveri.



Höst-Open 2022

28., 29. og 30. oktober
Nexø, Varperne og Rutsker Højlyng



Viking Atletik byder velkommen til endnu en udgave af [Bornholm Höst-Open](#). Fredag står Politiets Idrætsforening for en by-sprint i Nexø. Lørdag afvikles første etape i de kommunale plantager ved Ølene (Varperne). Søndag skal der for første gang i mange år løbes Höst-Open i Rutsker Højlyng. Find mere information i [informationsfolderen \(pdf\)](#).

Tilmelding via [O-service](#) eller [Viking Atletiks Webshop](#) inden 21. oktober.



O-udvalget

**Sæt kryds i kalenderen
Den anden divisionsmatch i 2022
er den 4. september i Havredal
med os selv som arrangør.
Seneste tilmelding er 26/8 enten på o-service
eller til Gert Bertel på familien@bertel-andersen.dk**

**OBS: Alle medlemmer af Karup OK og deltagere i familieorientering
løber gratis. Vi tager os godt af både nye og unge medlemmer, da
dette løb er en del af familieorientering**

Hvad er en divisionsmatch?

En divisionsmatch er en konkurrence, hvor vores klub løber mod andre klubber i samme division. Der er 38 forskellige klasser fordelt på 10 forskellige baner. Klasserne er inddelt efter alder, køn samt erfaring. Man kan altid stille op i en sværere række end ens aldersklasse.

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

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

For hver klub tæller man de individuelle løbspoint sammen. Klubben får 2 matchpoint for hver af de andre klubber, som man har flere løbspoint end. Hvis man vinder over alle de andre klubber i en division med 6 klubber, får man 10 matchpoint. 2 matchpoint for hver af de 5 andre klubber.

Matchene bliver altid lavet på nyreviderede kort og med kontrol af både stævne og poster m.v. Så der er en høj kvalitet af disse stævner.

Det er en glimrende anledning til at tage hele familien med et hyggeligt stævne sammen med mange af de andre klubmedlemmer og forhåbentlig få 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 bane/klasse.

Åbne o-løb i nord kredsen.

Dato	Dag	Kreds	Arrangement	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
14/8	søndag	Nord	Klitløbet 2022	Lild Plantage	10:00	Tilmelding 4/8
20/8	lørdag	Nord	MTBO	?	10:00	Mountainbike
		Nord	JFM Stafet	Hårsbjerg	11:00	Stafet 12/8
21/8	søndag	Nord	JFM Lang	Dollerup Bakker	10:00	Langdistance 12/8
		Nord	MTBO	?	10:00	Mountainbike
27/8	lørdag	Nord	DM Mellem	Thorsø bakker	12:00	Mellem 12/8
28/8	søndag	Nord	Sprintstafet	Herreds- vang/Marienlystparken	10:00	Sprintstafet 21/8
4/9	søndag	Nord	Divisionsmatch 1-2-3	Stendal/Havredal Plan- tager	10:00	1+2+3.div 26/8
14/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat	Mosely	20:30	Natløb9/9
21/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat	Vendsyssel	18:00	Natløb
28/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat	Uhrehøj/Myrhøj Plantage	18:00	Natløb
2/10	søndag	Nord	Op- og nedryknings- match	Nørreskoven og Mossko- ven	10:00	1./2. division 23/9
					10:00	2./3. division 23/9
					10:00	Divi.match 23/9
5/10	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat4	Rold Nørreskov	19:00	Natløb 28/9
22/10	lørdag	Nord	Efterårsstafet	Hørby Plantage	10:00	Stafet
30/10	<i>Vintertid</i>	Nord	Nordjysk-Dag	Vilsbøl Plantage		Åbent løb

Se mere info på www.o-service.dk

Hvad er O-service?

O-service er en hjemmeside, hvor man kan se alle orienteringsstævner i Danmark. Der er links til alle indbydelserne, og man kan tilmelde sig løbene, hvis man er oprette med en profil på o-service. Gert Bertel kan hjælpe dig med at blive oprette som bruger.

Træningsløbene fremgår ikke af o-service, men skal findes på de forskellige klub-hjemmesider.

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:

Lau Sørensen, Skovhusvej 2, 7830 Vinderup Mobil: 50985372

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

Materieforvalter:

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. oktober 2022

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).