



## Formanden har ordet

Igen beviste vi, at vi kan mestre at arrangere et stort O-løbsstævne. Vores B-stævne d. 4. september blev afviklet til alle deltageres store tilfredshed. Vi har modtaget rigtig meget ros for stævnet og ingen negative kommentarer. Og det kan jo kun lade sig gøre med jeres hjælp og jeres positive indgang til opgaven. Så herfra skal lyde en STOR tak til alle som har bidraget. Og så var det jo bare dejligt at mange af os også fik muligheden for at løbe en tur.

## Karup OK

Alhedeløbet er også blevet afviklet, også her med stor succes. Det eneste som vi kunne ønske os anderledes, er flere deltagere. Vi har i bestyrelsen drøftet mulige årsager som M-udvalget vil tage med i deres overvejelser om hvad der evt. kan gøres anderledes for at gøre løbet mere attraktivt.

Jeg er sikker på at hvis du har input til ændringer så vil M-udvalget meget gerne høre dem.

Vi har tilsluttet os iNORDvation-turen til Norge som vores klubtur. Jeg syntes at det er glædeligt at der er næsten 15 medlemmer der har taget imod tilbuddet om at deltage. Det som jeg har set af oplæg omkring turen, ser det ud til at der vil blive nok af udfordringer.

Her i efteråret er der jo tradition for at der bliver afviklet en serie natløb, betegnet som Natteravn. Klubben står som arrangør af 3 af disse. Se mere i O-service. Løbet d. 9/11 i Ulvedal vil samtidig blive brugt til klubmesterskab i natløb. Så sæt endelig kryds i kalenderen og få pandelampen ladet op.

Og når jeg er ved klubmesterskaberne, så vil mesterskabet i dagsorientering blive afviklet i Havredal plantage d. 29. oktober med Ole Johnsen som banelægger.

Motionsmesterskabet afvikles d. 5. november. Mon ikke disse mesterskaber bliver omtalt nærmere et andet sted i nyhedsbrevet.

Mestrene kåres jo som altid ved klubfesten som i år afholdes d. 12. november. Anni og Lau Sørensen har påtaget sig opgaven med alt det praktiske, STOR tak til jer.

I december mødes vi til en hyggelig eftermiddag til juleafslutning. Der vil komme indbydelse ud.

Som det ses af ovenstående, så sker der meget i vores O-klub. Og det gør der udelukkende fordi I er gode til at støtte op om det der bliver arrangeret. Tak for det.

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

## Klubfest

# ÅRETS KLUBFEST

**HVORFOR:** Vi skal feste og fejre årets bedrifter, både enkeltpræstationer og fælles. Medbring gerne din egen +1 (også kendt som bedre eller kønnere halvdele).

**HVORNÅR:** 12.november 2022 kl.18

**HVOR:** Klubhuset, Ulvedalsvej 46, 7470

Karup. **HVOR MEGET:** 250 kr. for 3 retter. Der er mulighed for at købe øl, vand og vin. *Betaling kontant eller på mobilepay til festen*

**HVORDAN:** tilmelding senest 7.november på 23254037 (sms) eller [annibjerg@hotmail.com](mailto:annibjerg@hotmail.com)

## Ungdoms- og 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 godtose.

Derfor: Tag hele familien med, samt en pakke per person til ca. 20 kr.

Ved samme lejlighed vil vi også fejre og uddele pokaler til klubmestrene i orienteringsløb og motionsløb.

**Dato: 3. december 2022**  
**Klokken: 12.00**

**Klubhuset**  
**Ulvedalsvej 46**  
**Havredal**

**S.U. senest d. 1. december**

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

UNGDOMS- OG JULEAFSLUTNING

## Referat fra Bestyrelsesmødet

[Microsoft Word - Referat 22 september 2022 \(usercontent.one\)](#)

### M-udvalget

#### ALHEDELØBET 2022

Alhedeløbet fik vi afviklet med ca. 80 deltagere hvoraf de 27 var MTB halvmarathon.

Det er ikke mange i forhold til det store frivillige arbejde som vi lægger i det, så det må vi i motionsudvalget få snakket om hvad vi kan gøre for at få flere med.

Men det ændrer ikke på at vi i motionsudvalget er ret stolte over at klubbens medlemmer bakker op omkring Alhedeløbet på alle måder, den frivillighed som vi møder er betydningsfuld og vigtig for at vi kan gennemføre Alhedeløbet.

En stor TAK til alle jer der hjalp til både før, under og efter løbet.

#### Tak til alle der hjalp ved divisionsmatch.

Atter engang skulle Karup OK arrangere 1-2-3 divisionsmatch hvor vi også selv skulle deltage.

Med omkring 550 deltagere på startlisten var der lagt op til et rimeligt stort stævne.

Stævnpladsen på et åbent område nord for Havredal var ideel med parkeringsplads, beregning, kiosk, børne baner og start meget tæt på hinanden.

Alt forløb godt og det takket være alle jer der hjalp til før, under og efter stævnet.

Tusinde TAK for jeres indsats, det er meget betryggende for en Stævneleder at alle funktioner fungerer når stævnet starter.

Hilsen. Lars-Ole Kopp

#### Kommende interessante motionsarrangementer:

Klubmesterskaber i motionsløb lørdag den 5. november 2022 .

Start fra p-plads ved indkørsel til Stendal plantage

Samlet start kl. 13:00.

Distancer: 9,5km - 6km - 4,2km

De samme distancer tilbyder vi også til MTB- cyklister, her startes der kl. 12:30.

Alle der er medlem af Karup OK kan vinde titlen som klubmester.

Alle der ikke er medlem af Karup Ok kan deltage gratis.

Fine lodtrækningspræmier.

Mere info vil komme på mail.

Halloween trail-run mandag den 31. oktober kl. 18:00 med Efterfølgende grill og (u)hygge. Husk pandelampen denne aften



Halds sø rundt søndag den 25. december. Hald sø rundt start kl. 09:30. Inder øen start kl. 10:00.

Der er fælles snak og hygge med øl/vand og en enkelt efter motionsturen...



## O-udvalget

# Klubmesterskab i dagorienteringsløb 2022

Så er tiden kommet til vi i 2022 skal have fundet klubmestrene i orienteringsløb. Det skal foregå i Havredal lørdag d. 29. oktober. Løbet bliver lavet af Ole Johnsen 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](mailto:jannielsen2612@gmail.com) eller telefonnr. 20837169 senest d.26. oktober.

Husk aldersklasse og EMIT brik nr.

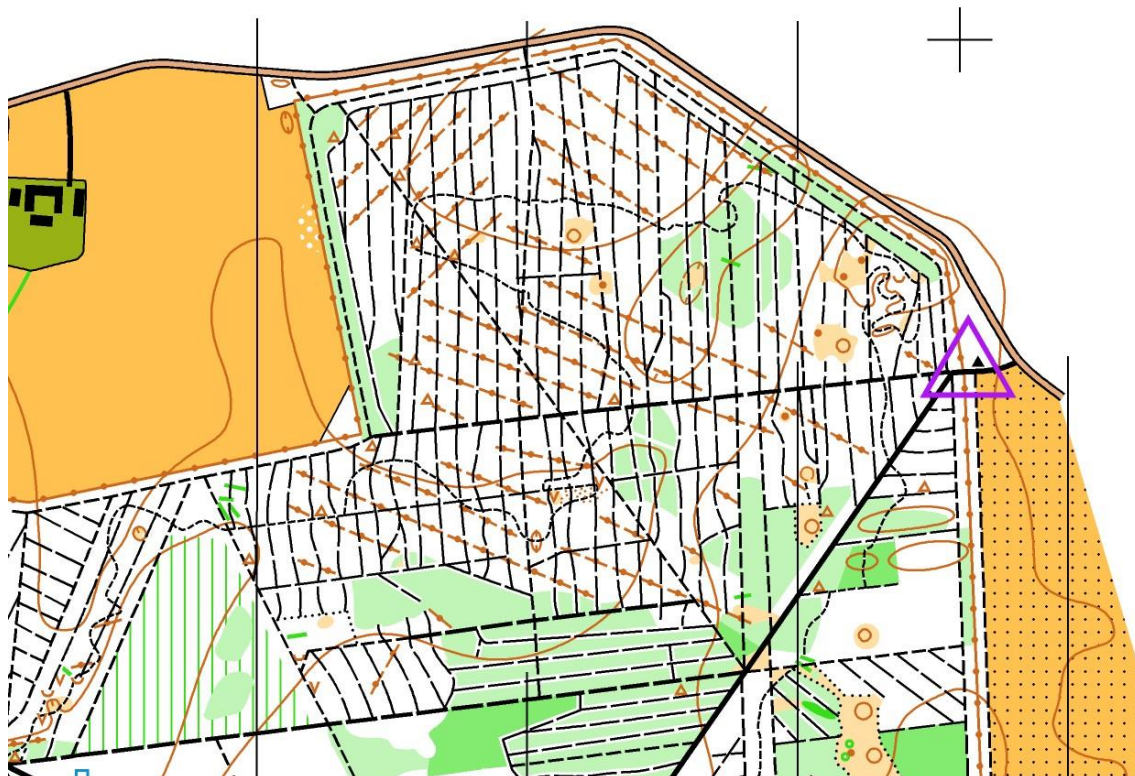
### Klasse

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

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

Mødested: Indkørsel til Havredal plantage fra Trehuse i det nordøstlige hjørne af plantagen. Nærmeste adresse er Hvamvej 13, 7470 Karup

Start fra kl. 1200 til 1330.





## Klubmesterskab i natorienteringsløb 2022

Så er tiden kommet til vi i 2022 skal have fundet klubmestrene i natorienteringsløb. Det skal foregå i Ulvedal onsdag d. 9. november. Løbet bliver lavet af Karup OK. Løbet er natteravnløb 4.

Tilmelding via o-service senest d. 6. november.

Hvis ikke man er på o-service kan Gert Bertel hjælpe med tilmeldingen.

[familien@bertel-andersen.dk](mailto:familien@bertel-andersen.dk) eller tlf. 40215169

For yderlig 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/Mellemsvær  
H og D 17-44 Seniorer herrer/**damer** **BANE** Bane 1 7 km Svær/ **Bane 2 5,5 km Svær**  
H og D 45-54 Yngre Old boys/**girls** **BANE** Bane 2 5,5 km Svær/ **Bane 3 4,5 km Svær**  
H og D 55-64 Ældre old boys/**girls** **BANE** Bane 3 4,5 km Svær/ **Bane 4 3,5 km Svær**  
H og D 65- Veteran herrer/**damer** **BANE** Bane 4 3,5 km Svær/ **Bane 4 3,5 km Svær**

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

Mødested: Karup OK klubhus.

### Åbne o-løb i nord kredsen.

Dato	Dag	Kred s	Arrangement- Skov/Sted	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
5/10	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat4	Rold Nørreskov	19:00	Natløb28/9
19/10	onsdag	Nord	<u>Natteravn</u>	Undallslund	19:00	<u>Natløb12/10</u>
22/10	lørdag	Nord	Efterårsstafet	Hørby Plantage	10:00	Stafet
26/10	onsdag	Nord	Natteravn	Feldborg sønderskov	18:00	2. afdeling
30/10	<i>Vintertid</i>	Nord	Nordjysk-Dag	Vilsbøl Plantage		Åbent løb
2/11	onsdag	Nord	Natteravn	Vestjylland	18:00	3. afdeling
3/11	torsdag	Nord	<u>NightChamp</u>	Marselisborg Storskov	18:00	<u>Prolog31/10</u>
6/11	søndag	Nord	<u>Nordjysk-Klubdag</u>	Langdalen	10:00	<u>Åbent løb1/11</u>
9/11	onsdag	Nord	Natteravn	Ulvedal Plantage syd	18:00	4. afdeling
10/11	torsdag	Nord	<u>NightChamp</u>	Åbjergskoven	18:00	<u>1. afdeling7/11</u>
17/11	torsdag	Nord	<u>NightChamp</u>	Nørreskoven, Vejle	18:00	<u>2. afdeling14/11</u>
24/11	torsdag	Nord	<u>NightChamp</u>	Fløjstrup Nord	18:00	<u>3. afdeling21/11</u>
4/12	<i>2.søndag i advent</i>	Nord	Vinterlang	Aalborg city	10:00	Afdeling 1
18/12	<i>4.søndag i advent</i>	Nord	<u>Midtjysk SUPER-vinterlangdistance</u>	Kompedal Plantage syd/øst	10:00	<u>Afdeling 114/12</u>
26/12	<i>2.juledag</i>	Nord	<u>Mini - Midtjysk supervinterlang</u>	midtjylland	10:00	<u>Mini super vinterlang23/12</u>
1/1	<i>Nytårsdag</i>	Nord	<u>Midtjysk SUPER-vinterlangdistance</u>	midtjylland	10:00	<u>Afdeling 229/12</u>
7/1	lørdag	Nord	Nytårsløbet	Nordjylland		Nytårsløbet

## 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:**

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](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. januar 2023**

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).