



## Formanden har ordet

Godt Nytår til jer alle.

Jeg håber at I er kommet godt igennem Julen og Nytåret og er klar til at tage hul på et nyt friskt år. Et nyt år som allerede har budt på det første O-løb i klubbens regi.

Lars-Ole afviklede d. 1. januar 2. afd. af Super Vinterlang omkring flyvestationen og der kommer et par afdelinger mere. Se info på klubbens hjemmeside.

Klubben er også involveret i Nordkredsens serie af vinterlang. D. 15. januar afvikler vi 2. afd. i Kompedal plantage.

Og allerede en uge efter indbyder vi til vores traditionsrige Suppeløb. Derefter kommer Fastelavn med vores "Slå katten af tønden" løb. En rigtig familieaktivitet.

Hermed en opfordring til at tage børn, naboen, bedsteforældrene og børnebørnene, ja alle der kunne tænke sig at være med til et sjovt og underholdende løb.

Det er også her i årets første måneder, at vi skal afholde vores generalforsamling Datoen i år bliver d. 25. februar kl. 15.00 i klubhuset. Jeg kan kun opfordre jer til at møde op, dels for at høre hvad der rør sig i klubben men også for at være med til at sætte den fremtidige kurs.

I april tager vi hul på en ny serie af familieorientering hvor alle har mulighed for at komme ud og prøve orienteringsløb. Som altid med en lille sjov aktivitet bagefter og ikke at forglemme de gode grillpølser man kan nyde til en lille hyggelig snak. Og så en lille efterlysning – vi kan godt bruge lidt flere hænder til denne aktivitet. Jeg er overbevist om at I alle godt kan lave en lille begynderbane, har måske et par gode ideer til en aktivitet. Hold jer nu ikke tilbage, familieorienteringen har vist sig at være en god måde at få nye og yngre medlemmer ind i klubben. Håber at I alle er enige i at det er nødvendigt for at sikre klubbens fremtid.

Til slut så vil jeg gerne gøre lidt reklame for årets Påskeløb som afvikles af Viborg O-klub i henholdsvis Ålum, Vindum og Dollerup bakker. En god mulighed for at vi kan mødes ved et stævne hvor banerne og servicen er i top.

## Karup OK

*Karup OK*

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

## Fastelavn



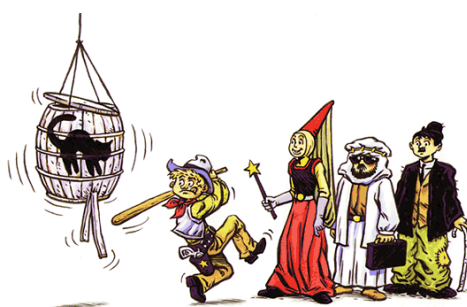
### Familie- & Motionsorientering med slag i

Lørdag d. 18. februar 2023 inviteres der til det hårdtslående "Fastelavns" orienteringsløb

- Mødested:** Klubhuset, Ulvedalsvej 46, Havredal
- Dato:** Lørdag d. 18. februar 2023
- 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. 15. 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:** Deltagelse er gratis.
- 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/KarupOklub>
- Arrangør:** Karup orienteringsklub



Alle er velkomne til at deltage i "Fastelavns" orienteringsløbet



## Referat fra Bestyrelsesmødet.

[Referat af bestyrelsesmøde 19-12-2022 \(karupok.dk\)](http://karupok.dk)

### O-udvalget

#### SUPPELØB 2023.

Traditionen tro vil vi også i 2023 holde suppeløb.  
Det er den 21. januar kl. 1230  
Samlet afgang til start umiddelbart her efter.

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 bingo plade.  
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.

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

Tilmelding til [jannielsen2612@gmail.com](mailto:jannielsen2612@gmail.com) senest d. 18-1-2023.



VEL MØDT.



Klubben Orienteringsløb Motionsløb

Åbne o-løb i nord kredsen.

Dato	Dag	Kreds	Arrangement	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
7/1	lørdag	Nord	<u>Nytårsløbet</u>	Linddale/Thygeslund	10:30	<u>Nytårsløbet</u> 1/1
15/1	søndag	Nord	<u>Vinterlang 2</u>	Kompedal Plantage	10:00	<u>Afdeling 2</u> 11/1
22/1	søndag	Nord	<u>Midtjysk SUPER-vinterlangdistance</u>	Nørlund/Harrild Hede	10:00	<u>Afdeling 3</u> 19/1
29/1	søndag	Nord	<u>Vinterlang</u>	Marselisborg	10:00	<u>Afdeling 3</u> 24/1
2/2	torsdag	Nord	<u>NightChamp</u>	Himmelbjerget	18:15	<u>4. afdeling</u> 30/1
5/2	søndag	Nord	<u>Vinterlang</u>	Mosskoven, Hesselholt, Væld...	10:00	<u>Afdeling 4</u> 29/1
9/2	torsdag	Nord	<u>NightChamp</u>	Vejlskoven/Rathlousdal	18:15	<u>5. afdeling</u> 6/2
12/2	søndag	Nord	<u>Midtjysk SUPER-vinterlangdistance</u>	Det store Vandskel	10:00	<u>Afdeling 4</u> 9/2
23/2	torsdag	Nord	<u>NightChamp</u>	Store Lyngdal	18:45	<u>6. afdeling</u> 20/2
26/2	søndag	Nord	<u>Vinterlang</u>	Holstebro	10:00	<u>Afdeling 5</u>
10/3	fredag	Nord	<u>Nordjysk 2-Dages</u>	Blokhush	10:00	<u>Fortræning</u> 8/3
					18:00	<u>Natprolog</u> 26/2
11/3	lørdag	Nord	<u>Nordjysk 2-Dages</u>	Svinkløv	10:00	<u>Langdistance Lørdag</u> 26/2
12/3	søndag	Nord	<u>Nordjysk 2-Dages</u>	Svinkløv	08:00	<u>Mellemdistance Søndag</u> 26/2
18/3	lørdag	Nord	DM Nat	Stenholt/Buchwaldt plantage	10:00	DM Nat
19/3	søndag	Nord	Indendørssprint	Via Campus Horsens.	10:00	Sprint
6/4	Skærtorsdag	Nord	<u>Påskeløb</u>	Ålum - Vindum - Dollerup	09:30	<u>Alle 3 etaper</u> 24/3
7/4	Langfredag	Nord	<u>Påskeløb</u>	Vindum		<u>2. etape</u>
8/4	lørdag	Nord	<u>Påskeløb</u>	Dollerup Bakker	09:30	<u>3. etape</u>
16/4	søndag	Nord	Divisionsmatch	Stenbjerg Plantage (vestlig...)		1. division

Se mere info på [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

### Hvad er O-service?

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

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



**Træningsløb 1. halvår**

2023						
Dag	Uge	Dato	Sted	Mødested	Klub	Udfører
Lør.	2	14-01-2023	Broddingbjerg		Viborg	
Søn.	2	15-01-2023	Kompedal (Vinterlang 2)	Kompedallejren	Karup	Carsten/Jan
Lør.	3	21-01-2023	Stendal/Ulvedal (Suppeløb)	Klubhuset	Karup	Jan Nielsen
Søn.	3	22-01-2023	Krabbesholm Skov	Familie O	Skive	
Lør.	5	04-02-2023			Karup	
Søn.	5	05-02-2023	Krabbesholm Skov	Familie O	Skive	
Lør.	6	11-02-2023	Bækkelund		Viborg	
Lør.	7	18-02-2023	Ulvedal (Fastelavnsløb)	Klubhuset	Karup	Carsten
Lør./Søn	8	19-02-2023	Krabbesholm Skov	ViKaski og Familie O	Skive	
Lør.	8	25-02-2023	Stendal/Ulvedal	Klubhuset	Karup	
Lør.	9	04-03-2023	Neckelmann/Skrikes		Viborg	
Lør.	10	11-03-2023	Skive Plantage Syd		Skive	
Lør.	11	18-03-2023			Karup	
Lør.	12	25-03-2023	Morville		Viborg	
Ons.	13	29-03-2023	Ndr. Feldborg Plantage		Skive	
Ons.	15	12-04-2023	Aunsbjerg		Karup	Jan Lauge
Ons.	16	19-04-2023	Ulbjerg		Viborg	
Ons.	17	26-04-2023	Skånsø		Skive	
Ons.	18	03-05-2023	Sjørup		Karup	Carsten
Ons.	19	10-05-2023	Undallslund		Viborg	
Ons.	20	17-05-2023	Skive plantage vest		Skive	
Ons.	21	24-05-2023	Karup Ådal		Karup	
Ons.	22	31-05-2023	Boller		Viborg	
Ons.	23	07-06-2023	Krabbesholm Skov		Skive	
Ons.	24	14-06-2023			Karup	
Ons.	25	21-06-2023	Hedeplantagen		Viborg	
Ons.	26	28-06-2023	Gymnasieparken, Egeris		Skive	
Ons.	27	05-07-2023	Pilhus		Karup	Jan Nielsen
Ons.	28	12-07-2023	Granada		Viborg	

Karup OK mangler en banelægger til vores vinter træning d. 4-2, 25-2 og 18-3.  
Interesserede kan kontakt mig.

Mail [jannielsen2612@gmail.com](mailto:jannielsen2612@gmail.com) eller tlf. 20837169

Med venlig hilsen  
Jan Nielsen



## Indbydelse til generalforsamling

**KARUP ORIENTERINGSKLUB**  
indkalder til generalforsamling 2023  
Lørdag d. 25. februar 2023 kl. 15.00 i klubhuset.

### JF. klubbens vedtægter § 6:

Ordinær generalforsamling afholdes hvert år i februar måned. Generalforsamlingen indvarsles med mindst 14 dages varsel ved skriftlig meddelelse til medlemmerne.

Forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 7 dage før generalforsamlingen.

### Dagsorden:

**1. Valg af dirigent.**

**2. Valg af stemmetællere**

**3. Beretning om klubbens virksomhed i det forløbne år.**

**4. Forelæggelse af det reviderede regnskab.**

**5. Bestyrelsens planer og budget for det kommende år.**

**6. Fastlæggelse af kontingent.**

**7. Behandling af indkomne forslag.**

Forslag fremsendes til bestyrelsen, så de er fremme senest fredag d. 17. februar 2023

**8. Valg af formand.**

Carsten Helligsø (modtager genvalg)

**9. Valg af bestyrelsesmedlemmer enkeltvis.**

Næstformand Kirsten Andersen (modtager genvalg)

Kasserer Kai Hesselberg (modtager genvalg)

**10. Valg af udvalgsmedlemmer.**

M-udvalgsmedlem Lau Sørensen (modtager genvalg)

O-udvalgsmedlem: Gert Bertel (modtager genvalg)

Jan Lauge

Ole Johnsen

**11. Valg af revisor og revisorsuppleant.**

Revisor: John Krarup

Revisorsuppleant Bent Thomsen

**12. Eventuelt.**

## Motionsudvalget

Motionsudvalget som består af Lau og Lars-Ole, vi mødtes her først på året for at planlægge årets aktiviteter i motionsafdelingen og det kom der faktisk meget nyt ud af, se blot her:

Flg. aktiviteter blev drøftet og der blev fundet datoer:

Alhedeløbet	torsdag den 11. maj
"LIGNITES trail" run 1	torsdag den 13. april i Sdr. Resen naturpark
12 timers løb i Viborg	lørdag den 19. august (vi deltager ikke med et hold)
"LIGNITES trail" run 2	torsdag den 16. sept. i Sdr. Resen naturpark
Halloween party run	fredag den 27. oktober
Klubmesterskaber 2023	lørdag den 4. november
Hald sø rundt m.m.	mandag den 25. december

Alhedeløbet vil blive "moderniseret" kan man godt sige, vi ønsker helt klart en fornyelse og det vil Lau arbejde videre med, mere om dette senere.

"LIGNITES trail" (som på dansk betyder "Brunkul" og trail kan oversættes til "spor", altså bliver det Brunkulsspor) run er et nyt tiltag og hvis det går okay så kunne der måske godt komme et mere trail run f.eks. i Finderup i stedet for Brutal cross løbet og det arbejder Lars videre med.

Halloween afholdes i år en fredag aften, håber det bliver taget godt imod, spændende bliver det. Skulle der komme yderligere tiltag eller opfordringer til klubbens medlemmer så vil det blive offentliggjort på klubbens hjemmeside eller på mail.

Et godt og konstruktivt møde have vi i motionsudvalget

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

## DM- NAT 2023

Karup OK har påtaget sig opgaven at arrangerer DM-nat lørdag den 18. marts 2023 i Stenholt/Buchwaldt plantage.

Det kræver en hel del frivillige hjælpere og funktionsledere, derfor denne henvendelse til alle klubbens medlemmer.

Vi har brug for jer til dette stævne, også til dig/er der ikke har prøvet at hjælpe ved et stævne før.

Ring eller skriv hurtigst mulig til Lars-Ole på 24621803 eller mail til [larskopp@live.com](mailto:larskopp@live.com)

flg. funktioner er på plads:

Stævneleder: Lars-Ole Kopp og Jan Nielsen, Karup OK

Banelægger: Henrik Dagsberg, OK PAN

Banekontrol: Kent Lodberg, OK PAN

Stævnekontrol/Jury formand: Kenn Heldgaard Kristensen, Herning OK

Tidtagning: Etiming. Lars-Ole m.fl.

Start: Kai Hesselberg m.fl.

Kiosk: DOF Butikken.

Der mangler hjælpere til:

Mål personale, 2 personer

Stævnekontoret, 2 personer

Parkering, 2 personer.

Stævneplads indretning, telt opsætning, borde m.m. opsættes dagen før med så mange hjælpere som muligt.

Opsyn og kontrol med affald, toiletter m.m. 2 personer.

Der indkaldes til fællesmøde mandag den 23. januar. Kl. 19:30 i klubhuset. Mere info senere.

Mvh Lars-Ole

## 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

**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. 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).