



Formanden har ordet

Karup OK

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

Jeg håber at I alle har haft en god sommer med gode ferieoplevelser og er klar til at tage hul på sensommerens og efterårets O-løbs- og motionstilbud. Men inden jeg kommer til noget af det man kan deltage i vil jeg lige kigge lidt tilbage. Alhedeløbet fik vi afviklet d. 11. maj i Stendal plantage, med nyt startsted og nye ruter. Der var ikke så mange deltagere som håbet, men de nye ruter fik meget ros, så vi håber at se endnu flere til næste år.

Vi har, sammen med Skive, i regi af KaSki deltaget i divisionsmatch i Silkeborg. Vi fik klø af Vendelboerne og Aarhus 1900.

Så måtte vi desværre aflyse vores Skt. Hans fejring. Årsagen var den simple at alle fra bestyrelsen havde lovet sig væk til andre sider. At det så i sidste ende viste sig at der ikke blev mulighed for bålafbrænding pga. forbud mod bål, kan vi jo så betragte som held i uheld.

Og så til noget af det som er på programmet i den nærmeste fremtid.

ViKaSki træningsløbene fortsætter om onsdagen indtil midten af september, hvor der forhåbentlig kommer tilbud om træningsløb om lørdagen.

Vores familie-O starter op igen d. 20. aug. og derefter hver anden søndag indtil vi har afviklet 6 gange. Vi ændrer en lille smule på konceptet. Kl.10 starter vi med et lille oplæg til en O-aktivitet (læring), hvor teori og efterfølgende øvelse gerne skulle gå op i en højere enhed. Vi har stadig en O-bane på ca. 5 km, som alle kan prøve kræfter med. Vi har stadig et brændende ønske om at se rigtig mange af klubbens medlemmer til Familie-O. Det er altså ikke kun et tilbud til dem som vil prøve vores dejlige sport men til alle.

D. 24. september er der igen divisionsmatch i Barrit sønderskov, med Horsens OK som arrangør. Sammen med Skive håber jeg at vi kan samle rigtig mange til en god dyst mod de andre klubber i Nordkredsens 3. division. Efter den første match i foråret ligger vi nr. 3 med 6 matchpoint. Skal vi opnå en bedre placering så skal vi have rigtig mange med i skoven, og det tror jeg er muligt. Motionsafdelingen barsler med et nyt motionsløb som de kalder Lignite-trailrun (brunkul trailrun) som afvikles d. 28. september i Sdr. Resen. Skoven er spændende og udfordrende, i hvert fald til O-løb, så mon ikke den også er det til Trailrun. Følg med på Facebook og hjemmeside.

På generalforsamlingen blev der fremsat ønske om en klubtur. Vi har besluttet at vi vil bruge iNordvations tur til Sverige d. 20-22. oktober. Indbydelsen kan findes på www.etiming.dk Klubben vil give tilskud til klubbens medlemmer med 200,- pr. voksen og halvdelen af prisen for juniorer (op til 20 år). Tilmeldingsfristen er d. 1. oktober men da der er et begrænset antal pladser, vil det være en god ide at man snarest får sig tilmeldt.

Det kan lyde som lidt langt ude i fremtiden, Påskeløbet 2024, med SNAB som arrangør. Løbsområderne ligger på nordsiden af Vejlefyord. Vi har fundet et lille Bed and Breakfast med plads til 14-18 personer da det de sidste mange år er det antal der har været med. Jeg håber selvfølgelig altid på flere. Men vil man sikre sig en soveplads så giv besked til mig. Det vil være efter først til mølle-princippet. Prisen for 2 overnatninger vil være omkring kr. 650,00 plus evt. tilkøb af morgenmad for kr. 125,00 pr. gang.



Referat fra Bestyrelsesmødet.

[Microsoft Word - Referat 30. maj 2023 \(usercontent.one\)](#)

[Microsoft Word - Referat 15. aug. 2023 \(usercontent.one\)](#)

O-udvalget

**Sæt kryds i kalenderen
Vores anden divisionsmatch i 2023
bliver den 24. september i Barrit Sønderskov
med Horsens OK som arrangør.
Seneste tilmelding 15/9 enten på o-service
eller til Gert Bertel på 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 berettiget 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.

Åbne o-løb i nord kredsen.

Dato	Dag	Kreds	Arrangement	Skov/Sted	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
19/8	lørdag	Syd	JFM Stafet		Frederikshåb Vest	11:00	Stafet11/8
20/8	søndag	Syd	JFM Lang		Gyttegård Plantage	10:00	JFM Langdi- stance13/8
31/8	torsdag	Nord	Aarhus Festuge sprint		Ceresbyen, Åparken og Åhusene	17:00	Sprint27/8
3/9	søndag	Nord	Divisionsmatch		Uhrehøj/Myrhøj	10:00	1.division25/8
20/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 1		Vendsyssel	18:00	Natløb
24/9	søndag	Nord	Divisionsmatch		Barrit Sønderkov	10:00	2.+3. division
27/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 2		Langdalen	18:00	Natløb
1/10	søndag	Nord	Løvfaldsløbet og MTBO		Thorsø Bakker	10:00	Åbent stævne
4/10	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 3		Moskov	20:00	Natløb27/9
8/10	søndag	Nord	DM Hold divisionsfinalen		Broddingbjerg	11:00	DM Hold2/10
11/10	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 4		Hobro Østerskov	19:00	Natløb6/10
15/10	søndag	Nord	Op- og nedrykningsmatch		Fløjstrup	10:00	1.-2. + 2.-3. division
29/10	Vinter- tid	Nord	Nordjysk-Dag		Svinkløv	10:00	Åbent løb
5/11	søndag	Nord	Nordjysk-Klubdag		Søttrup-Jenle		Åbent løb
11/11	lørdag	Nord	Efterårsstafet		Nordjylland		Stafet

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 ind 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 klubhjemmesider.

Klubmesterskab i dagorienteringsløb 2023.

Så er tiden kommet til vi i 2023 skal have fundet klubmestrene i orienteringsløb. Det skal foregå i Broddingbjerg søndag d. 8. oktober. Løbet bliver lavet af Viborg OK i forbindelse med DM for klubhold. Vi skal tilmelde os til følgeløbet der starter kl. 1330.

Det er gratis at deltage, klubben betaler startgebyret☺

Seneste tilmelding 2/10 enten på o-service eller til Gert Bertel på familien@bertel-andersen.dk

Klasse

H 17-44 Seniorer herrer	BANE 1
D 17-44 Seniorer damer	BANE 2
H 45-54 Yngre Old boys	BANE 2
D 45-54 Yngre Old girls	BANE 3
H 55-64 Ældre old boys	BANE 3
D 55-64 Ældre old girls	BANE 4
H 65- Veteran herrer	BANE 4
D 65- Veteran damer	BANE 5

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

Mødested Se kortskitse Nørreå Spejdernes hytte "Træknuden" beliggende Vibækvej 40B, Bruunshåb, 8800 Viborg (56°25'39.6"N 9°27'7.3"E). Afmærkning til parkering, stævneplads og stævnecenter fra Vinkelvej i Bruunshåb (56°25'20.0"N 9°26'51.2"E). Stævnepladsen er åben fra kl. 9.30.





Klubmesterskab i dagorienteringsløb 2023 for ungdomsløbere.

Klubmesterskabet for vores ungdomsløbere vil blive d. 29-10 fra klubhuset i forbindelse med familie orientering. Start fra kl. 1000-1100.

Alle deltagere i familieorientering kan løbe banerne, men man skal selvfølgelig være medlem af klubben for at blive klubmester.

Tilmelding til JanNielsen jannielsen2612@gmail.com eller telefonnr. 20837169 senest d.26. oktober.

Klasse

H og D -12 Dreng/piger

BANE BEG/LET max 2,5 km

H og D 13-16 Junior dreng/piger

BANE LET/MELLEMSVÆR ca. 3,5 km

Klubmesterskab i natorienteringsløb 2023.

Så er tiden kommet til vi i 2023 skal have fundet klubmestrene i natorienteringsløb. Det skal foregå i Viborg onsdag d. 18. oktober. Løbet bliver lavet af Viborg OK. Løbet er natteravnløb 3. Skoven er ikke offentliggjort endnu.

Tilmelding via o-service senest d. 15. oktober. Hvis ikke man er på o-service kan Gert Bertel hjælpe med tilmeldingen. familien@bertel-andersen.dk eller tlf. 40215169

For yderlig info se o-service.

Klasse

H og D -12 Dreng/piger

BANE intet natmesterskab i denne aldersklasse

H og D 13-16 Junior dreng/piger

BANE Bane 5 4 km Gul/Mellemsvær

H 17-44 Seniorer herrer

BANE Bane 1 7 km Svær

D 17-44 Seniorer **damer**

BANE Bane 2 5,5 km Svær

H 45-54 Yngre Old boys

BANE Bane 2 5,5 km Svær

D 45-54 Yngre Old **girls**

BANE Bane 3 4,5 km Svær

H 55-64 Ældre old boys

BANE Bane 3 4,5 km Svær

D 55-64 Ældre old **girls**

BANE 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: Viborg

Klubfesten

HVEM VIL GERNE STÅ FOR PLANLÆGNINGEN AF

KLUBFESTEN 2023

Datoen er fast, nemlig d. 18. november 😊

(den lørdag der falder tættest på d. 15. november, som er
datoen hvor klubben blev stiftet)

Kom frisk – du/I bestemmer mad og
indhold, så hold jer ikke tilbage 😊

Kontakt næstformanden Kirsten Andersen
24 6762 56 eller familien@bertel-andersen.dk

Klubtøj

Et lille udvalg af klubtøj, som vi har på lager i assorterede størrelser.
Ved forespørgsel omkring klubtøj, skriv til naestformand@karupok.dk



Kasket 25 kr.

Vinterhue 90 kr.

Vintertights
300 kr.



Orienterings-
bluser

Med korte
ærmer 350 kr.

med lange
ærmer 390 kr.



Klubdragt (overtrækstøj) med klublogo
675 kr.



Løbejakke 590 kr.



Ligeledes har vi orienteringstrøjer samt løbebukser af gammel model, til reduceret pris.

Forhør nærmere 😊



Klubbens indkøbsside hos **Noname**

Nu er vores klubside hos Noname åben:

Link: <https://clubshop.nonamesport.com/sv/>

Kode: 00247KarOK

Siden bliver lukket d. 4. Oktober.

Ligesom sidste år, vil der blive mulighed for at handle klubbetøj direkte hos vores leverandør. Vær opmærksom på at alle overdele fra Noname er små i størrelserne. Vi anbefaler at købe et eller to nummer stør.

Klubbens indkøbsside vil være åben hele september måned, hvor man udover det vi har på lager i klubhuset, kan købe f.eks. Hoodie, korte bukser, strømper, kortholder og lignende.

Motionsudvalget

Sommerferien er slut, det har været en blandet fornøjelse for os alle (tænker vejrmæssig)
Men vi skal i gang med nogle aktiviteter så lad os se på hvad vi har at byde på:

”LIGNITES trail” run 2 torsdag den 28. sept. i Sdr. Resen naturpark, nu skal det være.
Indbydelse med alle oplysninger er undervejs. (men det bliver en rundstrækning som må gennemføres flere gange)

Halloween party run fredag den 27. oktober, en lidt anderledes Halloween med uhygge og sjove indlæg.
Invitation vil snarest komme.

Klubmesterskaber 2023 lørdag den 4. november, igen skal vi have fundet klubbens hurtigste løbere på de velkendte 3 ruter, så kom nu ud af startboksen og begynd på at træne til dette mesterskab.
Mere info. senere.

Hald sø rundt m.m. mandag den 25. december, faktisk lige som vi plejer.

Skulle der dukke flere tiltag op fra os i motionsafdelingen så vil vi informere jer omgående.

Mvh.. Lau & LOK



iNORDvation - Sverigestur / 2023

Foreløbig – Indbydelse.

Fra fredag den 20. oktober til søndag den 22. oktober.

iNORDvation- team DK indbyder til O-løbs oplevelse i Sverige hvor du vil blive udfordret på alle måder, men det sociale samvær, hygge og en masse o-løbs snak vil også være i højsæde.

Når du stiger på fællesbussen i Karup (for vi mødes alle sammen i Karup) så kan du slappe af, læne dig tilbage og kun tænke på O-løb.

Tilmeldinger modtages allerede nu.

Orienteringsløbene:

Fredag: Kvallsprint/point O-løb By-sprint, start fra færgelejet i Gøteborg (pandelamper)
(Bagage vil blive transporteret til overnatningsstedet)

Lørdag: Point O-løb ?

Søndag: Point/klassisk O-løb ?

Hvad er incl. i deltagergebyret, ja se blot her:

Fælles bustransport fra Jethallen i Karup

-færgeoverfart tur- retur med Stena Line, afgang fredag den 20. oktober kl. 13:50 fra Frederikshavn. Hjemad søndag den 22. oktober kl. 15:45 fra Gøteborg

- 3 dages O-løb

-overnatning i 4 sengs rum eller 2 rums

-morgenmad lørdag og søndag

-aftensmad (2-retters menu) fredag.

- aftensmad lørdag med lidt underholdning og præmieoverrækkelse 😊

Hvad koster det så:

Pris for voksen 21- kommer snarest mulig, men ca. 2200,-

Pris for junior -20 kommer snarest mulig, men ca.1800,-

(yderligere information vedr. overnatning, løbsområder m.m. vil komme)

TILMELDING: senest fredag den 1. oktober 2023

Tilmelding til e-mail: larskopp@live.com

Instruktion vil offentliggøres fredag den 8. oktober 2023.

Yderligere spørgsmål eller oplysninger tlf. 24 62 18 03 eller mail: larskopp@live.com

På vegne af iNORDvation-team DK

Lars-Ole Kopp,

Ps: Ret til ændringer forbeholdes og kan forekomme....

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

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. okt. 2023

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).