



Formanden har ordet

Det er svært at få armene ned.

Ved divisionsmatchen i Barrit sønderskov blev jeg informeret om at vi i klubben har en 3 dobbelt danmarksmester i MTBO. Martha Klüwer Holm Jensen gjorde rent bord i H/D12 klassen. Det er bare så FLOT og fortjener alt det ros som vi kan give. Samtidig bør det også nævnes at lillebror Viggo fik en lige så flot 2. plads på den lange distance. Far Rasmus fik også metal med hjem i form af en 2. plads på mellemdistancen og en 3. plads på Sprinten. Stort tillykke til jer alle 3. Der kan læses en mere udførlig beskrivelse af deres delta-gelse ved DM i MTBO andet steds i nyhedsbrevet.

Efterårets komme er også tegn på at vi snart har de årlige dyster om hvem der kan smykke sig med titlerne som klubmestre. D. 8. oktober skal mestrene i dagsorientering findes til Følgeløbet ved Viborgs stævne for DM hold i Broddingbjerg. I samme skov blot 10 dage senere, d. 18. oktober skal mestrene i nat-O findes. Ungdommens klubmesterskab i O-løb afvikles ved det sidste familie-O d. 29. oktober. Motionsmestrene findes d. 4. november.

Vores Familie-O har ændret lidt i konceptet. I stedet for en aktivitet i forlængelse af O-løbet, er der nu et tema til dagens tur. Jan Nielsen kommer med et kort oplæg som vil afspejle det som man vil opleve på O-turen. Hygge omkring grillen fastholdes idet det er vores oplevelse at det giver en god mulighed for at få den gode eftersnak. Så laver vi også en lidt længere og sværere bane som tilbud til alle. Møde gerne op og få en tur i skoven.

Tager vi hvervningsbrillerne på er det vigtigt at vi får mange af jer klubmedlemmer til at møde op og vise at klubben består af flere medlemmer end lige dem der står som arrangører af Familie-O.

Efteråret er også lig med klubfest. Jeg har fået fortalt at der er fundet arrangører og mon ikke der vil være en indbydelse i dette nyhedsbrev. Kan kun opfordre jer alle til at møde op til en festlig aften med god mad, hædning af klubmestre mm.

Og så lige om snart, så banker Julen på døren med alt det der nu hører sig til. Hold øje med Facebook og hjemmeside om hvornår og hvad der er tilbud i klubben.

Karup OK

Karup OK

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

Invitation til klubfesten



Så er der klubfest og du er inviteret

18.november 2023

Kl. 18.00 i Klubhuset

Max 200,-kr pr. person

Tilmelding senest 10.november

Drkkevarer købes til rimelige priser



Vi skal hygge, spise god mad, snakke,
hygge, hylde klubmestrene, skylle
halsen, hygge, spille terningespil til
fordel for fælles opgaveløsning, drikke
kaffe....og hvad vi ellers lige finder på.



På festligt gensyn
Kristian og Jane

Tilmelding: mobil 8111 2268 eller jfaurbye@gmail.com

Juleafslutning

Juleafslutning

10. december kl. 10.00

Klubhuset, Ulvedalsvej 46, Havredal

Vi skal pynte juletræet, hygge os med pakkespil, æbleskiver, gløgg, sodavand. Mulighed for at lave juledekorationer og købe juletræer.

Vi skal også ved samme lejlighed fejre og uddele pokaler til ungdommens klubmestre i orienteringsløb og motionsløb.

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

S.U. senest d. 6. december
Kirsten Andersen
familien@bertel-andersen.dk

Find vej

Vidste du, at du altid kan løbe et O-løb på faste poster
i Stendal, Ulvedal eller Sjørup.



Vi har 30 poster med 3 faste baner i hver skov. Se det hele på vores hjemmeside her: [Find-vej-i skovene omkring Karup \(karupok.dk\)](http://karupok.dk)

Desuden er disse poster en del af Find-Vej-I-Danmark projektet, hvor man kan løse opgaver og samle point. Se nærmere på: [Find vej i Danmark - sjov motion og spændende oplevelser i det fri for familier, motionister, løbere, naturelskere med flere.](#)

Alle poster er i år blevet frilagt og malet, ligesom alle kortene er opdaterede og Find-Vej-I-Danmark hjemmesiden også er opdateret i år. Det hele står nu skarpt og venter kun på at få besøg af dig og mange andre.

Den 16.-18. juni var Viggo, Martha og jeg til DM i MTBO. Vi havde tre gode dage med høj sol og godt humør

Program:

Fredag d. 16. juni: Sprint Kolding Syd

Lørdag d. 17. juni: Langdistance Marbæk Esbjerg

Søndag d. 18. juni: Mellemdistance Hindsgavl

Viggo og Martha kørte begge i samme klasser D/H 12. Jeg kørte eliteklassen - H40.

Det var Viggos første MTBO løb og han kørte alle tre ruter helt selv uden at blive skygget. På Sprinten i Kolding om fredagen, vældede Viggo i en grøft og kom lidt forslået og slukøret tilbage efter at være udgået midt i banen. På andendagen var det distancen Lang og her lavede Viggo en flot comeback og tog sølvmedaljen på det sandende underlag i Marbæk. Til søndagens Mellemdistance havde Viggo fået ekstra meget mod på det og kørte rigtig stærkt - det var desværre bare så stærkt at han missede anden sidste post.

Martha var tændt lige fra den første konkurrence om fredagen til den sidste om søndagen. Motivationen og troen var stor efter sidste års bedrift med to bronze- og én sølvmedalje. Der var stram kæde hele vejen og hun holdt snuden lige i sporet. Martha imponerede den ene dag efter den anden og gjorde rent bord med 3 medaljer af det pureste guld. Hun havde dog været lige ved at misse den sidste sejer i Hindsgavl, da åbningsmekanismen i de store låger til parken drillede og da hun kørte forbi femtesidste post og først opdagede det en post senere. Men hun holdte hovedet koldt og havde ovenikøbet overskud til at føre Viggo det sidste stykke til mål.

Og så var det Eliten, hvor Rasmus tog en bronzemedalje i Kolding ved Sprinten og fik opgraderet den til en sølvmedalje på Mellemdistancen i det bakkede terræn ved Hindsgavl om søndagen.

D/H 12 Lang, den 17. juni 2023,
Marbæk Esbjerg



Venlig hilsen

Rasmus Klüver Jensen



O-udvalget

Dato	Dag	Kreds	ArrangementSkov/Sted	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
18/10	onsdag	Nord	Natteravn 2023 - 3	Broddingbjerg	19:00	3. afdeling11/10
25/10	onsdag	Nord	Natteravn 2023	Sdr. Resen by og naturpark	18:00	4. afdeling22/10
29/10	Vinter- tid	Nord	Nordjysk-Dag	Svinkløv	10:00	NJM Dag20/10
5/11	søndag	Nord	Nordjysk-Klubdag	Søttrup-Jenle	10:00	Åbent løb27/10
9/11	torsdag	Nord	NightChamp	Marselisborg Nord	18:00	Natløb6/11
11/11	lørdag	Nord	Efterårsstafet	Vesterris	13:30	Stafet3/11
16/11	torsdag	Nord	NightChamp	Risskov	18:00	1. afdeling13/11
23/11	torsdag	Nord	NightChamp	True Skov	18:00	2. afdeling20/11
30/11	torsdag	Nord	NightChamp	Faldinghøj-Anebjerg	18:00	3. afdeling27/11
10/12	2.søndag i ad- vent	Nord	Supervinterlang 2024	Feldborg Nørreskov	09:00	Afdeling 16/12
1/1	Nytårs- dag	Nord	Supervinterlang 2024	Mellem Ilskov-Gedhus- Grove ...	09:00	2. afdeling27/12
6/1	lørdag	Nord	Nytårsløbet	Nordjylland	10:00	Nytårsløbet
14/1	søndag	Nord	Nordkredsens Venners Vinterlang	Vestjylland		2. afdeling
14/1	søndag	Nord	Supervinterlang 2024	Hinge sø rundt	09:00	3. afdeling10/1
28/1	søndag	Nord	Nordkredsens Venners Vinterlang	Østjylland		3. afdeling

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.

Motionsudvalget

"LIGNITES trail" run 2 torsdag den 28. sept. i Sdr. Resen naturpark og det blev en "lille succes"
11 deltagere fik "kul" under løbeskoene og fik en Brunkul-medalje.
Man kunne løbe 1-2-3-4 eller 5 omgange og en enkelt tog 4 omgange
Ruten var meget varieret og var 3,5km lang.
Vi finder 2 nye datoer til 2024 og offentliggør det meget snart.



HUSK LIGE DETTE HER:

Halloween party run fredag den 27. oktober, en lidt anderledes Halloween med uhygge og sjove indlæg.
Invitation vil snarest komme, tilmelding nødvendig, afsæt derfor allerede nu denne aften til en U-hyggeaften.

Klubmesterskaber i motionsløb lørdag den 4. november 2023 .

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.

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

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. jan. 2024

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).