



Formanden har ordet

Karup OK

2023 er historie.

For Karup OK har det været et år der på mange måder har lignet de tidligere år og så alligevel ikke.

Kigger jeg lidt tilbage så fyldte DM-nat i O-løb rigtig meget i starten af året. Et stævne der kræver noget mere end det et almindeligt stævne fordrer. Lars-Ole fik enderne til at nå sammen med stor hjælp fra rigtig mange af klubbens medlemmer men også i samarbejde med eksterne O-løbere. Vi har efterfølgende fået meget ros for stævnet.

Alhedeløbet blev ændret på nogle områder. Startstedet blev flyttet og dermed også ændring af ruterne. Ændringer der blev rost af deltagerne om end der sagtens kunne være plads til flere. Vi kan jo håbe på at dem som deltog sidste år, vil anbefale løbet til andre så vi kan få endnu flere ud i skoven når vi igen inviterer til Alhedeløbet d. 16. maj. I må også meget gerne gøre reklame for løbet. Familie-O har fyldt meget i løbet af året. Vi mener stadig at det er et godt koncept som giver folk en mulighed for at komme en tur i skoven og prøve kræfter med O-løb. Også her ændrede vi lidt på formen, idet Jan Nielsen i efteråret lavede et oplæg til dagens tur (O-løbs teori). Vi tager hul på en ny omgang til foråret med start d. 24. marts. Vil du hjælpe med udsætning eller indsamling af poster, eller være grillmester så hører vi gerne fra dig.

Kigger jeg lidt frem i 2024 så fortsætter serien med Supervinterlang med nogle spændende O-løb, datoer og steder kan findes på hjemmesiden. Derudover så har vi Suppeløbet d. 20. januar hvor vi kombinerer bankospil og O-løb. I februar er der Fastelavnsløb d. 10/2 og Generalforsamling d. 24/2. Alt sammen noget som vi håber at I vil deltage i.

Ved generalforsamling har Charlotte udtrykt et ønske om at blive afløst på jobbet som sekretær. Vi håber at der sidder en derude som vil påtage sig dette job. Og det er da ikke utænkeligt at vi kommer og prikker nogen på skulderen i håb om at det vil blive modtaget positivt.

Jeg håber at I alle er kommet godt ind i det nye år og er klar til mange gode løbsoplevelser på i skov og by.

Karup OK

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

Silkeborg 75 år jubilæum.

SOK 75-års jubilæum

🎵 Det var I 1949, eller cirka der omkring, at der var..... 🎵

Men I Silkeborg havde SOK sin spæde start og vi har bestemt ikke tabt pusten siden..
Derfor inviterer vi dig til at fejre:

Silkeborg Orienteringsklub's 75-års jubilæum

Den. 3. februar 2024 i:
Klubhuset Vejlsøskovhus, Vejlsøvej 7b, 8600 Silkeborg

Program:

Træningsløb i Nordskoven på kort fra de seneste 75 år. Med start fra klubhuset kl. 13.00-13.30.



Efterfulgt af:

Reception og Fødselsdagskage fra kl 15
Her vil der være udstilling af rekvisitter til orienteringsløb gennem de 75 år
Taler og indslag til for at hylde fødselaren
Præsentation af jubilæumsskriftet



Vi glæder os meget til at se dig og fejre klubben sammen!!
Bestyrelsen og arrangementsudvalget



Referat fra Bestyrelsesmødet samt en STOR opfordring.

[Referat af bestyrelsesmøde 14-12-2023 \(karupok.dk\)](#)

Jeg (Charlotte Olesen) har været sekretær i klubbens bestyrelse siden 2017 og ønsker nu at forlade posten. Jeg håber der er en af jer, der kunne tænke jer at stille op til posten til næste generalforsamling. Med opgaven som sekretær får du lov til at lave nyhedsbrev 4 gange om året og lave referat fra bestyrelsesmøderne. Der er selvfølgelig mulighed for at involvere sig i flere opgaver, det aftales blot med resten af bestyrelsen. Jeg har alle dokumenter og skabeloner elektronisk, som jeg selvfølgelig deler med den næste sekretær. Hvis du har lyst til at høre mere om posten og opgaverne, så kan jeg træffes på telefon 60183100. Hvis du er forhindret i at deltage til generalforsamlingen, så kan du blot give mig eller en anden i bestyrelsen besked på at du gerne vil stille op.

Påskeløb

Påskeløbet 2024 afvikles i år af OK SNAB i spændende O-løbsterræner på Nordsiden af Vejle fjord. Løbsområderne er

1. etape Mellemdistance i Tirsbæk skov
2. etape Langdistance i Rosenvoldsskoven
3. etape Langdistance i Grund skov og Bankehave

Klubben har reserveret overnatning i Provstegården Bed and Breakfast, Elbjergvej 36, Kattrup, 8732 Hovedgård. Ca. 40 km. fra løbsområderne. Der er 15-18 sovepladser, så vil du sikre dig en af disse skal du give besked til Carsten. Der reserveres efter først til mølle princippet.

Tilmeldingen foregår som altid i O-service. Hvis det giver problemer så er jeg sikker på at Gert Bertel gerne hjælper.

O-udvalget

Sæt kryds i kalenderen
Vores første divisionsmatch i 2024
bliver den 28. april i Hoverdal
med Herning OK som arrangør.
Seneste tilmelding 21/4 enten på o-service
eller til Gert Bertel på familien@bertel-andersen.dk

I år bliver der et lokalt opgør mellem Viborg Ok og KaSki OK.
Derfor er det vigtig, at vi får mange af vores nye medlemmer og børn afsted.
Alle kan tælle vigtige point, hvis man gennemfører sin bane.

Det kunne være sjovt, hvis vi kunne give Viborg kamp til strengen 😊

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.



Familie- & Motionsorientering med slag i

Lørdag d. 10. februar 2024 inviteres der til det hårdtslående "Fastelavns" orienteringsløb

Mødested:	Klubhuset, Ulvedalsvej 46, Havredal
Dato:	Lørdag d. 10. februar 2024
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 kattedronninger og -konger
Tilmelding:	Du må gerne give os et tip om din deltagelse til formand@karupok.dk senest d. 8. februar. Er der enkelte som ikke er tilmeldt, så mød op, vi har ekstra kort og fastelavnsboller
Afslutning:	Efter løbet serveres der fastelavnsboller i klubhuset
Kort:	Orienteringskort over Ulvedal
Pris:	Deltagelse er gratis
Kontaktperson:	Carsten Helligsø, formand@karupok.dk - 22797057
Webside:	www.karupok.dk (her kommer instruktionen)
Facebook:	https://www.facebook.com/KarupOkklub
Arrangør:	Karup orienteringsklub



Alle er velkomne til at deltage i "Fastelavns" orienteringsløbet



SUPPELØB 2024.

Traditionen tro vil vi også i 2024 holde suppeløb.

Det er den 20. 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 klipptang i skoven, med hver 5 bingo nummer mellem 1-90.

Hvis man har en eller flere af numrene klipper man nummeret i sin bingoplade.

Man har max 75 minutter til at få bingo,
for hvert minut man kommer for sent mister man et nummer.

I år vil den optimale bane blive ca. 4-4,5 km,
for at flere af vores nye medlemmer og børn kan nå at få bingo

Suppen serveres efter løbet i klubhuset.

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

Tilmelding til jannielsen2612@gmail.com senest d. 18-1-2024.



VEL MØDT.



Klubben Orienteringsløb Motionsløb

Åbne o-løb i nord kredsen.

Dato	Dag	Kreds	Arrangement-Skov/Sted	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
1/1	Nytårsdag	Nord	Supervinterlang 2024	Mellem Ilskov-Gedhus-Grove ...	10:00	2. afdeling 27/12
6/1	lørdag	Nord	Nytårsløbet	Mariager	10:15	Nytårsløbet 31/12
14/1	søndag	Nord	Supervinterlang 2024	Hinge sø rundt	10:00	3. afdeling 10/1
1/2	torsdag	Nord	NightChamp	Lisbjerg Skov	18:00	4. afdeling 29/1
4/2	søndag	Nord	Nordkredsens Venners Vinterlang	Nordre Fælled / Randers By	10:00	2. afdeling
8/2	torsdag	Nord	NightChamp	Brendstrup/Vestereng	18:00	5. afdeling 5/2
11/2	Faste-lavn	Nord	Nordkredsens Venners Vinterlang	Fur Knudeklinterne	10:00	3. afdeling 4/2
18/2	søndag	Nord	Supervinterlang 2024	Harrild Hede syd og lidt læ...	10:00	4. afdeling 14/2
22/2	torsdag	Nord	NightChamp	Marselisborg Storskoven	18:30	6. afdeling 19/2
25/2	søndag	Nord	Supervinterlang 2024	Ormstrup	10:00	5. afdeling 21/2
3/3	søndag	Nord	Nordkredsens Venners Vinterlang	Hørbylunde	10:00	4. afdeling
8/3	fredag	Nord	Nordjysk 2-Dages	Tornby Klitplantage	19:00	Natprolog 23/2
9/3	lørdag	Nord	Nordjysk 2-Dages	Uggerby Klitplantage	10:00	Langdistance 23/2
10/3	søndag	Nord	Nordjysk 2-Dages	Uggerby Klitplantage	08:30	Mellemdistance 23/2
22/3	fredag	Øst	DM Nat	Annebjerg Skov		Tilmelding
28/3	Skærtorsdag	Syd	Påskeløb	Tirsbæk, Rosenvold, Grund		3 etaper 14/3
29/3	Langfredag	Syd	<u>Påskeløb</u>			
30/3	lørdag	Syd	<u>Påskeløb</u>			
14/4	søndag	Nord	Divisionsmatch	Hoverdal		1. division
21/4	søndag	Nord	Nordjysk-Lang	Bøgsted Rende		Åbent løb
28/4	søndag	Nord	Divisionsmatch	Sukkertoppen		2. + 3. Division

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 dag 2023 Voksne

Klasse	Placering	Navn	Tid
Dame senior	1	Camilla Bertel Andersen	02:03:56
YOG	1	Rikke Holm Simonsen	01:30:30
YOG	2	Anni Sørensen	01:40:39
YOG	3	Rikke Agerskov	01:48:23
YOG	4	Charlotte Vibeke Olesen	01:55:12
Dame veteran	1	Inger Johansen	55:58:00
Herre senior	1	Christian Bertel Andersen	01:07:01
Herre senior	2	Søren Vestergaard Christensen	01:12:01
Herre senior	3	Rasmus Klüver Jensen	01:25:34
Herre senior	4	Lau Sørensen	02:03:36
ÆOB	1	Christian L Rasmussen	01:00:11
ÆOB	2	Jan Nielsen	01:01:50
Herre veteran	1	Jan Lauge Kristensen	01:04:57
Herre veteran	2	Gert Bertel	01:10:22
Herre veteran	3	Claus Madsen	01:17:57
Herre veteran	4	Lars-Ole Kopp Jensen	01:38:19
Herre veteran	5	Leo Jespersen	01:43:36
Herre veteran		Thomas Jørgensen	DSQ
Herre veteran		Ivan Pagh	DSQ
Herre veteran		Benny Johansen	DSQ

Resultatliste Klubmesterskab ungdom 2023

Piger -12 år	Tid	Placering
Martha Klüver	28:00	1
Mia Knudsen	34:49	2
Asta Knudsen	39:58	3
Lea Knudsen	49:29	4
Agnes Thiim Nielsen	54:30	5
Lærke Thiim Holmen	59:40	6
Drenge - 12 år	Tid	Placering
Viggo Klüver	38:00	1
Aksel Klüver	41:40	2



Klubben Orienteringsløb Motionsløb
Klubmesterskab Nat 2023

Placering	Navn	Klasse	Tid
1	Mikkelsen, Søren	Herre senior	01:07:57
2	Sørensen, Lau	Herre senior	01:38:39
1	Rasmussen, Christian L	ÆOB	01:00:41
DSQ	Helligsø, Carsten	ÆOB	01:13:19
1	Hesselberg, Kai	Herre veteran	46:31:00
2	Bertel, Gert	Herre veteran	47:42:00
3	Madsen, Claus	Herre veteran	57:10:00
4	Kristensen, Jan Lauge	Herre veteran	01:02:58
5	Jørgensen, Thomas	Herre veteran	01:11:29
DNS	Johansen, Benny	Herre veteran	00:00
1	Sørensen, Marie	Junior piger	01:17:24
1	Simonsen, Rikke Holm	YOB	01:21:30
2	Sørensen, Anni	YOB	01:48:18
DNS	Olesen, Charlotte Vibeke	ÆOG	00:00
1	Johansen, Inger	Dame veteran	01:15:28

Aktivitetspokal

Aktivitetspokalen o-løb 2023.

For at lave et orienteringsstævne er der mange poster der skal besættes. Det kan ikke lade sig gøre uden alle løser deres opgave og alle er lige vigtige, men der er en opgave som danner hele grundlaget for vores sport. Det er fremstilling af et orienteringskort. I år er det en der er med til at skabe dette grundlag, der skal have aktivitetspokalen.

Jeg vil gerne se Christian Rasmussen heroppe.

Christian har igennem de sidste år været meget aktiv med kort tegning og fået tegnet flere nye kort, over skove vi ikke tidligere har haft kort tegnet. Det der gør sig specielt gældende i år, er det flotte kort over Stenholt skov, som blev brugt til vores DM-NAT stævne i marts. Det er et kort der har kostet mange timer og km i skoven. Banelæggerne var meget omhyggelige og ville have ændret kort af flere gange, der ud over var der også en kortkonsulent, der skulle stilles tilfreds, således at kort kunne få DOF's kvalitetsstempel, som det kræves til et DM stævne.

Jeg tror at Christian er en af dem, der har brugt flest timer på klubarbejde i år.

Ud over korttegning er Christian også aktiv ved vores træningsløb og divisionsmatch, så Christian kan ses i skoven både løbende og gående rundt med tegneredskaber og papir.

Alt i alt er Christian både en aktiv løber og aktiv med mange andre aktiviteter der skal til for at drive en orienteringsklub.

PBV Jan Nielsen



Motionsudvalget

MOTIONSADFDELINGEN

Januar 2024

Et nyt motions år er godt i gang, 2024 må være det år hvor der kommer rigtig mange ud og motioner uanset alder, udseende eller køn.

"Royal Run " som afholdes for 6 gang flere forskellige steder her i DK kan allerede nu melde udsolgt.

Det må da smitte lidt af på vores motionsløb/trail løb, håber vi da..

Motionsafd. har flg plan for det kommende år:

"Lignite Trail-run 1	Torsdag den 11. april i Sdr.Resen naturpark,
Alhedeløbet.	Torsdag den 16. maj i Havredal Plantage
"Lignite Trail-run 2	Torsdag den 12. September i Sdr.Resen Naturpark
Klubmesterskaber motionsløb	Lørdag den 2. november
Hald sø rundt	Onsdag den 25. December

Desuden vil vi opfordre klubbens medlemmer til at deltage i naboklubbernes motionsløb .

Det er jo også tilladt at gå Orienteringsløb og dem er der jo mange af i løbet af året.

Følg med på klubbens hjemmeside under "aktiviteter" eller på fb.

Mvh
Lars-Ole og Lau
Mobil: 24621803 eller mail: larskopp@live.com



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. april 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 se kalenderen på hjemmesiden for træningstilbud.
- Onsdage fra kl. 18.00 – 18.30 (sommerhalvåret).