



Formanden har ordet

Årets generalforsamling er vel overstået. En generalforsamling der godt kunne have haft flere deltagere. Men dem der deltog var særdeles aktive i nogle gode dialoger om klubben, dejligt at få gode input. Der var de sædvanlige beretninger (kan læses på hjemmesiden), regnskab og budgetter. Under valghandlingerne havde Charlotte Olesen valgt at takke af som sekretær efter 7 år på posten. En STOR TAK til Charlotte for en super indsats. Som hendes afløser blev Christian L. Rasmussen valgt. Velkommen til, vi glæder os til samarbejdet. Ellers var der genvalg over hele linjen. For mit eget vedkommende, tak for tilliden.

Karup OK

Karup OK

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

Siden sidste Nyhedsbrev har vi afviklet Suppeløb med en fin deltagelse. Vi havde tilmeldt løbet som en del af Danmarksindsamlingen 2024. Der blev doneret kr. 350,00 og der blev ved TV showet på DR vist et meget kort indslag fra løbet.

Fastelavnsløbet blev i år desværre uden deltagelse af børn. Tror at det hænger sammen med at Fastelavn i år var sammenfaldende med vinterferien. Men de "store" børn fik katten befriet ret hurtigt, så jeg skal nok overveje at få fat i en stærkere tønde til næste år.

Lars-Ole har hen over vinteren afviklet en serie af SuperVinterlang O-løb. En serie der har tiltrukket en del løbere til både kendte og nye løbsområder.

Fremadrettet så er det jo snart ved tiden, at vi skal i gang med divisionsmatcherne. Den første løber af stablen på Sukkertoppen d. 28. april. Det bliver et rigtigt lokalopgør, idet vi skal dyste mod Viborg. Så jeg håber selvfølgelig at rigtig mange vil deltage og være med til at give Viborg kamp til stregen. Husk at tilmelde dig som KaSki løber, da vi fortsat samarbejder med Skive til divisionsmatcherne.

Motionsafdelingen har 2 løb her i foråret. Lignite run i Sdr. Resen den 11. april og Alhedeløbet i Havredal Plantage den 16. maj.

Vi har igen startet op på en ny omgang Familieorientering. Jeg vil gerne opfordre til at man kigger forbi. Dels for at være med til at skabe noget liv i og omkring klubhuset, men også for at vise at vi er mange flere end lige os der afvikler. Udover den lette bane til familierne så tilbyder vi også en lidt længere og lidt sværere bane de lidt mere erfarne løbere. Og så har Jan Nielsen hver gang lidt teori om udvalgte emner. Det kunne jo være at der kom nogle guldkorn til selv erfarne løbere.

Referat fra bestyrelsesmøde

Referatet fra bestyrelsesmøde den 6. marts 2024 kan ses på [hjemmesiden](#).

Familieorientering

Hen over foråret tilbyder vi igen en serie med familieorientering. Det henvender sig dels til dem der er nysgerrig på hvad orienteringsløb er, men også til jer (klubbens medlemmer).

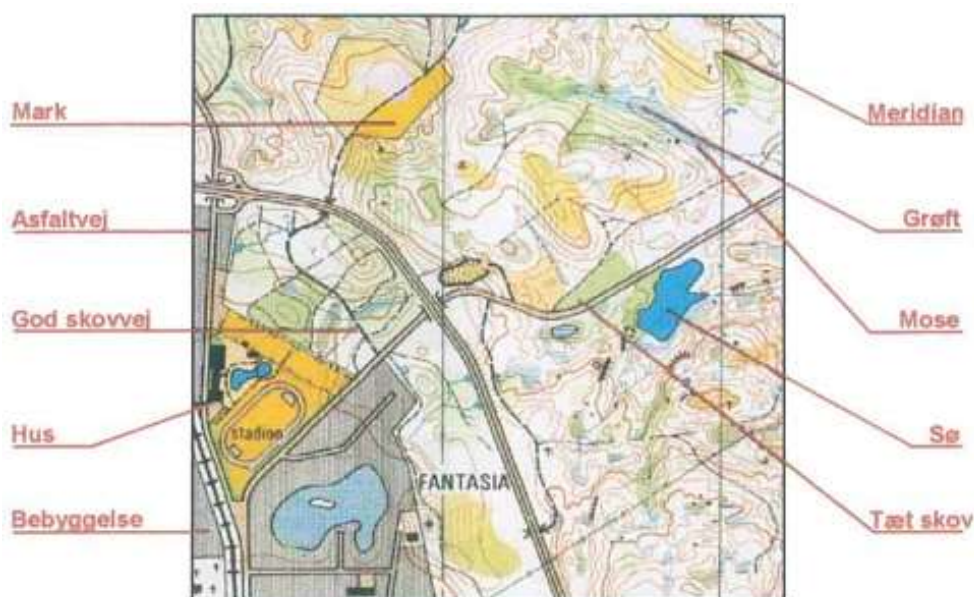
Familie-O skal gerne være det vindue som kan tiltrække nye og gerne yngre medlemmer til klubben. I kan alle være ambassadører for klubben ved at være med til at invitere nye løbere med. Der en lille præmie til nye børn, når de har deltaget henholdsvis 3 og 6 gange.

Hver gang indledes med lidt teori om et udvalgt emne og så skal teorien afprøves ude i skoven. Familieorientering afvikles søndage fra kl. 10-12 således:

- 24. marts Lineære detaljer
- 7. april Kortets farver
- 21. april Kurvetræning
- 5. maj Kompastræning
- 19. maj Linjeløb
- 2. juni Huskeløb

Efter løbet er der tid til en hyggesnak mens vi nyder en kop kaffe/saftevand samt en pølse fra grillen.

Har du tid og lyst til at hjælpe kan vi altid bruge hjælp til at sætte poster ud og hente dem ind igen. Grillen skal også bemandes. Du henvender dig bare til en fra bestyrelsen.



Divisionsmatch

Sæt kryds i kalenderen Vores første divisionsmatch i 2024 bliver den 28. april på Sukkertoppen med Horsens OK som arrangør

Seneste tilmelding 21/4 enten på o-service*
eller til Gert Bertel på loebstilmelding@karupok.dk

I år bliver det et lokalt opgør mellem Viborg Ok og KaSki OK. Derfor er det vigtigt, 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.

Sukkertoppen er defineret af store bakker. Bevoksningen er varieret og består af både åbne og tætte områder med blandt andet gran- og løvtræer. Flere steder gennemskæres terrænet af store skovveje, og disse suppleres med et stedvis veludviklet stinet, samt mindre spor og hugninger.

Du kan læse mere om løbet i [indbydelsen](#).

*: Husk at tilmelde dig som KaSki OK ikke Karup OK. Denne gang er det desværre muligt at tilmelde sig for Karup OK. I divisionsturneringen samarbejder vi med Skive, deraf Ka(rup)Ski(ve).

1. Klik på dit **navn** øverst til højre i o-service
2. Vælg **Indstillinger**
3. Sørg for at der er valgt **KaSki OK (Samarbejder)**
4. Klik **Gem**



Skift tilbage til **Karup OK** efter tilmeldingen til divisionsmatchen.



Banelægning



Kunne du tænke dig at komme i gang med banelægning?

Vi kan altid bruge flere til at lave baner til træningsløb, så se her:

Dansk Orienteringsforbund har lavet nogle simple vejledninger og instruktionsvideoer til nybegyndere. Det går ud på at lave en ganske simpel bane med nogle få poster ved hjælp af banelægningssprogrammet CONDES. Programmet er på dansk og bruges af alle banelæggere i Danmark. Karup OK har en 30-brugerlicens, så det er let at komme i gang. Du skal installere programmet på din PC og derfra blot følge vejledningerne. På Karup OK hjemmeside finder du links til programmet og DOF-vejledningerne. Se nederst på siden om [træningsløb](#) på Karup OK hjemmeside.

Vi har også superbrugere i klubben, der kan hjælpe – bare spørg Jan Nielsen eller Lars-Ole Kopp.

Rigtig god fornøjelse!

Påskeløb og klubtur

Årets påskeløb foregik ved Vejle Fjord fra 28. til 30. marts. Det var samtidig en hyggelig klubtur, hvor vi var 10 der boede på Provstegården Bed & Breakfast fordelt på tre lejligheder og et værelse. Det er et dejligt sted med god service, fx vaskede de op efter aftenmaden! Carsten havde sørget for lækker mad både torsdag og fredag aften.



Motion for både hjerte og hjerne



Det var også et lækkert løbsterræn lige ned til Vejle Fjord. Dejligt kuperet og med mange grøfter. Underlaget var også dejligt blødt ler... Desværre var vejret lidt ustadigt, men så er det godt at have klubteltet med.

Bedste placering gik til Anni med en samlet 4.-plads i D45AK.



Når man bor samme sted er der rig mulighed for hygge og diskutere dagens løb.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til påskeløb 2025, som foregår med udgangspunkt i Vingstedcenteret. Vi ses!

Motionsafdelingen

Så er vi godt i gang med 2024 og motionsafdelingen har denne plan for året:

"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 [facebook](#).

Årets første arrangement er "Lignite"-Trail run første afdeling torsdag den 11. april. Se indbydelsen nedenfor.

Lars-Ole og Lau

SÅ SKAL DER "KUL" UNDER LØBESKOENE



"LIGNITE-TRAIL RUN" 2 trail-løb i Sdr. Resen Naturpark

(de gamle brunkulslejer)

Torsdag den 11. april 2024

og

Torsdag den 12. september 2024



Lignite-trail er et nyt og udfordrende trail-løb som foregår i Sdr. Resen Naturpark hvor der engang blev gravet brunkul (deraf navnet Lignite). Ruten er lagt rundt i de gamle udgravningsspor med dybe huller, slugter, søer, moser og smalle stier. Du vil blive udfordret lige til målstregen.

Ruten er en rundstrækning på 4 km og den kan gennemføres 1-2-3-4 eller 5 gange. Du bestemmer selv hvor mange omgange du vil løbe.

Solen går ned ca. kl. 19:15 så det kunne være fint med en pandelampe.

Samlet start kl. 17:30

Tidtagning med chip med mellemtider for hver omgang og sluttid.

Væske, energibar og frugt i målområdet.

Mødested: Ved indgang til naturparken på Bavnevej i Sdr. Resen by.

<https://map.krak.dk/m/DzMKQ>

Startgebyr: kr. 70,- pr. løb

Tilmelding via [nemtilmeld](#) eller til Lars Kopp larskopp@live.com / 24621803

Mobilepay: 40710



Motionsafdelingen

Åbne løb

Dato	Dag	Kreds	Arrangement	Skov/Sted
14/4	søndag	Nord	Divisionsmatch 1. division	Hoverdal
21/4	søndag	Nord	Nordjysk-Lang	Bøgsted Rende
28/4	søndag	Nord	Divisionsmatch 2. og 3. division	Sukkertoppen
5/5	søndag	Nord	Gudenådysten	Vesterskoven
9/5	<i>Kr.Himmel- fartsdag</i>	Nord	Nordjysk Stafet	Moskov
9/5	<i>Kr.Himmel- fartsdag</i>	Nord	Kr. Himmelfartsløb	Østjylland
16/5	torsdag	Øst	MTBO Camp	Odsherred og Grønnehave
17/5	fredag	Øst	MTBO Camp	Kårup SKov
19/5	<i>Pinsedag</i>	Øst	MTBO Camp	Odsherred
20/5	<i>2.Pinsedag</i>	Øst	MTBO Camp	Anneberg / Ulkerup Skov
7/6	fredag	Nord	FM MTB-O	Silkeborg Vesterskov Øst og Gunildshøj, Virklund nordvest
8/6	lørdag	Nord	FM MTB-O	Grenå Plantage
9/6	søndag	Nord	DM MTB-O	Vester Plantage
21/6	fredag	Nord	Midsommer-Milen	Sønder - og Nørre Feldborg Plantager
22/6	lørdag	Nord	Midsommerstafet	Mosely
5/7	fredag	Syd	Vikingedyst	Haderslev Syd
6/7	lørdag	Syd	Vikingedyst	Haderslev og Revsø
7/7	søndag	Syd	Vikingedyst	Revsø
30/7	tirsdag	Nord	Læsø 3-dages	Læsø Klitplantage midt
31/7	onsdag	Nord	Læsø 3-dages	Læsø Klitplantage syd
1/8	torsdag	Nord	Læsø 3-dages	Læsø Klitplantage øst
22/9	søndag	Nord	Divisionsmatch 2. og 3. division	Ålum

Se mere information på www.o-service.dk

O-service.dk

Hvad er O-service?

O-service er en hjemmeside, hvor man kan se alle orienteringsstævner i Danmark. Der er links 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.

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

Karup OK

Formand: formand@karupok.dk

Carsten Helligsø, Præstevejen, 5 Estvad, 7800 Skive ☎ 22797057

Næstformand: naestformand@karupok.dk

Kirsten Andersen, Bøgevej 33, 7470 Karup ☎ 24676256

Kasserer: kasserer@karupok.dk

Kai Hesselberg, Skovvej 50, Frederiks, 7470 Karup ☎ 30233278

Sekretær: sekretaer@karupok.dk

Christian Rasmussen, Bregnevej 24, 7470 Karup ☎ 26200901

Formand O-udvalg: orienteringsudvalg@karupok.dk

Jan Nielsen, Hvidtjørnen 8, 7470 Karup ☎ 20837169

O-udvalgsmedlemmer:

Ole Johnsen, Åstien 3, 7470 Karup ☎ 97101545

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup ☎ 40215169

Jan Lauge, Vestergade 12 A, 7470 Karup ☎ 21249880

Christian Rasmussen, Bregnevej 24, 7470 Karup ☎ 26200901

Formand M-udvalg: motionsudvalg@karupok.dk

Lars Ole Kopp, Lindevej 13, 7470 Karup ☎ 24621803

M-udvalgsmedlemmer:

Lau Sørensen, Skovhusvej 2, 7830 Vinderup ☎ 50985372

Løbstilmelder: (*hjælp til o-service, fx divisionsmatch*)

loebstilmelding@karupok.dk

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup ☎ 40215169

Løbskontobestyrer:

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup ☎ 40215169

Materielforvalter:

Lars Ole Kopp, Lindevej 13, 7470 Karup ☎ 24621803

Medlemskontingent pr. år:

Junior u. 25 år kr. 300,- / Senior kr. 500,- / Familie max kr. 1000,-

Klubkonto: 5959 1065418 (Andelskassen)


Løbskonto: 5959 5000023 (Andelskassen)

Mobilepay: 40710

Klubhus: Ulvedalsvej 46, Havredal, 7470 Karup

E-mail: webmaster@karupok.dk

Hjemmeside: karupok.dk/

Find også vores facebook-side: 
Karup Orienterings- og Motionsklub

Har du lyst til at skrive et indlæg til nyhedsbrevet eller til hjemmesiden, så er der deadline for næste nyhedsbrev

15. juli 2024

Send dit indlæg til:
Christian Rasmussen,
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 i Frederiks Svømmehal lørdage kl. 14.00-15.00
- O-løbstræning se kalenderen på [hjemmesiden](#) for træningstilbud
- Onsdage fra kl. 17.30 – 18.30 (sommerhalvåret)