



Formanden har ordet



Karup OK

Karup OK

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

Siden sidste nyhedsbrev har der været en del aktiviteter i Karup OK. Vi har deltaget i divisionsmatch på Sukkertoppen, hvor vi vandt alle matches og derfor ligger på en flot 1. plads i 3. division. Nu gælder det om at få så mange som muligt ud at løbe næste divisionsmatch i Ålum den 22. september.

Vi har gennemført 6 gange med familieorienteringsløb krydret med lidt teori inden dagens løb. Vi fortsætter i efteråret med 6 nye søndage med familieorientering startende den 18. august.

Lau og Mette har været på DOF's ungdomstrænerkursus og de starter træning målrettet børn/unge. Det kører på de samme datoer som familieorientering. Vi håber meget at det vil gøre vores ungdomsløbere bedre rustet når de skal ud at løbe ved orienteringsstævner.

Vi har haft to motionsløb, nemlig Alhedeløbet i Havredal og Lignite run i Sønder Resen. Begge løb har meget flotte ruter gennem to meget forskellige terræner. Lau og Lars har været tovholdere på disse løb godt hjulpet af en lille skare af vores medlemmer.

Til det traditionsrige Sankt Hans arrangement holdt Lau en flot bårtale for de cirka 10 deltagere.

Den 10. juni afviklede vi DM i MTB-O i Vestre plantage ved Holstebro med Lars Ole som primus motor, godt hjulpet af flere andre i klubben. Det blev til meget flotte placeringer for 4 af klubbens medlemmer med 3 guldmedaljer, 3 sølvmedaljer og 1 bronzemedalje. Viggo Klüver vandt DM på langdistance og sølv i sprint. Rasmus Klüver vandt DM på både langdistance og sprint. Martha fik sølv på lang- og mellemdistancen samt bronze på sprint. Lau Sørensen kørte en sølvmedalje hjem på langdistancen. Stort tillykke med de flotte resultater!

Midsommermilen foregik i Feldborg-skovene med Lars Ole som stævneleder og banelægger. Et flot løb med start fra Mary's Vin & Bøf. Der var 45 deltagere til dette specielle langdistanceløb med ruter op til 30 km.

Vi er så heldige at både Jan Nielsen og Rikke Agerskov er kommet med i bestyrelsen for Naturnationalpark Kompedal.

Vi er så småt ved at have datoer og steder på plads til vores klubmesterskaber, der vil blive afviklet i oktober/november. Endelige indbydelser kommer i næste nyhedsbrev.

Vi ses i skoven og på stævnepladser rundt omkring i landet.



Referater fra bestyrelsesmøder

Referatet fra bestyrelsesmøde den 3. juni 2024 kan ses på [hjemmesiden](#).

Referatet fra bestyrelsesmøde den 5. august 2024 kan ses på [hjemmesiden](#).

Klubfest

HVEM VIL GERNE STÅ FOR PLANLÆGNINGEN AF **KLUBFESTEN** **2024**



Datoen er fast, nemlig d. 16. november 😊
(den lørdag der falder tættest på d. 15. november,
som er datoen hvor klubben blev stiftet)

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

Kontakt næstformanden Kirsten Andersen
24 67 62 56 eller familien@bertel-andersen.dk

Børne- og ungdomstræning

Så er det endelig tid til opstart af børne/ungetræning. Mette og Lau har det sidste år været på børnetrænerkursus og har lært en masse.

Der vil være træning fra klubhuset om søndagen hver 14. dag. Første gang er søndag den 18. august. Træningen starter kl. 10.00 og er færdig ca. 11.15.

Træningen vil være for alle børn og unge, da der vil blive lavet baner og øvelser med forskellige sværhedsgrader. Der vil være opvarmning, forskellige øvelser og små baner. Vi lægger vægt på at børnene skal kunne løbe selv, men der kan være mulighed for skygge.

Vi ses til nogle sjove og lærerige træninger
Mette og Lau

Familieorientering

Hen over efteråret 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 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 er 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:

- 18. august Lineære detaljer
- 1. september Kortets farver
- 15. september Kurvetræning
- 29. september Kompastræning
- 13. oktober Linjeløb
- 27. oktober 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.



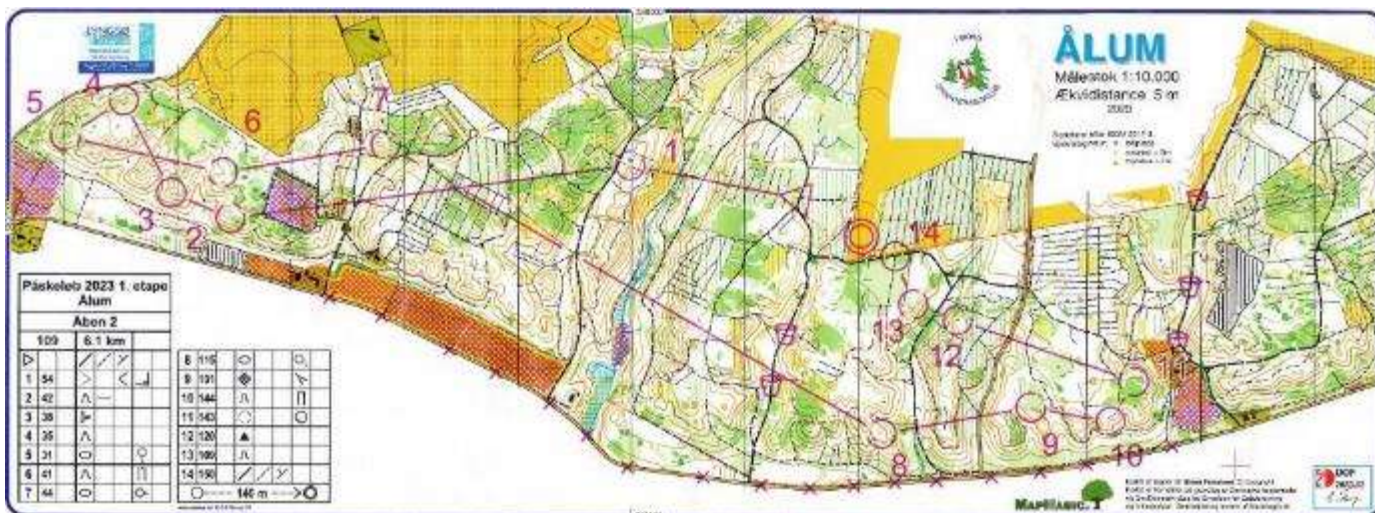
Divisionsmatch

Den anden divisionsmatch i 2024 er den 22. september i Ålum med Randers OK som arrangør

Seneste tilmelding 13/9 enten på o-service
eller til Gert Bertel på loebstilmelding@karupok.dk

Vi skal gerne gentage succesen fra årets første divisionsmatch hvor vi gjorde rent bord og endda slog naboerne fra Viborg OK 😊 ([se resultater her](#)). Vi skal derfor have så mange med som muligt, også nye medlemmer og børn. Alle kan tælle vigtige point, hvis man gennemfører sin bane.

Er du i tvivl om hvilken klasse du skal stille op i, så tag en snak med Gert Bertel, så finder han en passende bane/klasse.



Ålum ligger mellem Randers og Viborg. Skoven er en kuperet skræntskov ned til Nørre Å. Skoven består mest af overvejende åben løvskov, men der er også flere partier med grantræer. Der er generelt et tydeligt stibillede, men også områder med få stier. Ovenfor ses en bane fra påskeløbene i 2023.

Du kan læse mere om løbet i [indbydelsen](#). Ålum ligger omtrent 55 km fra Karup og da der vil være kantparkering vil vi opfordre til samkørsel.

Klubtøj

Der bliver i lighed med tidligere år, mulighed for at købe klubtøj direkte via vores klubsider hos Noname.



- Combat SS unisex (trøje m/korte ærmer)
- Combat LS unisex (trøje m/lange ærmer)
- Hoodie med broderet klubmærke
- Løbejakke med trykt klubmærke
- Knæbukser
- Sommertights
- Vintertights
- Strømper

Der vil være mulighed for at bestille med navnetryk på bluse/jakke. Bemærk at tøjet er småt i størrelsen.

Klubsiden vil være åben hele september måned. Mere information med link og flere detaljer kommer senere i en separat mail.

Til divisionsmatchen d. 22. september i Ålum vil jeg medbringe noget af lageret af vores klubtøj til afprøvning af størrelser, samt eventuelt køb.

Med venlig O-hilsen
Kirsten Andersen/næstformand

Læsø 3-dages

Endelig viste den danske sommer sig fra sin bedste side med tørvejr og masser af solskin. Heldigvis med temperaturer omkring de 20 grader, så det ikke var alt for varmt at løbe i de åbne hedeområder, hvor nogle brugte mere tid end andre... 🤪



Ud over tre gode løb i det spændende terræn blev det til masser af hygge. Tirsdag aften var alle fra klubben ud at spise sammen og onsdag var der fællesspisning (af medbragt mad) ved saltsyderiet. Selvfølgelig med den obligatoriske snak om dagen strabadser.



Der var fri start, så man fx kunne løbe tidligt og nå sight seeing efterfølgende. Så det er oplagt til en kombineret løbe/ferietur.

VM i sprint i Skotland

Da jeg sidste år var på en rejse tilbage til Skotland, fik jeg genskabt kontakten til den familie jeg var Nanny hos i Edinburgh for mere end 30 år siden. Jeg var ude at løbe et orienteringsløb i Crieff og med på et konditionstræningsløb med orienteringsklubben [Interløpers](#) fra Edinburgh. De fortalte at de skulle stå for VM i sprint-orientering her i 2024, og håbede selvfølgelig at se mig der. Da vi ikke rigtigt nåede at se det vilde og imponerende smukke højland sidste år, besluttede min yngste søn og jeg at tage en tur deraf for at råde bod på dette, løbe publikumsløb til VM og besøge familie og venner.

Der var mulighed for at løbe alle 5 dage, men jeg valgte at melde mig til et løb om søndagen, da vi skulle hjem mandag, og chancen for at vi ville være i byen var størst. Om torsdagen skulle der afhentes startnummer, og der var mulighed for at købe lidt VM merchandice. Der var en hel fantastisk stemning. Jeg blev sendt fra bord til bord, hvor der var registrering og udlevering af startnummer, men også kort til sociale løb, og information om andre sociale aktiviteter man kunne deltage i om aftenen. Jeg havde desværre ikke tid til at deltage i dem, da der var så mange andre ting vi også skulle nå.



På løbsdagen, tog vi i biografen med nogle venner om formiddagen, for at få nerverne i ro. Jeg havde SÅ mange sommerfugle i maven. Jeg har ikke løbet så mange store løb før, og jeg har aldrig været alene afsted. Der var godt nok flere danskere derovre, men jeg genkendte ikke nogen trøjer, selvom det så ud som om at de skulle starte næsten samme tid som jeg. Heldigvis havde jeg en sindig, lokalkendt skotte, som på kyndig vis fik os til rette sted i god tid. Jeg var derfor også så heldig at have 2 fantastiske heppere.



Stævnepladsen var meget lille, taget i betragtning hvor mange løbere der var, men der var alt det der var brug for. Omklædning, toiletter og bad var indendørs i et sportscenter. Udenfor var der madboder, tøj, sko og andet udstyr til salg, samt et lille publikumsområde, hvor løberne kunne ses passere.

Ved markeringen for ruten til start, stod der en guide i gul vest, og turen rundt til centerets bagside, hvor starten var, gav fin mulighed for lidt opvarmning. Selve starten var ganske som den plejer, men anlagt på ganske uformel vis, med dåser med baked beans, majs og lign. til at holde de laminerede ark med banenavne ved jorden.



Min bane var udfordrende, men ikke for svær. Der var selvfølgelig en del højdemeter, men ikke ret meget i forhold til at det var i Skotland. Turen sluttede inde i en stor hal med kunstgræs, hvor der var lavet en labyrint med de sidste 3 poster. Det var 3 forskellige dyr. Den sidste var et får 😊

Til næste år er der Scottish six days fra 27. juli til 1. august, og der vil jeg rigtig gerne være med alle dage. Måske er der nogen der har lyst til at komme med, så jeg ikke skal løbe alene igen.

Chì mi thu sa choille, Rikke

Faste poster – ny ”find vej i”-hjemmeside

Orienteringsforbundet har opdateret hjemmesiden ”[find vej i](#)”, hvor man kan finde kort over alle faste poster i Danmark. **OG DER ER STORE ÆNDRINGER.**

Selvom man allerede er bruger af ”find vej i” med en brugerprofil, skal man oprette sig igen med en ny brugerprofil. Al historik på den gamle brugerprofil forsvinder.

Desuden er der nu indført brugerbetaling således, at det koster 25,- kr. at downloade et kort. Et årsabonnement koster 150,- kr.

Bemærk dog, at du som medlem af en orienteringsklub kan bruge ”find vej i” gratis. Betingelsen er, at du er oprettet i [O-service](#) med en brugerprofil og at du i ”find vej i” benytter samme mailadresse, som du har oplyst i O-service. Læs hvordan du bliver oprettet [her](#) eller gå direkte til oprettelse: [Bliv bruger \(findveji.dk\)](#)

OBS! Karup Orienteringsklub har faste poster i Ulvedal-, Stendal- og Sjørup plantage og man kan altid gå ind på Karup OK hjemmeside og downloade disse kort og forslag til ture kvit og frit. [Se her](#).

God fornøjelse – vi ses i skoven



Motionsafdelingen

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

- "Lignite" Trail-run 2 torsdag den 26. september i Sdr. Resen Naturpark
- Klubmesterskaber motionsløb lørdag den 9. november
- Hald Sø rundt onsdag den 25. december

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

Lars-Ole og Lau

SÅ SKAL DER "KUL" UNDER LØBESKOENE



"LIGNITE-TRAIL RUN" **Trail-løb i Sdr. Resen Naturpark**

Torsdag den 26. september 2024

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

Ruten er en rundstrækning på 4 km der kan gennemføres 1-2-3-4 eller 5 gange. Du bestemmer selv hvor mange omgange du vil løbe. Tidtagning med chip med mellemtider for hver omgang og sluttid.

Samlet start kl. 17:30. Solen går ned kl. 19:11 så en pandelampe er en god idé.

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,-

Tilmelding til Lars Kopp larskopp@live.com / 24621803

Mobilepay: 40710

Åbne løb

Dato	Dag	Kreds	Arrangement	Skov/Sted
17/8	lørdag	Nord	JFM Stafet og Lang	Mols Bjerger
18/8	søndag	Nord	JFM Stafet og Lang	Mols Bjerger
24/8	lørdag	Syd	DM Mellem	Pamhule skov
25/8	søndag	Syd	DM Knockout-sprint	Strandhuse, Kolding
8/9	søndag	Nord	Divisionsmatch 1. division	Vælderskoven-Hesselholt
14/9	lørdag	Nord	DM Stafet og Lang	Vester Thorup
18/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 1	Hesselholt
22/9	søndag	Nord	Divisionsmatch 2. og 3. division	Ålum
25/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 2	Uggerby Plantage
27/9	fredag	Nord	Kampen om Skagerrak	Bøgsted Plantage
2/10	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 3	Vesterris
9/10	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 4	Vælderskoven Syd/vest
13/10	søndag	Nord	Løvfaldsløbet	Silkeborg Nordskov
27/10	<i>Vintertid</i>	Nord	Nordjysk mesterskab	Vendsyssel
1/11	fredag	Nord	Kredsungdomsmesterskab (KUM)	Marselisborg/Aarhus
3/11	søndag	Nord	Nordjysk-Klubdag	Nordjylland

Der kommer 4 Natteravn løb i oktober-november, men datoerne er endnu ikke fastlagt.

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 oprettet med en profil på o-service. Gert Bertel kan hjælpe dig med at blive oprettet 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

30. september 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)