



Formanden har ordet



Karup OK

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

Et aktivt efterår er i fuld gang...

Mette og Lau har fået gang i ungdomstræningen. Hver anden søndag samtidig med familie-O har de en flok aktive børn som stille og roligt lærer mange gode ting omkring det at være orienteringsløber. Og så er det jo dejligt at se at der igen er unge mennesker i og omkring klubben. Vi håber jo på sigt at vi kan få flere gjort interesseret i O-sporten og her kommer familie-O ind i billedet. Det er her vi inviterer nye til at prøve sporten. Der har her i efteråret ikke været så mange, men dem der møder op giver udtryk for at de synes at det sjovt.

ViKaSki sommertræning sluttede her i midten af september. Der bliver hen over vinteren ikke lavet fast træning, men når de 3 klubber laver et træningstilbud bliver man inviteret til at deltage. Hvis man er på Facebook vil det være et godt sted at holde sig orienteret om hvad der udbydes.

Hen over vinteren er der desuden en O-løbsserie i Nordkredsens vinterlang og Lars-Ole laver en serie af Supervinterlang. Så man har mulighederne for at holde O-løbsformen ved lige hen over vinteren.

I Nordkredsen divisionsmatch for 3. division har vi i samarbejde med Skive (KaSki) gjort det så godt at vi vandt divisionen og skulle dermed ud i oprykningssmatch den 13. oktober. Se [længere nede i nyhedsbrevet](#) om det lykkedes at rykke op i 2. division.

Motionsafdelingen indbød i slutningen af september til Lignite Trailrun i Sdr. Resen. Desværre var der kun 5 tilmeldte så det blev aflyst. Det er ærgerligt, for det er et spændende sted at løbe og giver trail-løberne nogle gode udfordringer.

Efteråret er jo den tid på året hvor vi skal have fundet klubmestrene. Vi lægger ud med Nat-O den 16. oktober i Vindum med Viborg som arrangør. Dag-O afvikles den 2. november i Stenholt med Silkeborg som banelæggere og Motionsmesterskabet afvikles den 9. november. Dermed er vi jo klar til at hædre mestrene ved [klubfesten](#) den 16. november. Og traditionen tro hædrer vi vores ungdomsklubmestre til årets [julehygge](#).

Referater fra bestyrelsesmøder

Referatet fra bestyrelsesmøde den 7. oktober 2024 kan ses på [hjemmesiden](#).

Børne- og ungdomstræning

Der er fortsat træning fra klubhuset om søndagen hver 14. dag. Næste gang er søndag den 27. oktober og sidste gang inden jul er 24. november. Træningen starter kl. 10.00 og er færdig ca. 11.15. Efter nytår starter træningen igen efter uge 7.

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

Vi ses til sjove og lærerige træninger
Mette og Lau



Familieorientering

Familie-O den 13. oktober faldt sammen med op/nedrykningsmatchen, hvorfor den er flyttet til den 10. november. Den sidste søndag vil der være orienteringsløb som er klubmesterskabet for børn og unge.

Hver gang indledes med lidt teori om et udvalgt emne og så skal teorien afprøves ude i skoven. De sidste gange her i efteråret er således søndage kl. 10-12:

- 27. oktober Linjeløb
- 10. november Orienteringsløb

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



Klubmesterskaber

Klubmesterskab i dagorienteringsløb 2024

Så er tiden kommet til at finde klubmestrene i orienteringsløb 2024. Det foregår i Stenholt lørdag den 2. november. Instruktion og startliste kommer i uge 44. Løbet bliver lavet af Silkeborg OK til deres klubmesterskab, men Lars Ole står for udlevering af kort og aflæsning for Karup OK-løbere. Der bruges SPORTident til tidtagning. Husk at oplyse SI-brik nummer ved tilmelding. Hvis du ikke selv har en SI-brik skal det ligeledes oplyses ved tilmelding. Det er gratis at deltage 😊

Seneste tilmelding 30. oktober til Jan Nielsen: jannielsen2612@gmail.com

Klasse		Bane	Længde
D 17-44	Seniorer damer	2	ca. 6 km
D 45-54	Yngre old girls	2	ca. 6 km
D 55-64	Ældre old girls	3	ca. 4 km
D 65-	Veteran damer	3	ca. 4 km
H 17-44	Seniorer herrer	1	ca. 8 km
H 45-54	Yngre old boys	2	ca. 6 km
H 55-64	Ældre old boys	2	ca. 6 km
H 65-	Veteran herrer	3	ca. 4 km

Senior-klasserne er åbne for alle uanset alder, ellers deltager man i den aldersklasse man tilhører.

Mødested: Parkering/stævneplads er godt 1 km øst for Klode Mølle, ud ad Klosterlundvej mod Klosterlund Museum. Kør sammen da der er **meget begrænset plads til parkering**. Brug eventuelt rasteplassen på hovedvej 13 ved Klode Mølle og få 1,5 km gratis opvarmning.

Klubmesterskab i dagorienteringsløb 2024 for ungdomsløbere

Klubmesterskabet for ungdomsløbere bliver 10. november fra klubhuset i forbindelse med familieorientering. Start kl. 1000-1100.

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

Seneste tilmelding 6. november til Jan Nielsen: jannielsen2612@gmail.com

Klasse		Bane	Længde
H -12 og D -12	Drenge/piger	BEGYNDER/LET	max 2,5 km
H 13-16 og D 13-16	Junior drenge/piger	LET/MELLEMSVÆR	ca. 3,5 km

Klubfest



INVITATION TIL KLUBFEST



Lørdag den 16. november 2024

Året 2024 rinder snart ud, meget er sket i klubben og lidt mere vil også ske inden vi i fællesskab finder 2025, vi er jo så gode til at finde vej 😊

En af de ting der sker er jo **KLUBFESTEN** og den skal du/! jo være en del af synes vi, ellers bliver det så stille en fest 😊

Sådan en aften fejrer vi årets vindere i orienteringsløb, motionsløb og årets vindere til aktivitetspokalerne bliver offentliggjort og uddelt, spændende hvem det er?



MEN!! DER SKAL OGSÅ FESTES

Det bliver en aften med fantastisk god mad, spændende og udfordrende konkurrencer krydret med hygge, musik og sang og ikke mindst jeres gode og smittende humør 😊

Instruktion

Festplads:	Karup OK klubhus (gratis parkering)
Start/deltagergebyr:	H/D18- kr. 225,- (inkl. 3-retters menu og dessertvin)
Starttid:	Kl. 18:00
Toiletter/bad:	Ja (gratis)
Kiosk:	Øl, vand, vin og spiritus til rimelige priser
Tilmelding:	SMS: 24621803 eller larskopp@live.com senest 8/11
Betaling:	Til mobilepay: 40710 eller kontant på aftenen
Kort:	Nytegnet bordkort 2024
Aftenens emne:	Karup Orienteringsklub anno 1981-2024



Juleafslutning

Juleafslutning

1. december kl. 10.00
Klubhuset, Ulvedalsvej 46, Havredal

Vi skal pynte juletræet, hygge os med pakkespil, æbleskiver, gløgg og 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 28. november
Kirsten Andersen
familien@bertel-andersen.dk

Divisionsmatch – oprykning?

En sejr i første divisionsmatch, hvor vi gjorde rent bord og uafgjort mod Viborg OK i årets anden divisionsmatch betød at vi vandt 3. division i nordkredsen 😊 Og dermed en chance for at rykke op i 2. division. Slaget skulle stå søndag den 13. oktober i Silkeborg Nordskov. Endnu et dejligt kuperet terræn. Man skulle derfor tro at vi efterhånden har træning i at løbe op og ned ad bakker. Desværre blev det til en sidsteplads på dagen:

Klub	Score	Point	Løbere
Aarhus 1900 Orientering	357-344	6	26
OK Vendelboerne	381-355	4	35
Viborg OK	346-350	2	33
KaSki OK	342-377	0	33

Match	Score
KaSki OK - Aarhus 1900 Orientering	114-121
KaSki OK - OK Vendelboerne	118-136
KaSki OK - Viborg OK	110-120

Som man kan se var der ikke stor forskel på hvor mange løbere de enkelte klubber stillede med. Det blev da også en tæt affære, hvor vi næsten løb op med de andre klubber. Det var "stolpe ud", hvor vi blev slået med så lidt som 2 sekunder! Så ganske få flere løbere havde gjort forskellen. Alle resultaterne kan ses [hos Silkeborg OK](#).

Der var også to store lyspunkter, nemlig vores unge løbere:

- Asta som vandt D12
- Marie som vandt D14

De var således de hurtigste i de to klasser, foran løberne fra 1. og 2. division. Stort tillykke med de velfortjente gavekort!

Klubben kunne godt have brug for en kagekoordinator til disse store løb. Denne gang var der hele 3 der havde kage med!

Næste år har vi igen chancen for at rykke op, sæt derfor allerede kryds i kalenderen ved

- 13. april (palmesøndag)
- 7. september
- 5. oktober



Suppeløb 2025

Suppeløbet vil som traditionen byder være et

BINGOLØB

lørdag den 18. januar kl. 1230
med samlet afgang til start umiddelbart herefter

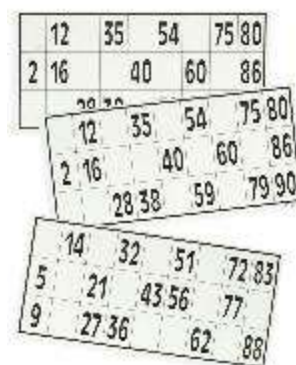
Mødested er klubhuset

Der kan løbes efter 1 række, 2 rækker eller pladen fuld.

Der er 18 poster med klippetang i skoven, hver med 5 bingo-numre mellem 1-90.

Hvis man har en eller flere af numrene klipper man nummeret på sin bingo-plade.

Man har max 75 minutter til at få bingo, for hvert minut man kommer for sent mister man et nummer. Den optimale bane vil være ca. 4-4,5 km, så flere af vores nye medlemmer og børn kan nå at få bingo.



Suppen serveres i klubhuset efter løbet.

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

Tilmelding til jannielsen2612@gmail.com senest 16. januar 2025

VEL MØDT



Motionsafdelingen

Resten af 2024 afholder motionsafdelingen disse løb:

- Klubmesterskaber motionsløb lørdag den 9. november
- Hald Sø rundt onsdag den 25. december

Lars-Ole og Lau

Åbne løb

Dato	Dag	Arrangement	Skov/Sted	Start
16/10	Onsdag	Natteravn 2 og klubmesterskab i natløb	Vindum	18:00
23/10	Onsdag	Natteravn 3	Sjørup	18:00
27/10	<i>Vintertid</i>	Nordjysk-Dag	Vendsyssel	10:00
30/10	Onsdag	Natteravn 4	Karup Å-dal	18:00
1/11	Fredag	Kredsungdomsmesterskab (KUM)	Marselisborg/Aarhus	18:00
3/11	Søndag	Nordjysk-Klubdag	Nordjylland	10:00
7/11	Torsdag	NightChamp 1.afdeling	Marselisborg	18:15
14/11	Torsdag	NightChamp 2.afdeling	Havreballe Skov	18:15
21/11	Torsdag	NightChamp 3.afdeling	Ringellose Skov	18:15
28/11	Torsdag	NightChamp 4.afdeling	Fløjstrup Skov syd	18:15
15/12	Søndag	Nordkredsens venner Vinterlang 1.afdeling	Fur	10:00
22/12	Søndag	Midtjysk Supervinterlang 1.afdeling	Vestjylland	10:00
1/1	Nytårsdag	Midtjysk Supervinterlang 2.afdeling	Vestjylland	10:00
12/1	Søndag	Nordkredsens venner Vinterlang 2.afdeling	Finderup	10:00
19/1	Søndag	Midtjysk Supervinterlang 3.afdeling	Vestjylland	10:00
26/1	Søndag	Nordkredsens venner Vinterlang 3.afdeling	Isenbjerg	10:00

Se mere information på www.o-service.dk

O-service.dk

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, Fasanvænget 11, 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, Fasanvænget 11, 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

5. januar 2025

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)