

## Formanden har ordet



Karup OK

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

Sommerferien nærmer sig og jeg håber at I vil få nogle gode ferieoplevelser, måske endda med kort og kompas.

Men inden vi kom hertil så havde vi ordinær generalforsamling tilbage i februar. En generalforsamling der forløb stille og roligt. Der var et par ændringer i bestyrelse og udvalg. Lars-Ole Kopp ønskede ikke at fortsætte som motionsudvalgsformand og Jan Lauge ønskede at stoppe i orienteringsudvalget. Herfra skal der lyde en stor tak for den fremragende indsats som Lars-Ole og Jan har ydet.

Lau Sørensen blev valgt til posten som motionsudvalgsformand og indtræder dermed i bestyrelsen, velkommen til. Jeg glæder mig til samarbejdet. Til at afløse Jan Lauge i orienteringsudvalget blev Lars-Ole valgt. Det er glædeligt at en person med så stort et kendskab til O-sporten fortsat vil yde en indsats for klubben. Igen i år må vi så også erkende at det ikke lykkedes at få valgt et medlem til motionsudvalget. Det synes jeg er trist. Det er ikke rimeligt at motionsudvalget skal drives af én person alene. Hvis du er enig i dette, så håber jeg at du vil melde dig som medlem i M-udvalget. Vil du høre mere om hvad der er af opgaver er jeg ret sikker på at Lau gerne vil fortælle meget mere om dette.

Alhedeløbet er blevet afviklet. Desværre igen med få deltagere. Vi prøver med nogle justeringer for at se om det kan sparke lidt mere gang i løbet.

Forårets divisionsmatch blev afviklet i Rold Skov med et for os og Skive et godt resultat, vi vandt den første match.

ViKaSki træningsløbene er med skiftet til sommertid igen startet op. Brug disse til at få pudset formen af inden den næste divisionsmatch som er i Fejsø. Godt nok med os selv som arrangør, så vi skal være lidt kreative for at få så mange ud og løbe.

Vores nye tiltag "Gå-Løb-Svøm", er afviklet her i foråret med lidt svingende deltagelse. Der kommer en ny runde til efteråret som jeg håber at I aktivt vil støtte op og også være med til at sprede budskabet. Håbet er at vi kan få flere til at interessere sig for at komme ud i naturen og få sig rørt. Og så vil det jo ikke gøre noget hvis det får en positiv effekt på vores medlemstal.

Skt. Hans-fejringen valgte vi i år at aflyse da vi de senere år har oplevet en vigende deltagelse. Vi må jo nok bare er kende at der er så mange andre spændende tilbud for at fejre Skt. Hans at vores lille hyggestund med grill og bål desværre bliver fravalgt.

God sommer til ier alle.

## Referater

Referatet fra generalforsamlingen den 28. februar 2026 kan ses på [hjemmesiden](#).

Referat fra bestyrelsesmøde den 18. juni kan ses på [hjemmesiden](#).

## DM MTBO

Igen i år kan Karup OK bryste sig af to danmarksmestre! Det blev til i alt 7 medaljer ved DM i MTBO – stort tillykke til alle medaljetagerne!

| DM MTBO lang 20/6 i Hastrup Plantage |   |                           |
|--------------------------------------|---|---------------------------|
| D/H12                                | 1 | Viggo Klüver Holm Jensen  |
| D17                                  | 2 | Martha Klüver Holm Jensen |
| H40                                  | 3 | Rasmus Klüver Jensen      |

| DM MTBO mellem 21/6 i Hylkedal |   |                           |
|--------------------------------|---|---------------------------|
| D/H12                          | 1 | Viggo Klüver Holm Jensen  |
| D17                            | 3 | Martha Klüver Holm Jensen |
| H40                            | 1 | Rasmus Klüver Jensen      |
| H40                            | 3 | Lau Sørensen              |

## Tak for indsatsen

Som nævnt i ordet fra formanden så takkede Lars-ole Kopp af som formand for motionsudvalget, og Jan Lauge stoppede i orienteringsudvalget. Ved generalforsamlingen ville jeg gerne have takket begge for deres mangeårige indsats. Desværre så var Jan Lauge forhindret i at deltage så det var kun Lars-ole jeg kunne overrække en lille kurv som tak for indsatsen. Jan Lauge har sidenhen fået overrakt en kurv, det har jeg desværre ikke noget billede af.



## Påskeløb 2026

Påskeløbet 2026 havde Horsens OK som arrangør. De havde fundet nogle udfordrende terræner.

1. afdeling blev afviklet i Lottrup tæt på Juelsminde. En spændende skov med en del højdemeter. Baner var fine og reelle. Den eneste af os fra Karup der fik en god placering var Kirsten Andersen. Vi andre gjorde det hæderligt dog uden at imponerer, men vi er med.

2. afdeling blev afviklet i Velling-Snabegård som ligger ved Vrads. Hvis man syntes at man havde mange højdemeter på førstedagen så blev det i den grad overgået på anden dagen. Nogen gange så følte man at man bare stod og kiggede lige op i himlen, og udenomsvejvalg var ikke muligt, jo kun hvis man ville løbe rigtig meget langt. Men vi kom da alle igennem og igen med Kirsten som den bedste og også den eneste der fra klubben løb sig til en plads i jagtstarten på 3. etape.

Om aftenen efter anden etape havde vi lagt op til fællesspisning i klubhuset. Desværre var der fire afbud grundet sygdom, så Charlotte tilbød at vi kunne flytte det hjem til hende. Det tog vi imod da Charlotte jo havde en ret god pointe, nemlig opvaskemaskine, et meget stort plus. Jeg havde lavet det meste af maden på forhånd, mørbradgryde med kartoffelmos (der skal egentlig skrælles en del kartofler selvom det kun var til 9 personer), til dessert blev der serveret is.



3. etape blev afviklet i en skov som passede noget bedre til os midtjyske O-løbere. Børgelund Plantage som ligger ved Hjøllund dannede rammen om nogle fine baner.

På stævnepladsen havde vi alle 3 dage fint selskab af vores gode venner fra Skive. Alt i alt et fint Påskeløb med gode terræner og O-tekniske udfordringer.

## Vikingedyst

Vi var en flok løbere fra Karup OK som tog til vikingedysten i Ribe og omegn. Fredag bød på sprint i Ribe som et separat løb, hvor Marie Sørensen fik en flot 2. plads, Søren Vestergård blev nr. 4 og Lau blev nr. 5. Vi andre roder rundt fra 9 og opefter. Så det snakker vi ikke mere om.



Lørdag og søndag er så det traditionelle Vikingedyst. Vi var fire løbere fra Karup der løb begge løb. Og vi fik nogle gode placeringer. Både Søren Vestergård og Camilla Bertel rendte med samlede 1. pladser i deres klasser. Charlotte blev nr. 2 og Rikke nr. 5. Det var nok til at Karup OK løb med vandrepokalen en håndlavet økse, som gives til den klub der har de 4 bedste placeringer i seniorklasserne. Der skal graveres et lille skilt på øksen og så får vi den hjem til at hænge i klubhuset et års tid.

Vi håber at mange af jer når forbi og beundre den. Og også lægge mærke til, at det er første gang pokalen går til Karup OK.

## Divisionsmatch 1 – 10. maj

Den første divisionsmatch i 2026 blev afholdt den 10. maj i Hesselholt Skov, som ligger i den sydlige ende af Rold Skov. Sammen med Skive AMOK stillede vi med et hold på 23 glade løbere. Og sørme om det ikke lykkedes at vinde alle fem opgør. Dermed også lokalopgøret med Viborg OK 😊

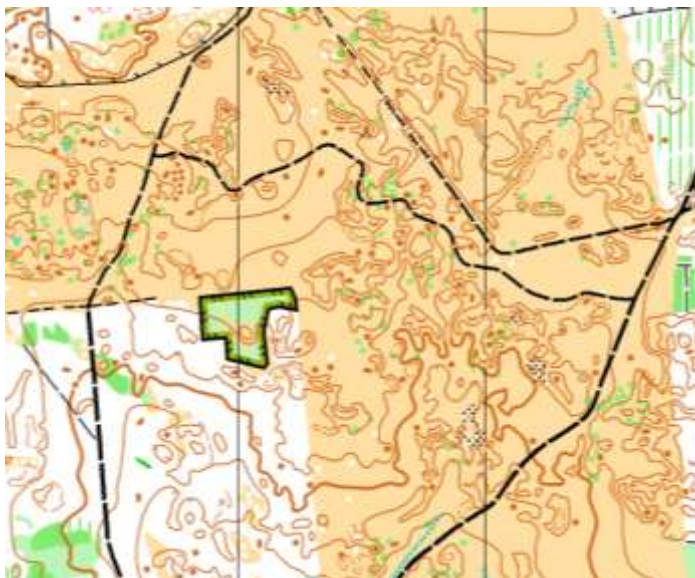
| Klubnavn                  | score |       | point |
|---------------------------|-------|-------|-------|
| KaSki OK                  | 429   | - 189 | 10    |
| Viborg OK                 | 394   | - 188 | 8     |
| Nordvest OK               | 224   | - 226 | 6     |
| Randers/Djurs OK          | 212   | - 251 | 4     |
| Rold Skov OK              | 94    | - 286 | 2     |
| Vestjysk Orienteringsklub | 80    | - 293 | 0     |

## Divisionsmatch 2 – 30. august

Sæt  i kalenderen  
Den anden divisionsmatch i 2026  
er den 30. august i Fejsø

Løbet er en divisionsmatch som vi selv skal afholde i et rigtigt spændende terræn. Vi skal derfor gerne have alle mand i skoven på den ene eller anden måde. Dem der hjælper med en opgave som giver mulighed for at løbe en bane, der håber vi at de vil gøre det. Alle fra Karup OK løber gratis til dette løb!

Der vil dog altid være nogen som ikke kan komme i skoven, enten fordi de har en funktion der gør at de er bundet på stævnepladsen eller at man har fået kendskab til banerne. Selvom vi er arrangører så skal der ikke herske tvivl om at der skal være fair-play. Men vi skal da gerne samle så mange point at vi kan komme med i oprykningsmatchen den 27. september.



Hvis du gerne vil hjælpe, så kontakt

- Jan ([jannielsen2612@gmail.com](mailto:jannielsen2612@gmail.com)) eller
- Christian ([sekretaer@karupok.dk](mailto:sekretaer@karupok.dk)).

Ønsker du blot at løbe, så tilmeld dig senest den 23. august

- enten på [o-service.dk](https://o-service.dk) (**Husk at tilmelde dig som KaSki OK og ikke Karup-OK**)
- eller til Gert Bertel på [familien@bertel-andersen.dk](mailto:familien@bertel-andersen.dk)

## Projekt gå-løb-svøm

Karup OK er godt i gang med projekt "gå-løb-svøm". Vi har fået 50.000 kr. af DIF og 10.000 kr. fra DOF Strategipulje til projektet, som skal løbe frem til slutningen af oktober.

Det er rettet mod alle i det midtjyske omkring Karup som et motionstilbud, men vi håber selvfølgelig også på at få nye medlemmer i klubben. Forårets 6 arrangementer er gennemført dog med en begrænset interesse. Derfor øger vi markedsføringen med flere annoncer og opslag i forbindelse med efterårets arrangementer og håber derigennem at flere vil få øjnene op for det fantastiske tilbud. Efterårets arrangementer er planlagt således:

- Lørdag den 1. august fra Shelterpladsen i Stendal Plantage
- Lørdag den 8. august i Thorning
- Lørdag den 5. september i Sunds
- Lørdag den 19. september i Engesvang
- Lørdag den 3. oktober i Ilskov
- Lørdag den 31. oktober i Haderup

Hvert arrangement indeholder aktiviteterne gåtur, O-løb, MTB-O og svømning, som tilbydes hver gang. Aktiviteterne starter kl. 11. og kl. 14 er det en tur i svømmehallen i Frederiks, hvor vi efter svømning/sauna slutter af med hygge og kaffe/kage i cafeteriet. Klubbens medlemmer er selvfølgelig meget velkomne til at deltage i aktiviteterne.

Projektgruppen består af Lars-Ole og Kai, som laver det forberedende arbejde med sted, baner, annoncering og afvikling af aktiviteterne. Derudover er der hver gang nogle forskellige småopgaver bestående af:

- Markering af bane/rute
- Postudsætning/-indsamling
- Praktisk hjælp i startområdet
- Kagebagning
- Kaffebrygning og klargøring af kaffe/kage i cafeteriet

Se mere på [hjemmesiden](#) om de enkelte opgaver og aktiviteter og projektet i det hele taget. Meld dig allerede nu som hjælper til Lars-Ole ([larskopp@live.com](mailto:larskopp@live.com)) eller Kai ([kasserer@karupok.dk](mailto:kasserer@karupok.dk)), det vil være meget værdsat.

## Motionsafdelingen

Anden afdeling af Alhedeløbet/trail afholdes den 26. september.

## Åbne løb

| Dato  | Dag     | Arrangement                      | Skov/Sted          | Start | Frist |
|-------|---------|----------------------------------|--------------------|-------|-------|
| 19/7  | Lørdag  | Midtjysk 5-dages 1. afdeling     | Ulstrup            | 10:00 | 16/7  |
| 28/7  | Tirsdag | Læsø 3-dages                     | Læsø               | 11:00 | 17/7  |
| 29/7  | Onsdag  | Læsø 3-dages                     | Læsø               | 11:00 | 17/7  |
| 30/7  | Torsdag | Læsø 3-dages                     | Læsø               | 11:00 | 17/7  |
| 9/8   | Søndag  | Klitløbet                        | Hjardemål          | 10:00 | 2/8   |
| 15/8  | Lørdag  | JFM Stafet                       | Ringelmose         | 10:00 | 9/8   |
| 16/8  | Søndag  | JFM Lang                         | Marselisborg Skov  | 10:00 | 7/8   |
| 22/8  | Lørdag  | DM Mellem                        | Frederikshåb Øst   | 10:00 | 14/8  |
| 23/8  | Søndag  | JFM Sprint                       | Vejle              | 10:00 | 14/8  |
| 30/8  | Søndag  | Divisionsmatch 2. og 3. division | Fejsø              | 10:00 | 23/8  |
| 3/9   | Torsdag | Århus festuge sprint             | Ceresbyen          | 16:00 | 28/8  |
| 6/9   | Søndag  | Divisionsmatch 1. division       | Hald Ege           | 10:00 | 28/8  |
| 12/9  | Lørdag  | DM Stafet                        | Søskoven           | 13:30 | 28/8  |
| 13/9  | Søndag  | DM Lang                          | Søskoven           | 10:00 | 28/8  |
| 16/9  | Onsdag  | Nordjysk-nat 1. afdeling         | Hesselholt         | 18:00 |       |
| 23/9  | Onsdag  | Nordjysk-nat 2. afdeling         | Vesterris          | 18:00 |       |
| 27/9  | Søndag  | Løvfaldsløbet (op/nedrykning)    | Silkeborg Nordskov | 10:00 | 19/9  |
| 30/9  | Onsdag  | Nordjysk-nat 3. afdeling         | Blokhushus         | 18:00 |       |
| 14/10 | Onsdag  | Natteravnen 1. afdeling          | Undallslund        | 18:00 |       |

Se mere information på [www.o-service.dk](http://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.

## Sommerlukket for svømning

Der er ingen klubsvømning i ugerne 27 til 32. Første svømmedag efter ferien er derfor lørdag den 15. august kl. 14-15. Se eventuelt [svømmehallens offentlige åbningstider](#)

## Karup OK

**Formand:** [formand@karupok.dk](mailto:formand@karupok.dk)

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

**Næstformand:** [naestformand@karupok.dk](mailto:naestformand@karupok.dk)

Kirsten Andersen, Bøgevej 33, 7470 Karup ☎ 24676256

**Kasserer:** [kasserer@karupok.dk](mailto:kasserer@karupok.dk)

Kai Hesselberg, Savværket 6, Frederiks, 7470 Karup ☎ 30233278

**Sekretær:** [sekretaer@karupok.dk](mailto:sekretaer@karupok.dk)

Chr. Rasmussen, Humlehaven 17, 8620 Kjellerup ☎ 26200901

**Formand O-udvalg:** [orienteringsudvalg@karupok.dk](mailto: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

Lars Ole Kopp, Strandvejen 67, 7451 Sunds ☎ 24621803

Chr. Rasmussen, Humlehaven 17, 8620 Kjellerup ☎ 26200901

**Formand M-udvalg:** [motionsudvalg@karupok.dk](mailto:motionsudvalg@karupok.dk)

Lau Sørensen, Skovhusvej 2, 7830 Vinderup ☎ 50985372

**M-udvalgsmedlemmer:**

Her mangler vi dit navn

**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, Strandvejen 67 st.th., 7451 Sunds ☎ 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](mailto:webmaster@karupok.dk)

**Hjemmeside:** [karupok.dk/](http://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

**18. august 2026**

Send dit indlæg til:  
Christian Rasmussen,  
Humlehaven 17,  
8620 Kjellerup  
[sekretaer@karupok.dk](mailto:sekretaer@karupok.dk)

Tjek på  
[www.karupok.dk](http://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 (lukket ugerne 27 til 32)
- O-løbstræning se kalenderen på [hjemmesiden](http://hjemmesiden) for træningstilbud
- Onsdage (sommerhalvåret) poster sat ud kl. 10.00, bemandede start kl. 17.30-18.30