Nyhedsbrev nr. 1
Februar 2025

Motion for både hjerte og hjerne

Formanden har ordet

Karup OK

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

Et nyt O-løbsår er allerede i fuld gang…

Først vil jeg gerne ønske jer alle et Godt Nytår med håbet om at I alle kom godt ind i 2025. Et nyt år der allerede nu er godt i gang med aktiviteter. Lars-Ole har sammen med en håndfuld hjælpere afviklet en serie af Supervinterlang O-løb. Vores traditionsrige Suppeløb havde fin deltagelse. I fastelavnsweekenden, den første weekend i marts afvikler vi et U1 kursus i Kompedallejren. Det gør at vi flytter det "hårdtslående" O-løb derned.

Planlægningen af divisionsmatchen d. 11. maj er påbegyndt med Lars-Ole som stævneleder.

Vores ungdomstrænere vil starte børne-ungetræningen igen efter vinterferien. Familie-O starter igen d. 30. marts og kører derefter 6 gange hver anden søndag. Jeg vil igen opfordre til at komme en tur forbi, vi har altid en bane på cirka 5 km med en blanding af poster til Familie-O banen og faste poster. Det er et godt signal at sende, at der kommer klubmedlemmer og løber en tur. Og en grillpølse bagefter kan vel altid lokke.

Jf. vedtægterne er det i februar, at vi skal afholde den ordinære generalforsamling og det gjorde vi 8. februar. Inden generalforsamlingen var der et tilbud om et lille O-løb og derefter smørrebrød. Generalforsamlingen bød ikke på de store overraskelser med genvalg over hele linjen. Det vil ikke være tilfældet de næste par år. Lars-Ole Kopp meddelte at han stopper som formand for motionsudvalget næste år og Kirsten Andersen stopper som næstformand om to år. Så I kære medlemmer bedes gå i tænkeboks om at stille jer til rådighed. Glem Janteloven, du skal tro at du er noget og at der er brug for dig. Jeg er sikker på at både Lars-Ole og Kirsten gerne svarer på spørgsmål om indholdet i disse funktioner.

Og så til en god nyhed. Som det jo nok er de fleste bekendt så har Charlotte og Benny haft ejendommen sat til salg og det er nu lykkedes dem at få solgt med overtagelse 1. marts. Tillykke med salget. De nye ejere, Susanne og Casper, vil hellere end gerne fortsætte lejemålet med klubben, hvilket vi er meget glade for. Der vil ske nogle få ændringer, som dog ikke vil påvirke vores brug ret meget. Med deres hjælp vil klublokalerne blive frisket op med maling og et nyt gulv. De er hestefolk og er ved at etablere en hestefold på marken neden for klubben. Så vi får nok lidt længere at løbe uden om folden. **Vi er blevet bedt om at hestene under ingen omstændigheder må fodres.** Det er jeg helt sikker på at alle vil respektere. Der bliver sat skilte op. De bliver syge hvis de får noget forkert at spise, men de må gerne klappes.



Referater

Referatet fra bestyrelsesmøde den 6. januar 2025 kan ses på hjemmesiden.

Referatet fra generalforsamlingen den 8. februar 2025 kan ses på hjemmesiden.

Klubtøj

Kirsten har stadig lidt tøj liggende fra efterårets bestilling af klubtøj. Det er uden navnetryk, så hun ved ikke hvem der har bestilt det. Er det dit, så kontakt Kirsten.

Fastelavnsløb

Årets fastelavnsløb er i år flyttet til Kompedallejren. Kom og vær med til at give kredsens ungdomsløbere en sjov oplevelse! Mon ikke der vil være en præmie for bedste udklædning 😉

Heste på græs

Hvis man har været forbi klubhuset for nyligt, har man måske bemærket at noget er forandret. Der er lavet en hestfold på marken ved drivhuset neden for klubben. Og inden længe dukker hestene også op.





Hestene må under ingen omstændigheder fodres da de bliver syge hvis de får noget forkert at spise. De er vant til mennesker og må gerne klappes. Men pas på strømmen i hegnet.

U1-lejr

U1-lejrene er for 11-13 årige orienteringsløbere fra Nordkredsen. Ud over træning i orienteringsløb er der fokus på hyggeligt samvær. Der er en forælder med fra hver klub hvorfra der deltager ungdomsløbere. I år er det Karup OK der står for forårets U1-lejr. Man tilmelder sig via o-service. Kontakt bestyrelsen for at høre nærmere om hvordan klubben støtter økonomisk.

Børne- og ungdomstræning

Så er vi klar med sæsonstart på børne/unge-træning. Vi starter søndag d. 16 marts kl. 10:00 ved klubhuset og fortsætter derefter hver 14. dag.
Ligesom sidste år træner vi cirka 5 kvarter og slutter af med en lille pølse til de sultne løbere.
Banerne vil vekse mellem små korte træningsbaner og så lidt længere baner.
Mon ikke vi også skal løbe lidt i nogle byer i løbet af sæsonen, så vi også kan få trænet byløb.

Ellers satser vi på nogle sjove og lærerige træningsgange hvor børnene lærer at blive trygge i skoven

Mette og Lau

Familieorientering

Familie-O starter igen søndag den 30. marts kl. 10-12. Hver gang indledes med lidt teori om et udvalgt emne hvorefter teorien afprøves ude i skoven. Efter løbet er der tid til en hyggesnak mens vi nyder en kop kaffe/saftevand samt en pølse fra grillen.

- 30. marts
- 13. april
- 27. april
- 25. maj
- 15. juni

Der er ingen familie-O den 11. maj da vi afholder divisionsmatch i Kompedal. Alle er selvfølgeligt velkomne til at komme til Kompedal og prøve en bane i trygge omgivelser.

Divisionsmatch

Den første divisionsmatch i 2025
er den 13. april i Palsgård skov
med Horsens OK som arrangør

Seneste tilmelding 6. april enten på o-service.dk
eller til Gert Bertel på familien@bertel-andersen.dk

Husk at tilmelde dig som KaSki OK og ikke ~~Karup OK~~

Igen i år bliver der et lokalopgør mellem KaSki OK og Viborg 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 slå Viborg igen i år 😊

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.

Sidste gang var der hele 3 der havde kage med! Skriv gerne til sekretaer@karupok.dk hvis du planlægger at medbringe kage så vi undgår at drukne i kage.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen for årets andre divisionsmatch:

- 7. september
- 5. oktober

Divisionsmatch Kompedal

Vi skal også selv arrangere en divisionsmatch, nemlig i Kompedal for Nordkredsens 1. division. Det foregår søndag den 11. maj fra Kompedallejren. Der skal bruges hjælpere til mange forskellige funktioner, så meld dig allerede nu til stævneleder Lars-Ole.

Motionsafdelingen

Husk også Alhedeløbet med distancer op til halvmaraton på en udfordrende rundstrækning på 4,22 km. Løbet afholdes fra Stendalsvej 23 torsdag den 15. maj. Det er allerede muligt at tilmelde sig på etiming.dk.

Åbne løb

Dato	Dag	Arrangement	Skov/Sted	Start
27/2	Torsdag	NightChamp 5. afdeling	Hinnerup/Himmerig	18:45
6/3	Torsdag	NightChamp 6. afdeling	Store Lyngdal	18:45
9/3	Søndag	Nordkredsens Venners Vinterlang	Hjelm Hede	10:00
14/3	Fredag	Nordjysk 2-dages	Vester Thorup	18:00
15/3	Lørdag	Nordjysk 2-dages	Vester Thorup	10:00
16/3	Søndag	Nordjysk 2-dages	Vester Thorup	09:00
6/4	Søndag	DM Ultralang	Stenderupskovene	10:00
13/4	Søndag	Divisionsmatch, 2. og 3. division	Palsgård	10:00
16/4	Onsdag	Indendørs sprint	VIA Horsens	16:30
17/4	Skærtorsdag	Påskeløb	Frederikshåb	09:00
18/4	Langfredag	Påskeløb	Frederikshåb	10:00
19/4	Lørdag	Påskeløb	Vingsted	09:30

Se mere information på www.o-service.dk

Vi går lysere tider i møde og ViKaSki onsdagsløb starter igen den 2. april fra NATO-vej i Gedhus.

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 oprette 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

8. maj 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)