Nyhedsbrev nr. 2
April 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

Vi er på vej mod lysere tider og dermed også muligheden for at deltage i mange gode løb og træningsløb. Sommersæsonen for ViKaSki-løbene er igangsat. Kalenderen på hjemmesiden bliver løbende opdateret med hvor næste træning er.

Vi har ligeledes haft vores første divisionsmatch sammen med Skive og det var lidt af en gyser. Vi kæmpede mod Viborg og vi skiftedes til at føre matchen. Desværre var det Viborg der trak sig sejrrigt ud af matchen med sølle 2 point. Jeg håber selvfølgelig at vi til efterårets dyst kan samle ligeså mange løbere fra Karup og Skive så vi igen kan få en god dyst og gerne med KaSki som vinder. Næste dyst er søndag d. 7. september i Fløjstrup ved Aarhus, så sæt endelig allerede nu et stort kryds i kalenderen.

Her i foråret kører vi igen en serie med familie-O. Tilslutningen har indtil nu været begrænset, men vi tror fortsat på konceptet og håber at det på sigt kan give nye medlemmer. Kom gerne forbi og løb en tur.

Vores nye ejere, Susanne og Casper er nu ved at være på plads og begynder at tænke på vedligeholdelse mm. De vil her i forsommeren friske klublokalerne op med bl.a. maling og nye lamper. På den lidt længere bane er det planen at der skal lægges et nyt gulv.

Den 11. maj skal vi arrangere 1. divisionsmatch for Nordkredsen med udgangspunkt fra Kompedallejren. Har man ikke meldt sig som hjælper eller er blevet spurgt om en opgave så er man selvfølgelig velkommen til at komme og løbe en O-bane.

Vi har indgået en sponsoraftale med OK som virker på den måde at de af jer der har et OK-kort eller en el-aftale med OK kan gå ind på deres hjemmeside og angive at jeres køb skal støtte Karup Orienteringsklub. Vi håber selvfølgelig at rigtig mange vil støtte os. Vil du vide mere så er OK tilstede ved vores divisionsmatch d. 11. maj ved Kompedallejren.

I ønskes alle en god sommer

Referater

Referatet fra bestyrelsesmøde den 17. marts 2025 kan ses på hjemmesiden.

Fastelavnsløb

Årets fastelavnsløb var i år flyttet til Kompedal-lejren, hvor der var U1-lejr for Nordkredsens ungdomsløbere. Man må sige at de unge gik op i tøndeslagningen!







De var også klædt flot ud, men måtte se sig slået. Tillykke til Charlotte med præmien for bedste udklædning.



U1-sommerlejr

Mette og Lau havde lavet så god en U1-lejr i foråret at der er genvalg til sommerlejren. Den foregår fra torsdag til søndag 3.-6. juli. Der base i Haderup Skole, men de skal prøve kræfter med lette og mellemsvære baner i forskellige skove i det midtjyske. Kontakt Lau hvis man har mulighed for at hjælpe med at sætte poster ud.

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. Man tilmelder sig via o-service. Kontakt bestyrelsen for at høre nærmere om hvordan klubben støtter økonomisk.

Børne- og ungdomstræning

Sæsonen er godt i gang og der vil være træning for børn og unge helt frem til sommerferien:

- 11. maj i Kompedal til nordkredsen 1. divisionsmatch
- 25. maj ved klubhuset
- 8. juni ved klubhuset
- 22. juni sommerafslutning ved klubhuset

Træningerne ved klubhuset starter 10:00 og varer cirka 5 kvarter. Der sluttes af med en pølse til de sultne løbere. Nogle af træningsøvelserne er så sjove at de voksne ikke kan holdes væk 😊



Familieorientering

På nedennævnte søndage er der familie-O ved klubhuset. Der indledes med lidt teori om et udvalgt emne, hvorefter teorien afprøves ude i skoven

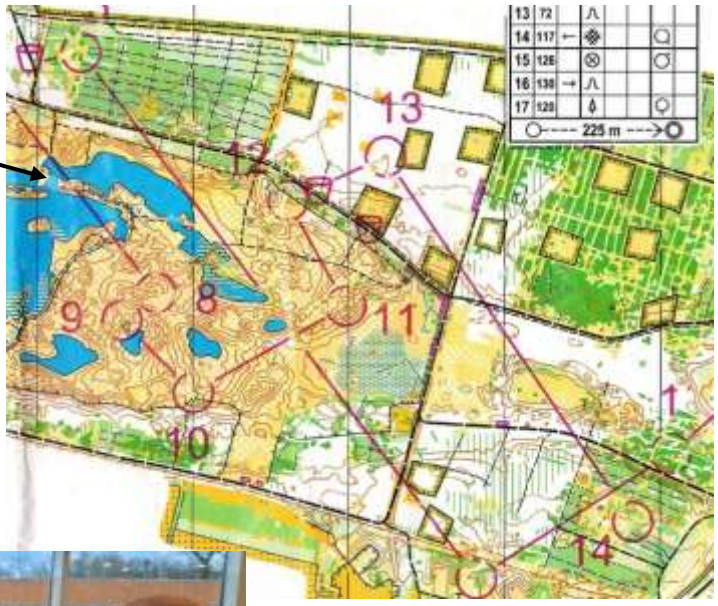
- 25. maj
- 15. juni
- 29. juni

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.

Påskeløb 2025

Kolding OK stod for årets påskeløb, hvor de to lange etaper foregik i Frederikshåb Plantage. På første etape var der mulighed for at krydse syvårssøerne, hvor der var mest lavvandet. De efterfølgende dage gik vi rundt og viste hvor dybt vi havde været i; alt fra lige under knæene til midt på brystet.

Stedvis var kortet meget detaljeret og der skulle ledes lidt efter den rigtige lysning eller det rigtige hjørne på de tætte graner.





Der var mulighed for at overnatte på Vingstedcentret, hvor også sidstedagens jagtstart foregik. Dejligt at hygge sammen efter løbene. Fine værelser og god morgenbuffet. Første aften var der dog ikke helt aftensmad nok. De var nok ikke klar over at orienteringsløb er motion for både hjerte og hjerne…

Divisionsmatch

Næste divisionsmatch i 2025
er den 7. september i
Fløjstrup skov syd for Århus

Seneste tilmelding 31. august 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~~

Den første match endte desværre med en kneben sejr til Viborg OK med sølle 2 point. Så lidt som 1 sekund skilte nogle af løberne.

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.

Vi ligger allerede godt til i forhold til at skulle løbe om oprykning. Sæt derfor også kryds i kalenderen ved 5. oktober.



ViKaSki-løb

Sammen med Viborg og Skive afholdes ViKaSki-løbene onsdag aftner. Tilmeld dig på ViKaSki.dk.

Vi mangler at finde banelæggere til den 13. august i Kompedal. Man kan sagtens være flere om opgaven. Kontakt Jan hvis man er interesseret. Han kan fortælle hvilket område af Kompedal der er booket og kan også hjælpe med den tekniske side af banelægningen.

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	Frist
4/5	Søndag	Gudenådysten	Sønderskoven	10:00	27/4
11/5	Søndag	Divisionsmatch 1. division nord	Kompedal	10:00	4/5
17/5	Lørdag	DM Sprint	Billund	14:00	4/5
18/5	Søndag	DM Sprintstafet	Billund	10:00	4/5
25/5	Søndag	Wild West	Hald	01:00	18/5
29/5	Kr. Himmelfartsdag	Grænsedysten	Als Sønderskov	10:00	26/5
29/5		Nordjysk stafet	Vilsbøl Plantage	10:00	23/5
29/5		Kr. Himmelfartsløb	Marselisborgskovene	10:00	25/5
31/5	Lørdag	Midtjysk sprintcup – 1. og 2. etape	Viborg øst	12:00	23/5
1/6	Søndag	Midtjysk sprintcup – 3. og 4. etape	Viborg centrum	10:00	23/5
20/6	Fredag	Midsommermilen	Borbjerg-Feldborg	17:00	15/6
27/6	Fredag	DM Knockout-sprint	Aalborg	10:00	13/6
4/7	Fredag	Vikingedyst – sprint	Haderslev	18:00	29/6
5/7	Lørdag	Vikingedyst	Pamhule	13:00	29/6
6/7	Søndag	Vikingedyst	Tørning Mølle	10:00	29/6
9/7	Onsdag	Skawdysten – sprint	Skagen nord	16:00	27/6
10/7	Torsdag	Skawdysten	Bunken Klitplantage	10:00	27/6
11/7	Fredag	Skawdysten	Uggerby Klitplantage	10:00	27/6
12/7	Lørdag	Skawdysten – sprint, 1. og 2. etape	Sindal	10:00	27/6

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 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, 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
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. august 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 (sommerhalvåret) poster sat ud kl. 10.00, bemandet start kl. 17.30-18.30