DGI og Dansk orienteringsforbund

og

Karup Orienterings-og motionsklub

Inviterer til afslutning af årets projekt

GÅ – LØB- SVØM samt MTB-Orientering

Tilbuddet er ikke blot til klubbens medlemmer men også til alle andre der kunne tænke sig at prøve en af banerne.

"Det skal være sjovt – sundt – og en succes for dig at dyrke motion.

Søndag den 25. oktober 2026 fra kl. 10:00 til 14:00

Mødestedet start/mål er Klubhuset på Ulvedalsvej 46, 7470 Karup

Vi har lavet nogle spændende baner i Sten/Ulvedal, se blot her:

Bane 1	7km svær	
Bane 2	5km svær	
Bane 3	3,5km svær	
Bane 4	2,5km let	
Bane 5	4km trail/gå-løbe rute	
Bane 6	5km MTBO	
Bane 7	10km MTBO	

Efter aktiviteterne vil der være tid til hyggeligt samvær og vi byder på grillede pølser, varm kaffe/the og hjemmebagt kage, samt øl eller vand.
Og der er fine lodtrænings præmier.
Der er mulighed for bad og omklædning i klubhuset
det er gratis at deltage, mød blot op, du må gerne tilmelde dig til larskopp@live.com







Og vi glæder os allerede til at se jer/dig til dette sidste arrangement.
Projekt gruppen: GÅ-LØB-SVØM under Karup Orienterings og Motionsklub som Samarbejder med DGI og DOF
Yderligere info ring eller skriv til: larskopp@live.com mobil: 24621803
Eller til kaihesselberg@hotmail.com

MOTION ER GODT FOR HJERTE OG HJERNE
DU BLIVER IKKE YNGRE AF AT DYRKE MOTION
MEN ÆLDRE 😊