



Formanden har ordet

Her ved overgangen til et nyt år, vil jeg dels kigge lidt bagud og også lidt fremad.

2018 har på mange måder lignet de tidligere år og dog. I foråret havde vi indstillet Lars-Ole Kopp til årets idrætspris. Vores indstilling var så god at han blev udvalgt til at være blandt de 5 kandidater der blev udvalgt til slutspurten. Det alene fortæller at det som Lars-Ole gør for O-sporten bliver bemærket. Han blev dog slået på målstregen.

Alhedeløbet blev afviklet på en flot aften i maj md. Det til trods så oplevede vi en tilbagegang i antallet af deltagere. Man kan jo så spekulere over om det er fordi tiden er ved at løbe fra almindelige motionsløb eller om det er Kalkmineløbet der afvikles dagen efter der gør at Alhedeløbet bliver fravalgt. Men vi giver ikke op så let.

På O-løbssiden afviklede vi i foråret 1. divisionsmatch i Feldborg med omkring 350 deltagere. En rigtig god dag på en af årets første sommerdage. Vores egen deltagelse i 3. division fortæller os, at vi i samarbejde med Skive, mangler noget bredde for at gøre os gældende. Vi blev placeret midt i divisionen og skulle dermed ikke ud i oprykningsmatch. I bestyrelsen har, især Kai, brugt en del tid på at få formuleret en såkaldt privatlivspolitik. Her sidst på året erfarede vi så at vores hidtidige tøjleverandør er blevet solgt og at vi ikke længere kunne bruge dem. Kirsten har brugt meget tid på at sondere markedet og det har resulteret i at vi nu er i dialog med endnu et svensk firma, Noname, om design af O-løbstrøje. Designet er ikke helt på plads endnu. Der ligger en prøvekollektion i klubben som jeg vil opfordre jer til at kigge ud og prøve.

Hvad kan vi så forvente os af det nye år. Det vi ved, er at vi i foråret skal afvikle en natugle O-løb i Stenholt. Alhedeløbet er også på programmet og et O-løb engang i efteråret. Og lur mig om ikke der her i starten af året kommer både et suppeløb og et "hårdtslående" O-løb til Fastelavn. I bestyrelsen er vi begyndt at kigge på vores hjemmeside. Vi søger en platform der er lidt mere brugervenlig, forstået på den måde, at det bliver nemmere for os der ikke er de store IT-nørder at tilføje informationer.

Med disse få ord vil jeg gerne ønske jer alle et Godt Nytår.

Carsten

Karup OK

Karup OK

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

Påskeløb

I en sang står der at Julen varer lige til Påske, måske, måske ikke men det ændrer dog ikke ved at der allerede arbejdes på overnatningsmulighed til Påskeløbet som i 2019 arrangeres af Herning OK og Vestjysk OK ude vestpå, nærmere bestemt i Stråsø plantage samt Sdr. og Nr. Vosborg hede.

Skive har tilbudt at vi kan blive indkvarteret sammen med dem på Pallisbjerg herregård. Der er flotte forhold. Der er mulighed for at komme allerede onsdag og blive til lørdag for en pris af omkring kr. 500 pr. person i værelser med 2 senge. Er man alene og ikke vil dele er prisen det dobbelte. Prisen er også afhængig af at alle værelser er i brug. Kommer man først torsdag er prisen stadig den samme. Hertil kommer betaling for mad. Planlægger du at deltage i Påskeløbet og gerne vil indkvarteres bedes du snarest give besked til Carsten så vi ved hvor mange værelser vi ønsker at gøre brug af.

Tilmelding til Påskeløbet sker stadig via O-service og du kan sagtens deltage i Påskeløbet uden at gøre brug af tilbuddet om indkvartering.

Generalforsamling 2019

Husk der er generalforsamling d. 23. feb. Kl. 1530. Der er selvfølgelig mulighed for at løbe inden, træningsløbet er fra klubhuset. Dagsordenen bliver udsendt på mail senere.

O-udvalget

SUPPELØB 2019

Traditionen tro vil vi også i 2019 holde suppeløb.

Den 2. februar kl. 1300.

Der er samlet afgang til start og instruktion kl. 1300, så mød op i god tid.

Mødested er klubhuset.

Løbet vil som traditionen byder være et bingoløb.

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

Gratis for Karup OK medlemmer. Øvrige 25,-

Gerne forhåndstilmelding til jannielsen2612@gmail.com senest d. 31-1-2019

Skulle der være enkelte der ikke har tilmeldt sig, skal man bare komme. Vi laver lidt ekstra kort.



Vel mødt

HUSK VORES LØRDAGSTRÆNING

Løbene bliver i år lavet sammen med Viborg og fra januar også Skive.
Minimum kravet til o-løbstræning er en kort nem bane og en lidt længere på 5-6 km med størst mulig genbrug af de nemme poster, således der kun bliver hængt en 4-8 poster ekstra ud.
Hvis der er nogle der har lyst til at lave baner en lørdag, vil jeg gerne høre fra jer.

Jan Nielsen, tlf: 2083 7169 mail: jannielsen2612@gmail.com

Dag	Dato	Sted	Mødested	Klub	Udfører
Søn.	06-01-2019	Krabbesholm	Skive stadion kl. 1000	AMOK	Skive AMOK
Søn.	06-01-2019	Tinnet krat	Vinterlang kl. 1000	NK	LOK
Lør.	12-01-2019		Nytårsløb Viborg	VO	
Søn.	20-01-2019	Krabbesholm	Skive stadion kl. 1000	AMOK	Skive AMOK
Søn.	20-01-2019	Hvidbjerg/Stenbjerg	Vinterlang kl. 1000	NK	LOK
Lør.	26-01-2019		Kompedal Nord ??	Karup	Lars Kopp
Lør.	02-02-2019		Klubhuset-Suppeløb	Karup	Jan Nielsen
Søn.	03-02-2019	Løvenholm	Vinterlang kl. 1000	NK	OK Djurs
Lør.	09-02-2019			VO	Jess Rasmussen
Søn.	17-02-2019	Krabbesholm	Skive stadion kl. 1000	AMOK	Skive AMOK
Søn.	17-02-2019	Hoverdal	Vinterlang kl. 1000	NK	Holstebro OK
Lør.	23-02-2019		Generalforsam +løb Klubhus	Karup	Lars Kopp
Lør.	02-03-2019		Klubhuset-Fastelavnsløb	Karup	Carsten Helligsø
Lør.	09-03-2019			VO	
Lør.	16-03-2019		Havredal ??	Karup	
Lør.	23-03-2019		Havredal ?? eller Ulvedal??	Karup	Kai

Husk vores divisionsmatch 14/4-19 Sidste tilmelding 5/4

Reserver allerede nu datoen. Løbet er på Sukkertoppen.

Vi arrangerer divisionsmatch i Sjørup 8/9-19

Derudover står Karup OK også for:

Natugle i Stenholt 20/3 og Wild Vest 2019

INDBYDELSE TIL VINTER-LANGDISTANCE 2019

Samlet resultat kommer her løbende.

Løbs-Dato	Løbsområde/kort Stævnecenter	Information	Banelægger	Tilmeldingsfrist	Arrangør
02/12-18 Bulletin 1	Broddingbjerg Overlund m.m.	Instruktion Startliste nat-O Startliste VL1 Nat-o resultat Resultat vl 1 klubresultat Stræktider O-Track	Lennart Bo Kristiansen	28/11-2018	NK-Venner + Viborg OK
06/1-19 Bulletin 1	Tinnet Krat	Instruktion startliste Bane resultat klubresultat Stræktider Billeder	TB og LOK	03/1-2019	NK-Venner
20/1-19 Bulletin 1	Hvidbjerg/ Stenbjerg Plantage	Instruktion Startliste Bane resultat Klub resultat Stræktider Billeder	LOK	16/1-2019	Karup OK NK Venner
03/2-19 Bulletin 1	Løvenholm	Instruktion Startliste. Bane resultat Klub resultat Stræktider. Billeder	Max Hansen	30/1-2019	OK Djurs/ NK Venner
17/2-19 Bulletin 1	Hoverdal-nord og Syd m.m.	Instruktion Startliste Bane resultat Klub resultat Stræktider Billeder	Frede Truelsen Erling Trankjær HOK	13/2-2019	Holstebro OK

Så er vi klar med vinterlangdistance 2019 som starter søndag den 2. december 2018

Nye løbsområder, anderledes banelægning, udfordrende og nytænkende.

Banelængder som vi "plejer" ca.:

20km, 16km, 10km, 6km og 3,5km

Første starttid er altid kl. 10 og det gælder ved alle vinterlang, men måden vi starter på, kan være anderledes og det vil vi oplyse i god tid ☺

Startgebyr: H/D-20 kr.50,- H/D21- kr. 75,-

MTBO baner hvor vi kan få tilladelse: 30km, 20km, 10km, 5km.

Og vi glæder os til at se rigtig mange glade og ivrige O-løbere og selvfølgelig MTBO folk ☺

O-hilsen

Nordkredsen's venner

LOK M.F.L.





Klubben Orienteringsløb Motionsløb

Åbne o-løb i nordkredsen.

Dato	Dag	Kreds	Arrangement	Kat	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tilmelding
5/1	lørdag	Nord	Nytårsløb	C	Thygeslund		Nytårsløbet
6/1	søndag	Nord	Vinterlang 2	C	Tinnet Krat	10:00	Vinter langdistance 3-1
20/1	søndag	Nord	Vinterlang 3	C	Hvidbjerg/Stenbjerg Plantage	10:00	Vinter langdistance 16-1
3/2	søndag	Nord	Vinterlang 4		Løvenholm	10:00	Vinter langdistance 30-1
7/2	torsdag	Nord	NightChamp		Vestereng	18:00	NightChamp 4. 4-2
17/2	søndag	Nord	Vinterlang 5		Hoverdal Nord og Syd m.m.	10:00	Vinter langdistance 13-2
21/2	torsdag	Nord	NightChamp		True Skov	18:00	NightChamp 5. 18-2
28/2	torsdag	Nord	NightChamp		Silkeborg Sønderskov Vest	18:15	NightChamp 6. 25-2
7/3	torsdag	Nord	Natugle 1		Bygholm skov	18:30	Natugle 1 1-3
14/3	torsdag	Nord	Natugle 2		Sunds kommuneplantage	17:00	Natugle 10-3
15/3	fredag	Nord	Nordjysk 2-dages		Svinkløv	19:00	Nordjysk 2-dages,... 3-3
16/3	lørdag	Nord	Nordjysk 2-dages		Tranum	12:00	Nordjysk 2-dages ... Aflyst
17/3	søndag	Nord	Nordjysk 2-dages		Tranum	12:00	Nordjysk 2-dages ... Aflyst
20/3	onsdag	Nord	Natugle 3		Stenholt/Buchwaldt Plantage	17:00	Natugle Aflyst
7/4	søndag	Syd	DM Ultralang		Frederikshåb Plantage/Randb...		DM ultralang
14/4	Palme-søndag	Nord	Divisionsmatch 2. - 3. division		Sukkertoppen		Divisionsmatch 2....
18/4	Skær-torsdag	Nord	Påskeløb		Stråsø og Vosborg Heder	09:00	alle 3 dage 29-3

Se mere info på www.o-service.dk

Aktivitetpokalen o-løb 2018

Personen der skal have aktivitetpokalen i år, er en som alle i klubben kende for sin mangeårige indsats i klubben.

Hun er en flittig deltager ved flyvestations tirsdagsløb og vores onsdags træningsløb. Hun har de sidste mange år, deltaget ved de fleste af vores divisionsmatches og får gode point med hjem.

I rigtig mange år, har hun altid været at finde i starten ved vores B-løb og natløb. Hun gennem mange år trukket et stort læs som sekretær for vores klub, hvor hun med sikker og hård hånd styrede resten af bestyrelsen.

Selv om alt det jeg har nævnte alene kunne berette til pokalen, så er det den store indsats for vores familieorientering lørdagene i vinterhalvåret, hvor hun har lagt en kæmpe indsats i at stille poster op, og sidde i klubhuset lørdag efter lørdag, der virkelig slå hovedet på sømmet, og berettiger til o-løbs aktivitetpokalen.

Så nu vil jeg gerne se Inger Johansen her.



Resultater fra klubmesterskab i O-løb 2018

Herrer senior	(2 / 2)	Tid	Efter
1. Christian Bertel Andersen	Karup OK	1:03:53	
2. Jan Nielsen	Karup OK	1:21:57	+18:04

YOB	(2 / 2)	Tid	Efter
1. Christian L Rasmussen	Karup OK	59:41	

ÆOB	(6 / 6)	Tid	Efter
1. Kai Hesselberg	Karup OK	53:43	
2. Gert Bertel	Karup OK	59:18	+5:35
3. Jan Lauge Kristensen	Karup OK	1:03:42	+9:59
4. Erik Balle	Karup OK	1:20:36	+26:53
5. Benny Johansen	Karup OK	1:37:42	+43:59
Lars Hoffmann	Karup OK		

Herrer Veteraner	(7 / 7)	Tid	Efter
1. Ivan Pagh	Karup OK	50:44	
2. Frode Harritz	Karup OK	50:52	+0:08
3. Lars-Ole Kopp Jensen	Karup OK	53:23	+2:39
4. Leo Jespersen	Karup OK	58:49	+8:05
5. Thomas Jørgensen	Karup OK	1:02:03	+11:19
6. Erik Libak Hansen	Karup OK	1:06:53	+16:09

Pige junior	(2 / 2)	Tid	Efter
1. Mia Olesen	Karup OK	36:12	
2. Karin Balle	Karup OK	48:46	+12:34

Orienteringsløb med slag i

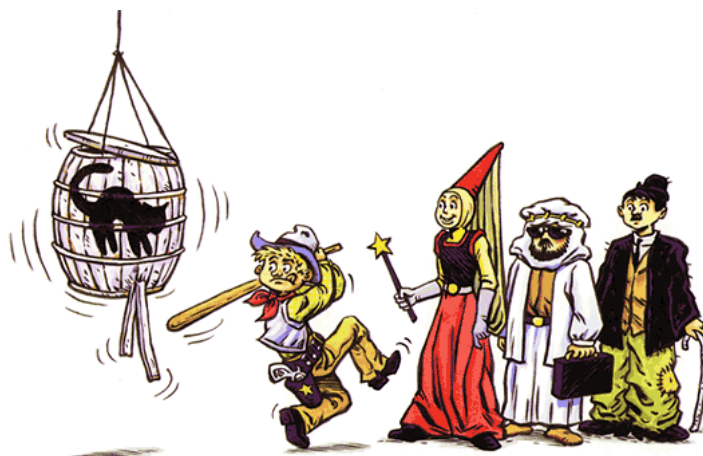
Lørdag d. 2. marts 2019 inviteres der til det hårdtslående
"Fastelavns" orienteringsløb



- Mødested:** Klubhuset, Ulvedalsvej 46, Havredal
- Dato:** Lørdag d. 2. marts 2019
- Mødetid og instruktion:** Kl. 12.50, fælles afgang til "Slagmarken"
- Baner:** Der er baner til både børn og voksne
- Udklædning:** Man må meget gerne komme udklædt (der er en præmie til bedste udklædning på begge baner)
- Dronning/konge:** Der vil selvfølgelig blive kåret en kattedronning og -konge
- Tilmelding:** Du må gerne give os et tip om din deltagelse til formand@karupok.dk Senest d. 27/2 2019. Er der enkelte som ikke er tilmeldt, så mød op, vi har ekstra kort
- Afslutning:** Efter løbet serveres der fastelavnsboller i klubhuset
- Kort:** Orienteringskort over Ulvedal
- Pris:** Karup OK medlemmer gratis, øvrige kr. 20,-
Dækker kort, saftvand og fastelavnsboller
- Kontaktperson:** Carsten Helligsø, formand@karupok.dk - 22797057
- Website:** www.karupok.dk
- Facebook:** <https://www.facebook.com/Karup-orienteringsklub-1505578963078916/>
- Arrangør:** Karup orienteringsklub



Alle er velkomne til at deltage i "Fastelavns" orienteringsløbet





Motionsudvalget

Klubmesterskaberne i motionsløb 2018

Herrer 9,5km

Søren Mikkelsen 42:55

Herrer 6km

Kai Hesselberg 31:17

Lennart Kristiansen 31:44

Ivan Pagh 34:56

Gert Bertel 37:23

Damer 6km

Christina Pagh 34:51

Herrer 4,2km

Jan Lauge 22:58

Lars Hoffmann 26:13

Benny Johansen 27:46

Erik Libak 36:18

Damer 4,2km

Charlotte Olesen 29:52

TILLYKKE til vinderne.

1. juledag motionstur

Traditionen tro mødtes en lille flok 1. juledag ved Niels Bugges kro for at løbe en tur enten rundt om Hald Sø eller Inderøen rundt. Vejræssig, var det perfekt til en løbetur.

Christian Bertel og undertegnede mødtes kl. 9:30 og løb så Hald sø rundt (Christian tog den korte version af turen og undertegnede tog den lange tur).

Der var fint fremmøde kl. 10 hvor starten gik for dem som ville løbe Inderøen rundt.

Efter turen stod Leo og Ragnhild med forfriskninger og kage, tak for det.

Kommende arrangementer for motionsafdelingen:

ALHEDELØBET 2019 - onsdag den 26. maj.
FINDERUP BRUTAL CROS - søndag den 11. august



TALENT UNGDOM KARUP

Velkommen til ungdomstræning i Karup Orienteringsklub.

Her er lidt oplysninger om træningsdag, mødested m.m.

Vi har ungdomstræning hver lørdag i vinterperioden.

Opstart: lørdag den 12. januar 2019 og derefter hver lørdag indtil den 30.marts

Starttid: kl. 13:00 og vi træner til kl. 14:30

Mødested: Karup OK's klubhus, Ulvedalsvej 46, 7470 Karup

Aldersgruppe: 10-12 år, 13-15 år, 16-19 år.

Kontingent helårligt kr. 200,-

Der er mulighed for bad og omklædning efter træning.

Hvad skal du selv have med til træning:

Løbesko og træningstøj.

Vi glæder os til at lære dig orienteringsløb, mountainbike-orientering og trial-løb som er nogle sunde, spændende og udfordrende sportsgrene 😊

Den første træningsdag vil vi fortælle mere om klubben, træningen, arrangementer og meget andet som vi kan tilbyde.

Tilmelding til Lars-Ole, mobil nr. 24621803 eller mail: larskopp@live.com

Venlig hilsen

Lars-Ole

Velkommen til:

Karup orienteringsklub har fået et par nye medlemmer.

Velkommen til Bent Thomsen og Kim Emborg





Referat fra bestyrelsesmødet d. 26. nov. 2018

Mødedeltagere: Kai Hesselberg, Carsten Helligsø, Lars-Ole Kopp, Charlotte Olesen, Kirsten Andersen, Jan Nielsen.

Punkt 1: Orientering fra formanden:

- Elektronisk julekalender – er der vigtige løb der kan omtales bag lågerne på denne. Lars-Ole sender input.
- VM Mountain bike orientering. Der ønskes hjælp fra Karup til at hjælpe i mål. Der bliver sendt en skrivelse ud når data er faldet på plads.
- Der var desværre ikke nogen der kunne deltage i kredsledermødet.
- Dato for generalforsamling bliver 23 feb. 2019 kl. 15.30

Punkt 2: Orientering fra næstformand:

- Er der nyt vedr. klubbetøj, der har været kontakt til No Name, bor i Sverige. Deres priser er i euro. Der er fremsendt nogle priser. Der skal bestilles min. 10 stk. ad gangen. Leveringstid 6-7 uger. Tryk er inkluderet. Kirsten går videre med det og indhenter designforslag.

Punkt 3: Orientering fra sekretæren:

- Gennemgang af erindringslisten, Charlotte arbejder videre med arbejdsgangspapir, så det er de opdateret der ligger på hjemmesiden.

Punkt 4: Orientering fra kasséren:

- Ansøgning Idrætsrådet om varmeveksler – skal/skal ikke. Det besluttes ikke at søge om sådan en, da det økonomisk ikke kan betale sig.
- Der er kommet et nyt medlem. Nu er vi 104 medlemmer.
- Sidst snakkede vi om net bank gebyr og der er snakket med banken at vi kunne blive fri for dette gebyr.
- Højrente konto er udløbet 1. okt. Nu står beløbet på en alm. konto. Kaj undersøger muligheder for andre konto.
- Budgetopfølgning, det ser ud til at blive et overskud på ca. 7000,-
- Kaj har redigeret vores velkomstfolder.

Punkt 5: Orientering fra Orienterings-udvalget:

- Evaluering O-mesterskab, Der er ikke så mange deltagere 20 stk. Starten var kaotisk i år. Vi holder fast i konceptet med at bruge et eksisterende løb.
- Skolepraktikdag (LOK), d 6 juni ligger skolepraktikdagen for kommunens 5. klasser. Der skal laves en inspirationsdag for lærerne som DOF arrangerer, datoen ligger i slutningen af april eller starten af maj. Forløbet bliver fordelt i 4 moduler. Foregår med Emit. Kommer til at foregår på kaserneområdet. Kortene bliver på luftfoto 1:2500. Bestilles på Map-magic. Der bliver brug for nogle hjælpere til dette forløb.
- Skole-OL (LOK), lokal skole OL mellem 1. april og 23 maj, Karup og Frederiks skole. Datoen fastsættes med skolerne.
- NK-reglement 2019 divisionsturnering (mail udsendt 5/11), Der er forslag der skal drøftes på kredsledermødet 16. januar 2019. Vores holdning er at bibeholde 3 divisioner for at undgå at der er for stor forskelle mellem klubberne i samme division og tilslutter os forslaget om sprint som 3. løb.
- Suppeløb bliver d. 19. januar 2019

Klubben Orienteringsløb Motionsløb

- Fastelavn bliver d. 2. marts 2019
- Natuglen i Stenholt bliver d. 20. marts. 2019. Karup arrangerer.
- Jan arbejder videre med vores samarbejde med Viborg og Skive med træningsløb.

Punkt 6: Orientering fra Motions-udvalget:

- Evaluering M-mesterskab. Ikke så mange deltagere. Der var socialt samvær i klubhuset efterfølgende.
- Evaluering Halloween. Afholdt på selve dagen. Efter gåturen i skoven var der konkurrencer og hygge i klubhuset.
- Evaluering Klubfest. Forløb godt. Lars-Ole har sponsoreret underholdning og lokale i Jethallen. Der var 27 deltagere. Der var mange positive tilbagemeldinger.

Punkt 7: Eventuelt:

- Der er kommet en invitation til et samarbejde med andre foreninger. Lars-Ole og Charlotte deltager.
- Der har været snakket om hjemmesiden, den er svær at tilgå. Der undersøges, om der er en, der har mod på opgaven. Der foreslås One.com.
- Der skal findes en dato til Brutal Cross 2019. Jan undersøger.

Næste møde:

- 21. januar 2019 kl. 19.30

Stemmingsbilleder fra klubfesten



Karup OK

Formand: formand@karupok.dk

Carsten Helligsø, Præstevejen 5, Estvad, 7800 Skive. Mobil: 22797057.

Næstformand: naestformand@karupok.dk

Kirsten Andersen, Bøgevej 33, 7470 Karup. Mobil: 24676256

Kasserer: kasserer@karupok.dk

Kai Hesselberg, Skovvej 50, Frederiks, 7470 Karup.

Telefon 30233278

Sekretær: sekretaer@karupok.dk

Charlotte Olesen, Bregnevej 24, 7470 Karup. Mobil: 60183100

Formand O-udvalg: orienteringsudvalg@karupok.dk

Jan Nielsen Hvidtjørnen 8, 7470 Karup. Tel: 20837169

O-udvalgsmedlemmer:

Ole Johnsen, Åstien 3, 7470 Karup. Tel: 97101545.

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup. Tel: 40215169

Jan Lauge, Vestergade 12 A, 7470 Karup. Tel: 21249880

Christian L. Rasmussen, Bregnevej 24, 7470 Karup.

Tel. 26200901

Formand M-udvalg: motionsudvalg@karupok.dk

Lars Ole Kopp, Elmely 4, 7470 Karup Mobil. 24621803

M-udvalgsmedlemmer:

Charlotte Olesen, Bregnevej 24, 7470 Karup. Mobil: 60183100

Løbstilmelding og cup-tilmelding:

familien@bertel-andersen.dk

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup 40215169/9702532

Løbskontobestyrer:

Gert Bertel, Bøgevej 33, 7470 Karup 40215169/97102532

Materielforvalter:

Benny Johansen, Søndergade 8B, Frederiks, 7470 Karup

Mobil: 61782659.

Medlemskontingent pr. år:

Junior u. 25 år kr. 200,- / Senior kr. 300,- / Familie max kr. 600,-

Klubkonto: Reg. nr. 5959 Kontonr.: 1065418 (Andelskassen)

Løbskonto: 5959 5000023 Andelskassen, Frederiks.

Klubhus: Ulvedalsvej, 46, Havredal, 7470 Karup

E-mail: webmaster@karupok.dk **Hjemmeside:** www.karupok.dk



Find også vores facebook-side: Karup Orienteringsklub

Har du lyst til at skrive et indlæg til nyhedsbrevet eller til hjemmesiden, så er der deadline for næste nyhedsbrev

1. april 2019

Send dit indlæg til:

Charlotte Olesen,

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 om lørdagen i Frederiks Svømmehal 15.00-16.00.

-O-løbstræning lørdag kl. 13.00 – 13.30 (vinterhalvåret). Onsdage fra kl. 18.00 – 18.30 (sommerhalvåret).