



## Formanden har ordet

Vinteren er nu blevet afløst af foråret og dermed også startskuddet til mange gode O-oplevelser i vores flotte danske natur.

Den sidste del af vinteren har været præget af traditionerne. Suppeløb, Fastelavnsløb, et Natuglædeløb og generalforsamlingen. De 3 første arrangementer med fin deltagelse. Som formand havde jeg da gerne set at flere var dukket op til generalforsamlingen og være med til at sætte sit præg på klubben. Tak til dem som kom. Generalforsamlingen blev afviklet i god ro og orden under kyndig ledelse af dirigenten Lars Hoffmann. Beretningerne blev godkendt og det samme blev regnskabet som viste et overskud på lidt over kr. 8000. Derefter indkomne forslag, et punkt der hurtigt blev overstået da der ikke var indkommet nogen. Valghandlingerne gik godt nok også hurtigt, genvalg over stort set hele linjen. Eneste nye er at Leif Rasmussen ikke ønskede at forlænge sit mandat som revisor. Som afløser blev John Krarup valgt, tillykke med valget. Herfra skal lyde en stor tak til Leif for mange års tro tjeneste som revisor.

Som tidligere nævnt, så er foråret en smuk årstid at komme i skoven på, det uanset om man er motionist eller O-løber. Lige om kort tid vil skovene stå ny udsprunget i sin flotte lysegrønne farve og fuglene fløjter. Her i april har vi første dyst i Nordkredsens 3. division d. 14. april på Sukkertoppen. Håber at mange af jer finder tid til at deltage og nyde turen i skoven og samværet med klubmedlemmer og vores O-venner fra Skive.

I maj måned er det så igen tid til afvikling af Alhedeløbet. Jeg ved at M-udvalget har startet på forberedelserne, så det hører vi nok snart meget mere om. Husk at gøre reklame for løbet når man er ude løbe, vi vil så gerne have mange deltagere.

Vores hjemmeside er under revidering. Når du klikker dig ind på hjemmesiden så mangler der lige nogle funktioner at få etableret. Det er lidt omstændigt så det tager lidt tid inden det hele er på plads. Man kan dog allerede nu finde træningsløbsplanen og resultaterne fra de 2 sidste vintertræningsløb.

Med O-hilsen  
Carsten

## Karup OK

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

## Motionsudvalget

Så er vi godt i gang alle sammen og motionsudvalget oplyser at vi i 2019 har flg. aktiviteter:  
Alhedeløbet onsdag den 26. maj kl. 18:30 (første start)  
24 timers løb i Viborg lørdag/søndag den 17-18 august 2019  
Finderup Brutal cross søndag den 11. august 2019  
Klubmesterskab i motionsløb

Og måske lidt andet 😊

Alhedeløbet den 26. maj står først for og her er det livsnødvendig med Hjælp fra de sædvanlige hjælpere.

Opgavelisten bliver sendt ud en af de nærmeste dage

24 timers løb er under forberedelse, den hører i mere om senere. (se andet sted i nyhedsbrevet)

Hilsen

Lars-Ole mobil 24621803, mail : [larskopp@live.com](mailto:larskopp@live.com)

Og Charlotte O.

## 24 timers løb



**24 timers løb i Viborg  
den 17/18 august 2019  
uha-det bli'r sjovt**

### **24 timers løb i Viborg 2019**

Weekenden den 17. og 18. august er der 24 Timers løb i Viborg. Karup OK er tilmeldt, og der er bestilt teltplads, og som altid vil grillen være tændt lørdag aften til jeres medbragte mad.

Har du lyst til at løbe én, to eller flere ture rundt om søen så skynd dig at tage kontakt til motionsudvalget til Lars-Ole Kopp mobil. 24621803 eller pr. mail til [motionsudvalg@karupok.dk](mailto:motionsudvalg@karupok.dk). Har du et bestemt tidspunkt på døgnnet, hvor du helst vil løbe, bedes dette også oplyst.

Kom frisk og tilmeld dig/er...



## O-udvalget

Træningsløbsoversigt 2019					
Dag	Dato	Sted	Mødested	Klub	Udfører
Ons.	03-04-2019	Finderup	Den gamle Natobunker på Holstebrovej	VO	Søren Elkjær
Ons.	10-04-2019	Nordre Feldborg Plantage		Skive	
Ons.	17-04-2019			Karup	
Ons.	24-04-2019	Kompedal Nord		Karup	
Ons.	01-05-2019	Vindum		VO	
Ons.	08-05-2019	Linnebjerg Plantage		Karup	
Ons.	15-05-2019	Undallslund/Skrikes/Nekelman		VO	
Ons.	22-05-2019	Skive Plantage S		Skive	
Ons.	29-05-2019	Broddingbjerg/Klostermarken		VO	
Ons.	05-06-2019	Krabbesholm Skov		Skive	
Ons.	12-06-2019	Karup Ådal		Karup	
Ons.	19-06-2019	Skive By		Skive	
Ons.	26-06-2019	Dollerup		VO	
Ons.	03-07-2019	Skive Plantage NØ		Skive	
Ons.	10-07-2019	Donsø		Karup	
Ons.	17-07-2019			-	
Ons.	24-07-2019			-	
Ons.	31-07-2019	Nordre Feldborg Plantage		Skive	
Ons.	07-08-2019	Guldborgland		VO	
Ons.	14-08-2019	Nybo Jordbromølle Skov		Skive	
Ons.	21-08-2019	Mønsted		VO	
Ons.	28-08-2019	Havredal Nord		Karup	
Ons.	04-09-2019	Hald Ege		VO	
Ons.	11-09-2019	Uhreskoven		Karup	



## Referat fra generalforsamlingen.

### KARUP ORIENTERINGSKLUB Referat fra generalforsamling 2019 lørdag den 23. februar kl. 15:30 i klubhuset.

Referent Sekretær Charlotte Olesen  
Der er 12 fremmødte udover bestyrelsen.

#### Dagsorden:

- 1. Valg af dirigent.** – Lars Hoffman blev valg, konstaterer at generalforsamlingen er rettidig indkaldt.
- 2. Valg af stemmetællere** – Frode Harritz og Marianne Bonde blev valgt.
- 3. Beretning om klubbens virksomhed i det forløbne år.**

#### - Formandens beretning:

Det år der er gået, ligner på mange måder de tidligere år. O og M afdelingerne har afviklet stort set det samme antal stævner og træninger som vi plejer, intet nyt der. Hvordan det så er gået, hører vi om i beretningerne fra disse to udvalg.

Jeg vil her kigge tilbage på hvad der derudover er sket i klubben.

I foråret havde vi indstillet Lars-Ole Kopp til prisen som "Årets idrætsleder" i Viborg kommune. Lars-Ole opnåede at komme med blandt de 5 nominerede. Desværre så kom han ikke helt til tops. Dog syntes jeg, at det at man kan komme med blandt de 5 nominerede er et stort skulderklap. Og så må vi jo ikke glemme den reklameværdi det er for O-sporten.

2018 var også året hvor vi blev pålagt at udarbejde en Privatlivspolitik. Kort fortalt drejer det sig om at vi skal beskrive hvordan vi behandler de oplysninger som vi opbevarer om klubbens medlemmer. Dernæst så er der kommet restriktioner på hvordan vi må sende mails ud. Nu må man ikke se hvem der, udover en selv, er som modtagere.

Kai har i løbet af året brugt en del tid på at få udarbejdet klubbens privatlivspolitik som nu er godkendt i bestyrelsen. Man kan finde privatlivspolitikken på hjemmesiden under arbejdsgangspapirer og den har nr. 00

Så er vi begyndt at kigge på vores hjemmeside for at se om vi kan gøre den mere brugervenlig og mere simpel for os at anvende. Jeg er ikke den store nørd på dette område, men det indtryk jeg har fået er at den nuværende er lidt kompliceret at anvende og få lagt nyheder på. Og når det er omstændigt, ja så er der måske nogle gange at der er info som ikke kommer på hjemmesiden. Igen her har Kai påtaget sig opgaven med at få designet en ny hjemmeside på den samme platform.

Et medie som vi forsøger at blive bedre til at bruge er Facebook. Det er et medie der er god til at få hurtige informationer ud til mange på kort tid. Og for at få informationerne til sprede sig er det vigtigt at de af jer der har Facebook går ind og giver klubbens side et like så I får informationerne. Når der så kommer info klik på Synes godt om, skriv gerne en kort kommentar og del budskabet. Det samme gør sig gældende når vi opretter en begivenhed, her må man meget gerne klikke på Interesseret og dernæst dele begivenheden. Der sker ikke noget ved at man klikker Interesseret andet end at budskabet bliver spredt, man er ikke forpligtiget til at deltage.

Jo mere I klikker Like, Interesseret, kommenterer og deler jo flere ser vores budskaber. I den sidste ende kan vi jo håbe på at der er nogen som syntes at Karup OK kunne være en spændende klub at blive en del af og dermed hjælper man med til at øge medlemstallet.



*Klubben Orienteringsløb Motionsløb*

Vores hidtidige leverandør af klubbetøj Kämpela var efterhånden blevet noget besværligt at arbejde med samtidig med at vi skulle afgive, for os nogle store ordrer, førend de ville sætte gang i en produktion. Det følte vi ikke at vi kunne bruge og satte derfor gang i en undersøgelse af hvad vi så kan få. Det har så resulteret i at vi nu forsøger os med Noname og vi har haft en prøvekollektion. Rigtig mange har afgivet bestil-

ling på nyt klubbetøj. Jeg tror vi bliver flotte når vi får det nye tøj. Har man ikke bestilt og ikke ønsker er man selvfølgelig hjerteligt velkommen til fortsat at bruge de tidligere modeller.

I Nordkredsen har der været afholdt 3 kredsledermøder. Vi forsøger at være repræsenteret ved dem alle. Der er i regi af Nordkredsen sket en lille ændring af den måde som divisionsturneringen bliver afviklet på med virkning fra 2020. Der vi blive afholdt 3 stævner hvoraf det ene kan være et sprintstævne. Op- og nedrykning sker på baggrund af stillingen efter disse 3 stævner således at vinderne af 2. og 3. division rykker op, mens lavest placeret i 1. og 2. division rykker ned. Vi er dermed væk fra op- og nedrykningsmatcherne. Der kan godt være lidt forskel på hvordan man vælger at gøre tingene i landets 3 kredse.

Inden jeg helt slutter vil jeg gerne rette en stor tak til Benny og Charlotte, vores værter. I er altid imødekommende overfor de ønsker vi har. Vores materielmester Benny Johansen fortjener også en stor tak. Du har bare altid styr på stumperne. Dernæst en tak til bestyrelsen for det gode samarbejde i det forgangne år. Slutteligt skal der selvfølgelig også lyde en stor tak alle jer medlemmer der gang på gang stiller op og hjælper til med afvikling af diverse stævner. Uden jeres hjælp var der ikke meget aktivitet i klubben.

Jeg vil nu overlade ordet til henholdsvis O- og M- udvalgene til deres beretning.

**O-udvalgets beretning 2018:**

Jeg vil, som jeg plejer, starte med et tilbageblik på året der er gået, og derefter se på året der kommer. Vores familieløb blev afviklet fra klubhuset hver lørdag frem til 24. marts og genoptaget d. 6-10. Løbet den 6-10 var i Viborg og de øvrige lørdage var det enten i Karup området eller i Viborg. Løbene er bedre besøgt efter vi skiftes til at lave løbene.

Den 20. januar havde vi vores traditionel suppeløb. Det var Jan Nielsen der stod for arrangementet med hjælp fra Sonja. Vi fulgte traditionen fra de tidligere år og lavede et bingo løb med efterfølgende suppe i klubhuset.

D. 10. februar lavede Carsten Helligsø fastelavns o-løb med der tilhørende tøndeslagning fastelavnsboller. Det er også gået hen og er blevet en tradition.

D. 8. april lavede vi 1. divisionsmatch samt 1. afdeling af Midtjysk ungdomsliga (MUL) samt B-løb i Nordre Feldborg med Carsten Helligsø som stævneledere og Lars Ole Kopp som banelægger og Jan Nielsen som bane kontrol. Ifølge mine sammentællinger var der tilmeldt 377 løbere til dette stævne. Løberne fik en fin tur rundt i Nordre Feldborg, på nogle gode baner og på et nyttegnet kort over området. Området var for de flestes tilfælde nyt, da det var første gang, hvor der blev lavet et B-løb i området.

D. 22. maj lavede skolernes FindVejl dag for 5-6 klasserne (60 elever) i Stendal med Lars-Ole som tovholder.

D. 28. juni lavede Lars Ole endnu et arrangement for Frederiks skole.

D. 13. september lavede vi 2. afdeling af natteravnløbene i Stendal Øst. Lars Ole Kopp var stævneleder og Jan Nielsen banelægger og Lars bane kontrol på dette løb, som blev afviklet ved hjælp af en lille håndfuld hjælpere. Der var stævnecenter og mål ved Stendalgård. Der var 41 deltagere.

D. 14. oktober blev klubbemestrene fundet. Det skete i Silkeborg Nordskov med Silkeborg OK som arrangør. Vi havde 20 deltagere i klubbemesterskabet.

Aktivitetspokalen blev i år uddelt til Inger Johansen. Hun har gjort en stor og mange årig indsats i klubben som sekretær og hjælper i starten og ikke mindst stået for afviklingen af mange af vores lørdagsløb. Man kan se motivationen ovre på opslagstavlen og i sidste nyhedsbrev.

2018 var 7. år, hvor vi deltog sammen med Skive AMOK under navnet KaSki OK i divisionsturneringen. I 2018 endte vi som nr. 3 i 3. division ud af 6 klubber. En placering bedre end sidste år.

Igen i år har VI-KA-SKI samarbejdet med træningsløb fungeret rigtig godt. De tre klubber har fået arrangeret løb hver onsdag i sommer halvåret. Dette samarbejde fortsætter også i 2019. Jan Lauge vil gerne høre fra dig, hvis du har mulighed for og mod på at arrangere et træningsløb i 2019. Jeg ved at planen ligger klar, og de fleste skovtilladelser er på plads eller lige på trapperne



*Klubben Orienteringsløb Motionsløb*

Vi har i 2018 tegnet 3 nye kort. Vi har fået tegnet Søndre Feldborg og Nordre Feldborg og Ulvedal. De 3 kort er tegnet af Jan Nielsen og Christian Rasmusen. Alle skove er tegnet efter de nyeste materialer fra MapMagic og SDFE (Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering).

**Motionsudvalg/afdeling beretning 2018:**

Motionsafdeling under Karup Ok har skam været aktiv i 2018 det kan ses når vi sådan kigger os tilbage. De traditionelle aktiviteter har vi gennemført som vi plejer og vi fik endelig gennemført Finderup brutal cross som et nyt tiltag.

Af aktiviteter kan jeg nævne flg.:

ALHEDLØBET den 9. maj, deltager antal 113 som nok er værd at gøre noget ved.

24 timers løb hvor vi igen havde Jane Faurbye som tovholder, vores hold præsterede 40 omgange, flot

Jocelyn deltog som singleløbere og løb 20 omgange, det rakte til en flot 3 plads.

Peter og Marianne Kleist præsterede 14 omgange som singleløber...

Finderup Brutal cross trail løb søndag den 2 sept. med kun 24 løbere, de fik deres sag for på en meget hård rute. Vi fik megen ros for løbets afvikling og ruter, så vi har mod på at fortsætte.

Halloween aften onsdag den 31. oktober, en uhyggelig aften med god tilslutning.

Klubmesterskaber fik vi også afviklet i fint vejr og blandt de 11 deltagere fik vi fundet klubmesterne.

1 juledag mødtes vi ved Niels Bugges kro, en tur på inder øen eller rundt om Hald sø blev det for en enkelt (mig selv)

EVT. et medlem fra Karup ok deltog ved 12 timers Triathlon stævne i Frederiks som single løber og fik en flot 1 plads.

Beretninger godkendt af generalforsamlingen.

**4. Forelæggelse af det reviderede regnskab.** – Kai Hesselberg fremlagde regnskab for 2018. Der var et overskud på 8124,12 for 2018. Godkendt af generalforsamlingen.

**5. Bestyrelsens planer og budget for det kommende år.** – Kai Hesselberg fremlagde Budget for 2019.

**O-udvalgets aktiviteter i 2019:**

Vi fortsætter familieorientering frem til 23. marts og onsdagsløbene starter op d. 27. marts.

Vi har forsat vores samarbejde med Skive AMOK om divisionsløbene, hvor vi stiller et fælles hold under navnet KaSki OK.

Vi skal lave et B-løb d. 8. september i Sjørup hvor der er 1. og 2. og 3. divisionsmatch. Lars Kopp er stævneleder, banelægger mangler endnu at blive udpeget til stævnet. Der skal selvfølgelig bruges en masse flere, til at hjælpe med at få dette stævne afviklet.

Vi skal lave 3. afdeling af Natugleløbene d. 23-3 i Stenholt-Buchwaldt med Lars Ole som stævneleder og banelægger og Jan Nielsen som banekontrol.

Vi regner med, at vi skal arrangere en afdeling af natteravnen i efteråret. Stedet er ikke besluttet endnu.

VI-KA-SKI samarbejdet fortsætter i 2019. Der vil blive lavet en resultatliste for hver træningsløb ved hjælp af MTR4. Kai vil stå for udlæsning af data for Karups løb. Der er en fælles kalender med alle ViKASki aktiviteter og koordinater på startstederne.

Vi planlægger familieorientering her fra klubhuset med start igen til oktober/november. Husk at vi skal bruge både hjælpere og deltagere hvis vi skal tilbyde denne aktivitet.

På kort fronten skal vi have tegnet Sjørup og Ansgaard-Trolddal.

På vegne af o-udvalget

Jan Nielsen



**M-udvalgets aktiviteter 2019:**

Året 2019 byder på flg. arrangementer:

Alhedeløbet onsdag den 29.maj

24 timers løb i Viborg 17-18 august 2019

Finderup Brutal trail cross søndag den 11. september

Klubmesterskaberne lørdag den 9. november

1 juledag rundt om Hald sø

Er det så også nok, gør vi nok, kan vi gøre mere eller er det okay som det er.

vi har jo flere motionsklubber i alle retninger, tæt på os og de er jo mere eller mindre aktive med gode tilbud til deres medlemmer.

Jeg syntes vi skal fortsætte det gode arbejde som vi gør her i klubben, service vores medlemmer optimalt og selvfølgelig gøre hvad vi kan for at få nye medlemmer i klubben.

Men vi savner en i motionsudvalget der kan være med til at udvikle motionsafdelingen, så lige en opfordring til at melde sig.

En stor tak til alle jer der har hjulpet til ved motionsafd. arrangementer, uden jer kunne det ikke lade sig gøre, respekt for jeres indsats.

På udvalgets vegne Lars-Ole Kopp

**6. Fastlæggelse af kontingent.** - Bestyrelsen foreslår uændret kontingent. Vedtaget.

**7. Behandling af indkomne forslag.** – Ingen indkomne forslag.

**8. Valg af formand.**

Carsten Helligsø	(modtager genvalg)	Genvalgt
------------------	--------------------	----------

**9. Valg af bestyrelsesmedlemmer enkeltvis.**

Næstformand	Kirsten Andersen	(modtager genvalg)	Genvalgt
-------------	------------------	--------------------	----------

Kasserer	Kai Hesselberg	(modtager genvalg)	Genvalgt
----------	----------------	--------------------	----------

**10. Valg af udvalgsmedlemmer.**

M-udvalgsmedlem	Charlotte Olesen	(modtager genvalg)	Genvalgt
-----------------	------------------	--------------------	----------

O-udvalgsmedlem:	Jan Lauge	(modtager genvalg)	Genvalgt
------------------	-----------	--------------------	----------

Ole Johnsen	(modtager genvalg)	Genvalgt
-------------	--------------------	----------

Gert Bertel	(modtager genvalg)	Genvalgt
-------------	--------------------	----------

**11. Valg af revisor og revisorsuppleant.**

Revisor	Leif Rasmussen	John Krarup er valgt som ny revisor.
---------	----------------	--------------------------------------

Suppleant	Marianne Bonde	(modtager genvalg) Genvalgt
-----------	----------------	-----------------------------

**12. Eventuelt.** – Spørgsmål om hvor mange medlemmer der er i Karup OK. Der er i alt 105 medlemmer heraf 44 under 25 år.

## Referat fra Bestyrelsesmøder

### Referat fra bestyrelsesmødet den 21. januar 2019

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

Afbud:

#### **Punkt 1: Orientering fra formanden:**

- Orientering fra kredsledermøde d. 16/1-19
- Forberedelse til generalforsamling, Kirsten, Kai, Carsten, Charlotte, Jan Lauge, Ole Johnsen, Gert Bertel er på valg. Lars undersøger mulighed for et foredrag. Der arrangeres grillet pølser og brød.
- Hjælp til WM MTBO, 3 mand pr dag, det drejer sig om 28, 30, 31 juli, og 2, 3 aug. Hjælpere får en T-shirt og vindjakke, samt forplejning. Klubben får 5000,- kr.

#### **Punkt 2: Orientering fra næstformand:**

- Klubbetøj, hvilket design skal vi vælge. Der drøftes ud fra nogle designforslag Noname har tilsendt. Der arbejdes videre med et forslag, der dog skal ændres lidt. Kirsten undersøger med Noname. Der arbejdes videre med at få en unisex model. Trykt navn koster ca. 40 kr. ekstra. Der bliver mulighed for forudbestilling af klubbetøj.

#### **Punkt 3: Orientering fra sekretæren:**

- Gennemgang af erindringslisten

#### **Punkt 4: Orientering fra kasséren:**

- Regnskab 2018, vi ender ud med et overskud på 8124,12. Grunden er at der i 2018 var sat penge af til klubbetøj og klubbetelt, men dette ikke købt i 2018.
- Budget 2019 gennemgås.
- Oplæg til ny hjemmeside, Kai tilbyder at varetage ny hjemmeside. Der nævnes mulighed for at få tilmelding og betalingsmodul, Nemtilmelding, på hjemmesiden, dette undersøges nærmere.

#### **Punkt 5: Orientering fra Orienterings-udvalget:**

- Suppeløb d 2. feb. i Stendalen. Ca. 1 times løbetid. Kort på 1:7500.
- Fastelavn d. 2. mar. ved klubhuset. Der arbejdes på at løbe i området omkring klubhuset, da både Ulvedal og Stendalen er booket til andre arrangementer.
- Natugleløb d. 20. mar. i Stenholt.
- ViKaSki løb er ved at blive arrangeret.
- Divisionsmatch d. 8. sep. I Sjørup plantage.
- Træningsstatistik fra ViKaSki løbene. I bund og grund er det ikke så forskelligt. Der drøftes dog at træningsløbet før påskeløbet godt kan udelades, da der ikke er så godt fremmøde til dette løb.

#### **Punkt 6: Orientering fra Motions-udvalget:**

- Alhedeløbet d. 26. maj.
- Brutal Cross d. 11. aug. Formentlig i Finderup.
- 24 timers løb d. 17-18 aug.





*Klubben Orienteringsløb Motionsløb*

- Skole OL, Lars arbejder med dette.

### **Punkt 7: Eventuelt:**

#### **Næste møde:**

- Vi samles umiddelbart før generalforsamlingen d. 23 februar.
- Torsdag d. 7. mar. kl. 19.00

## **Referat fra bestyrelsesmødet den 7. marts 2019**

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

Afbud:

### **Punkt 1: Orientering fra formanden:**

- Der mangler fortsat enkelte personer til VM MTBO. Der sendes opfordring ud til medlemmer. Generalforsamlingen forløb godt, 12 fremmødte udover bestyrelsen. 35 til fastelavnsløbet, som forløb rigtig godt.

### **Punkt 2: Orientering fra næstformand:**

- Der er bestilt tøj, der skal tages stilling til hvad hvert stykke tøj skal koste. Tøjet forventes at komme slut april start maj.
- Der er bestilt og betalt plads til 24-timersløb. Vi er tildelt plads nr. 2, lidt tættere på start.

### **Punkt 3: Orientering fra sekretæren:**

- Gennemgang af erindringslisten.

### **Punkt 4: Orientering fra kasséren:**

- Der er udsendt kontingentopkrævninger, der er desværre 9 udmeldinger.
- Kai har meldt sig til et kursus i Conventus, for at blive sat ind i de opdateringer der er kommet.
- Er godt i gang med at lave ny hjemmeside, forslag fremvises under eventuelt.
- Lokale og aktivitetstilskud ansøges ved kommunen.

### **Punkt 5: Orientering fra Orienterings-udvalget:**

- Karup er vært for Natugle 20/3.
- Opstart af VIKASKI løbene d. 27/3. Tilladelse til Ådalen og Donsø sande til VIKASKI løb.
- Karup og Viborg orienteringsklub er involveret i Viborg kommunes sportspraktikdag. Inspirationsdag d. 25. april, sportspraktikdagen afholdes 6/6.
- Skole OL afholdes i juni.
- Divisionsmatch d. 14/4.

### **Punkt 6: Orientering fra Motions-udvalget:**

- Forberedelse af alhedeløbet 29/5 og 24 timersløbet. forberedelse til Brutal Cross 11/8 samt til Trail løb formentlig d. 12/6 i sdr. Resen.
- MTBO 3 dages 30 maj, 1+2. juni. Skovtilladelser i 3 skove, krappesholm, sjørup og sten/ulvedal.

### **Punkt 7: Eventuelt:**

- Forslag til Hjemmeside. Vises frem og drøftes. Kai fortsætter processen.

**Næste møde:** 11 juni kl. 19-21 i klubhuset.

## Karup OK

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

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

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

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

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

Kai Hesselberg, Skovvej 50, Frederiks, 7470 Karup.

Telefon 30233278

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

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

**Formand O-udvalg:** [orienteringsudvalg@karupok.dk](mailto: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](mailto: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](mailto:webmaster@karupok.dk) **Hjemmeside:** [www.karupok.dk](http://www.karupok.dk)



Find også vores facebook-side: Karup Orienteringklub

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

**1. august 2019**

Send dit indlæg til:

Charlotte Olesen,

Bregnevej 24,

7470 Karup

[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 om lørdagen i Frederiks Svømmehal

15.00-16.00.

-O-løbstræning lørdag kl. 13.00-13.30 (vinterhalv-året).

Onsdage fra kl. 18.00-18.30 (sommerhalv-året).