

## Velkommen

Med denne folder vil vi gerne byde dig velkommen i Karup Orienteringsklub og fortælle dig lidt om, hvad vi laver i klubben.

## Hvad laver vi?

Klubbens formål er at dyrke orienteringsløb og anden løbe- og motionsidræt samt at fremme et godt socialt og kulturelt samvær for medlemmerne.

## Hvordan gør vi så det?

Orienteringsløb om sommeren finder sted i skovene omkring Karup, Viborg og Skive. Arrangør og startsted til disse træningsløb offentliggøres på klubbens hjemmeside [www.karupok.dk](http://www.karupok.dk). Om vinteren er der træningsløb i skovene omkring vores klubhus i Havredal. Derudover er der hele året mulighed for orienteringsløb rundt omkring i Danmark, og så er det bare op til dig, om du har lyst og tid.

Det sociale samvær i forbindelse med vores aktiviteter har stor betydning. Det ses bl.a. ved fællestransport til O-løb og motionsløb. Efter løbene er der tid til en løbesnak med andre og man slapper af og hygger sig. Derudover afholder vi en række sociale arrangementer i forbindelse med jul, fastelavn, Sct. Hans, halloween og ikke mindst klubfest med hædning af årets klubmestre.

Vi mødes og træner flere gange om ugen, se bare her:

### Orienteringsløb

Sommerperioden:

Onsdag start kl. 18.00-18.30

Vinterperioden:

Lørdag start kl.13.00 -13.30

### Motionstræning

Sommerperioden:

Lørdag kl. 13.00 -14.00

Gang/løb fra klubhuset

Lørdag kl. 15.00 – 16.00

Svømning i Frederiks Svømmehal

Vinterperioden:

Lørdag kl. 13.00 – 14.00

Gang/løb fra klubhuset



## Medlemskab:

Ønsker du at høre mere eller blive medlem kontakt da venligst:

Kasserer: Kai Hesselberg  
Mail: [Kasserer@karupok.dk](mailto:Kasserer@karupok.dk)  
Mobil: 30233278

eller udfyld bagsiden og aflever blanketten til et klubmedlem.

Kontingent:	Junior (6-24 år)	200,- kr./år
	Senior	300,- kr./år
	En familie betaler maks.	600,- kr./år

## **Mere information findes også på:**

Hjemmeside: [www.karupok.dk](http://www.karupok.dk)

Facebook: [Karup Orienteringsklub](https://www.facebook.com/KarupOrienteringsklub)

Undertegnede indmelder sig herved i Karup Orienteringsklub:

Navn: \_\_\_\_\_

Fødselsdato/år: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefonnr: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Underskrift

**...OG**

**HJERNE**



# VELKOMMEN

# I



**GOD MOTION FOR HJERTE...**