Natur, motion og socialt samvær

Ugens VISIT

At være orienteringsløber er som et Kinderæg: man får naturoplevelser og frisk luft, motion for krop og hjerne, og socialt samvær

AF JETTE LYNGE JENSEN

VISIT Karup Orienteringsklub holder til i skovene i Alhedeplantagerne, hvor de gode løbestier er lige uden for døren. Med omkring 115 medlemmer er Karup Orienteringsklub en af de mindre i Danmark, men aktivitetsniveauet fejler ikke noget. Hver eneste uge året rundt holdes der træningsløb, hver gang med fire ruter af forskellig sværhedsgrad.

Mangeårigt medlem Lars Ole Kopp startede i klubben i 1982 efter at have fået smag på orienteringsløb i militæret. For en tre-fire år siden fik Lars Ole så lokket sin nabo Charlottte Olesen med.

- Det er så meget sjovere at løbe orienteringsløb end almindeligt motionsløb, konstaterer Charlotte.

I Karup Orienteringsklub er der 45 O-løbere, det vil sige, at de deltager i konkurrence løb på et eller andet niveau. Resten er motionister, hvor nogle løber efter poster med kort og kompas i hånden, medens andre løber på skovens stier og veje. Det gode samvær og den store hjælpsomhed er en vigtig del af klubbens kultur.

Forskellige løb året rundt

Der er en del forarbejde inden et orienteringsløb. Orienteringskort skal tegnes, banerne skal planlægges, og poster skal sættes ud. Ifølge Dansk Orienterings Forbunds regler skal der altid være fire ruter af forskellig sværhedsgrad, også til træningsløb. Til konkurrenceløb kan der være helt op til 20 forskellige baner.

Der er dog også mulighed for at lave mere kreative orienteringsløb, som for eksempel klubbens traditionelle Suppeløb eller de sociale arrangementer, der afholdes i forbindelse med jul, fastelavn, Sct. Hans og Halloween.

Orienteringsløb for skolerne

Hvert år arrangerer Karup Orienteringsklub orienteringsløb for Frederiks og Karup skoler i Alhedeplantagerne, og på den årlige Kompedallejr for Karup Skoles mellemtrin er der også orienteringsløb arrangeret af Karup Orienteringsklub.

- Vi har et hamrende godt samarbejde med skolerne. Vi kalder det skoleorientering, fortæller Lars Ole Kopp.

Motionsudvalget med Lars Ole Kopp og Charlotte Olesen foran klubhuset på Ulvedalsvej. Foto: Jette Lynge Jensen

Samarbejde med andre

Onsdag aften hele sommeren er der ViKaSki træningsløb i samarbejde med Viborg og Skive orienteringsklubber. Klubberne skiftes til at arrangere træningsløbene, og det giver meget for løberne at komme ud i ukendte områder med nye og anderledes ruter, end de kender fra deres egen skov.

Også Silkeborg Orienteringsklub samarbejdes der med. Især omkring de store løb, hvor der kommer mange løbere, og hvor der er brug for mange frivillige hænder til at afvikle løbene.

Den nærmeste fremtid for Karup Orienteringsklub

Et af årets højdepunkter er Alhedeløbet onsdag den 29. maj med start fra Alhedehallerne i Frederiks. Karup Orienteringsklub har snart afholdt Alhedeløbet i 40 år og klubben er gået i gang med ideer til jubilæet i 2021.

Den 6. juni afholder Viborg kommune Sportspraktikdag for alle 5. klasser. Karup og Viborg orienteringsklubber samarbejder, så det arrangemnet løber flot af staben.

Også for begyndere

Det er ikke nødvendigt at kunne løbe for at være med til orienteringsløb. Ruten for nybegyndere kan fint gennemføres ved at gå. Som nybegynder i Karup Orienteringsklub er der altid nogen, der er klar til at hjælpe. Der undervises i brugen af kort og kompas, og et kompas kan lånes i klubben.

I vinterperioden holder klubben hver lørdag Familieorientering, hvor hele familien har mulighed for at prøve orienteringsløb. Her kan alle være med, også barnevogne, klapvogne og kørestole, da ruterne er på stier og gode skovveje.

FAKTABOKS

- 1980 Karup Orienteringsklub stiftes 15. november
- 1982 Det første Alhedeløb (63 deltagere)
- 1997 Afholder mountainbike-orienteringsløb, som en af de første orienteringsklubber i landet
- 1999 Laver faste orienteringsposter til Karup Skole.
- 2007 Faste poster med tilhørende kort i Alhede- og Sjørup Plantage, for alle at bruge
- 2018 Finderup Brutal Trail-Cross løbes første gang.

En særlig afdeling af klubben er mountainbike-cyklister, som med orienteringskort på styret og kompas i hånden skal finde poster i skoven. Foto: Jette Lynge Jensen

Ugens Sudoku

						9		
6	5					1		
9	1		7				4	6
		8		5		2	3	4
1								
5				4				
							9	3
				6	3	7		
8					1			

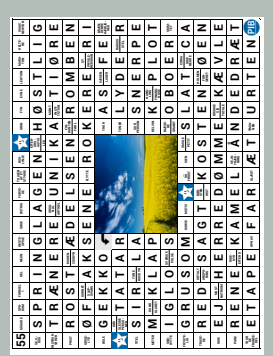
★★★☆☆

3	9	2	8	4	6	1	5	7
1	7	4	3	9	5	6	2	8
5	6	8	2	7	1	9	4	3
2	4	5	7	1	9	8	3	6
6	8	9	4	2	3	5	7	1
7	1	3	6	5	8	2	9	4
4	5	6	9	8	7	3	1	2
8	2	1	5	3	4	7	6	9
9	3	7	1	6	2	4	8	5

Sidste uges løsning

Ugens krydsord

Hygge HJØRNET

56	NED-DÆMPES	MÅLERE	ENERGI	RHE-NIUM	MÅNER	KELVIN	FREM-ELSKE		SVIGE-FULD	TONE	UDELTE	URAN	BECHA-MEL		SERVICE	DANSK Ø	FLINKT	FINT SÆT	ADELS-MANDEN
LAND								SKUR / UNION						SLAG / AD-GANGS-GIVER					
BEAR-BEJDES				6		SIGE NEJ / FIKSE						PLØREDE / MODER-NE							
ARVE-ANLÆG				HAVE-PYNT / NED-SKRIVE						PENSI-ONER / DYBDE									
HJÆL-PERE											2					OXYGEN / KVÆLD			
BINDE-ORD			GLOSER / LUNDE										TOBAK				1	VOKAL / SKYNDTE SIG	
KRAV					NORD / KORT								LÆKKER						
PAPIR-STYK-KERNE													MÅSKE				REDSKAB / SLIPPER LØS	8	
IDÉ						RET							RINGE						
SIDST I JULI		SMERTER / TEST											NUL / VEL-TRÆNET		RETNING / SIRENE				HIMMEL-LEGEME
YDMY-GELSE				GUD / VISE			KAN BUKSER HAVE	PIGE-NAVN	PERSO-NALE	HÆFTER		VON / DOLK				TALORD / KVINDE			
EKSI-STERER			PÅFØRER LAG / ØNSKER	5							LÆGE-UDSTYR / TIDLI-GERE							AA / DIGT	
NEGLE					GENNEM-SNIT / ALIEN							3		NEGATIV ION / IGEN					
KON-STANTE						KAOS / BORN-HOLM							GAD / DANSK VOKAL						
TREN-SEN	4						7			ATLETER									PIB

Sidste uges løsning: