



## aktiviteter i uge 50 2019

Denne aktivitets oversigt er ikke blot for medlemmer af Karup Orienteringsklub men er også for ikke medlemmer. Familier, grupper, gammel som ung kan møde op og prøve orienteringsløb eller mountainbike orientering.

**Mandag den 9/12-19.**

**Fri aften**

**Tirsdag. 10/12-19**

Da der ikke er IFK træningsløb denne tirsdag indbyder jeg til et juletrænings-o-løb

**LOK - træningsløb i Sten/Ulvedal med start og mål fra klubhuset, Ulvedalsvej 46**

**Distancer: ca. 7km svær, 5km svær og 3,5km m/svær baner.**

**Start fra kl. 11:30 til 13:00.**

**Mulighed for varmt bad og omklædning samt lidt varm gløgg/kaffe efter løbet**

**Onsdag. 11/12-19**

**Fri træning**

**Torsdag 12/12-19.**

**Fri træning faste poster i Sjørup Plantage**

**Fredag 13/12-19.**

**Friaften**

**Lørdag den 14/12-19**

**Herning OK indbyder til træningsløb i Harrild Hede fra kl. 12:30**

**8km svær, 5,7km svær, 4,1km svær, 5,1km mellemsvær og 3,1km let/begynder**

**Mødested: Natur center Harrild Hede, afmærkning på Fasterholtvej**

**Se dette link : [herning OK](#)**

**Søndag den 15/12-19**

**Fri dag**

**LOK**

**Mail: [larskopp@live.com](mailto:larskopp@live.com)**

**Mobil nr. 24621803**