



Formanden har ordet

En usynlig bandit har ramt os, ikke bare os her i Danmark men stort set hele verden. En global kamp er indledt for at bekæmpe dette uhyre og indtil videre ser det ud til at kampen vindes.

Hvis nogen er i tvivl, så er det Corona virussen jeg hentyder til.

Den har også ramt os her i Karup Ok og orienteringssporten. Dog har vi med fornuft evnet at holde gang i vores dejlige udendørssport og så stadig har kunnet overholde de restriktioner der er indført i forhold til hvor mange man må samles et sted. Der er gang i mange former for træningsløb hvor vi som løber selv skal printe vores kort og tage i skoven og få den gode løbetur. For at det kan lykkes så er tidsrummet for at komme afsted blevet væsentligt udvidet. ViKaSki løbene bliver afviklet fra kl. 10 – 19. At der så ikke kan udarbejdes en resultatliste, det må vi acceptere. Indtil videre er det aftalt at ViKaSki løbene fortsætter under disse former til efter sommerferien. Så vil vi tage besik af situationen og se om det er muligt at vende tilbage til mere normale træningsforhold. Derudover så kommer der mange tilbud som man kan deltage i, nogle med en varighed på en enkelt dag andre med en hel uge.

De af klubbens medlemmer der nok er mest ramt, er dem som ynder at tage i svømmehallen og få en dukkert om lørdagen. Hvornår det igen vil være muligt at få sig en svømmetur ved jeg ikke, men vi skal nok informere når der bliver åbnet op igen.

Vores årlige motionsevent Alhedeløbet blev aflyst pga. af de restriktioner som Coronavirus medførte. Vi håber at der er lukket så meget op at vi kan afvikle løbet i starten af august, nærmere betegnet d. 6/8, så sæt X i kalenderen. Får vi mulighed for at afvikle får vi brug hjælp.

24 timers løbet er blevet aflyst, kommer igen i 2021

Skal jeg kigge lidt fremad så er næste arrangement Skt. Hans hvor grillen tændes og bagefter er det bålet der tændes. Se indbydelse andet steds i nyhedsbrevet.

I uge 32 har vi, via Idrætsrådet og kommunen, budt ind på at tilbyde nogle sommerferieaktiviteter med fokus på orientering og løb samt lidt MTB. Tilbudene vil være både for familier og enkeltpersoner.

Vi har et O-løbsstævne d. 27. september i Myhrhøj/Uhrhøj plantage. Vi har bestilt en lejr hytte til weekenden d. 26-27. september og håber at mange af jer vil være med. Når posterne er i skoven, vil banelæggeren lave nogle baner til os så vi kan kombinere at klargøre og afvikle stævne sammen med at vi selv får en god tur i en spændende skov. Nærmere info tilgår.

Husk at selv i disse Coronatider er det vigtigt at få sig rørt og selvom det er hver for sig.

God tur til jer alle både i skoven og på stierne. Håber at I alle får en god og aktiv sommerferie.

Med O-hilsen
Carsten

Karup OK

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

Referat fra Bestyrelsesmøde.

Se referat fra Generalforsamlingen:

<https://karupok.dk/wp-content/uploads/2020/03/20200229-Referat-generalforsamling.pdf>

Se referat fra bestyrelsesmødet: <https://karupok.dk/wp-content/uploads/2020/06/20200525-Referat-fra-bestyrelsesm%C3%B8de.pdf>

Mindeord

Æresmedlem og tidligere kasserer Ove Pedersen er gået bort. Ove har været med i Karup orienteringsklub siden FEB 1981 - stort set i hele klubbens levetid, idet klubben blev startet i NOV 1980.

Ove var aktiv på mange fronter i klubben. Altid hjælpsom når der skulle arrangeres stævner og træningsløb. Når Gunhild stod for arrangementer i motionsafdelingen, var han også der en god og stabil hjælper. Og man kunne være sikker på at opgaverne blev løst til alles tilfredshed.

Når man kigger i pokalskabet, er man heller ikke i tvivl om, at Ove var en dygtig O-løber. Hans navn figurerer på mange af klubmesterskabspokalerne, ligesom han også var garant for at hente mange point hjem til klubben, når han deltog i divisionsmatcherne.

Som kasserer havde han altid styr på klubbens finanser og alt det der nu hører sig med til den funktion.

I 2015 blev Ove fortjent udnævnt til æresmedlem i klubben. Jeg er sikker på, at han var stolt over at få denne udnævnelse.

Her i de sidste år så vi desværre ikke meget til Ove, da sygdom tvang ham væk fra sporten. Vores tanker går til Gunhild, som har været en utrolig stor støtte for Ove gennem alle tider.

Æret være Oves minde.

Carsten Helligsø
formand



Svømmehallen er igen åben efter Corona nedlukning.
Sæsonen er forlænget, så vi har hallen til og med uge 28 og vi starter op igen i uge 33. Tiden er stadig lørdag 15 til 16.
Når I kommer i hallen så følg de retningslinjer, der er sat op, så vi alle kan komme der sikkert.

SANKTHANSAFTEN VED KLUBHUSET



**TRADITIONEN TRO SÅ INVITERER VI TIL SKT. HANS AFTEN VED
KLUBHUSET D. 23. JUNI**

**ALLE KLUBBENS MEDLEMMER MED
FAMILIE ER VELKOMNE
GRILLEN ER KLAR TIL MEDBRAGT MAD
KL. 18:00. DRIKKEVARER KAN KØBES MEN
MÅ GERNE MEDBRINGES.**



**EFTER SPISNING VIL BÅLET BLIVE TÆNDT KL. 20.
MIDSOMMERVISEN SYNGES OG DER VIL VÆRE BÅLTALE.**



VELMØDT TIL EN HYGGELIG SANKTHANS AFTEN

O-udvalget

Åbne o-løb i nord kredsen.

Dato	Dag	Kreds	ArrangementSkov/Sted	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tidsfrist
14/7	tirsdag	Nord	Læsø 3-dages Læsø 3-dages Læsø Klitplantage	Læsø Klitplantage	10:00	Alle etaper 3/7
15/7	onsdag	Nord	Læsø 3-dages Læsø 3-dages Læsø Klitplantage	Læsø Klitplantage	10:00	Etape 2 alene 10/7
16/7	torsdag	Nord	Læsø 3-dages Læsø 3-dages Læsø Klitplantage	Læsø Klitplantage	10:00	Etape 3 alene 10/7
9/8	søndag	Nord	Klitløbet Lodbjerg Plantage	Lodbjerg Plantage		Klitløbet
15/8	lørdag	Nord	JFM Stafet JFM Stafet -	-		Stafet 7/8
16/8	søndag	Nord	JFM Lang Velling-Snabegård	Velling-Snabegård		Langdistance
23/8	søndag	Nord	Divisionsmatch Rold Skov Nørreskov	Rold Skov Nørreskov		3. division
6/9	søndag	Nord	Divisionsmatch Aarhus	Aarhus		1. division Sprint
16/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 1 ?	?		Nordjysk Nat
23/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 2 Søheden Skov	Søheden Skov		Nj-Nat
27/9	søndag	Nord	Divisionsmatch Myhrhøj og Uhrehøj	Myhrhøj og Uhrehøj		2. division
30/9	onsdag	Nord	Nordjysk-Nat 3 ?	?		Nordjysk Nat

Se mere info på www.o-service.dk

Instruktion

Træningsløbet den 16. juni 2020 Nørre Vosborg Hede

Der vil kun være opsat postskærme til Orienteringstræningsløbet den 16. juni 2020 i Nørre Vosborg Hede (Stråsø), altså ingen tids registrering. Der vil **ikke** være forhåndsprintede kort til udlevering, men der kan downloades PDF-filer med baner til print-selv-kort, fra Holstebro Ok hjemmeside senest søndag den 14. juni.

Følgende baner kan løbes fra kl. 8:00 til kl. 20:00 tirsdag den 16. juni

Let	2,5 km
Mellem Svær	5,5 km
Ultra Kort Svær	3,7 km
Kort Svær	5,6 km
Lang Svær	7,1 km

GPS koordinat Parkering: ETRS89 UTM32N (øst, nord) 464714, 6236603

GPS koordinat Afmærkning: ETRS89 UTM32N (øst, nord) 464399, 6235826

Start fremgår af kortet

Link til: Afmærkning, parkering og startskærm <https://map.krak.dk/m/urHgu>

Vestjysk 2-dages eller rettere Vestjysk 6-dages

Vestjysk Orienteringsklub glæder sig til at holde vores sommerstævne hver andet år, men i år bliver det på en anden måde. Vi plejer at have tilmelding, startlister, stævneplads, udlevering af kort, toiletter, cafe, børnebane, hygge om vores gæster og alt det andet, der plejer at være ved vores sommerstævner. I år er en ny tid og vi skal på en anden måde passe på hinanden. I år bliver der ikke et 'stævne' 😞

MEN I skal ikke snydes for en tur i Husby og DOF skal have løbsafgift. Vi har valgt, at af alle de indtægter vi får, der sender vi 75% til DOF og de sidste 25% dækker så vores korttegning, kørsel og printning af kort. Servicen er reduceret – prisen naturligvis ligeså.

Korttegnere: Bjarne Olsen, Mogens Vennevold, Poul Schøler, Lars Storper og Ole Fuglsbjerg. De har opdateret og udvidet kortet og vil meget gerne, at I kommer og løber de udfordrende baner, vi har lavet.

Vi laver 2 sæt af de sædvanlige baner (et sæt til vest Husby og et sæt til øst Husby):

Grøn 2,5 km (begynder)	Sort 3 km (svær)	Sort 6 km (svær)
Hvid 3,5 km (let)	Sort 4 km (svær)	Sort 7 km (svær)
Gul 4 km (mellemsvær)	Sort 5 km (svær)	Sort 9 km (svær)

Alle banelængder er cirka længder.

Vest området af Husby – den 25., 26., og 27. juni 2020.

Øst området af Husby – den 28., 29. og 30. juni 2020.

Posterne er markeret med postskærme og nummer (ingen EMIT). Der må løbes mellem kl. 8 og 18.

Banerne kommer i o-track og for fairness, så udlad af se de andres vejvalg før du løber 😊.

Efter løbet kan du indtaste din tid (senere kommer der en link til dette), og hver aften vil Vestjysk Orienteringsklub lave en "tillidsresultatliste" for de enkelte baner.

Du skal selv udskrive dine kort. Ved lange baner bliver der kortvendt, så du ikke skal have adgang til en A3-printer. Har du ikke en printer, kan du købe kort ved os. Kort skal bestilles senest den 20. juni på dette [link](#). Vi benytter en almindelig printer til udskrift og tager 20 kr. pr. kortprint. Vi udskriver på vandfast papir.

Pris 50 kr. pr. dag du løber (du er velkommen til at løbe alle 6 dage 😊). Hvis du løber mere end én bane pr. dag, så betaler du kun for én bane 😊.

Hertil tillægges (som nævnt) 20 kr. pr. bane, hvis vi skal printe kortet.

Du kan overføre beløbet til bank reg.nr. 7600 konto nr. 1081389. Mobilepay nr. oplyses i instruktionen. Da det er et tillidsløb, så indbetaler du det samlede beløb, du vil betale (du skal ikke angive navn, om du betaler for kort – vi deler indtægterne med 75% til DOF og resten til Vestjysk).

Camping – Nissum Fjord Camping har lovet at lave et område for o-løbere – så sig du er o-løber, når du booker camping. Kontaktoplysninger – Klitvej 16, 6990 Ulfborg, 97 49 60 11.

Banelægger vest området den 25., 26. og 27. juni: Jesper Lundsgaard

Banekontrol: Poul Schøler

Banelægger øst området den 28., 29. og 30. juni: Varny Vestergaard

Banekontrol: Flemming Sasser

Information: Ann-Vibeke Mose, avm@ucholstebro.dk, 31 51 44 11

Det er vigtigt, at I hver især sørger for at overholde afstandskravene og reglerne om forsamlingsmax. Der må IKKE være stævnepræg og vi løber hver for sig.



Klubben Orienteringsløb Motionsløb

O-TRACK hvordan

I disse coronatider med træningsløb uden tidtagning kan du uploade dit/dine løb til O-track. Dels kan du jo se din egen løbstid og din rute men du kan også sammenligne med andre løbere på den samme bane. Herunder er der en kort vejledning, som jeg har tyvstjålet fra OK PANs hjemmeside, til hvordan du kan få dine løb ind i O-track. Det kræver dog som min. at du har et GPS ur som du anvender når du løber O-løb. Hvis du ikke har en profil på O-track så husk at angive Karup OK som klub når du opretter dig. O-track kan du finde via dette link: <https://www.o-track.dk>

Held og lykke, vi ses på O-track.

O-track vejledning:

Du har to muligheder for at lægge dit track op.

1. Første mulighed er at bruge gpx. Dette er den nemmeste måde. Dette gøres på en computer
 1. Synkroniser dit ur med din computer
 2. Ekspoter dit track via gpx. Og gem filen et sted hvor du kan finde den igen.
 3. Log ind på o-track, eller opret en konto.
 4. Find det løb som du har løbet. Tryk på der hvor der står "upload track"
 5. Find den gpx. fil som du lige har gemt, og træk den ind i boksen.
 6. Derefter vælg den bane du har løbet. Og du har nu uploadet dit track til o-track. TILLYKKE
2. Den anden, og lidt svære metode, men også hurtigere er at bruge strava.

Dette gøres på en smartphone

1. Download appen strava, og opret en profil.
2. Connect din strava konto med Garminconnect eller anden app som for eksempel Rolar eller Tomtom.
3. Når du har været ud og løbe vil det automatisk komme på strava
4. Gå til o-track og find det løb du har løbet. Tryk på der hvor der står "upload track" og vælg strava.
5. Nu vælger du den aktivitet fra listen som skal uploades, klik upload og wupti så er dit track på O-track.



Motionsudvalget

ALHEDELØBET 2020 !!

Løbet blev aflyst (covi19), men vi har fundet en ny dato og vi tror på at det bliver tilladt at arrangerer løbet.

Ny dato bliver torsdag den 6. august 2020

Indbydelse og folder vil blive lavet og en hjælperliste, så sæt kryds allerede nu i kalenderen den 6. august.

24 timers løb i Viborg

24 timers løbet i Viborg er aflyst og de oplyser at det først bliver i 2021.

Finderup Brutal Cross. (FBC-løbet)

Løbet afvikles søndag den 18. oktober 2020

Der vil komme indbydelse og folder.

Aktivitets uge

I samarbejde med Viborg idrætsråd "Fitdeal" vil vi arrangere en aktivitets uge for alle interesserede.

Aktiviteterne vil blive: **orienteringsløb, MBTO og Trailløb.**

3 gode aktiviteter som kommer til at foregå i uge 32 fra mandag til torsdag hvor der afsluttes med deltagelse i Alhedeløbet 2020

Indbydelse vil komme på klubbens hjemmeside og på Fitdeal hjemmeside hvor også man skal tilmelde sig.

Vi håber at der vil komme nogen (gerne mange) så måske bliver der brug for hjælp til forskellige opgaver, så har du lyst og tid så send allerede nu besked til undertegnede.

Vh

Lars-Ole

Mail: larskopp@live.com



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. oktober 2020

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).