



## aktiviteter i uge 44 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 28/10-19

Mødested: Karup OK Klubhus, ulvedalsvej 46

Nat-O-løb Klassisk. Kort distance med mange poster, lærerigt og udfordrende.

Fri start fra kl.18:30 til 19:30. emit tidtagning.

**Dette er Fortræning til klubmesterskaberne i Nat orientering 2019 (NYT) som finder sted**

**Torsdag den 14. november med start og mål ved klubhuset på ulvedalsvej 46.**

**Mere information kommer i løbet af denne uge.**

### Tirsdag. 29/10-19

IFK træningsløb i Sunds Kommuneplantage, mødested lidt før Røjenvvej 19, 7451 Sunds [HER](#)

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

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

### Onsdag. 30/10-19

Fri aften med familien eller ??? bare sofaen, hm...

Eller hvad med at deltage i Natteravn 3 som Viborg OK arrangerer

Se [her](#)

### Torsdag 31/10-19 (tilmelding er nødvendig senest onsdag den 30/10-19)

Halloween aften fra kl. 18:30 med start og mål Karup OK's klubhus

Uhyggelig O-løb

Fællesspisning og hygge efter o-løb

### Fredag 1/11-19

Selv træning på faste poster i Sjørup plantage, kort kan downloades fra klubbens hjemmeside [her](#)

### Lørdag den 2/11-19

Viborg OK, lørdagstræning i Undallslund, start 13 til 14. se [her](#)

### Søndag den 3/11-19

MTBO- træningsløb i Sjørup Plantage mødested: Vester Skivevej 126 A, se [her](#)

Start mellem kl. 13:00 og 14:00

2 baner 10km mellemsvær og 6km svær, her er der mulighed for begynder at afprøve denne spændende sport.

Men også god træning for den øvede.

**LOK**

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

**Mobil nr. 24621803**