



## aktiviteter i uge 48 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 25/11-19.**

Bevæg dig mindst 2 timer, enten løb, cykling, gang eller jogging. Enten ved at finde faste poster i Sten/Ulvedal eller Sjørup Plantage eller blot fra hvor du bor.

**Tirsdag. 26/11-19**

IFK træningsløb i Karup Ådal med start og mål fra hjemmeværnsgården

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

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

**Onsdag. 27/11-19**

**Fri aften.**

**Torsdag 28/11-19.**

**HNIE- trail serie 2, "Ulvens ultimative Uturns" , tilmelding på [www.etiming.dk](http://www.etiming.dk)**

**Senest onsdag aften den 27/11-19. men når du det ikke så kom på dagen/aftenen.**

**Nigth Champ i Silkeborg Vesterskov, se yderligere info via [O-service.](#)**

**Fredag 29/11-19.**

**Fri aften**

**Lørdag den 30/11-19**

**MTBO- kursus i Viborg kl. 9:00 (Viborg OK's klubhus)**

**VIKASKI træningsløb fra Viborg OK's klubhus Skivevej 93, Viborg.**

**Start fra kl. 13:00**

**Søndag den 1/12-19**

**MTBO- træningsløb kl. 14:00 til 17:00 Stenholt/Bøllingsø, mødested Klosterlund Museum.**

**Tilmelding nødvendig til LOK senest lørdag den 30/11-19 kl. 20:00.**

**LOK**

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

Mobil nr. 24621803