



aktiviteter i uge 4-2020

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 20. januar

Nat O-træningsløb i Viborg.

Start sted: Ved FAKTA i Houlkjær (Odshøjvej 1) fra kl. 18:00

Tirsdag den 21. januar

IFK-O-træningsløb i Undalslund/Skreikes/Neckelmann plantage

Mødested: Skivevej 101, Undalslund Trailcenter

Special banelægger: Mr. Lennart Bo Kristiansen 😊

Start 11:30 til 13:00

3 baner. HUSK nu den postdiff. Holder!!

Onsdag den 22. januar

HNIE - trail løb, i Grævlingens fodspor, 4 eller 8km tilmelding [her](#)

Løbet foregår på Knøsen tæt på Himmelbjergens natur og idrætsefterskole, Vesterled 1, Ry

Torsdag den 23. januar

Styrketræning og MTBO tur på faste poster i Stendal.

Fredag den 24. januar

Fri aften

Lørdag den 25. januar

O-træningsløb i Kjellerup by og parkområder.

Mødested start/mål er flyttet til BJERGET, Hasselvej 13.

4 baner: 7km svær, 4,5km svær, 3,5km mellemsvær/let og en gå rute på ca. 3 km

Start mellem kl. 12 og 13

Søndag den 26. januar

Vestjysk OK: træningsløb i JDR øvelses terræn, afmærkning på Harrestrupvej i Holstebro

5 baner, 7-5-3km svær, 4km mellemsvær og 3 km let.

Skive AMOK, familie orientering i Krabbesholm, start/mål: skive stadion. Start: 10- 10:30

LOK

Mail: larskopp@live.com

Mobil nr. 24621803