



aktiviteter i uge 42 (efterårsferien 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.

Tirsdag.

IFK træningsløb i Finderup øvelses terræn. Mødested kør til Finderup og drej ad Fallevej til nr. 46 og lidt længere fremme vil der være en postskærm.

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

Start fra kl. 12:00 til 13:00.

Onsdag.

Selvtræning på fasteposter i Sjørup eller Stendal Plantage. Kort er i kortkasser i skoven.

Torsdag

MTBO - træning i Ulvedal plantage kl. 17:00 med start fra den store Parkeringsplads Ved T-kryds Aarrestrupvej/Ulvedalsvej. Husk pandelampe. LOK

Fredag

Nat - orienterings træning i Havredal plantage, fri start fra kl.19:00 til 20:00

Pandelampe kan lånes.

Der benyttes Emit system.

Mødested: Havredalsvej [link](#)

6km svær bane

4km svær bane

3km let bane

Lørdag

Opstart på lørdagstræningen/familieorienteringsløb/ungdomstræning

Løbsområde/mødested: Havredal Plantage, start/mål Havredalsvej [link](#)

Tidspunkt: start fra kl. 13:00 til 14:00

Der benyttes Emit system.

Baner:

6,5 km svær

4,5 km svær

3,5 km mellemsvær

3,0 km let bane

Bagefter er det svømmehallen i Frederiks.

Der vil komme en ny uge-aktivitets oversigt hver søndag aften.

LOK

Mobil nr. 2462103