



aktiviteter i uge 43 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 21/10-19

Mangepost orienteringsløb fra klubhuset på Ulvedalsvej 46 kl. 18:30 til 20:00, husk pandelampe. God kompastræning, natløbs træning, husketræning, sprintløb, kontroltræning.

Der benyttes elektronisk tidtagning. hvem er hurtigst med flest poster???

Poster (ca. 25 -30) vil stå tæt og indenfor et lille område.

Tirsdag. 22/10-19

IFK træningsløb i Kompedal Plantage, mødested [her](#)

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

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

Onsdag. 23/10-19

Nat- Orientering, Natteravn 2, i Moselundgård Plantage ved Engesvang.

Mødested: [her](#) adressen er Løhdesvej 18, 7442 Engesvang

Torsdag 24/10-19

MTBO - træning i Sten-Ulvedal plantage kl. 17:00 med start fra klubhuset på Ulvedalsvej 46

Husk pandelampe. 1 distance 10km. Touchfree poster

Mulighed for bad og omklædning efter turen.

Fredag 25/10-19

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

Lørdags træning er i denne uge blevet til søndagstræning 26/10-19

Søndagstræningen/familieorienteringsløb/ungdomstræning

Løbsområde: Fredriks By-og park områder.

Mødested: Alhedehallen, ved kulturhusets parkering

Tidspunkt: start fra kl.11:00 til 12:00

Der benyttes Emit system.

Baner:

5,5 km svær

4,0 km svær

3,0 km mellemsvær

2,5 km let bane

LOK

Mail: larskopp@live.com

Mobil nr. 24621803