

AMOK Nyhedsbrev

Nyhedsbrev #13 Januar 2025

Først skal der lyde et god nytår til jer alle, og forhåbentlig ses vi til mange fede løb rundt i landet (og udlandet) i dette år.

Vi skal lige starte med at få et par vigtige datoer på plads, så der ikke er nogen undskyldninger for ikke at deltage!

Vi skal som de tidligere år løbe 3 løb i divisionsturneringen, runde 1 og runde 2 – det 3 løb skal så afgøre hvor vi skal løbe til næste år

Første afdeling er søndag d. 13 april i Tokkekøb Hegn

Anden afdeling er mandag d. 9 juni Gribskov Mårup (2. pinsedag)

Årets sidste afdeling – hvis vi bliver nr. 1 eller 2 efter de 2 første afdelinger, så skal vi løbe d. 21 september i Grønholt Hegn, hvis vi bliver 3 eller 4 skal vi løbe ugen efter d. 28 september i Ganløse Eged

13 og 14 september er der DM stafet og DM lang i Tisvilde Hegn – stafetten om lørdagen, her stiller vi hold sammen med OK Skærm og PI København i stafet samarbejdet PiSkAmOK – 3 klubber sammen, der burde vi kunne stille med 6 – 8 hold!



DM Bronze i D21 til PiSkAmok 2016 (Mette – PI Roser og Vera - AMOK)



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Det var så lige et par løb langt ude i fremtiden, nu til hvad der sker i den nærmeste tid.

På onsdag d. 8 januar er der 5. afdeling af natcup denne gang skal der løbes i Hareskoven, stævnecenter i Harekovhallen i gå afstand fra Hareskov St. - så bliver det ikke lettere selv for os uden bil. Sidste frist for tilmelding i morgen 4 januar i O-service. Se mere om løbet her:

Natcup 8 januar

Søndag d. 12 januar afholder OK Roskilde for første gang OKR vinterlang på og omkring flyvestation Værløse. Man skal ikke lade sig skramme af det hedder vinterlang, der er også baner som ikke er helt så lange, den længste er ca. 15 km, den korteste er ca. 3 og hvis man hellere vil tage turen på hjul, så er der også en cykelbane på ca. 10 km. Og en Rulleski/rulleskøjte bane på ca. 6 Km. Sidste frist for tilmelding 8 januar i O-service. Se mere om løbet her:

OKR Vinterlang

D. 18 januar er det tid til 4 afd. af dette års vintercup, denne gang skal vi op nord på og løbe i Teglstrup Hegn ved Helsingør. Der er endnu ikke nogen info om løbet, sidste frist for tilmelding er 12 januar i O-Service.

22 januar har vi så 6 afd. af natcup, her skal der løbes i Ravnsholt, her er der heller ikke flere informationer om løbet, men sidste frist for tilmelding er d. 17 januar i O-Service



Foto: Simon Wesselhoff

Sidste søndag i januar, her har der jo siden 2015 været AMOK vinterlang, og minsandten det sker også i år. Vi skal i år løbe i og omkring Holmen, Refshaleøen og Christianshavn. Lige som jeg nævnte ved OKR vinterlang, så er der også her baner fra ca. 16 km. Til ca. 3 km. Så der er lidt for en hver smag – sidste friste for tilmelding er 21 januar i O-service. Skulle man i stedet for at løbe hellere ville hjælpe til, så send en mail til vores stævneleder Mikkell, han har helt sikkert noget du kan hjælpe med - merkelsen@yahoo.com

Den 1. februar er vinteren slut, eller det er den måske ikke men der skal vi løbe sidste afdeling af dette års vintercup denne lørdag skal vi en tur til Farum Lillevang, sidste frist for tilmelding er 26 januar i O-Service

Viste du at:

Amager OK har flere medlemmer end OK Roskilde

Onsdag d. 5 februar er vi kommet til 7. afdeling af natcup der løbes i Græsted Aggerbo Hegn, der er ikke nogen informationer om løbet, men hold øje med løbets hjemmeside [Natcup 2024/25](#) Sidste frist for tilmelding 31 januar i O-Service



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Fra på søndag d. 5 januar og frem til 9 marts afholder Søllerød OK hver søndag ”molboløb” dem der ikke har deltaget før vil helt sikkert spørge ”hvad er nu det for noget”

Kort fortalt – det er et ganske almindeligt orienteringsløb, men hvor man normalt ”bare” klipper posten, så skal man her svare på et spørgsmål, man har så 3 svarmuligheder, ud for hver svarmulighed står et nummer, disse numre står på det klippekort man har med, så klipper man i det felt som har det nummer som man mener er det rigtige svar. Man kan se meget mere om løbet på hjemmesiden her: <http://www.molboloeb.dk/>

Hvis man ikke har noget imod at køre en længere tur for at komme ud at løbe, så afholder OK Roskilde VTR løb søndag d. 19 januar i Avnstrup. Den 26 januar har OK Sorø løb i Sorø Sønderskov og den 2 februar har O63 løb i Cortseltze Østerskov Mere information om disse 3 løb vil komme i ugen op til løbene her: [VTR løb 2024/25](#)

Viste du at:

Der findes en orienteringsklub i Maribo

Det sidste løb jeg lige vil omtale her, er 4 afdeling af Vinter OL 11 januar, denne gang er det et byløb som finder sted i området ved Ballerup OKs klubhus. Sidste frist for tilmelding 8 januar via løbets hjemmeside. Du kan finde links til instruktion og tilmelding her:

[Vinter OL 2024/25](#)



Jeg er ikke helt færdig endnu, for vi skal også lige tage et kig på nogle af de ting der sker i klubben den nærmeste fremtid.

Som i alle forhåbentlig ved, så er der træningsløb hver (næsten) tirsdag, for det meste på Amager men vi kommer også på besøg andre steder rundt i København. På tirsdag starter vi året med træningsløb i DR byen. Se mere her:

[Træning 7 januar](#)

Ugen efter tager vi lidt længere syd på, vi skal nemlig løb i Ørestaden, se mere her:

[Træning 14 januar](#)



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Så er vi kommet frem til tirsdag d. 21 januar, her skal vi en tur på Amager fælle, for en gangs skyld skal vi have skiftet asfalt skoene ud med orienteringsskoene. Se mere her:

Træning 21 januar

Januars sidste træningsløb er d. 28 januar, her skal vi en tur rundt i og omkring Travbaneparken, se mere her:

Tæning 28 januar

Inden jeg stopper for denne gang, så skal vi lige kigge et par måneder ud i fremtiden, nærmere bestemt skal vi frem til Maj, her er der som altid Metr-O cup, datoerne har vi vist længe, men nu er der også blevet udmeldt hvor vi skal løbe i år.

DE FIRE AMOK METR-O CUP ETAPER 2025

6. MAJ: 1. ETAPE: SUNDBYVESTER / REMISEPARKEN

13. MAJ: 2. ETAPE: SYDHAVNEN

20. MAJ: 3. ETAPE: FREDERIKSBERG

27. MAJ: 4. ETAPE: CHRISTIANSHAVN

Der er pt. Ikke så mange informationer om løbene, men følg med på løbets hjemmeside

Metr-O cup 2025

Så var der ikke flere løb for denne gang, jeg har sikkert glemt nogle men pyt, der nok at vælge imellem!

HUSK!!! har du tænkt dig at deltage i et løb og køre i bil, så fyld bilen op, skriv på Facebook du tager afsted og du har plads til x personer



(Foto: Ernst Poulsen)

Viste du at:

Amager OK er den klub i 3 division som har flest medlemmer



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Løbsoversigt januar 2025

Dato	Løb	Link	Sidste tilmelding
05-01-25	Molboløb Jægersborg Hegn	http://www.molboloeb.dk/	
08-01-25	Natcup 5 afd. Store Hareskov	Instruktion 8 januar	04-01-25
11-01-25	Vinter OL Egebjerg	Instruktion 11 januar	08-01-25
12-01-25	OKR Vinterlang Værløse	Instruktion 12 januar	08-01-25
12-01-25	Molboløb Rude Skov	http://www.molboloeb.dk/	
18-01-25	Vintercup 4 afd. Teglstrup Hegn	Vintercup 2024/25	12-01-25
19-01-25	VTR Avnstrup	VTR 2024/25	
19-01-25	Molboløb Søllerød Kirkeskov	http://www.molboloeb.dk/	
22-01-25	Natcup 6 afd. Ravnsholt	Natcup 2024/25	17-01-25
26-01-25	AMOK vinterlang	AMOK vinterlang 2025	21-01-25
26-01-25	VTR Sorø Sønderskov	VTR 2024/25	
26-01-25	Molboløb Trørød Hegn	http://www.molboloeb.dk/	



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB