

AMOK Nyhedsbrev

Nyhedsbrev #14 Marts 2025

I sidste nr. fik jeg gjort status på årets Vintercup, denne gang er det så årets Natcup. I onsdags var der tid til denne vinters sidste afdeling. 6 Amager løbere har deltaget i årets Natcup. I D3 klassen blev det til en samlet 3 plads til Emma Lundsgaard – tillykke. En anden løber jeg lige vil nævne, er Thomas Damgård, som har kastet sig over natløb og har deltaget i alle 4 afdelinger efter jul – ikke noget med at løbe den mellemsvære, nej Thomas har deltaget i klassen H2 (den samme klasse jeg har deltaget i) flot og stor respekt her fra.

De to sidste vinter træningsserier er ikke færdig afviklet, så dem venter jeg lige med at få gennemgået til næste nr.

Jeg har fået en henvendelse fra AMOK OT (AMOK Orienterings Tours) som har brug for lidt hjælp! Lørdag d. 5 april er der "Romeleträffen" ved Genarp i Sverige (ca. 50 min kørsel fra Amager) men de har brug for 1. en bil med chauffør 2. 3-4 personer som vil fylde bilen op (så den ikke skal køre tom derop) kunne du tænke dig at hjælpe, så se mere om løbet her:



Foto: Astrid Dalum

[Romeleträffen 2025](#) Tilmelding i Eventor senest 30 marts [Tilmelding Romeleträffen](#)

Vil du med? Så send en mail til chrisolsendk@yahoo.dk

Kort kan ses her: [Kort Romeleåsen](#)

Jeg skal lige for god ordens skyld lige gøre opmærksom på at der om søndagen d. 6 april er DM ultralang i jylland.



så skal vi endelig til Sverige igen (Foto: Ernst Poulsen)



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Så må jeg vist hellere komme i gang med månedens løb, så here we go!

8 marts er der 8 og dermed sidste afdeling af vintercup, vi skal (eller i skal, jeg kommer ikke) løbe i Jonstrup Vang, mødested er Ballerup OK klubhus, Egebjergvej 27, 2750 Ballerup start er som ved de andre afdelinger mellem 11.00 og 12.00 – Hvis man ikke er i bil, så holder bus 500s 5 min. gang fra klubhuset.

Tilmelding senest på onsdag d. 5 marts her: [Tilmelding Vinter OL 8/3](#)

Der er ikke lige pt. Flere informationer om løbet men hold øje med løbets hjemmeside

<https://ballerup-ok.dk/vinter-ol-indbydelse>

15 og 16 marts finder årets først ”rigtige” løb sted nemlig Nordjysk 2 dages, men et løb i Nordjylland har sikkert ikke den helt store interesse så det springer jeg let og elegant over.

Hvis man ikke har lyst til en tur til Nordjylland, så kan man tage hele vejen til Hareskoven i stedet, OK73 holder træningsløb søndag d. 16 marts

BEMÆRK!!! tiden de skriver 10.00 – 11.30 Men 11.30 er tiden de pakker sammen og gå hjem, så en god ide at komme tidligt!

Se mere om løbet her: [OK73 træning 16 marts](#)

Lørdag d. 22 marts finder årets første DM sted, nemlig DM nat, i år finder det sted i Fovslet Skov ved Kolding. Hvis der er nogen der kunne finde på at køre der over, så vil jeg gerne med! Sidste frist for tilmelding 14 marts i O-service

Se mere om løbet her:

[DM nat 2025](#)

Ugen efter lørdag d. 29 marts – og nej det er ikke en skrive fejl fra min side det finder sted lørdag – finder årets første ”rigtige” løb sted på Sjælland, i Bidstrup Skovene. Dette er samtidig første afdeling af divisionsturneringen for 1 og 2 division – alle os andre kan efterfølgende komme i skoven på de samme baner som ved divisionsturneringen, der er fri start (Put and run) efter sidste start i 2 division.



(Foto: Christian Olsen)

Sidste frist for tilmelding 21 marts i O-Service

Se mere om løbet her:

[Indbydelse løb 29 marts](#)



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB

Søndag d. 13 april er det så vores tur til at løbe 1. runde i årets divisionsturnering, vil skal en tur til Tokkekøb og Øvelsesterrænet. Tokkekøb er ikke ligefrem en ny skov, men øvelsesterrænet det ikke så tit der er orienteringsløb der, vi var dog et par stykker til natcup i området sidste vinter, og det var lidt svære end man skulle tro ud fra kortet, men der var det jo mørkt, koldt og vådt!

Det har ikke været helt let at finde et kort over øvelsesterrænet, men jeg fandt et

Tokkekøb Hegn og Øvelsesterræn
1:7.500 Ækvidistance 2,5 m
 Revideret 2023
 Copyright Allerød OK
 Kortnorm: ISOM 2017-2

Grundmateriale: Danmarks højdemodel (DHM) og GeoDanmark data fra styrelsen for Dataforsyning og Infrastruktur og Danske kommuner

Specialsignaturer:
 X Stor trærod
 O Bålplads
 X Gammelt køretøj

Kombination: AB (2)

Natcup 2023				
H4, D4	3,0 km			
1 54	⊙			—
2 35	↗	⊙		✓
3 40	▲			
4 57	↑			⊙
5 58	⊗			⊙
6 55	↑			⊙

7 40	▲			
8 58	⊗			⊙
9 56	▲			
10 42	↗	↘	X	
11 33	⊗		<	
12 43	⊗			⊙
13 44	⊗			⊙
14 45	⊗			⊙

80 m

Allerød
 OrienteringsKlub

Nødtelefon
 23 61 21 05

Orienteringsløb på Øvelsesterrænet kræver særlig tilladelse fra Forsvaret

Reservefelter anvendes ved svigt af EKT

1	2	3
---	---	---



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB

Sidste frist for tilmelding 7 april i O-Service – HUSK når i tilmelder jer at angive kørsel

Køre du selv (sort bil)

Har du ikke nogen at køre med (rød bil)

Køre du og har plads til flere (grøn bil)

The screenshot shows a web form for a club's registration. At the top, there is a text box labeled "Bemærkning til egen klub" with the content "Løber gerne H21 eller H40". Below this is a section titled "Transport/samkørsel" with a dropdown menu currently set to "Har en ledig plads". A dropdown menu is open, showing five options: "Mangler transport" (with a red car icon), "Kører selv eller med andre" (with a black car icon), "Har en ledig plads" (with a green car icon and selected), "Har 2 ledige pladser" (with a green car icon), and "Har 3 ledige pladser" (with a green car icon). To the right of the dropdown, there is text "valg af transport under dine løberoplysninger". At the bottom of the form, there are three buttons: "Gem", "Fortryd", and "Slet tilmelding". Below the form, there is a section for "6.division" with the text "erød, Hvalsø OK, O-63/Maribo, OK S.G."

Se mere om løbet her:

[Indbydelse 3. Div.](#)

Tilmelding er åben, så hvis du vil undgå at høre på Rolf, Ernst mfl. (mig selv incl) så gå ind på O-Service nu og tilmeld dig – er du i tvivl om hvilken klasse du skal tilmelde dig? Så er hjælpen lige her! Send en mail til chrisolsendk@yahoo.dk så finder vi helt sikkert ud af at tilmelde dig den rigtige bane.

Sidste løb i denne omgang (der kommer lige et par AMOK løb efterfølgende)

Lørdag d. 26 april er der SM stafet i Folehaven (ved Hørsholm) dagen efter er der SM Lang i Grib Skov.

HUSK lørdagens stafet, vi stiller hold sammen med OK Skærm og PI København – så burde vi også være nok til at stille med mere end 2 hold!!!

Kom op af sofaen og tilmeld dig!!!

Se mere om løbet her:

<http://sollerod-ok.dk/media/3126/sm-stafet-2025-indbydelse.pdf>

Se mere om søndagens SM Lang her:

https://drive.google.com/file/d/1DALZhYFoO7xKtbh_q-5kHrnZQ7kWVI5S/view



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB

HUSK! Hver tirsdag er der træningsløb forskellige steder i byen, for det meste på Amager. På næste tirsdag d. 11 marts er det på og omkring Islands Brygge, mødested: Skolen på Islands Brygge, Artillerivej, 2300 København S – se mere om løbet her:

[Tirsdags træning 11 marts](#)

BEMÆRK!!! ingen træningsløb tirsdag d. 18 marts – her er der generalforsamling, i bude alle have fået en mail med indkaldelse.

Tirsdag d. 25 marts skal vi en tur uden for Amager, her er der træningsløb i Østre Anlæg Mødested er det nordvestlige hjørne af Statens Museum for Kunst

Se mere om løbet her:

[Tirsdagstræning 25 marts](#)

Der er endnu ikke nogen informationer om hvor der er træningsløb tirsdag d. 1 april, men hold øje med vores Facebook side

<https://www.facebook.com/amagerok/events/?id=100040602684527&sk=events>



Husk! De 4 tirsdage i maj, her er træningen afløst af vores traditionsrige Metr-o Cup, modsat vores tirsdags træningsløb som altid (næsten) har start mellem 17.30 og 18.30 så er start tidspunktet mellem 16.30 og 18.30

Normalt så er der ikke nogen tilmelding til vores træningsløb, men til Metr-O cup skal man tilmelde sig – man kan dog gøre det på dagen, men vi ser helst at man gør det på forhånd og helst i så god tid som muligt, tilmelding sker her:

[Tilmelding Metr-O Cup](#)

Det var alt for denne gang – jeg håber vi ses til en masse spændende løb



AMAGER ORIENTERINGSKLUB