

AMØK Nyhedsbrev

Nyhedsbrev #11 November 2024

Sæsonen er ved at være forbi, der er 2 løb tilbage på søndag kredsløb i Ravnsholt og på næste lørdag Jættemilen i Danstrup – Krogenberg hegn, men det er så ikke ensbetydende med at man ikke kan komme ud at løbe o-løb, tværtimod! Der er stort set løb hver weekend helle vinteren frem til sæson start i Marts – og nogen weekender både lørdag og søndag, og vil man ud med pandelampen og løbe natløb, så er der også mulighed for det – mere om det lidt senere vi tager lige et hurtigt kig på årets sidste ”rigtige” løb først

Som sagt så er der løb søndag i Ravnsholt, sidste tilmeldingsfrist er selvfølgelig forbi for længst. MEN det er muligt at købe en bane på dagen. De åbne baner er de samme som dem der er tilmeldt løber, så der er mange valg muligheder, lige fra en 12 km. Svær til en kort 3,3 km. Begynderbane.

Se mere om løbet her:

<https://arkiv.dsr-o.dk/2024kreds/2024kredsinstr.pdf>

På næste søndag er der så for 60. gang!!! den traditionsrige ”Jættemilen” i år finder løbet sted i Danstrup-Krogenberg Hegn, løbet er om ikke Danmarks ældste, så et af de ældste og mest traditionsrige, banerne er lange og det er med fællesstart. Syntes du banen i din aldersklasse er for lang så er der også nogen lidt kortere Åbne baner på 6 – 8 og 12 km. Sidste frist for tilmelding er på Søndag d. 3 November

Se mere om løbet her:

<https://drive.google.com/file/d/1ch3gtfC4p5XrKhZfGEW03NPLWu50VH1H/view>



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Som jeg startede dette nyhedsbrev med, så er der en masse løb fra nu og hele vinteren, langt de fleste løb er en del af flere forskellige løbs serier. Jeg vil ikke gennemgå hvert enkelt løb, men lige fortælle lidt om de enkelte serier.

I onsdags startede dette års natcup i Lynghøjsøerne ved Roskilde, Natcup er som navnet siger en række af natløb – 8 stk. 4 før jul/nytår og 4 efter. Der er 5 baner at vælge imellem, 4 svære på ca. 8, 6, 4,5 og 3 km. Og en mellemsvær på ca. 4 km. Der er fællesstart og oftest er det baner med 1 eller 2 stjerneposter og et par sløjfer, men det er lidt forskelligt fra løb til løb hvad banelæggeren har fundet på. Næste afdeling er onsdag d. 13 november i Grib skov vest, sidst frist for tilmelding er d. 8 november.

Se mere om natcup her:

[Natcup 2024/25](#) [Natcup 2. afd. Grib Skov Vest](#)

Mit GPS track fra løbet i onsdags kan ses her, så man kan få en ide om hvad det går ud på

[GPS track 1. afd. Natcup](#)

Vintercup finder sted om lørdagen med start kl. 12.30
Konceptet er det sammen som Natcup, fællesstart og baner med stjernepost og sløjfer, modsat Natcup er der lidt flere klasser hvor man løber i sin aldersklasse
Første afd. er lørdag d.30/11 i Jonstrup Vang/Egebjergene, sidste frist for tilmelding i o-service 24 november – hvis man ved at man vil løbe alle 5 løb så er der lidt penge at spare ved at tilmelde sig hele løbsserien.



Foto: Horsens OK

Se mere om vintercup her:

[Vintercup 2024/25](#)

i kan lige tage et kig på H40 banen fra Vintercup 6 januar 2024

<http://3drerun.worldofdo.com/2d/?server=o-track.dk&eventid=69689&liveid=1>



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Ballerup OK har de tidligere år afholdt et par træningsløb under navnet "Vinter OL" i år er denne løbsserie udvidet til 8 løb med en gennemgående konkurrence. Løbene forgår lørdag med start mellem 11 og 12 tilmelding på Ballerup Oks hjemmeside. Der vil også være salg af baner på løbsdagen i begrænset omfang på stævnepladsen mellem 10:30 og 11:00. Hvis du vil være sikker på at få den rette bane, er det en god idé at tilmelde dig før løbet. Prisen er 30 kr. per løb. Første løb er lørdag d. 23 november i Vestskoven og sommerbyen Hesteholm

Se mere om løbsserien her:

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

[Instruktion 1. Afd.](#) [Tilmelding 1. Afd.](#)

Sidst men ikke mindst har vi VTR serien, løbsserien forgår i de syd og midtsjællandske skove. Denne løbsserie har også en gennemgående konkurrence, men her skal det lige bemærkes at for at deltage i den samlede konkurrence skal man være medlem af en af de arrangerende klubber. Løbene forgår om søndagen med start mellem 10 og 11 og der er ikke noget med at tilmelde sig man møder bare op - pris pr. løb 30 kr.



Se mere om VTR løbsserien her:

[VTR løb 2024/25](#)

I skal da ikke snydes for lidt omtale af nogen af vores egne arrangementer i den nærmeste fremtid.

Som alle – forhåbentlig – ved så er der træningsløb hver tirsdag med start 17.30-18.30 på onsdag d. 5 november forgår det i Kastrup Havn

[Tirsdagstræning 5 November](#)

Dagen efter onsdag d. 6 november er der banelægger kursus i klublokalet, dette er både for de erfarne banelæggere og dig som aldrig har prøvet det, men som gerne vil vide mere om hvordan man kommer i gang

[Banelægger kursus 6 November](#)



Foto: Ernst Poulsen



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB

Den 12 november er det i Valby Parken der er træningsløb

[Træning 12 November](#)

Den 19 november skal vi en tur til Kongelunden, men ikke der hvor vi plejer, denne aften skal vi løbe i den nordlige del, med start og mål i Rolfs indkørsel!

[Træning 19 November](#)

Jeg har ikke lige pt. Informationer om flere tirsdagstræninger, men følg med på Facebook her bliver de lagt op, så snart banelæggeren har besluttet hvor dagen træning skal forgå.

Når et løb har været arrangeret hvert år siden 2015 så kan man vel efterhånden godt kalde det for det traditionsrige og det er AMOK vinterlang jeg snakker om her, det som egentligt startede som del af en løb løbsserie af langdistance løb, er fortsat selv om løbsserien er nedlagt for mange år siden. Løbet finder altid sted den sidste søndag i januar i år søndag d. 26 januar. Tilmelding er åben i O-service, sidste frist er d. 21 januar. Selv om det hedder Vinterlang, så er der også lidt kortere baner, så der også en bane til dig der måske ikke har mod eller kondi til en tur på 16 km.

Se mere om løbet her:

[Vinterlang 2025](#)

Banerne fra det første Vinterlang kan ses her:

[Baner vinterlang 2015](#)

Her ville jeg gerne have indsat et billede fra 2015, men det ser ud til at alle gamle billeder ikke kan tilgås mere på runamok.dk, så i må nøjes med Morten taget ved starten på dette års Vinterlang.



Foto: Ernst Poulsen



AMAGER ORIENTERINGSKLUB