



Nyhedsbrev #10 Oktober 2024

Så fik vi overstået dette års divisions turnering, kort sagt, vi løber igen til næste år i 3. Division Søndag var vi hele 59 tilmeldte til 3 og sidste divisionsmatch, og her var der aldrig spænding om resultatet, Amager var bare meget bedre end de andre på dagen. Nu er det kutyme ikke at nævne enkelt præstationer, men kan da nævne at sejrene blev grundlagt af hele 10 første pladser! Løbet var samtidig årets klubmesterskab, tillykke til de 2 mestre Helle og Gert.



(Foto: Ernst Poulsen)

Allerede på søndag går det løs igen, her der det helt afsluttende løb i årets divisions turnering, når de 6 bedste hold/klubber skal løbe om DM for klubhold – de 2 bedste fra hver af de 3 kredse som danmark er inddelt i. Det er så heldigt at der ved dette løb også er lavet et par baner, så vi andre som ikke løber i en af de helt store klubber også kan komme en tur i skoven, 10 løbere fra Amager har tilmeldt sig (sidste frist er slut) men man kan nå det endnu, der mulighed for at købe en bane på dagen. Hvis du ikke er tilmeldt men gerne vil køre med, så send en mail til Rolf. Se mere om løbet her:

[DM for klubhold](#)



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB

Den 13 Oktober afholder OK Skærmen deres traditionsrige ”efterårsløb” i år finder løbet sted i Lille Hareskov/Jonstrup Vang. For dem som skal med på klubturen til Bornholm, er dette sidste chance for at pudse formen og O-teknikken af (det får man helt sikkert brug for) BEMÆRK! Løbet er et såkaldt ”Put and Run” løb. Dvs. der er ikke nogen start tider, man vælger selv hvornår man vil starte i tidsrummet 10.00 til 11.45 – Sidste frist for tilmelding 4 Oktober i O-Service
Se mere om løbet her:

[Indbydelse Efterårsløb](#)

3 November er der løb i Ransholt Skov igen starter man efter Put and Run princippet, skal man ud og løbe Jættemilen Lørdagen efter, så er dette sidste chance for at få nogen km. I benene! Sidste frist for tilmelding 28 Oktober i O-Service

Se mere om løbet her:

[Løb i Ransholt Skov](#)

Lørdag d. 9 November er det så tid til den 60. udgave af Jættemilen! I år finder løbet sted i Danstrup Krogenberg Hegn, Jættemilen er et lidt specielt løb, for det første er det med samlet start også er banerne ikke helt korte (mildt sagt!) men når det er sagt så kan man godt løbe baner som ikke er helt så lange, der er baner fra ca. 6 km. Til ca. 20 km. Åben kort på 6 km. er mellemsvær ellers er alle baner svære, så er det nok ikke lige dette løb du skal tilmelde dig hvis du ikke har den store erfaring med orienteringsløb.
Sidste frist for tilmelding 3 November i O-Service

Se mere om løbet her:

[Indbydelse Jættemil](#)

Dette er så også sæsonens sidste konkurrence, men fortvivl ikke, hen over vinteren er der en masse løb man kan deltage i bl.a. Vintercup som plejer at være meget sjovt og som en del Amager løbere plejer at tage til – Meget mere om disse løb i næste nummer af Nyhedsbrevet



Foto: Ernst Poulsen



Foto: Ernst Poulsen



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Her til sidst er der lige nogle Amager løb og kurser jeg skal reklamere lidt for, lad os lige tage kursus delen først. BEMÆRK det første er allerede i morgen aften!

VIL DU LÆRE AT BRUGE CONDES og LÆRE AT LAVE BANER?

Her i oktober og november holder AMOK to kurser, som måske kunne være interessant for dig:

LÆR AT BRUGE CONDES

Det første kursus foregår nu på torsdag, d. 3. oktober, kl. 19 i Vandtårnet og det er Rolf, der på rutineret vis giver en introduktion til at bruge Condes-programmet. Tilmeld dig ved at klikke "deltager" på kurset.

[https://www.facebook.com/events/1225800408358006/?acontext={"event_action_history": \[\]}](https://www.facebook.com/events/1225800408358006/?acontext={)

Condes er det program, vi bruger, når vi laver baner og kurset er både for dig der aldrig har prøvet at bruge programmet før og for dig, der har prøvet at bruge det nogle gange, men gerne vil have lidt mere styr på detaljerne.
Du kan hente programmet gratis her.

<http://www.condes.net/>

Vi har en klublicens, og derfor skal du bare have en kode. Send en mail til Rolf Andersen og bed om password til Condes eller få det udleveret på kurset.

Mail: rolf@andersen-amager.dk

LÆR AT LAVE GODE BANER

Når du har fået installeret Condes og lige har lært det basale om programmet, så er du klar til at lave orienteringsbaner. Det kursus afholder vi den 6. november.

Heldigvis har Michael Graae, der er en rutineret banelægger lovet at lave et kursus, hvor vi specifikt fokuserer på at lave gode baner til træningsløb. Du klikker bare "deltager" på kurset hvis du vil med.

<https://www.facebook.com/events/1050873093018531>

KURSUS I ORIENTERINGSLØB FOR VOKSNE

Dansk Orienterings-Forbund arrangerer lørdag den 26. oktober et nyt kursus, hvor du kan lære lidt grundlæggende teknik, der vil gøre dig til en bedre orienteringsløber og som også vil gøre det nemmere for dig at komme i gang med orienteringsløb i skovene.

Kurset er målrettet folk der er relativt nye i sporten, og da AMOK har hele 50 helt nye medlemmer, så håber vi, at I vil tilmelde jer. Der vil maks være 20 deltagere på kurset.

Kurset koster 200 kr, men det inkluderer en forplejning og en hel dags lektioner - både teori og praksis. Kurset foregår i Ballerup OK's klubhuset, hvor der praktisk nok er en lækker skov i baghaven. Hvis der er flere AMOK'ere der deltager, så koordinerer vi kørslen, men ellers kan man tage cyklen med S-toget og ret nemt nå derop. Tilmelding i O-service

<https://www.facebook.com/events/1204986344050655>



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Som i alle sikkert ved så arrangerer Amager OK orienteringsløb rundt om i København hver tirsdag – Normalt kl. 17.30 – men der kan være løb med ændret tid. Vores løb er åben for alle, så tag gerne en gæst eller to med.

På tirsdag d. 8 Oktober løber vi i Travbaneparken, BEMÆRK løbet er en del af Tårnby sundhedsuge, så der er lidt ændringer i forholdt til normalt, start tidsrummet er 16.30 – 18.00 og der er sat poster ud med SI, har du ikke en SI brik, så kan du låne en.

Se mere om løbet her:

[Tæning 8 Oktober](#)

Desværre har træningsudvalget ikke offentliggjort løb for resten af Oktober/November, men tjek vores Facebook side, der bliver de lagt op så snart der kommer noget.

[Amager OK facebook side](#)

Jeg håber at se en masse Amager løbere i skoven den næste måned.



Foto: Ernst Poulsen

Jeg var lige ved at sende dette nyhedsbrev ud, da planen for dette års natcup kom, og første løb er allerede Onsdag d. 30 Oktober i Roskilde sidst frist for tilmelding 25 Oktober

Se mere om natcup her:

<http://www.orientering.dk/fif/loeb/natcup2024/>



Foto: Claus Søndberg



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**