



Nyhedsbrev #15 April 2025

Normalt er dette nyhedsbrev fyldt med en masse spændende løb, det vil der også være denne gang men det kommer til sidst, jeg vil, måske ikke helt overraskende, bruge lidt plads i dette nyhedsbrev på divisionsmatchen d. 13 april.

Alle jer der har tilmeldt jer og syntes der bliver skrevet alt for meget om divisionsturneringen, så kan i jo gå ned i bunden af nyhedsbrevet, der er lidt som ikke omhandler divisionsløb.

Vi er lige pt. (lørdag aften) 42 tilmeldte, vi skulle meget gerne ende på over 50 – ved 2. divisionsløbet lørdag havde Ballerup og Allerød 51 tilmeldte løbere – Det burde vi kunne gøre bedre!

Hvorfor er du endnu ikke tilmeldt? Tør du ikke at komme i skoven? Er det pga. tante Ernas fødselsdagsfest, eller er du bare super usikker på hvad det hele går ud på? Frygt for skoven, kan jeg ikke rigtigt her og nu gøre så meget ved, tante Ernas fødselsdagsfest, du kunne jo forslå at festen startede i Tokkekøb Hegn med at alle deltagerne kom ud og heppede på dig og alle de andre Amager OK løbere – det er vist ikke sket før at et helt fødselsdagsselskab er kommet ud for at heppe! Usikkerhed på om det noget for dig? Der burde ikke være nogen usikkerhed, for meget kort Divisionsløb er for ALLE og når jeg skriver for alle, så mener jeg alle.

Der er baner lige fra en begynderbane på ca. 3 km til den længste svære bane som er på ca. 7 km.

Lad mig prøve at beskrive hvilken baner der er at vælge imellem

Grøn – Begynderbane, posterne er placeret på vej eller sti, skal man dreje ned af en ny sti, skal der være placeret en post ved den sti hvor man skal dreje

Hvid – Let, posterne er placeret på vej, sti eller inde i terrænet synligt fra vej eller sti, her kan man godt komme ud for at man skal dreje ned af en til max 2 stier før posten.



Per er klar d. 13 april – Er du?

Gul – Mellemsvær, alle posterne er nu væk fra stierne, der skal som minimum være et vejvalg hvor man kan følge ledelinjer i terrænet (stier, grøfter, diger osv)

Sort – Svær, det siger næsten sig selv, denne bane skal man kun vælge når man er fortrolig med den gule

Stine har tidligere i denne måned sendt en mail rundt til de medlemmer som har været medlem under 1. år, jeg vælger at bringe hele mailen her, det kunne være der var nogen der af den ene eller anden grund ikke har modtaget den, der kunne måske også være informationer som personer der har været medlem længere kunne finde interessant.

Jeg skriver til dig, fordi jeg kan se, at du har været medlem af Amager Orienteringsløbs klub i under ét år og fordi vi har brug for din hjælp til at vinde Divisionsmatchen. ?

Som du måske allerede ved, så skal vi d. **13Apr2025** til første afdeling af Divisionsmatchen, som denne gang ligger i Tokkekøb Hegn og vi vil rigtig gerne have dig med!

Det er en fantastisk mulighed for at bruge en skøn søndag i skoven, hvor du får lejlighed til at:

- møde rigtig mange af vores skønne medlemmer
- udvikle dit løb uanset alder og niveau
- nyde naturen og det forhåbentligt gode vejr
- og ikke mindst bidrage med vigtige point til vores klub

Divisionsmatchen er bygget sådan op at ALLE, uanset niveau kan bidrage.

Hvis du er i tvivl om det er noget for dig, så læs nedenstående svar på dine mulige overvejelser.

”Jeg kan ikke løbe”:

Det behøver du heller ikke. Der er baner som egner sig til at gå og ofte er det på de baner, vi mangler flest deltagere.

”jeg kan ikke løbe så langt”:

Alle aldersklasser har baner som er enten lange eller korte.

”Jeg er ikke så god til at orientere (endnu)”:

Alle aldersklasser har baner, som er i forskellige sværhedsgrader. På ”begynder” og ”let” bane har man desuden mulighed for at få en hjælper med. Det er også gældende for nogle børnebaner.

”Der er allerede mange på min aldersklasse, så jeg kan sikkert ikke hente nogle point alligevel”:

Det er set flere gange, at selv de bedste og mest erfarne løbere udgår. Derfor kan det sagtens være, at dit løb viser sig at være det bedste (og du får jo stadig alle de andre fordele ved at bruge en dag i skoven).

”Jeg kan ikke komme derop, da jeg ikke har bil”:

Vi har i AMOK en køreordning som betyder, at hvis der er brug for kørsel, så kan man køre med i en bil for ét mindre beløb. Det er også det bedste for miljøet og så lærer man andre klubmedlemmer at kende og snakker så skønt om o-løb i bilen.



De helt små er også velkommen

”Jeg ved ikke hvordan man skal gøre til et rigtigt løb”:

Det er vi rigtig mange som gerne vil hjælpe med. Vi følger dig hele vejen frem til start og kan hjælpe med alle spørgsmål så du får en god tryk start.

”Jeg kender ikke rigtig nogen”: Det kommer du til ?. Vi har alle o-løb til fælles, så det er ofte vores løb som snakken går på (svære stræk, diskutere vores vejvalg osv.) Jeg vil foreslå, at du deltager i køreordningen, så møder du allerede de første dér og ellers er jeg også altid tilgængelig.

”Jeg ved ikke hvordan jeg melder mig til?”

De næste mange tirsdage vil du møde en mand/kvinde i vores gule vest ”Divisions match guiden” til vores træningsløb. Vedkommende vil kunne svare på alle dine spørgsmål og også hjælpe dig med at melde dig til på den rigtige bane. Hvis ikke lige du får mulighed for at deltage i nogen træningsløb før match – så kan du ringe/skrive til mig ?

Det vil være en kæmpe fornøjelse at have dig med på holdet!!

Og husk...”ALLE SKA` MED” ?

Med mange skønne o-løbs hilsner

Stine Mackenhauer (bestyrelsesmedlem i AMOK)

30664505

Vigtigheden af der er så mange som muligt der deltager sås tydeligt ved lørdagens 2. divisionsløb, som tidligere omtalt så havde Allerød og Ballerup 51 tilmeldte løbere, Sorø derimod havde 68! og det bevirkede også at Sorø vandt alle deres 3 kampe STORT (den 4 klub i anden division er Holbæk)

HUSK sidste frist for tilmelding
Mandag d. 7 april

Du kan se mere om løbet her:

[Indbydelse divisionsmatch 13 april](#)



Så lige en sjov lille afslutning på divisionsløbs snak, i 2011 løb vi i 6 division d. 20 marts løb vi i Vestskoven 19 løbere fra Amager OK var i skoven, og vi tabte alle 3 matcher! Meget er sket siden, men en del af deltagerne er også tilmeldt løbet den 13 april! Se resultatlisten fra 2011 her:

[Resultatliste Divisionsløb 2011](#)



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Det var nok om divisionsløb for denne gang, der andre løb i denne måned der er værd at deltage i! Jeg vil gøre det kort, div. Klub træningsløb rundt omkring må i selv finde, OTØ er også en mulighed hvis man vil en tur i skoven, i må selv finde de aktuelle træninger.

Når jeg siger jeg vil gøre det kort, så er det også meget nemt, for der er kun 3 løb jeg lige vil sige noget om

Lørdag d. 26 april er der SM stafet, som de fleste nok ved så har vi et stafet samarbejde med OK Skærmén og PI København, så vi er 3 klubber om at stille løbere til holdene, altså burde vi være en hel del hold til start! Dette har dog de sidste par gange der har været stafet ikke været tilfældet og lige nu ser det igen sløjt ud – der er 1! tilmelding – kom ud af busken og tilmeld dig, så tager vi lige før tilmeldingsfristen og danner nogle hold, så alle (forhåbentligt) får nogen at løbe med. Jeg skal ud at løbe med PI København torsdag formiddag, der vil jeg prøve at hverve lidt løbere!

Sidste frist for tilmelding 18 april i O-Service, men tilmeld dig gerne noget før så vi kan få kigget lidt på holdsammensætning

Se mere om løbet her:

[Indbydelse SM Stafet 2025](#)

Dagen efter Søndag d. 27 april er der SM lang i Gribskov vest, syd og Gribskov Nationalpark. Jeg ved godt at løb 2 dage i træk er lige i overkanten for mange af jer, så hvis der skal vælges så vil jeg anbefale at prioritere lørdagens løb først!

Sidste frist for tilmelding 20 april i O-Service

Se mere om SM Lang her:

[Indbydelse SM Lang 2025](#)

Lørdag og Søndag d. 10 og 11 maj er der sprint på Sjælland – Sjællandssprinten og SM Sprint

Lørdag er der 1 og 2 afd. af Sjællandssprinten i Næstved

Søndag er der først SM Sprint og derefter 3 afd. af Sjællandssprinten

Sidste frist for tilmelding er SM og 3 afd. 2 maj – 1 og 2 afd. er fristen 4 maj

Se mere og løbene her: [Sjællandssprinten](#) [SM Sprit](#)



Stafet medaljer til PiSkAmOK – SM 2017

Last update på tilmelding til divisionsløbet: Her tirsdag aften er vi kommet betydelig nærmere målet om min. 51 deltagere – vi pt. 48 løbere tilmeldt



AMAGER ORIENTERINGSKLUB