



Nyhedsbrev #16 Maj 2025

Så gik der endnu en måned! Vi fik overstået divisionsmatchen, og det gjorde vi jo rigtig fint vi kunne ikke rigtig stille så meget op mod OK Øst, men OK Roskilde og Herlufsholm slog vi, så efter 1. Runde ligger vi nr. 2. Næst afdeling er mandag (2 pinsedag) d. 9 juni i Gribskov Mårup, i skal nok høre mere om dette løb senere og som op til dette løb vil der også her blive gjort alt for i ikke kommer til at glemme at tilmelde jer! Vi skal gøre alt hvad vi kan for at vi er lige så mange deltagere fra Amager som til første afdeling.

Jeg er sikker på stort set alle som læser med her er klar over at der ikke er nogen træning om tirsdagen i hele maj måned, fordi her arrangerer vi vores efterhånden traditionsrige MetrO-Cup.

Nu kunne jeg godt selv kaste mig ud i at fortælle lidt om årets løb, men jeg besluttede mig for at lade den overordnede stævneleder/stævne koordinator Ernst Poulsen fortælle lidt om årets MetrO-Cup, så jeg hev fat i Ernst og bad ham fortælle lidt om året løb:

* 1. etape: Vi har ikke løbet i Remiseparken i ca. 7 år, fordi der konstant bygges nyt og rives ned i området, men Københavns Kommune skulle i år bruge et nyt kort til Skole OL-finalen i juni i Sundbyvester, og derfor har de støttet tegningen af et helt nyt kort.



Foto: Ernst Poulsen

Der bygges i øvrigt stadigvæk flittigt i Remiseparken, så i vinterens løb har vi adskillige gange opdateret de 10-12 byggepladser, der findes i området. Banelægger Søren Albæk har lavet nogle gode labyrint-udfordringer imellem de mange hegn, legepladser og boligblokke.

* 2. etape: Også på anden etape kan vi nyde et sprit-nyt-kort over Sydhavnen, Valbyparken og Sydhavnstippen, hvor vi delvist kommer til at løbe i helt nye områder.

Samlet set dækker de nye kort op mod 8 km² i 1:4.000, så det vil være oplagt, at kortene senere på

året bliver brugt til andre løb, enten træningsløb eller AMOK Vinterlang.

Som noget nyt, har vi lavet et samarbejde med det lokale kulturhus i Sydhavnen - Karens Minde - som holder åbent et par timer ekstra, og gør det muligt at bestille en sandwich og få noget at drikke efter løbet. Vi håber, at det får løberne til at blive lidt længere efter løbet.

* Vi runder af med to klassiske etaper: Frederiksberg og hyggelige Christianshavn, hvor der altid er god stemning på stævnepladsen.

* I år har vi også to "nye" banelæggere, Malthé Poulsen og Michael Graae, der bor inde i København/Frederiksberg og som jævnligt løber med i vores træningsløb, selv om de til dagligt er medlem af hhv. FIF Hillerød og Søllerød OK. Det er to meget kompetente folk, så vi glæder os til at se, hvad de tryller frem af spændende baner.

* AMOK Metr-O Cup har de senere år tiltrukket en lind strøm af nye løbere. Nogle kommer også forbi klubbens træningsløb og en del melder sig faktisk ind - og det var faktisk dét, der var årsagen til, at vi lavede løbene i sin tid.

Derfor skal vi også huske at tage godt imod de nye løbere midt i virvaret. I år har vi øget indsatsen, så der er to AMOK'ere - Stine og Marie - der udelukkende fokuserer på at hilse på de nye. Men jeg håber meget, at de 60 AMOK'ere der plejer at deltage også vil give en hånd - eller et smil. Hvis vi alle hilser på et par stykker af de nye, så øger det chancen for, at de ikke bare kommer en gang om året, men at de bliver en fast del af klubben.



Foto: Ernst Poulsen

Se mere om de fire løb her:

[MetrO-Cup 2025](#) [Tilmelding MetrO-Cup](#)

Har du lyst til at hjælpe 1, 2, 3 eller måske alle 4 afdelinger, så jeg helt sikker på at Ernst vil blive glad for at høre fra dig. Du kan sende en mail til Ernst: ernst.poulsen@gmail.com



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Så det var vist nok MetrO-Cup for denne gang, lad os kigge lidt på hvad der ellers er af spændende løb rundt omkring i den nærmeste fremtid.

I weekenden 10 og 11 maj er der sprintløb på Sjælland, lørdag d. 10/5 er der 1 og 2 afdeling af Sjællands sprinten i Næstved og om Søndagen d. 11/5 er der SM sprint, samt 3 afdeling af Sjællands sprinten i Solrød og Jersie.

Jeg har selv prøvet at løbe flere gange i Næstved og det kan godt anbefales, Solrød og Jersie er 2 helt nye områder, så dem glæder jeg mig til at prøve.

BEMÆRK! Ang. tilmeldingen: Lørdag: sidste tilmeldings frist er søndag d. 4 maj søndagens løb der er sidste frist for tilmelding fredag d. 2 maj. - Søndagens løb der skal man både tilmelde sig SM løbet og 3. afdeling af sjællands sprinten – selvfølgelig kun hvis man vil med til begge løb, man kan godt ”nøjes” med det ene!

Se mere om løbene her: [Indbydelse Sjællandssprinten](#) [Indbydelse SM sprint](#)

Ugen efter Lørdag og Søndag d. 17 og 18 maj er der DM sprint i Jylland nærmere bestemt i Billund. Lørdag er der Sprint og Søndag står den på Sprint stafet. Sidste frist for tilmelding er 4 maj.
Se mere om løbet her:

[DM sprint](#)

[DM sprint stafet](#)



Solrød center Foto: Ukendt

Normalt er langt de fleste løb for alle, men det næste løb er ikke for alle! Det kun for børn og unge nu er det nemlig tid til dette års KUM, og hvad er nu det vil nogen nok spørge – KUM står for Kreds Ungdoms Match. Her mødes de unge løbere fra hele landet til en weekend med sjov, spas og et par gode orienteringsløb.

Se mere om KUM weekenden her:

[KUM 2025](#)

Nu vi er ved løb som ikke er egnet for alle, i sammen weekend er der Wild West, nok danmark's ældste orienteringsløb, arrangeret første gang i 1946! Sven er tilmeldt, og nej ikke noget med de korte baner, Sven tager den ”rigtige” Wild West bane! Måske, hvis vi er heldige, kan vi måske få Sven til at fortælle lidt om hans tur i næste nyhedsbrev!

Se mere om løbet her:

[Wild West 2025](#)



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Jeg er ikke helt færdig endnu, for der lige et par løb endnu!

Søndag d. 1 Juni løber 1 og 2 division deres anden afdeling i Hedeland ved Roskilde. Alle os der ikke løber i 1 eller 2 division kan løbe åbne baner

Sidste frist for tilmelding 23 maj eller man kan også købe en bane på dagen

Se mere om løbet her:

[Divisions match 1 og 2 division](#)

3 tirsdage i Juni afholder Ballerup OK SommerCup

Hvis man vil deltage i alle 3 afdelinger som finder sted 3, 17 og 24 juni, så er sidste frist for tilmelding 30 maj, man kan også ”nøjes” med at løbe enkelte afdelinger se selv i O-Service eller på hjemmesiden hvornår der er sidste frist for tilmelding til de enkelte afdelinger.

Se mere om løbet her:

[Ballerup Sommercup 2025](#)

Det var vist nok for denne gang jeg håber at vi ses ude i skoven, eller i byen!

HOV der var lige et par ting mere!

I næste weekend (3-4 maj) er der 10 mila – Et stafetløb i Sverige med lige i underkanten af 1000 tilmeldte hold, den ”rigtige” 10 mila, er en ti mands stafet som skal løbe ca. 10 mil (svensk mil) altså ca. 100 km. Derudover er der kvinde 10 mila med 6 løbere pr. hold og ungdoms 10 mila, også med 6 løbere pr. hold, hvor lang de skal løbe ved jeg ikke. Det interessante ved året 10 mila er at der i år er deltagelse af løbere fra Amager OK, i ungdoms tio mila har TC sjælland (Talent center Sjælland) tilmeldt 4 hold og her deltager Thomas på det ene hold, og på Lunds OK/OK Kontinet holdet løber Emma sidste turen. Det bliver spændende at følge med i hvordan det går de 2? (i skrivende stund er der stadigvæk mange hold der ikke har offentliggjort deres start opstilling, så der er stadigvæk mulighed for der er flere Amager OK løbere der stiller til start!)

Se mere om løbet her:

<https://tiomila.se/en/2025/> Her er der også mulighed for at følge løbet live



Starten er gået! Foto: Horsens OK



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Som skrevet i starten af dette nyhedsbrev, så lige et par informationer ang. næste afdeling af dette års divisionsmatcher

Vi skal som sagt løbe 9 juni i Gribskov Mårup, tilmelding er åben, så det bare med at komme ind i O-Service og få sig tilmeldt. Hvis du er i tvivl om hvordan det fungerer, så fortvivl ikke! Hjælpen er lige her!, send mig en mail, så kan jeg enten guide dig, eller jeg kan gå på O-Service og tilmelde dig. Dette gælder for øvrigt til alle løb som kræver tilmelding i O-Service.

Er du i tvivl om hvilken bane du skal løbe? Så finder du hjælp her, send en mail til:

Stine stinemac@gmail.com

Andreas: 12345andreas@gmail.com

Christian: chrisolsendk@yahoo.dk

Så skal vi nok sammen finde ud af hvilken bane der passer lige netop dig.

Sidste frist for tilmelding 28 maj

Når i tilmelder jer, så vil jeg gerne bede om at i husker at skrive ønsker ang. kørsel, hvis i bruger den mulighed der hedder ”køre selv eller med andre”
Så står der ikke noget; så skriv lige i kommentar til klubben KS (køre selv)

HUSK! Har du nogen spørgsmål så send en mail, du kan bruge de 3 adresser som står ovenfor så skal vi prøve at svare, eller sender den videre til en der kan svare.



Foto: Ernst Poulsen



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB