

AMOK Nyhedsbrev

Nyhedsbrev #18 Marts 2025

Juli er helt sikkert den måned på året hvor der er færrest løb, så dette nyhedsbrev vil bære præg af dette. Der er dog lidt løb jeg vil anbefale jer at kigge på og måske deltage i, men mere om dette senere.

Lad os starte med at sige lidt om vores nye aftale med OK a.m.b.a. bedre kendt under navnet OK Benzin.

Kort fortalt så går aftalen ud på at når du tanker eller lader din bil op på/ved en OK tank, så donere OK 5 øre pr. liter benzin eller kWh. Man tanker.

Har du allerede OK appen, så klik på din oversigt i bunden, næstnederst trykker du på Sponsorstøtte Søg på Amager Orienteringsklub

Har du ikke OK appen, så skal du lige tage dig tid til at hente den og oprette dig som bruger



Nu skal vi over i afdelingen for tips og tricks! Når man starter på orienteringsløb, er det første man skal have styr på, hvordan læser man kortet. Dette kan man godt blive bedre til hjemme i stuen. På vores hjemmeside (<http://amagerok.dk/>) er der en guide og en intro til at blive bedre til at læse kortet og forstå kortsignaturer

<https://amagerok.dk/saadan-laeser-du-et-orienteringskort/>
<https://amagerok.dk/guide-faa-styr-paa-alle-kort-signaturer/>

Klipper og sten

	Klippeskrænt
	Klippesøjle
	Hule
	Klippeblok/sten
	Mange sten
	Stenklynge
	Stenet område
	Klippegrund
	Smal passage

Ballerup OK har også en ganske udenmærket side på deres hjemmeside, som er værd at kigge på

<https://ballerup-ok.dk/kortforstaaelse#farver>



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Når man så er kommet godt i gang med at lære kortet at kende, så kommer den næste svære opgave, at lære og læse postbeskrivelsen, lige når man ser sådan en første gang så ligner det, det rene volapyk, men når man først for sat sig ind i det så er det ikke helt så slemt, men for at sige det med det samme, det er ikke helt så let.

På vores hjemmeside er der hjælp at hente, her en en fin guide til hvordan man læser postbeskrivelserne.

<https://amagerok.dk/guide-laer-at-laese-postbeskrivelser/>

Når du er kommet godt i gang og syntes du har godt styr på det så kan du gå ind på denne side og teste din viden (også meget sjov for garvede løbere)

<https://www.maprunner.co.uk/cd/>

bemærk at man nederst på siden kan vælge dk som sprog



Nu har jeg ovenfor link til et et par gode informationer på vores hjemmeside, hvis du ikke kender siden i forvejen, så bruge lige lidt tid på at kigge dig rundt, der er, specielt hvis man er ny i sporten, mange gode informationer at hente, hvis man vil se hvad der ellers foregår i klubben så kan man bl.a. læse referater fra vores bestyrelse møder og man kan også læse alle de tidligere udgaver af vores nyhedsbrev. Hvis du skulle falde over et dødt link eller andre fejl, så send mig en mail så kigger jeg på det.



Foto: Christian Olsen

Så kommer vi til det vigtige! Kommende løb. Det jeg vil starte med er, den 13 og 14 september, her er der DM stafet og DM lang. Jeg ved godt at to løb på to dage kan være i overkanten for mange, jeg vil anbefale hvis man ikke vil deltage begge dage, at prioritere lørdagens løb (DM stafet) Ved stafetløb deltager vi sammen med OK Skærmen og Politiet. Ved SM stafet tidligere på året var vi kun 1. hold tilmeldt, hvis vi skal fortsætte dette stafetsamarbejde, så skal vi være en helt del flere hold tilmeldt, ellers må

vi finde en anden løsning (min egen personlighedning) Se mere om de to DM løb her:

[Indbydelse DM Stafet](#)

[Indbydelse DM Lang](#)



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Nok om DM i denne omgang, jeg fortætter i kronologisk rækkefølge

På søndag d. 6 juli afholder OK 73 træningsløb i Store Hareskov/Aldershvile Skov, møde sted på Frederiksborgvej 111, 3500 Værløse – ca. 1 km. Fra Skovbrynet St. Se mere om løbet her:

<https://www.facebook.com/events/2475620732777267/>

Tirsdag d. 8 juli – Malmø OK arrangere hver tirsdag fra slutningen af juni til starten af august, park orienteringsløb forskellige steder i og omkring Malmø, denne tirsdag forgår løbet i Almvik/Katrinetorp – den sydlige del af Malmø. Jeg regner med at tage af sted, afgang fra København ca. 16.00 (med toget) hvis du vil med så send mig en mail, så kan vi jo følges derover Har du bil så lad os prøve at fylde den!

Se mere om løbet her:

<https://eventor.orientering.se/Documents/Event/113307/1/Inbjudan>

Søndag d. 13 juli – OK73 arrangere træningsløb i Lille Hareskov, BEMÆRK! OK73 har det med at springe over hvor gærdet er lavest Så ingen skærme ved posterne på de svære baner og denne søndag heller ikke nogen begynder bane. Se mere om løbet her:

<https://www.facebook.com/events/682225271364903>

Tirsdag d. 15 juli – Park O-løb i Malmø, denne gang i Bulltofta (nordøstlige del af Malmø) Se mere her:

<https://eventor.orientering.se/Documents/Event/113308/1/Inbjudan>

Søndag d. 20 juli – OK73 træningsløb denne gang igen i Store Hareskov/Aldersvilde Skov Se mere her:

<https://www.facebook.com/events/1022598080062032/>

Tirsdag d. 22 juli Malmø Parkorientering fortsætter, denne gang i et område der hedder Bunkeflostrand – ligger lige syd for motorvejen lige når man er kommet over broen, der er endnu ikke flere informationer om løbet, men det kommer her, så hold øje hvis du er interesseret:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/55110>

Søndag d. 27 juli – OK73 holder ikke ferie, så endnu et træningsløb i Store Hareskov, se mere her:

<https://www.facebook.com/events/1426653902086985/>



Foto: Ernst Poulsen



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB

Tirsdag d. 29 juli Malmøs Parkorientering fortsætter i Oxie – en lille by syd/øst for Malmø – ingen informationer om løbet, men hold øje med denne side for informationer:

<https://www.mok.nu/mpol/>

Lørdag og Søndag d. 2 og 3 august, sommerferien er slut og vi kan endelig komme ud og løbe rigtigt orienteringsløb igen. Holbæk OK arrangerer Odsherred Orienteering Open, et løb de har stået bag de sidste mange år, løbet finder sted hvert andet år og plejer at være i juli måned, men i år har du valgt at skyde det et par uger til første weekend i august.

Lørdag skal der løbes i Rørvig Sandflugtsplantage og Søndag i Annebjerg Skov. Rørvig Sandflugtsplantage kan godt anbefales og der er sikkert en del af jer der kan huske den på godt og ondt fra vores divisionsmatch sidste sæson.

Sidste frist for tilmelding i O-service 25 juli – se mere om løbet her:

<https://www.holbaekorienteringsklub.dk/ooo/2025/indbydelse2.pdf>

Her til sidst ville jeg egentligt gerne have henvist til vores først tirsdagstræning efter sommerferien jeg har kontaktet træningsudvalget for en dato, men de er ikke vent tilbage på min henvendelse, så hold øje med facebook, eller vores hjemmeside.



Foto: Ukendt

Jeg havde sagt der ikke var mange løb, men det blev alligevel til en hel del, de fire af dem dog i Sverige.



Foto: Peter Holgersson



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB

NEWS

BREAKING NEWS

BREAKING NEWS

BREAKING NEWS

Lige som dette nyhedsbrev skulle udsendes, dukkede der nyt op i sagen om første tirsdagstræning efter ferien. Trænings udvalget har valgt at opgive hemmeligholdelse af datoen og vi kan hermed afsløre at først træningsløb efter sommerferien vil blive

Tirsdag d. 12 august

I hvilken område og hvor der er start er endnu ikke afgjort, så hold øje med facebook og/eller hjemmesiden for info om løbet.

Nu når jeg alligevel har taget hul på en ny side så kan jeg ligeså godt bruge den til lige at fyre lidt informationer afsted til jer.

Året sommerafslutning som også var dette års Jan Bartniks Mindelløb blev vundet af Ellen, stort tillykke. Jeg har forhørt mig lidt rundt omkring, men det ser ikke ud til at der er nogen billeder derfra, så i må nøjes med et billede fra sidste år.



Foto: Ernst Poulsen

Nu får i ikke mere for denne gang, god sommer til jer alle og jeg håber vi ses i skoven



AMAGER ORIENTERINGSKLUB