

AMØK Nyhedsbrev

Nyhedsbrev #20 Marts 2025

Sommeren er slut og lige om lidt er efteråret også slut, nogen glæder sig, for så er det vinter og hvad sker der om vinteren? Der er masser af orienteringsløb – Natcup, Vintercup, VTR, Vinter OL osv. hvis man medtager vores tirsdags træning, så kan man nogen uger løbe 4 gange. Måske lige i overkanten vil nogen nok mene, men så behøver man vist ikke løbe nogen træningsture uden kort og kompas!

September bød på en del gode løb og minsandten om der ikke også kom en del DM medaljer med hjem, ved DM weekenden i MTBO, snuppede Thomas Damgaard guld i alle 3 discipliner, mens Emma Lundsgaard kom hjem med en bronze på mellemdistance.

Ugen efter var der DM stafet og DM lang, her blev det også til en enkel medalje idet Torkil (PI), Camilla (PI) og Per løb i 3 hurtigste tid og fik dermed en bronze med hjem, længe så det faktisk ud til at de 3 skulle løbe med guld, men et par små bom til sidst på den meget svære bane gjorde at Gorm og OK Øst gik forbi og vandt guld og sølv.



Foto: Christian Damgaard Nielsen

Nu vi er ved medaljer, så havde vi jo i forbindelse med divisionsmatchen d. 28 september klubmesterskaber, og her blev der også delt lidt medaljer og pokaler ud, og som en nyskabelse, så blev der også kåret en klubmester hos ungdommen. Hos Damerne vandt Lone Pereira Hansen foran Helle Piil Rosted og Karen Sejrsgaard-Jacobsen. Hos herrerne vandt Sergei Vorfolomeev foran Gert Lillevang Nielsen og Christian Olsen. Hos ungdommen var det Alfred Abild der løb med guld, foran Uffe Albæk Garny og Lisa Maj Abild.

STORT tillykke til alle medaljetagerne



Foto: Ernst Poulsen



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Inden jeg går videre med gennemgang af de kommende løb, så lige et lille indlæg fra Sven, han har sendt mig flg. Mail:

Wild West

I maj skrev Christian således:

Nu vi er ved løb som ikke er egnet for alle, i sammen weekend er der Wild West, nok Danmarks 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!

I juni skrev Christian således:

I sidste nyhedsbrev nævnte jeg at Sven skulle en tur til Jylland og løbe det traditionsrige Wild West.

Det gik desværre ikke så godt for Sven, der ikke gennemførte den ca. 25 km. Lange bane du kan se hvad han var udsat for her:

<http://3drerun.worldofo.com/2d/?server=o-track.dk&eventid=90187&liveid=1>

I september tog Sven sig sammen til at svare således:

Det gik faktisk ganske godt til trods for at jeg ikke gennemførte:

Jeg nød at deltage for 9. gang i det mest fantastiske orienteringsløb jeg kender, og jeg kom til

afklaring, erkendte at det er længe siden jeg var 50.

Fik gjort op med min holdning om alt eller intet.

Således vil jeg være klar i 2027 (løbes kun hvert andet år) på den halve distance, Norvestløbet der indeholder de samme momenter som Wild West. Den særlige stemning ved start kl. 2 om natten, de gamle kort, den gryende dag, naturscenerierne og den gode træthed efter et godt løb.

I skulle prøve det!



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB

Så skal vi kigge lidt på efterårets løb:

På søndag d. 5 oktober afholder OK Skærmen ”efterårstævne” i Store Hareskov, sidste frist for tilmelding er for længst overskredet, men der er mulighed for at købe en bane på dagen. Stævnepladsen er lige ved Hareskov Station, så der er mulighed for at tage S-toget lige til løbet. Jeg håber der flere fra AMOK, end den ene der har tilmeldt sig (nej det er ikke mig) som tager en tur i skove. Hvis man vælger at tage af sted og køre i bil der op, og har plads til flere, så lav et opslag på Facebook, eller send evt. mig en mail, så gør jeg det.

Se mere om løbet her:

[Instruktion Hareskoven 5 oktober](#)

I weekenden 11/12 oktober er der ingen løb, hvis man gerne vil i skoven og løbe, så er der altid mulighed for at tage en OTØ bane (O-Teknik Øst) jeg ved godt der langt at køre, men kan anbefale den træning der pt. Ligger i Tisvilde Hegn. Find aktive træninger på hjemmesiden her:

<https://o-teknik.dk/>

Søndag d. 19 oktober er det DSR's tur til at lave løb, der skal løbes i Ravnsholt skov. Stævnepladsen er ved DSR's klubhus, som er nem at komme til også uden bil, ca. 8 min. på cykel fra Allerød st. eller ca. 20 min. til fods. Sidste frist for tilmelding 13 oktober i O-service.

Se mere om løbet her:

[Indbydelse Ravnsholt 19/10](#)

Weekenden efter 24-26 oktober er der klubbetur til Bornholm, her er der Høst-Open. Ved du ikke hvad du skal lave den weekend? Så kan du nå at komme med, tilmelding i O-service indtil 12 oktober. Hvis man vil løbe en af de åben klasser så skal man tilmelde sig via løbets hjemmeside <https://www.host-open.dk/> Hvis du vil med på klubbetur, så send en mail til Inge Christiansen - petra9@hotmail.com

Se mere om løbet her: https://www.host-open.dk/media/1679/hoest-open-2025-folder_web.pdf

Onsdag d. 29 oktober – ventetiden er slut, natcupen starter op igen, første afd. er på og omkring flyvestation Værløse. Sidste frist for tilmelding 24 oktober i O-service.



Foto: Allerød OK

Der er endnu ikke nogen informationer om løbet, men i kan se informationer om hele løbsserien her:

[Indbydelse natcup 2025/26](#)



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Søndag d. 9 november er det så tid til at løbe langt, her finder dette års "Jættmilen" sted, for dem der ikke ved hvad det er, så det lange baner med fælles start. Hvis man ikke helt er i form til at løbe 12-15 km. Så er der også muligheder for at løbe kortere baner, Åben kort er "kun" ca. 6 km.

Sidste frist for tilmelding i O-service er den 2 november. Indbydelse til løbet kan ses her:

[Indbydelse Jættmilen 2025](#)

Nok om de andre klubbers løb, nu til vores egne løb

Tirsdag aften er der som altid træning, rundt om i byen, starten er normalt mellem 17.30 og 18.30

På tirsdag d. 7 oktober er der dog lidt ændringer, start er denne aften mellem 17.00 og 18.00. For en sjælden gangs skyld vil der på tirsdag være SI enheder på posterne, så tag din SI brik med, har du ikke nogen kan du selvfølgelig låne en.

Se mere om løbet her:

[Tirsdagstræning 7 oktober](#)

Tirsdag d. 14 oktober skal vi en tur i Valby Parken, mødested er det samme som vi brugte til Metro cupen, Karens Minde Kulturhus.

[Tirsdagstræning 14 oktober](#)

Tirsdag d. 21 har jeg ikke nogen informationer om hvor det er, men hold øje med Facebook eller vores hjemmeside.

Tirsdag d. 28 oktober skal vi endnu en gang løbe rundt i Ørestaden med start ved Ørestad Streethal

[Tirsdagstræning 28 oktober](#)

Som nævnt i starten så er der en masse løbsserier i vinterhalvåret, en af dem er "Vinter OL" her laver vi en afdeling, dette bliver lørdag d. 21 februar i Kongelunden. Hele løbsserien er endnu ikke offentliggjort, der mangler lige et par detaljer der skal falde på plads.

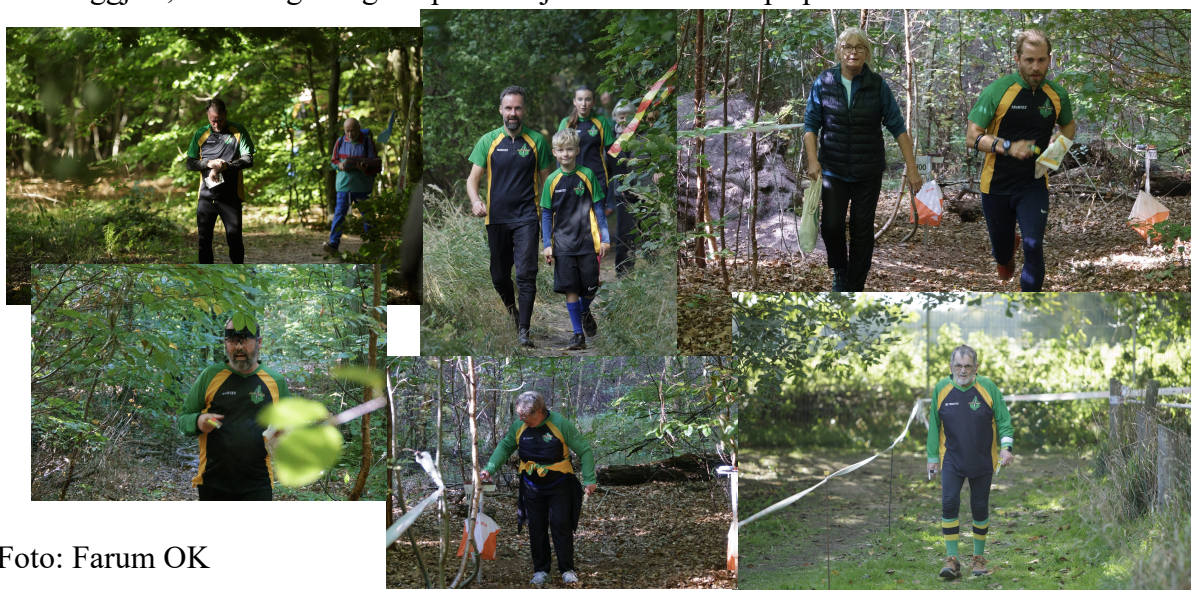


Foto: Farum OK



AMAGER ORIENTERINGSKLUB