

AMØK Nyhedsbrev

Nyhedsbrev #20 September 2025

Inden jeg går i gang med at gennemgå alle de gode løb der er i september/oktober, så er der lige et par ting jeg vil nævne.

Først en praktisk oplysning, fremover hvis der er nogen der har problemer eller spørgsmål af den ene eller anden slags ang. O-service, så er det mig i skal hive fat i – og hold jer endelig ikke tilbage hvis i har problemer, jeg er sikker på vi nok skal løse det!



Så en lidt kedelig nyhed, på sidste bestyrelsesmåde blev det besluttet at lægge Vinterlang i graven, i hvert fald i 2026, om vi vender tilbage i 2027 må tiden vise, jeg håber på det. I stedet for vinterlang afholder vi i løbet af vinteren en afdeling af trænings turneringen "Vinter OL" nærmere info. Kommer når vi har fået alle detaljer på plads.

Så til det lidt sjovere, kommende løb, jeg har i de sidste to nyhedsbreve, samt på Facebook og mail til udvalgte løbere gjort et stort arbejde for at få gang i nogen hold til DM stafet, og lige nu ser det fint ud, men der er stadigvæk lidt "huller"

Ernst og Rune har tilmeldt sig i H 60 de mangler der for en tredje mand – så er du fyldt 60 år (eller fylder i år) og kan løbe en svær bane og har lyst til at løbe med Ernst og Rune så er jeg sikker på de bliver glade.

I H35 har vi lige nu to hold tilmeldt, og er i gang med at finde folk til det tredje hold, her sidder Rasmus i spænding og venter på der to der vil løbe med ham – så er du min. H 35 løber og kan løbe en svær bane på ca. 6 km. Så hold dig endelig ikke tilbage – BEMÆRK der er ikke den store forskel på banerne i klasserne H35 H 40 H 45 H 50 og H 55, så løber du en af disse klasser, så kan du også sagtens løbe med på holdet i H 35

Sidste frist for tilmelding 1 september i O-service

Se mere om løbet her:

[DM stafet 2025](#)



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Dagen efter, søndag d. 14 september er der DM lang, samme sted som stafetten

Se mere om løbet her:

[DM lang](#)

Søndag d. 21 september er der op/nedryknings match for 1/2 division og 2/3 division, her skal vi jo desværre ikke løbe, men det er muligt at komme ud at løbe alligevel, idet der er åbnebaner for medlemmer af de klubber der ikke deltager.

Sidste frist for tilmelding i O-service 12 september – man kan også tilmelde sig på dagen

Se mere om løbet her:

[Indbydelse 1-3 div. op/ned](#)



Ugen efter, søndag d. 28 september er det så vores tur til at løbe vores afgørende divisionsmatch om hvor vi skal løbe i næste sæson, skal vi forblive i 3. Division eller skal vi ned i 4. Division. Jo flere vi stiller op jo flere point til klubben, og jo flere point jo større chance for at vi forbliver i 3. Division. Vi skulle gerne deltage med mindst 50 løbere, men meget gerne flere.

Denne gang skal vi løbe imod Herlufsholm OK, Køge OK og PI København

Herlufsholm løb vi jo mod i vores to matcher i år og vandt begge stort
Køge løb i sidst mod ved sidste års op/ned match og her vandt vi stort over dem
PI har vi ikke løbet mod i mange år, jeg tror faktisk ikke vi har løbet mod dem siden 2019

Vi skal løbe i Ganløse Eged, Krogenlund – En skov hvor der normalt ikke bliver løbet orienteringsløb, skoven har været lukket siden 2010, men Farum OK har fået lov til at lave to løb i skoven, det første var sidste år, hvor der var finale i divisionsturneringen.

Se GPS track fra åben 1 her:

[GPS track åben 1 divisinsfinale 2024](#)

,



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Er ud i tvivl om hvilken bane du skal løbe? Hvordan kommer jeg der op? Er der andre som ikke har løbet før? Eller måske et helt andet spørgsmål?

Der er flere måder at få svar på evt. spørgsmål – Du kan sende mig en mail eller hvis du deltager ved klubbens tirsdags træning vil der være en person med en gul vest, som kan svare på alle de spørgsmål du måtte ligge inde med.

Sidste løb i denne omgang – med tilmelding i O-service, jeg er ikke helt færdig endnu!

Søndag d. 5 oktober afholder OK Skærmen efterårsløb i Store Hareskov. Her er baner for alle, lige fra begynder bane på ca. 3 km. Til den lange svære på ca. 11 km. Stævnet forgår i gå afstand fra Hareskov st. så selv uden bil er det let at komme dertil.

Sidste frist for tilmelding i O-service
26 september.

Se mere om løbet her:

[Indbydelse efterårsløb 2025](#)

Som altid er der hver tirsdag mulighed for at komme ud og løbe en lille tur, lige pt. Har jeg kun informationer om de kommende to løb.

På tirsdag d. 2 september skal der løbes på Frederiksberg, mødested foran Frederiksberg Gymnasium lige ved Frederiksberg metro

Se mere om løbet her:

[Tirsdags træning 2 september](#)

Ugen efter, tirsdag d. 9 september er der mødested ved 10 øren ved Amager strandpark

Se mere om løbet her:

[Tirsdags træning 9 september](#)

Fælles for alle tirsdags træninger start tiden er mellem 17.30 og 18.30



Foto: Christian Olsen



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Skulle man have lyst til at prøve at løbe by løb andre steder end de steder vi arrangere tirsdags træning, så afholder OK Roskilde hver tirsdag i september, by løb forskellige steder i Roskilde

Se mere her:

https://www.okr.dk/loeb/gronne_by25/gr_by25ind.htm



Så er der nyt omkring DM stafet! Ernst og Rune har fundet sidste manden til deres hold, så nu mangler vi ”kun” to friske løbere til H 35

Der er flere der har spurgt om hvorfor jeg flere gange har smidt sådan en breaking news ind, hvorfor går jeg ikke bare op og ændre i teksten?

Det korte svar – rent dovenskab, det meget lettere at gøre dette frem for at ændre i det jeg har skrevet.



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**