

Nyhedsbrev #21 November 2025

Som jeg nævnte i sidste nyhedsbrev, så er der i den kommende vintertid en masse løb, i onsdags fik vi skudt årets natcup i gang. Kun to løbere fra klubben havde fundet vej til denne afdeling, jeg håber der er flere som i løbet af vinteren er friske på at komme ud at løbe lidt natløb. I november er der to afdelinger – det så også de to afdelinger som ligger længst væk så det bliver vel igen kun mig og måske en enkel mere der deltager!

Onsdag d. 12 skal vi en tur til Grib skov nord og onsdag d. 26 er det i Tisvilde Hegn der skal løbes.

Hvis man ikke har den store erfaring med natløb, så er der både en let og en mellemsvær bane.

I kan se hvordan de forskellige bane så ud i onsdags her:

[Natcup 29/10 letbane](#) [Natcup 29/10 mellemsværbane](#) [Natcup 29/10 bane2 \(svær\)](#)

Se mere om Natcup her:

[Natcup 2025/26](#) -Tilmelding i O-Service senest fredagen før

Jeg fortsætter med en løbsserie som sikkert heller ikke vil blive overrendt af løbere fra Amager OK! Nemlig VTR. Hvad er VTR vil nogen nok spørge (forståelig nok)



Foto: Allerød OK

Vintertræning er en række løb som finder sted i midt, vest og Sydsjælland - nogle år kan der endog være løb helt nede på Falster! En del af løbene er i kendte skove, i hvert fald for os garvede løbere, men der er altid et løb eller to i en skov som der ikke løbes så tit i. På listen over løb i 2025/26 så har jeg bidt mærke i løbet d. 18 januar, her laver O-63 løb i Kulsbjerg! Er der nogen der har løbet der før? Jeg har ikke!

I denne måned er der løb flg. VTR løb:

2 November i Hvalsøskovene , 9 November i Haslev Orned, 16 November i Klinteskoven, 23 November i Ellinge Indhegning og 30 November i Boserup .

Jeg har planer om at deltage i de to sidste løb, så hvis der er nogen der vil med så kunne det være



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB

hyggelig at føles, og har du en bil, så vil det være en kæmpe bonus!

Se mere om VTR løbene her:

https://www.okr.dk/almind/vtr_loeb25_26.htm

Næste løbsserie er lidt tættere på, og faktisk er en af afdelingerne arrangeret af os! Vi skal se lidt nærmere på Vinter OL

Vinter OL er et samarbejde mellem 8 Storkøbenhavnske orienteringsklubber, Amager OK, Ballerup OK, FSK, Kildeholm OK, Lyngby OK, OK73, OK Skærmens og PI (Politets Idrætsforening)

Sidste år var vi et par stykker der var med til stort set alle afdelinger – Rune var med hver gang! - vi håber i år at være lidt flere specielt d. 21 februar hvor det er os der er arrangør med løb i Kongelunden. Første afdeling er 6 december, så der et stykke tid endnu inden det går løs! Se mere om løbene her: (siden bliver løbene opdateret)

<https://ballerup-ok.dk/vinter-ol-indbydelse>

Sidst men absolut ikke mindst! Årets Vintercup En serie på 5 løb arrangeret af OK Øst og Lyngby OK, modsat de andre løb, så er der her indendørs faciliteter med adgang til bad omklædning! Vi plejer at være en hel del fra klubben som deltaget, det håber jeg også er tilfældet i år! - Bemærk til nye og ikke så rutinerede løbere, der er ikke begynder og lette baner – der er kun mellemsvær og svære baner.

Første afdeling er Lørdag 29 november i Nørreskoven, sidst frist for tilmelding er d.23 november i O-Service – for 1 afdeling og hvis man vil deltage i alle 5 afdelinger.

Se mere om vintercup her:

[Vintercup 2025/26](#)



Foto: Viking Atletik

Vi skal jo ikke glemme at der også er træning hver tirsdag, dog skal det lige bemærkes at træningsudvalget har valgt at holde træningspause tirsdag før jul og tirsdag mellem jul og nytår, så årets sidste træning tirsdag d. 16 december, 2026 første træning vil være tirsdag d. 6 januar.



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Start er alle tirsdage mellem kl. 17.30 og 18.30

På tirsdag d. 4 november skal vi løbe i Østre Anlæg, se startstedet her:

[Træning 4 november](#)

Tirsdag d. 11 november er der træning, mødested er Tårnby st. Se mere her:

[Træning 11 november](#)

Tirsdag d. 18 november ??? Hold øje med Facebook eller vores hjemmeside

Tirsdag d. 25 november er der løb på Frederiksberg mødested er ved KUBE se mere her:

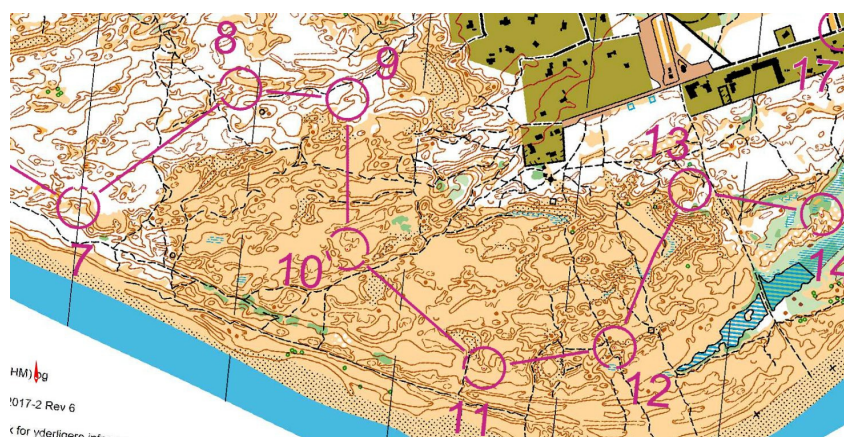
[Træning 25 november](#)



Foto: Viking Atletik



Foto: Viking Atletik



Dato	Sted	Tilmelding
02-11-25	VTR Hvalsøskovene	Nej
04-11-25	Tirsdags træning Østre Anlæg	Nej
09-11-25	Jættemilen Tokkekøb Hegn	2 Nov. O-Service
11-11-25	Tirsdags træning Tårnby St.	Nej
12-11-25	Natcup Grib Skov	8 Nov. O-Service
16-11-25	VTR Klinteskoven	Nej
18-11-25	Tirsdags træning ???	Nej
23-11-25	VTR Ellinge Indhegning	Nej
25-11-25	Tirsdags træning Frederiksberg	Nej
26-11-25	Natcup Tisvilde Hegn	21 Nov. O-Service
29-11-25	Vintercup Nørreskoven	23 Nov. O-Service
30-11-25	VTR Boserup	Nej



Foto: Christian Olsen



AMAGER
ORIENTERINGSKLUB