

AMOK Nyhedsbrev

Nyhedsbrev #31 Juli 2026

Juli måned er nok den måned på året hvor der er færrest løb, men så er der så meget andet at skrive om, og der er da også lidt løb som i ikke skal snydes for, men mere om det senere.

I sidste nyhedsbrev var der et link til en løbsoversigt, som Ernst har lavet, hvis man skulle have brug for linket, så kommer det igen, nederst i dette nyhedsbrev.

I sidste nyhedsbrev efterlyste jeg beretninger fra div. Sommerferie løb, nu er sommerferien jo ikke rigtig startet, så ikke overraskende er der ikke indkommet nogen indlæg, men så er det jo så heldig at jeg selv har været afsted! 12-14 juni deltog jeg i det traditionsrige Svensk/Danske løb "Tre Skåningar och en Dansk" Løbet blev arrangeret første gang tilbage i 1996, så må sige det har et par år på bagen! Som navnet siger, så drejer det sig om 3 løb i Skåne (Helsingborg og omegn) og 1. løb i Danmark (Helsingør og omegn) I år var første gang jeg deltog i alle 4 løb, jeg har tidligere deltaget i enkelte afdelinger. Første afdeling, som var en god blanding af park (de første 3 poster) så over i et skovstykke hvor vi havde 4 poster, så over i noget beboelsesområde hvor vi havde 9 poster – og her gik det så galt for mig, ikke nok med at jeg overså en post, men jeg overså hele 2 poster. Efter byområdet kom vi tilbage og havde 2 poster i parken inden vi sluttede af med 4 poster i skoven. Et sjovt løb, hvis man lige ser bort fra at jeg ikke havde alle poster!.



Lørdag morgen gik det så med færgen over sundet til Helsingør hvor vi skulle med toget til Hellebæk st. Udover de normale afgange med Lokalbansen var der også sat ekstra tog ind kun til Hellebæk st og kun til deltagere i løbet. Der var over 650 tilmeldte løbere og da stort set alle skulle med toget, var der godt pres på.

Denne anden etape var et "rigtigt" skov løb på et "rigtigt" skov kort i 1:7.500 jeg kom denne gang igennem banen med alle poster, og uden de store fejl, tempoet var bare ikke højt nok så det endte med en 11 plads ud af 20



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Vejrudsigten havde sagt regn, regn og endnu mere regn, men vi var så heldige at det eneste tidspunkt der kom noget, var lørdag, sidst på formiddagen, efter jeg var kommet i mål, dem der startede sent blev dog lidt våde.

Vi skulle nu med toget tilbage til Helsingør, og her opstod så weekendens eneste misser, for der var ikke helt styr på togene, men det er vist mere lokalbanen man skal takke for det! Og ikke så meget arrangørerne.

Tilbage i Helsingborg var der lige tid til en time på øjet inden den stod på 3 afdeling, igen skulle vi ud og løbe i skov, men denne gang på et 1:4000 kort, dem der har løbet skovløb på et 1:4000 kort ved at det kan været lidt svært med afstandsbedømmelsen, men jeg klarede det for det meste ganske godt, men laver en misser på en enkelt post, det blev til en placering som nr. 10 ud af 21, taber ca. 1 minut på den ene post, så det kunne godt vær blevet et par placeringer bedre. En sjov lille detalje, ved sidste posten var jeg nr. 11 2 sek. efter nr. 10, i mål var jeg nr. 10 1 sek. foran nr.11!

Efter en god nats søvn var det tid til 4 og sidste etape, denne gang skulle vi ud på en sprint med lidt længere baner end normalt. Denne gang gik det rigtigt godt – næsten! Der var lige et par stræk hvor jeg godt kunne have valgt et bedre vejvalg også var der lige en post hvor det gik lidt stærkt og jeg løb forbi posten! Det kostede lidt tid og det kostede også 2 pladsen, så jeg måtte tage til takke med 3 pladsen!

Alt i alt en god weekend, men sådan er det oftest når man deltager i Sverige, dem af jer der ikke har prøvet at løbe i Sverige, i skulle tage og komme afsted næste gang muligheden byder sig.

Links til de 4 baner finder i her:

[1. etape](#) [2. epape](#) [3. etape](#) [4. etape](#)



Ikke et terræn man forbinder med sprint Foto: Christian Olsen

Månedens Løb

I sidste nr. skrev jeg vi holder pause og er tilbage i August, men det ser ikke så godt ud med løb i August, så hvis der er nogen der har gode forslag til et løb vi kunne bruge til månedens løb, så sig endelig til, hvis der ikke dukker nogen fornuftige løb op, så bliver August også uden månedens løb

Klub tøj

Vores lager af klub tøj er blevet fyldt op, så mangler du en trøje, overtræksjakke, eller måske et (eller flere) par. af vores flotte AMOK sokker, så kontakt Stine:

stinemac@gmail.com



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

DM stafet

Lørdag d. 12 september er der DM stafet i Søskoven (del af Grib Skov) som de fleste nok ved så stiller vi hold sammen med vores gode venner hos OK Skærmen og Politiet under navnet PiSkAmOK så derfor skal tilmeldingen også forgå i O-service på PiSkAmOK siden, har du problemer med det, og gerne vil tilmeldes så send mig en mail, så klare jeg den side af sagen. Tilmelding er åben og den første løber har tilmeldt sig (H35) vi skulle gerne have mindst lige så mange hold med som sidste år, i år kunne det også være fint hvis vi fik nogen dame løbere ud i skoven, der burde være mulighed for et D21 hold, så sæt **X** i kalenderen og se at få dig tilmeldt. Se mere om løbet her:

[DM Stafet 2026](#)



Foto: Ernst Poulsen

Dragør skole O-løb

Mandag d. 22 juni arrangerede vi skole O-løb for Dragørs 7 og 8 klasser. Efter en årrække med Rolf som stævneleder, var det i år Peter Thorsøe der stod i spidsen for arrangementet, og det klarede han helt fint. Peter har lovet at han også næste år nok skal være stævneleder.



Foto: Christian Olsen



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Sommerafslutning/Jan Bartniks mindesløb

Igen i år var mødestedet Kalvebodhøj, banelægger Peter Hofman-Bang havde i indbydelsen antydnet, at man ville få brug for IOF-symboler og viden om Kongelunden og dens omgivelser. Det viste sig, at han ville have os til finde postskærmene inden for postcirklen og så definere posten med IOF-symboler (og fritekst) som banelæggeren ellers plejer at gøre. Og så lå alle 21 poster på steder, som har et navn, som vi også skulle finde ud af. Så vi lærte lidt om Kongelunden og Kongelundsfortet, f.eks. Skovskanserne, Nissestræet, 40 mm højen, Jonas Collins Sten, Radartårnet og Stoppested Sydvestpynten. Det gav også point at kunne genkende nogle træsorter. I dagens anledning havde bålhytten ved Kalvebodhøj fået navnet "Jan Bartniks Minde".

Vinder af Jan Bartniks Mindepokal blev Rasmus, skarpt forfulgt af Ernst, som tjente lidt ekstra point ved at opdage, at brandhanen på fortet ikke bar Dragør Kommunes navn.

Arrangementsudvalget diskede op med herlige grillpølser og Anne havde bagt den kendte brandepandekage med O-skærms-glasur!

Dagens rigtige svar kan ses her: [Svar](#)

Kort med alle poster kan ses her: [Kort med poster](#)



Foto: Rolf Andersen



Foto: Rolf Andersen



Foto: Rolf Andersen



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

OTØ Tisvilde

OTØ (O-TeknikØst) har en meget spændende træning frem til den 17 juli i Tisvilde hegn syd, på helt nytegnet kort. Er der nogen der kunne være friske på at tage en tur til den sydlige del af Tisvilde Hegn? Jeg køre derop lørdag d. 11 juli og har plads til yderligere 3 i bilen

Er det noget for dig? Så send mig en mail, så ser vi om ikke vi kunne fylde bilen

BEMÆRK KUN SVÆRE BANER

Se mere på OTØ hjemmesiden her: <https://o-teknik.dk/>

Malmö Parkorientering

Når nu der ikke er nogen løb om tirsdagen i sommer perioden, er vi et par stykker der de sidste par år har taget turen over sundet til Malmö, som hver tirsdag fra slutningen af juni til starten af august arrangerer orienteringsløb i og omkring Malmö. Som udgangspunkt så tager vi med toget afgang København H. 16.22 Ørestad 16.30 Tårnby 16.33 Lufthavnen 16.38. Togbillet købes i skånetrafikens app – Se mere her: [Billetter skånetrafiken](https://billetter.skanetrafiken.se/)
Tilmelding til løbet: Hvis du har adgang til <https://eventor.orientering.se/> så kan det gøres der ellers gøres det på stævnepladsen inden start, betaling i kontanter (SKR og helst lige penge) Jeg plejer at tage af sted hver tirsdag, hvis du vil med så send mig evt. en mail, så kigger jeg efter dig så vi kan følges ad.

MALMÖ PARKORIENTERING – MPOL

Uppliv Malmös parker på ett helt nytt sätt!
Malmö OK arrangerar sprintorientering:
• 8 olika parker under sommaren
• 8 tisdagskvällar med start midsommarveckan

För alla nivåer & åldrar:
• Elit till nybörjare – alla har en plats
• Banor: ca 3–3,5 km och en kortare variant
• Alla åldrar är välkomna!

Kom och testa – det enda du behöver är ett par skor och en vilja att utforska!

Läs mer och se datum på mok.nu → Malmö Parkorientering



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

DM Mellem

Lørdag d. 22 august er der DM mellem i Frederikshåb Øst. (Syd/Øst for Billund) man kan snildt køre frem og tilbage sammen dag, så er der interesse for en tur? Og er der en der har en bil og vil køre en lille lørdagstur? Sidste frist for tilmelding i O-Service 14 august. Se mere om løbet her: [DM Mellem 2026](#)

DIV. Løb

O-Løb og Picnic i Valby Parken, torsdag d. 2 og 9 juli afholder Outdoorforeningen løb i Valby Parken, med efterfølgende spisning – om man selv skal betale maden, eller om det er en del af startafgiften (som er gratis for AMOK medlemmer) melder historien ikke noget om! Se mere her: [2 juli](#) [9 juli](#)

OK 73 afholder hver søndag formiddag med start mellem 10.00 og 10.30 træningsløb i Hareskoven, normalt med start ved Frederiksborgvej 111, men der er lidt ændringer ved nogen af løbene (bl.a på søndag) det bedste er at se på deres hjemmeside eller i løbsoversigten nederst i dette nyhedsbrev.

[OK73 træningsløb](#)

OTØ holder heller ikke sommerferie, ud over den træning som jeg nævnte tidligere, så er der flere gode træninger at vælge imellem og flere er på vej! Følg med på deres hjemmeside: <https://o-teknik.dk/>

Løbsoversigt:

[Løbsoversigt sommer 2026](#)

6 sider blev det til denne gang, men som den opmærksomme læser har opdaget, så er der lavet lidt om på layoutet, og dermed fylder det hele lidt mere, så havde jeg lavet det som jeg plejer så havde det nok fyldt de 2-3 sider som et nyhedsbrevt plejer at fylde.

Hvad syntes du? Er det godt, er det skidt? Jeg hører gerne fra jer hvis i har en kommentar til det nye layout. For mig gør det, det hele meget nemmere at lave nyhedsbrev.
God sommer til jer alle



AMAGER ORIENTERINGSKLUB