

Nyhedsbrev #30 Juni 2026

Metr-O cup har den sidste tid fyldt meget her i klubben, så ikke et ord om de 4 dejlige løb i dette nyhedsbrev. Arrangør gruppen holder inden længe et evaluerings møde, og jeg håber de kommer med et indlæg til næste nummer af nyhedsbrevet.

Siden sidst har der været lidt sprint løb rundt omkring i landet, og dejligt at se med deltagelse fra Amager i stort set dem alle, ikke mange, men vi har været med! Det eneste løb der ikke var deltagelse i var Midtjysk sprint cup.

Ved SM sprint i Ringsted var Rasmus ikke helt hurtig nok til en guld eller sølv, men en bronze må siges at være ganske flot – tillykke med det.

Sommerferien er ved at være på vej, og i Juni og Juli er der som de andre år ikke helt så mange løb at vælge imellem, men bare rolig! Jeg skal nok finde noget til jer, så i ikke kommer til at kede jer.

De sidst par måneder har jeg brokket mig lidt over der manglede oplysninger om vores tirsdags træninger, for en gangs skyld kan jeg skrive lidt om hvad og hvor der er træning, så lad mig starte med det!

På tirsdag d. 2 juni skal vi en tur rundt i Ørestaden, et område der byder på lidt af hvert, gårdmiljøer, bypark, en legeplads i 1. sals højde – er posten oppe eller er den nede? Et spændende område.

Se mere her:

[Tirsdags træning 2 juni](#)

Tirsdag 9 juni skal vi en tur til Refshaleøen, efter min mening et fedt område, orienterings teknisk ikke det sværest område, men jeg kan rigtig godt lide at komme derude og glæder mig til at komme derud og løbe lidt. Arrangørerne har sendt mig dette:

Til træning d. 9. Juni, har vi:

Lang: 7.7km Mellem: 5.8km Kort: 3.6km

Begge tre banelængder er beregnet i bedst vejvalg.

Vi beder om at dem der løber lang bane, at komme i godt tid, ellers er der risiko for at løbe tør af øl



Her burde være et billede af Rasmus, men kunne ikke finde noget, så i får en glad Tim i stedet

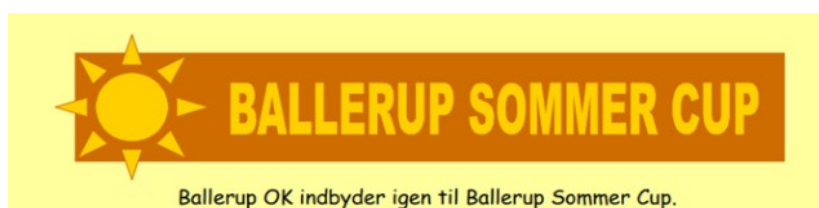
Vi mødes ved Mikkeler og banelæggerholdet giver den første øl (eller soda) til den mindst svedige løber ved ankomst til mål. (så kan man vist ikke holde sig væk!)

Se mere om 9 juni træningen her:

Tirsdags træning 9 juni

Tirsdag d. 16 juni er vi så kommet så langt at vi skal holde sommerafslutning og samtidig løbe dette års "Jan Bartniks Mindeløb"

I burde alle have modtaget en mail fra Rolf, med en invitation til løbet, så jeg vil springe let og elegant videre (har du ikke modtaget nogen, så send en mail til Rolf, så sender han dig en)



Hvis du hellere vil i skoven og træne, så er der også mulighed for det! 3 tirsdage i juni afholder Ballerup OK "Sommer cup" første afdeling er på tirsdag d. 2 juni i Lille Hareskov, d. 16 juni er der 2. afdeling i Bøndernes Hegn og tirsdag d. 23 juni 3 og sidste afdeling i Jonstrup Vang.

Sidste frist for tilmelding for løbet på tirsdag er slut, men der er mulighed for at købe en bane på dagen, tilmelding til de 2 andre afdelinger i O-service senest 12 og 19 juni

Se mere om løbet her:

Sommer cup 2026

Så er vi kommet til månedens løb, da der ikke rigtig er nogen løb at vælge imellem og de fleste holder sommerferie, så holder månedens løb også sommerferie, men vender stærk tilbage i august.



Nu vi er ved sommerferien, så herfra en stor opfordring til jer der skal deltage i løb rund omkring i det store udland (inkl. Jylland) skriv gerne et lille indlæg til de kommende nyhedsbreve og fortæl lidt om jeres oplevelser, der er helt sikkert mange der gerne vil høre om alle jeres spændende oplevelser.

Det var vist det hele for denne gang, dog har jeg lige et enkelt link i skal have, Ernst har lavet en fin oversigt over div. Løb i Københavns området hen over sommeren, det skal i ikke snydes for, jeg ved ikke om det bliver opdateret når/hvis der dukker nye løb op, men det håber jeg, for det en fin oversigt han har lavet.

Div. løb i Københavns området

Husk hvis du tager afsted, og har plads i bilen, skriv meget gerne på Facebook, det kunne jo være der var nogen der gerne vil med, og det jo hyggeligere jo flere der tager afsted.



AMAGER ORIENTERINGSKLUB