

AMOK Nyhedsbrev

Nyhedsbrev #32 August 2026

Siden sidst

De fleste har holdt sommerferie langt fra skoven og langt fra orienteringsløb, det er i hvert faldet ikke mange af jer der har deltaget i de løb der har været! Men vi er et par stykker der har været i gang, vi har fast været 2-4 stykker der har deltaget i Malmø OK og deres svar på MetrO-cupen, Malmø Parkorientering, så har OK73 hver søndag haft træningsløb i Hareskoven, her har der også været deltagelse af en håndfuld fra Amager, ved sidste søndags træningsløb, som var lavet som et to mands stafetløb, hvor førsteturs løberen startede 3 minutter før anden turen, her var vi 5 (ud af 12) af de sidst 7 var de 4 fra Roskilde!!! Der ud over har der været et par stykker som har været ude og løb de super gode OTØ træninger.

Der er også to som har været på noget af et eventyr og har deltaget i årets "O-ringen" måske, hvis vi er heldige, er der en af de to der vil skrive lidt om deres oplevelser til næste nyhedsbrev!, jeg er ikke lige bekendt med om der er andre der har deltaget i andre løb ude i den store verden, men er der det, så høre vi andre gerne om det, måske det kan inspirere andre til at komme afsted!



Målslusen eller målsluserne ved O-Ringen



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

DM stafet

Lad mig starte med en genganger fra sidste nyhedsbrev!

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

Siden sidst er der kommet en tilmelding mere på H35, Jeg savner lidt flere tilmeldinger, hvor bliver H21 drengene af! Og hvad med H60 der burde vi også kunne stille et hold



Foto: Ernst Poulsen

Bornholm

I burde alle i starten af juli have modtaget en mail ang. klubbetur til Bornholm 23-25 oktober, så jeg vil ikke sige så meget om det, hvis i ikke har modtaget en mail, eller ikke kan finde den, så er i meget velkommen til at sende mig en mail, så skal jeg sørge for at i får en. I kan se mere om løbet her: <https://host-open.dk/>

Divisions match/Klubmesterskab

Jeg fortsætter lige med løb som er lidt længere ude i fremtiden! I burde alle vide (det er skrevet en del gange) så skal vi løbe årets 3 og dermed sidste divisionsmatch, søndag d. 27 september i Klinteskoven på Møn. Har du ikke allerede tilmeldt dig, så hop ind i O-Service og få det gjort – som altid, har du problemer med O-Service eller ved du ikke helt hvilken bane du skal tilmelde dig, så send mig en mail, så finder vi ud af det.

Løbet er som de forgående mange år også årets klubmesterskab, AMOK's klubmesterskab er de sidste mange år blevet afgjort i forbindelse med årets sidste divisionsmatch. Her løber alle deres sædvanlige baner – tiderne bliver lagt ind i et excel ark hvor der er taget hensyn til forskellige ting (den formel er hemmelig) herefter kan vi så kåre årets mandelige og kvindelige klubmester. Se mere om divisionsmatchen her:

[Indbydelse divisionsmatch 27/9 2026](#)



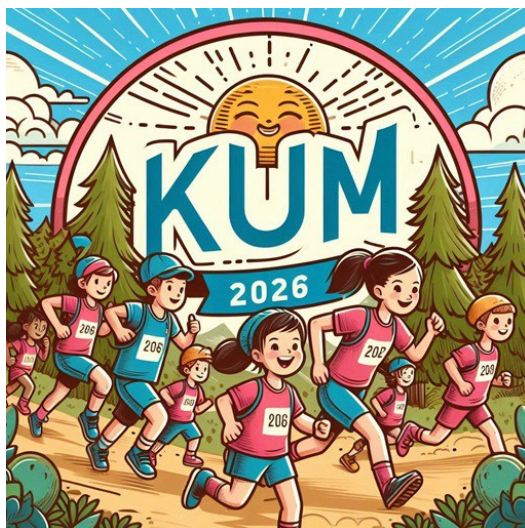
AMAGER ORIENTERINGSKLUB

KUM

Hvad er KUM? KUM står for Kreds Ungdoms Match. KUM er årets store sociale arrangement for alle unge orienteringsløbere med masser af sjov på tværs af alder og klubber. Weekenden indeholder både et natløb, en individuel konkurrence, en holddyst mellem de 3 kredse Nord, Syd og Øst, og en 5-mands stafet med kredshold.

Se meget mere om KUM weekenden på hjemmesiden her, også håber jeg der også i år er Amager deltagelse ved KUM

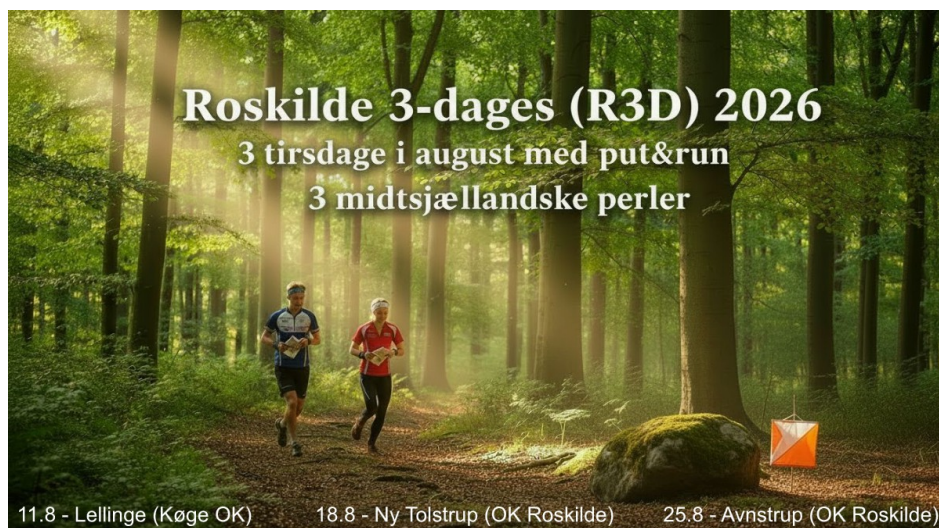
<https://kum26.9net.dk/>



Roskilde 3 dages

Så er det vist på tide med lidt løb i den kommende måned. OK Roskilde starter som vanlig ud efter sommerferien med deres Roskilde 3 dages. Tilmelding i O-Service

KLIK PÅ BILLEDET for mere information



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Tirsdags træning

Så er sommerferien slut (for de fleste) og vi starter igen op med vores faste tirsdagstræninger. Første gang er allerede på tirsdag, hvor det går løs i området på Islands Brygge, hvis i skulle have glemt det, så er der start mellem 17.30 og 18.30

Se mere om løbet her:

[Tirsdagstræning 4 august](#)

Ugen efter skal der findes poster ude på Sydhavnstippen, et dejligt område at gå tur i, men så sandelig også et godt område at løbe orienteringsløb i. Se mere om dagens løb her:

[Tirsdagstræning 11 august](#)

De to sidste træningsløb i august er meget tæt på hinanden men, uden at vide det, så er jeg helt overbevist om at der ikke bliver løbet i de samme områder begge dage!

Se mere om de to løb her:

[Tirsdagstræning 18 august](#)

[Tirsdagstræning 25 august](#)



Malmø Parkorientering

Der er endnu to afdelinger tilbage af Malmø Parkorientering, jeg ligger lige i øjeblikket på en samlet anden plads, så jeg deltager også i de sidst to afdelinger og ser om jeg ikke kan bibeholde min topplacering. Hvis der nogen der har lyst til at tage med, skal de være mere end velkommen. Afg. Med toget København H 16.22 Tårnby 16.33 Lufthavnen 16.38

Der er ikke nogen oplysninger om de to afdelinger, men det kommer senere her:

[Malmø Parkorientering 4 august](#)

[Malmø Parkorientering 11 august](#)



AMAGER ORIENTERINGSKLUB

OK73 søndagstræning

(Næsten) hver søndag arrangerer OK73 træningsløb i Hareskoven, normalt med start ved Frederiksborgvej 111, 3500 Værløse, men der kan ske ændringer, tjek deres hjemmeside om der er løb og hvor mødestedet er

<https://www.ok73.dk/>

Farum OK tekniktræning

Hver torsdag afholder Farum OK tekniktræning. Start er mellem 17 og 18 Der er også let og mellemsvær bane, det er kun på de svære baner der er div. Tekniske træning. Se på deres hjemmeside hvor og hvad der er dagens træning

https://farum-ok.dk/?page_id=815

Sensommercup

Onsdag d. 26 august indbyder Tisvilde Hegn OK til Sensommercup i Tisvilde Hegn, har du planer om at løbe SM, så er her en oplagt mulighed for lidt træning i sammen type terræn. Se mere om løbet her:

[Sensommercup 2026](#)

DM Mellem

Lørdag d.22 august er der DM Mellem i Frederikshåb (Syd for Billund) der er ikke længere end man sagtens kan køre frem og tilbage samme dag – nogen der er friske på en tur? Sidste frist for tilmelding i O-service 14 august

Se mere om løbet her: [DM mellem 2026](#)

SM Weekend

5 og 6 september er der SM (sjællandske mesterskaber) i stafet (lørdag) og Lang (søndag) det forgår begge dagene i Tisvilde Hegn, har du endnu ikke prøvet at løbe i Tisvilde Hegn, så er det bare med at få dig tilmeldt og komme afsted, ved lørdagens stafet er der også mulighed for at løbe åbne baner. Sidste frist for tilmelding i O-service 28 august. Se mere om begge løb her:

[SM stafet 2026](#) [SM lang 2026](#)

DM Lang

Nu har jeg skrevet en del om DM stafet, men vi skal ikke glemme at der dagen efter, søndag d. 13 september er DM lang, også i Søskoven (Grib Skov) Udover DM banerne, så er der også åbne baner her er der også både Begynder, let og mellemsvære baner, så der burde være baner som passer alle. Sidste frist for tilmelding i O-service 28 august. Se mere om løbet her:

[DM lang 2026](#)



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**

Malmösprinten

Søndag d. 23 august arrangerer Malmö OK "Malmösprinten" dette løb er et "rigtigt" sprint løb og har ikke noget at gøre med deres Parkorientering. Tilmelding i Eventor senest 16 august, der er også åbne baner, der kan man også tilmelde sig i eventor frem til den 20 august eller på løbsdagen (sammen pris som ved tilmelding) Se mere om løbet her:

[Malmösprinten 2026](#) (Har du problemer med tilmelding, så send mig en mail)



Månedensløb

Efter en lille pause er vi tilbage med månedensløb, desværre er der ikke nogen løb i august som matcher kravene til at blive månedensløb løb. Her en lille oversigt over de kommende løb som er udvalgt. (med forbehold for ændringer)

September: 27 september divisionsmatch Klinteskoven

Oktober: 11 oktober efterårs løbet Lille Hareskov

November: Ikke fastlagt endnu

December: En afdeling af Vinter OL

Allerød OK 75 års jubilæum

I år har Allerød OK 75 års jubilæum, dette markerer de med et jubilæumsløb, søndag d. 30 august. Der vil være baner i forskellige længder, der vil tage løberen med tilbage i tiden, der vil også være en almindelig let bane. Se mere om løbet her, der er også link til hvordan man tilmelder sig. Senest frist for tilmelding 25 august

[Allerød OK jubilæumsløb](#)



**AMAGER
ORIENTERINGSKLUB**