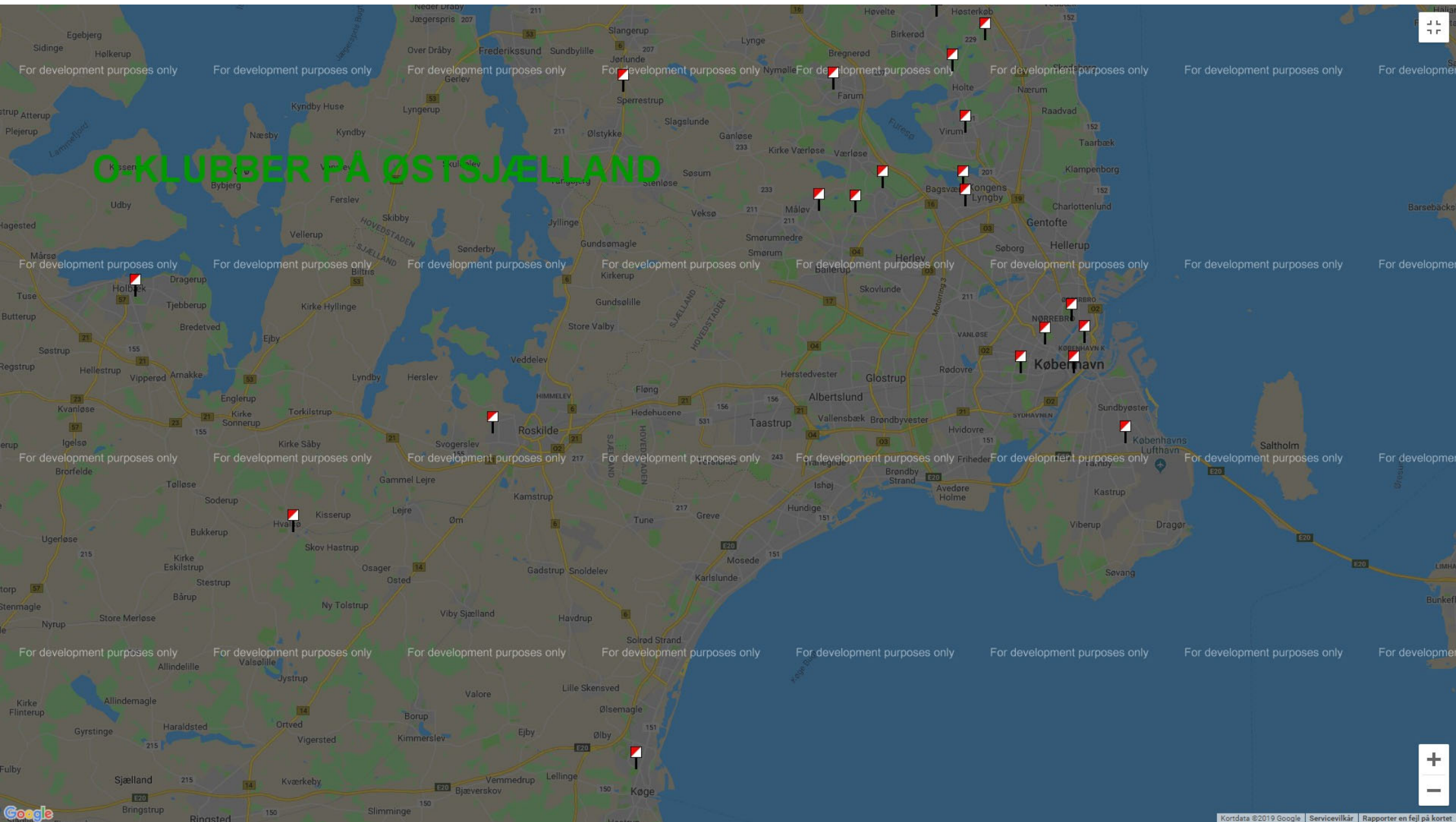


AMOK Præsentation  
Østkreds Klubleder møde  
4.november 2019

af Rolf Andersen



# Ø-KLUBBER PÅ ØSTSJÆLLAND



# O-KLUBBER I KØBENHAVN

**FSK Orientering**  
<http://www.fsk-orientering.dk>  
Email: fsk@fsk-orientering.dk

**Døvania**  
Email: orientering@dovania.dk

**Reserveofficerernes OK**  
<http://www.reserveofficererne.dk>

**Hærens Officersskoles IF**

**PI-København**  
<http://piorientering.dk>  
Email: benteogjan@gmail.com

**Amager OK**  
<http://www.amagerok.dk/>  
Email: info@amagerok.dk



**20/10 2008 STIFTENDE  
GENERALFORSAMLING**



**24/11 2008 AMOK GODKENDT  
I TÅRNBY KOMMUNE**

**23/4 2009 AMOK GODKENDT  
I DOF**

# AMOK I ØSTKREDSSENS DIVISIONSTURNERING



2010: 1.optræden i 6.division = 0 point

2011: 6.division = 0 point

2012: 6.division = 0 point

2013: 6.division = 10 point nr 1 = opryk nr 2

2014: 5.division = 5 point nr 2 = opryk nr 4

2015: 5.division = 0 point nr 4 = nedryk nr 2

2016: 5.division = 9 point nr 2 = opryk nr 4

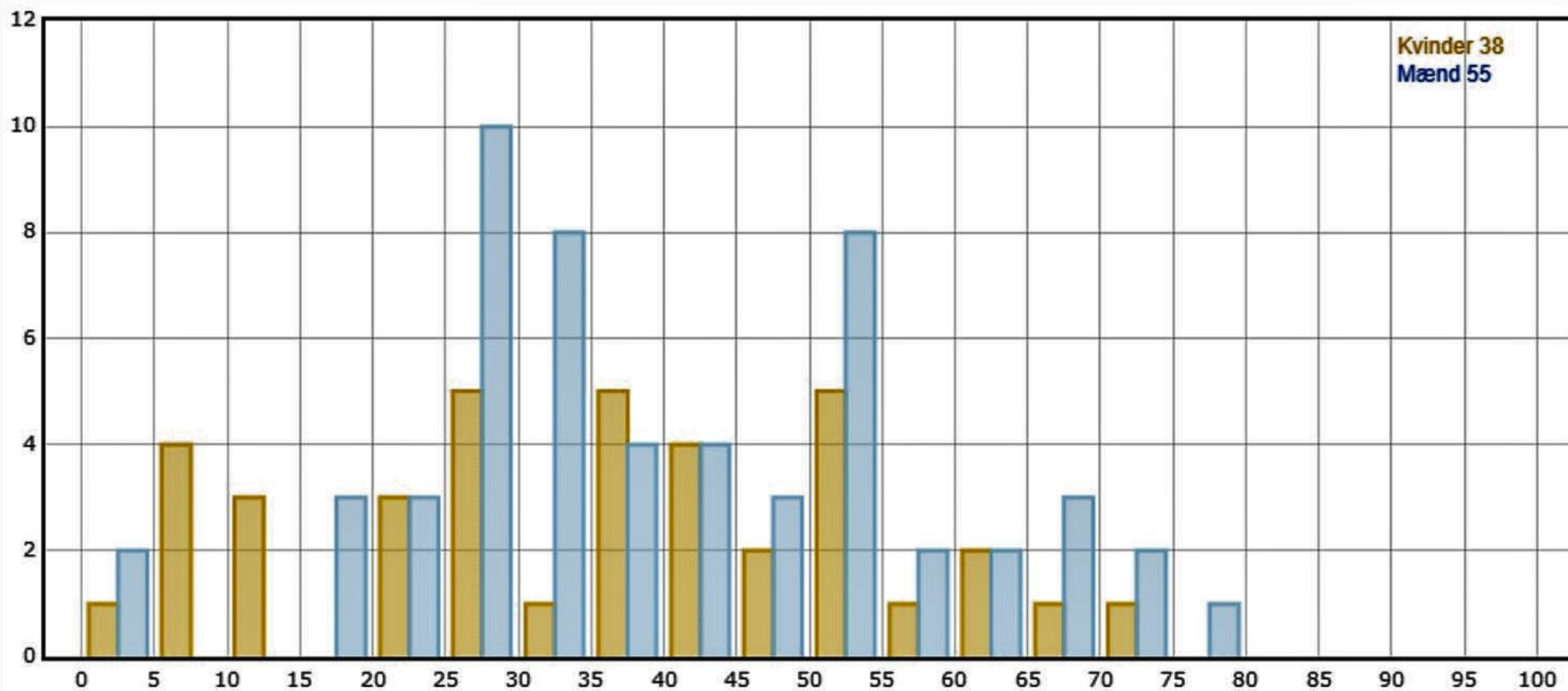
2017: 5.division = 12 point nr 1 = opryk nr 2

2018: 4.division = 9 point nr 2 = opryk nr 3

2019: 4.division = 4 point nr 3 = nedryk nr 1

2020: 4.division

Aldersfordeling Aktiv for Amager OK

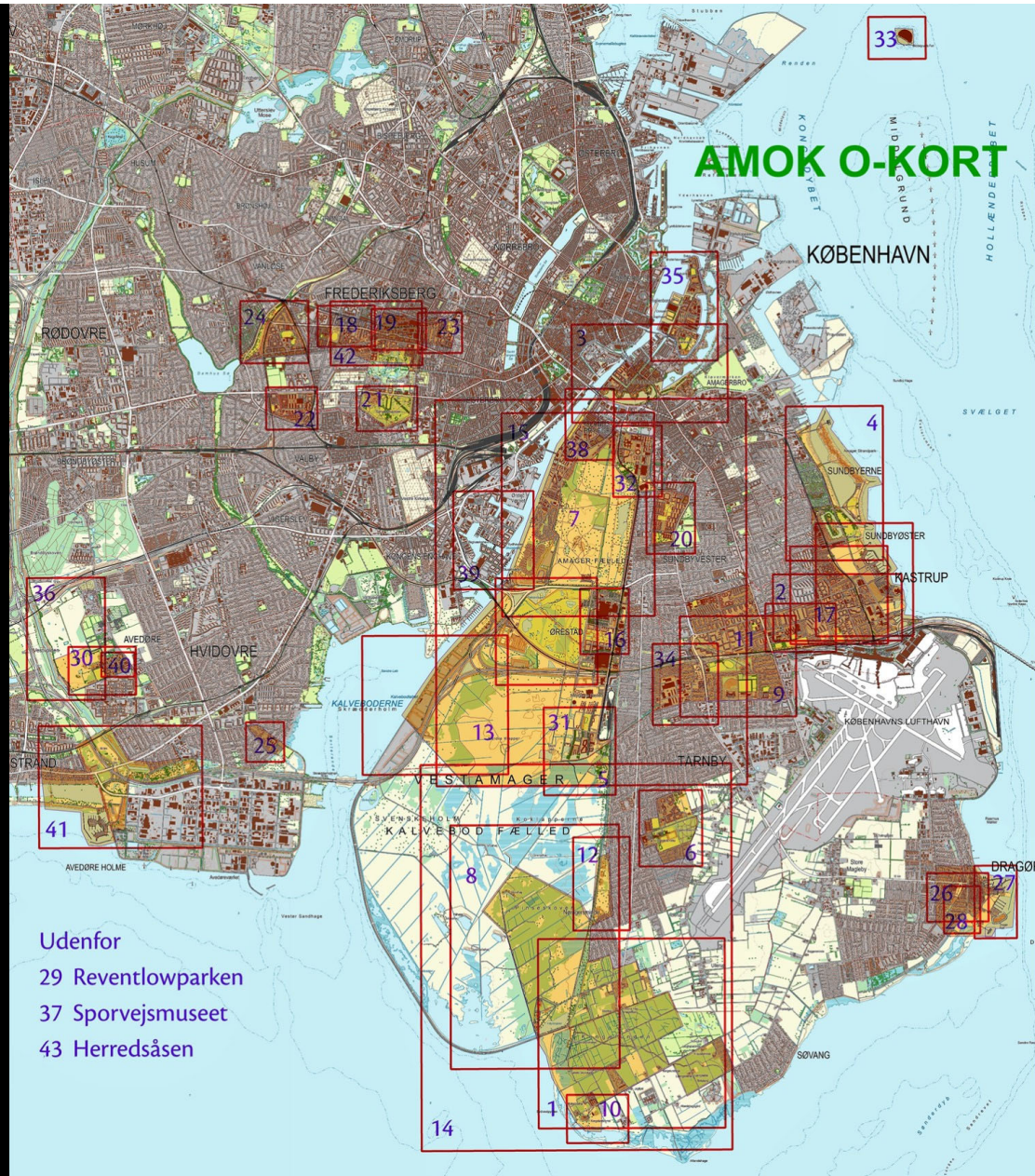


Optælling per 17 oktober 2019

Kilde: O-service.dk



# AMOK O-KORT



- Udenfor
- 29 Reventlowparken
- 37 Sporvejsmuseet
- 43 Herredsåsen



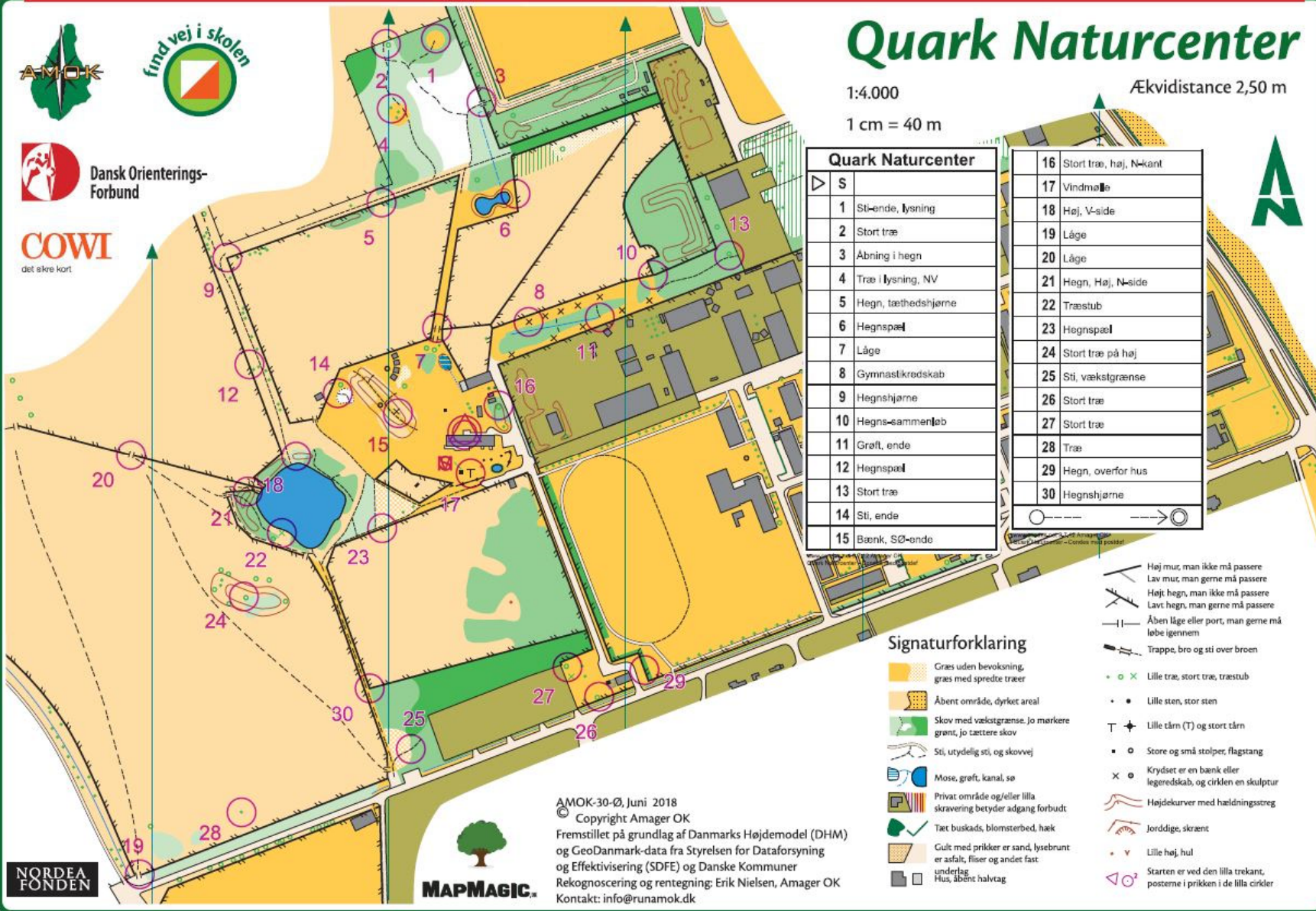






Dansk Orienterings-Forbund

COWI  
det ekre kort



# Quark Naturcenter

1:4.000

Ækvidistance 2,50 m

1 cm = 40 m

Quark Naturcenter	
▷ S	
1	Sti-ende, lysning
2	Stort træ
3	Åbning i hegn
4	Træ i lysning, NV
5	Hegn, tæthedshjørne
6	Hegnspæl
7	Låge
8	Gymnastikredskab
9	Hegnshjørne
10	Hegnssammenløb
11	Grøft, ende
12	Hegnspæl
13	Stort træ
14	Sti, ende
15	Bænk, SØ-ende

16	Stort træ, høj, N-kant
17	Vindmølle
18	Høj, V-side
19	Låge
20	Låge
21	Hegn, Høj, N-side
22	Træstub
23	Hegnspæl
24	Stort træ på høj
25	Sti, vækstgrænse
26	Stort træ
27	Stort træ
28	Træ
29	Hegn, overfor hus
30	Hegnshjørne

### Signaturforklaring

- Græs uden bevoksning, græs med spredte træer
- Åbent område, dyrket areal
- Skov med vækstgrænse. Jo mørkere grønt, jo tættere skov
- Sti, utydelig sti, og skovvej
- Mose, grøft, kanal, sø
- Privat område og/eller lilla skravering betyder adgang forbudt
- Tæt buskads, blomsterbed, hæk
- Gult med prikker er sand, lysebrunt er asfalt, fliser og andet fast underlag
- Hus, åbent halvtag

- Høj mur, man ikke må passere
- Lav mur, man gerne må passere
- Højt hegn, man ikke må passere
- Lavt hegn, man gerne må passere
- Åben låge eller port, man gerne må løbe igennem
- Trappe, bro og sti over broen
- Lille træ, stort træ, træstub
- Lille sten, stor sten
- Lille tårn (T) og stort tårn
- Store og små stolper, flagstang
- Krydset er en bænk eller legeredskab, og cirklen en skulptur
- Højdekurver med hældningsstreg
- Jorddige, skrænt
- Lille høj, hul
- Starten er ved den lilla trekant, posterne i prikken i de lilla cirkler

AMOK-30-Ø, Juni 2018  
 © Copyright Amager OK  
 Fremstillet på grundlag af Danmarks Højdemodel (DHM) og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering (SDFE) og Danske Kommuner  
 Rekognoscering og rettegning: Erik Nielsen, Amager OK  
 Kontakt: info@runamok.dk

NORDEA FONDEN



# Ungdomsøen

1:1.500 1 cm = 15 m



Ækvidistance 2,50 m

## Specialsignaturer

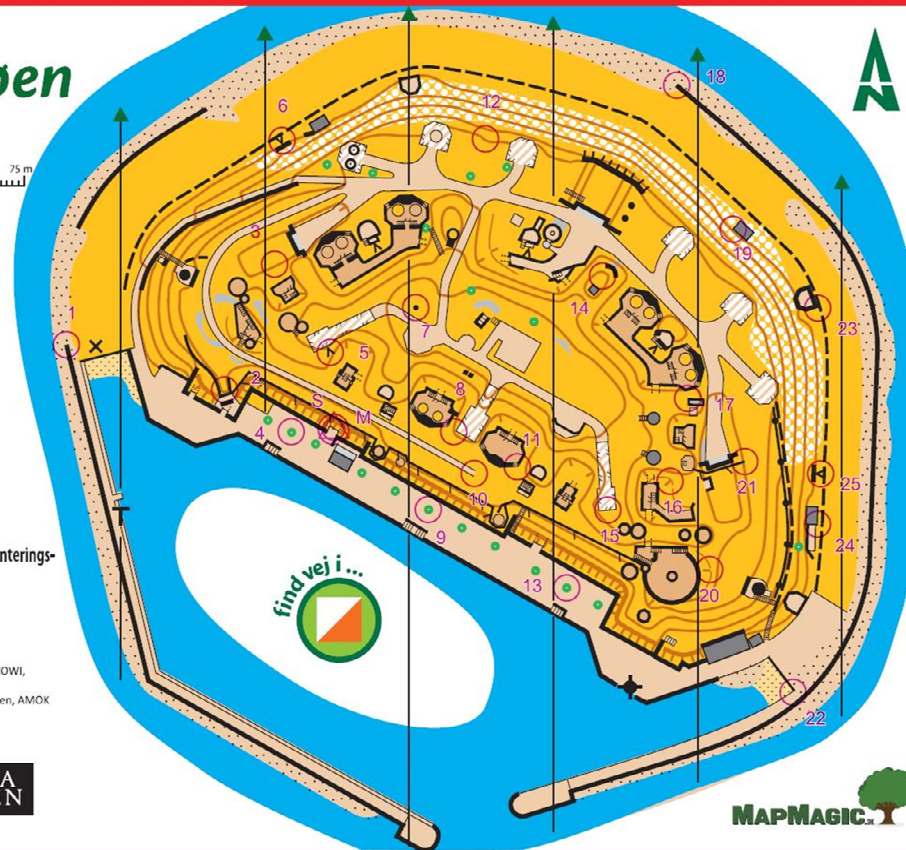
- rampe med underpassage
- kanonstillinger i niveau 1
- fast underlag i terrænniveau
- indgang til indre arealer



AMOK 33 Ø, Juni 2019  
© Copyright Amager OK  
Fremstillet på basis af materiale stillet til rådighed af COWI,  
MapMagic og Middelgrundsfonden  
Rekognoscering: Jan Bartnik, Jette Viborg og Erik Nielsen, AMOK  
Rentegning: Erik Nielsen, AMOK  
Kontakt: info@runamok.dk

**COWI**  
det sikre kort

**NORDEA  
FONDEN**



**MAPMAGIC.**



# Ungdomsøen

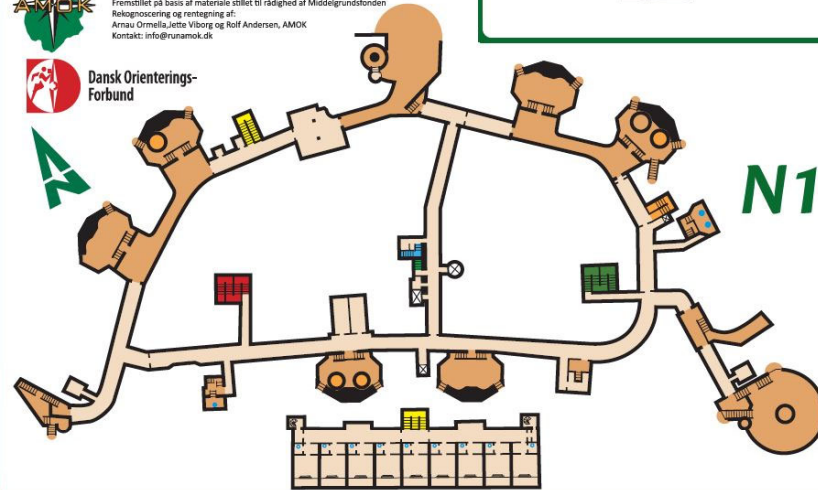
Målestok: ca. 1:700, 1 cm = 7 m



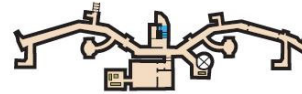
AMOK-33A-Ø, v. 0.8, Juli 2019  
© Copyright Amager OK  
Fremstillet på basis af materiale stillet til rådighed af Middelgrundsfonden  
Rekognoscering og retegning af:  
Arnau Ormella, Jette Viborg og Rolf Andersen, AMOK  
Kontakt: info@runamok.dk



Dansk Orienterings-  
Forbund

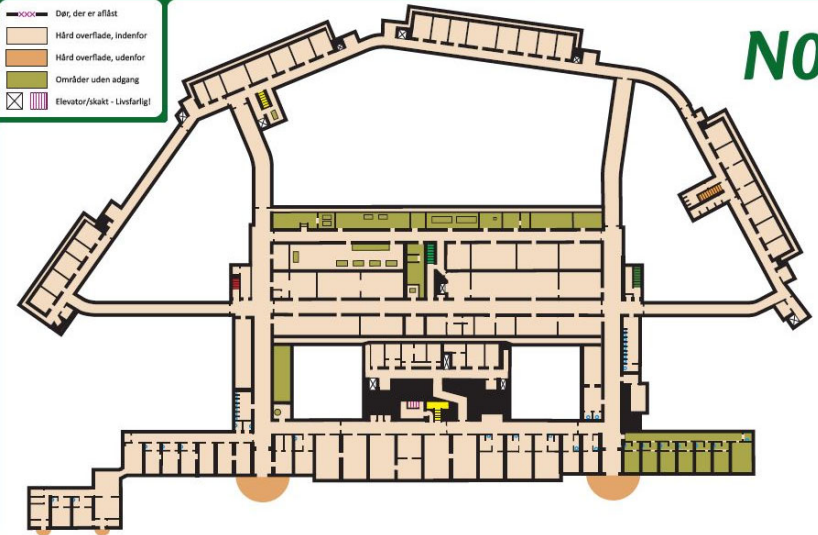


## N2



## N1

- Dør, der er aflåst
- Hård overflade, indenfor
- Hård overflade, udenfor
- Områder uden adgang
- Elevator/løft - Livsfarligt



## N0



# STÆVNER MED AMOK SOM (MED) ARRANGØR



Marts 2011: SM-NAT i Kongelunden med OK-73

Maj 2013: 1.& 2. division i Nyrup Hegn med DSR

August 2016: 1.& 3. division i Kongelunden med PI

Maj 2018: 3.& 5.& 6. division i Kongelunden

Maj 2019: 4 gange Metr-O by-løb på Frederiksberg  
og på Amager

April 2020: 1.& 2. division i Kongelunden

Maj 2020: 4 gange Metr-O by-løb

# ØVRIGE AMOK ARRANGEMENTER



**Træning hver tirsdag undtagen juli måned**

**Stafet samarbejde med Skærmen og PI = PiSkAmOK**

**Klubmesterskab siden 2009 (fra 2019 M/K opdelt)**

**Klubtur til Bornholm Høst open siden 2012**

**Vinterlang i januar siden 2015**

**Metr-O by O-Løb i maj siden 2019**

**Skole-O for Frederiksberg i Søndermarken, Dragør på  
Sydamager, Kalundborg på Herredsåsen og København i  
Valbyparken (som hjælpere 1 dag)**

**Familie orientering lørdage siden 2019**

**Køreordning**

København

Der er tilmeldt 39 til denne aktivitet fra Amager OK: ^

Navn	Alder	Brik	Klasse	Pris	Tilskud	Bemærkninger
Silje Bjørnstad	26	2061654	Beg	90,00	45,00	KS med Lasse
Tina Frølich	51	435344	Beg	90,00	0,00	KS
Roser Marre Badallo	30	1989425	D21	90,00	45,00	ØK
Sofie Banke Poulsen	23	1411242	D21	90,00	45,00	ØK
Vera Mullerova	29	515442	D21	90,00	45,00	Venlig start 10:30 pga. baby KS
Anna Arnskov Grønnebæk	29	2061652	D21B	90,00	45,00	KS
Heidi Olander Petersen	47	2061660	D40	90,00	45,00	øk/k3
Henriette Reinwald	41	2061662	D40	90,00	45,00	K3
Julia Bjerre Svendsen	40	439487	D40	90,00	45,00	ØK
Ulla Baarsgaard Hansen	49	2108402	D45B	90,00	45,00	Ønsker kørsel
Mette Uhre Lang	53	2061669	D50	90,00	45,00	Ønsker kørsel
Anne Andersen	63	2108401	D60	90,00	45,00	ØK med Rolf
Inge Christiansen	65	2061665	D60	90,00	45,00	ØK
Annette Jørgensen	52	1210281	D-Let	90,00	45,00	ØK m Heidi OP
Gitte Rix	55	2061653	D-Let	90,00	45,00	
Pernille Sørensen	68	448355	D-Let	90,00	45,00	Tidlig start Kører med Bjarne
Andreas Schrøder	22	448383	H21	90,00	45,00	øk
Arnau Ormella	30	1502139	H21	90,00	45,00	ØK
Fredrik Carlsson	27	920309	H21	90,00	45,00	
Jakub Jirasek	33	2016470	H21	90,00	45,00	Venlig sent start pga. baby KS / K2 fra Skovlunde
Jeppé Damsgaard	32	308045	H21	90,00	45,00	KS/ØK
Lasse Lykke Grønnebæk	35	435358	H21	90,00	45,00	KS
Michael Kristensen	35	2061656	H21	90,00	45,00	Bil fra Amagerbro. 2 pladser
Tim Abild	39	7212129	H21	90,00	45,00	Gerne tidlig start pga. børn KS
Benjamin Trock	27	8664251	H21B	90,00	45,00	ØK
Casper BS Nielsen	31	2061651	H21B	90,00	0,00	
Daniel Nørgaard Bachmann	39	2061666	H21B	90,00	45,00	ØK
Christian Olsen	49	8201972	H40	90,00	45,00	
Søren Albæk Jensen	46	439489	H40	90,00	45,00	ØK/K3
Tøger Gralle Nørgaard	41	9200389	H40	90,00	0,00	
Rune Larsen	55	7209258	H45B	90,00	45,00	KS
Ernst Poulsen	56	439484	H50	90,00	45,00	ØK
Flemming Sparre Sørensen	54	1040865	H50	90,00	45,00	ØK
Bjarne Sørensen	69	440265	H60	90,00	45,00	Tidlig start K4 Nivå togstation østsidan
Gert Lillevang Nielsen	62	39871	H60	90,00	45,00	
Rolf Andersen	67	1101952	H60	90,00	45,00	K4
Jan Bartnik	72	439490	H70	90,00	45,00	ØK
Peter Hofman-Bang	70	239726	H70	90,00	45,00	
Andreas Sparre Højsted	17	1022407	H-Let	45,00	22,50	ØK
<b>Samlet pris</b>				<b>3.465,00</b>		
<b>Samlet tilskud</b>					<b>1.597,50</b>	



En håndfuld AMOK'ere i Tokkehøj Hegn, efteråret 2009. Fra venstre er det Mikkel Fabritius Sørensen, Alex Hartfelt, Søren Albæk Jensen, Tøger Grølle Nørgaard og Rolf Andersen.

## ”ORIENTERING” 1-2010

# En klub bliver født

Det kræver en ildsjæl, en webdesigner, to erfarne løbere samt en masse entusiaster at gå AMOK.

TEKST OG FOTO:  
ROLF ANDERSEN, AMOK ▶

Peter fra Amager har i en del år været medlem af OK-73 og O-63. Peters ven Jens bliver nysgerrig, og Peter tager Jens med til et B-løb. Han bliver straks angrebet af o-bacillen – der hverken har noget med svin eller flåter at gøre!

Jens spørger, om der findes en klub på Amager, og det gør der ikke, og så siger Jens: "Så laver vi sgu én!" Som sagt så gjort. Familie og venner bliver trommet sammen, og den 20. oktober 2008 indkalder Jens til stiftende generalforsamling i Amager Orienteringsklub, AMOK.

Ved Jættemilen i november 2008 dukker Peter og Jens op i skoven, hvor jeg som medlem af OK-73 og bosiddende på Amager står på stjerneposten og skænker saft til løberne. Peter snakker med Jens, mens han peger på mig og siger:

- Ham dér ved en masse om orientering, for han har løbet i en menneskealder, så ham kunne vi sikkert godt bruge i klubben." Og så er jeg lige pludselig også medlem af AMOK.

Jens' søn Theis kan det der med hjemmesider, og selvfølgelig er Theis også medlem af klubben. Så langt så godt – det var ildsjælen, webdesigneren og de to erfarne løbere. Til disse grundstoffer tilføjes en masse "wanna-be's" blandt familie og venner, og sådan starter man en ny klub.

### FÅ KURVER – STOR GLÆDE

I vores første år har vi arbejdet med at konsolidere medlemstallet, finde ben at stå (eller løbe) på og ikke mindst udbrede kendskabet til orientering på det, der på lokalt slang kaldes "Lortøpen", og som desværre er fattig på højdekurver.

Desuden har vores webmaster i al beskedenhed lavet Danmarks flotteste klubhjem meside på [www.amagerok.dk](http://www.amagerok.dk) Vi får faktisk medlemmer, der har Googlet "Amager orienteringsløb", så vi har ramt et behov.

Vi er nu ca. 30 entusiastiske medlemmer med personlige SI-brikker, som sammen har skabt en klub med egne o-skærme og klippetænger, telt og banner, OCAD-10 og CONDES og endnu mere gå-på-mod end ved klubbens fødsel.

### EVENTLØB FOR MODNE KVINDER

Vi har – og tak til OK-73 – overtaget Kongelundskortet, som er vores naturlige hjemmebane, og det bliver

flittigt brugt. Vi har afviklet vores første åbne arrangement – en Øst-kreds karrusel i Kongelunden med ca. 50 deltagere, der fik kort med baner på tryk!

Vi har lavet et eventløb for en gruppe modne kvinder, og vi har afviklet vores første klubmesterskab med et sindrigt handicapsystem. Vi har deltaget i mange kredsløb – mest på åbne baner – og er ved at lære det der med faste starttider og startprocedure.

Desuden har vi holdt adskillige interne træningsarrangementer som skridttælling, kompasskurs, kort-huske, linjeorientering og by-natløb på rigtigt orienteringskort over Kastrup.

### VI HOLDER GRYDEN I KOG

Vi har klubaften om tirsdagen, som om sommeren mest foregår i skoven. Her om vinteren mødes vi på en skole, hvor vi snakker teori og laver gymnastik under kyndig ledelse af formandens kone, Anette.

Takket være ildsjælen Jens, der ved siden af at passe sin læge-gerning holder o-gryden i kog som formand, kan vi i dag konstatere, at AMOK har bidt sig fast på Amager.

En ny DOF-klub er født, og vi ærgres kun over, at vi glemte at holde vores første fødselsdag – fordi vi havde travlt med orientering.

“Ham der ved en masse om orientering, for han har løbet i en menneskealder





Det skal være  
**sjovt**  
at løbe  
orienteringsløb

... siger formanden  
for Amager OK,  
en af landets  
yngste klubber

Tema om  
orienteringsrejser

Sådan kommer  
din klub i pressen

Store stævner på vej  
til Danmark

Ida Bobachs vejvalg til  
World Cup i New Zealand





TEKST OG FOTO: HENRIETTE BAUM ▶

## Amager OK - en ny klub har fundet fodfæste

Hvordan er det at være en ny orienteringsklub? Vi fik en snak med formanden for en af Danmarks yngste klubber, Amager OK, der blev stiftet i 2008. Klubben satser målrettet på at være en klub for alle. Her er nye medlemmer og god stemning vigtigere end et bugnende pokalskab.





Den ugentlige træning er en stor succes, fortæller formand for Amager OK, Jens Jørgen Lykkegaard. Det er dog imod svære at få de nye medlemmer til at deltage i konkurrencer i weekenden, fordi det typisk tager længe e. tid.



At en ny orienteringsklub etableres i Danmark, er mere undtagelsen end reglen. Og det vækker nok ingen undren, at der i 2007 ikke eksisterede en orienteringsklub på Amager. Men lige pludselig begyndte ideen til AMOK, Amager Orienteringsklub, at tage form, og i 2008 var klubben en realitet. Det fortæller formand, Jens Jørgen Lykkegaard, da vi møder ham til Amager OK's klubbemesterskab i Ravnsholt Skov.

Egentlig går historien om Amager OK 15 år tilbage. Her begyndte Rolf Andersen og Peter Hofman-Bang, der begge løb i OK73 og boede på Amager, for sjov at kalde sig selv for Fraktion Amager. Da Peter Hofman-Bang i 2007 præsenterede sin ven, Jens Jørgen Lykkegaard, for orienteringsløb, resulterede det i, at Fraktion Amager blev til Amager Orienteringsklub. Det skete i 2008.

"Jeg blev hurtigt bidt af sporten. Og da jeg også selv boede på Amager, spurgte jeg Rolf og Peter, om de var friske på at starte en klub. Og det viste sig jo, at der var potentiale for orientering på Amager," siger Jens Jørgen Lykkegaard, som i dag er klubbens formand.

#### EN SOCIAL KLUB

Første gang Jens Jørgen Lykkegaard havde kort og kompas i hånden var til Jættemilen i 2007. Her endte han med at udgå. Alligevel følte han sig klar til at stå i spidsen for projektet med at skabe en ny klub.

"Vi gør meget ud af at fortælle til folk, at vi ikke er en orienteringsklub, som har fokus på elite. Vi er en social klub, hvor det vigtigste er, at det skal være sjovt at løbe orienteringsløb. Og så går vi meget

op i at hjælpe nye ind i sporten," siger han.

I dag har Amager OK 60 medlemmer, hvoraf to er træningsmedlemmer – altså medlemmer af en anden orienteringsklub, som deltager i Amager OK's træninger. Ifølge formanden er det svært at tegne noget generelt billede af medlemsskaren:

"Til forskel fra andre klubber, som rekrutterer gennem o-familier, er der ikke den samme base af o-familier på Amager. I stedet har mange folk udefra fundet klubben på nettet. For eksempel spejdere, militærfolk eller klassiske løbere, som vil have mere udfordring," fortæller han.

Formanden er heller ikke i tvivl om, at klubbens hjemmeside er det sted, hvorfra de rekrutterer flest medlemmer. "Ellers har vi også haft to 'Find vej i'-projekter, brugt vores netværk og gjort vores klubtræning åbne for alle."

Siden foråret 2012 har Amager OK haft træningsløb hver tirsdag, og det har gjort en stor forskel.

"Den ugentlige træning har virkelig givet pote. Efter det blev sat i værk, er der rigtig kommet tilgang af medlemmer. Det dur ikke kun at arrangere noget hver tredje tirsdag," siger Jens Jørgen Lykkegaard.

#### FIND VEJ TIL LIVET

Til klubbens første generalforsamling i 2008 blev det besluttet, at Amager OK's motto skulle være 'Find vej til livet'. Jens Jørgen Lykkegaard forklarer hvorfor: "Vi ønsker at kommunikere ud, at det skal være sjovt at løbe orienteringsløb,



Rolf Andersen, 60 år



Freja Frost, 31 år

**“ Jeg har løbet orienteringsløb i 42 år. Jeg står for at lære de nye medlemmer de grundlæggende o-tekniske færdigheder til klubbens teoriøftener. I starten fungerede jeg også som en o-faglig vidensbank, hvor hovedopgaven var at forklare, hvad DOF er. Hvordan fungerer O-service? Alle sådanne spørgsmål.**

**“ For to år siden ledte jeg efter noget, jeg kunne lave om vinteren. Så fandt jeg Amager OK på nettet. Klubben har meget fokus på, at det skal være sjovt at løbe orienteringsløb. Der er plads til alle, og nu er min kæreste også kommet med i klubben.**

få motion og opleve naturen. Lige nu har vi heller ingen målsætning om at finde vej til 1. division. Om 15-20 år kan vi måske begynde at kigge mere på resultaterne, men det er slet ikke der, klubben har sit fokus lige nu."

"Målet er, at om tre år, så har Amager OK 100 medlemmer, og til tirsdags-træningen kommer der i gennemsnit 30 løbere."

#### FAKTA OM AMAGER OK

- ▶ Stiftet i 2008
- ▶ 60 medlemmer
- ▶ Holder til på øen Amager ved København
- ▶ Rekrutterer primært sine medlemmer fra hjemmesiden amagerok.dk



# Når det store bliver småt - og omvendt

I samarbejde med Tisvilde Hegn OK, Farum OK, Sølle-rød OK og Sport Event Danmark arbejder vi lige nu på at sikre WMOC i 2016 til Danmark. Den officielle ansøgning er allerede indsendt, og lige nu er arbejdsgruppen i gang med præsentationen af vores bud, der skal fremlægges for International Orienteering Federation under verdensmesterskaberne i orientering, der afholdes i Finland medio juli. Vi ved, at der er flere ansøgerlande, så det gælder om at være helt skarp på argumenterne for, hvorfor netop Danmark skal være vært.



Gennem de seneste 10 år har Danmark været vært for en række internationale mesterskaber. De har alle været med til at profilere orientering, skabt nye arrangementskompetencer, sat Danmark på o-verdanskortet og medført åbning af nye terræner, kortproduktion og fornyelse af materiel. Langt de fleste har resulteret i et flot økonomisk resultat for arrangørklubberne,

takket være sponsorer, lokale kommuner og støtte fra Sport Event Danmark. Så det er arrangementer, som vi gerne have til landet med passende mellemrum.

## STARTER STORT

Sådan et arrangementsprojekt starter stort. Stort anlagt, store visioner og stort arbejde. Og det ændres der reelt ikke på, efterhånden som planlægning af arrangementet skrider fremad. Men det er tankevækkende, at en succesfuld gennemførelse af så stort et arrangement alligevel er afhængig af en masse små detaljer, som trofaste og ansvarsbevidste klubmedlemmer påtager sig for at få alle de store visioner og forventninger til at klappe i den sidste ende. Vi skal derfor være taknemmelige for, at rigtig mange vil påtage sig uendeligt mange små opgaver, når det, der begynder stort, alligevel ender med at blive småt.

For ganske få år siden startede det i det små – ude på Amager. På øen, der næsten er flad som en pandekage, startede initiativrige folk en lille orienteringsklub. Det er ikke hverdagskost i forbundet, at vi behandler en ansøgning om optagelse af en ny klub. Men det er vigtigt. For det er noget, der i høj grad udbreder orientering i et nyt område. Nogle fandt det dristigt med en ny klub på Amager, og der faldt sikkert også nogle spøgefulde bemærkninger om de manglende kurvedetaljer og såkaldte interessante skove i nærområdet.

## VILJE OG ENGAGEMENT

En lille medlemsskare i starten, små kort over små terræner og naturligvis en lilleputklub i forhold til de store og etablerede klubber. Men vedholdenhed, et beundringsværdigt gå-på-mod, lyst og vilje, ukueligt engagement og igangsætning af en masse aktiviteter gjorde, at den lille klub voksede sig større, og viste sig absolut levedygtig. Løbetøj i logofarver, træningsløb, klubarrangementer – og flere medlemmer endda præmieret i forbundets konkurrence om at skaffe nye folk til orientering.

Her var det i realiteten alt det små, der voksede sig større og stort. Også takket være mange gode kræfter, der påtog sig mange små opgaver, så det der begyndte småt alligevel endte med at blive stort.

Uanset om det handler om at få det helt store til at fungere i detaljen, eller at få noget mindre til at vokse sig stort, så står og falder det med engagement og vilje til at påtage sig opgaver for klubben, kredsen eller forbundet. Uden den vilje kunne alt det, der reelt set udgør dansk orientering, slet ikke fungere.

Tak for indsatsen med store og små opgaver. Takket være jer ser jeg sæson 2013 i møde med både glæde og forventning.



For ganske få år siden startede det i det små – ude på Amager. På øen, der næsten er flad som en pandekage, startede initiativrige folk en lille orienteringsklub. Det er ikke hverdagskost i forbundet, at vi behandler en ansøgning om optagelse af en ny klub. Men det er vigtigt. For det er noget, der i høj grad udbreder orientering i et nyt område. Nogle fandt det dristigt med en ny klub på Amager, og der faldt sikkert også nogle spøgefulde bemærkninger om de manglende kurvedetaljer og såkaldte interessante skove i nærområdet.

## **VILJE OG ENGAGEMENT**



SPØRGSMÅL?



**TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN**