

## LØBERUTER TIL MELLEMHOLDET

Løberuterne kan ses på:

<http://www.motionsklubbenamager.dk>  
søg Motionsklubben Amager Mellemholdet

Tirsdage / torsdage december 2023 – februar 2024

Løberne er delt i to hold tirsdage og torsdage.

Et hold der løber < end 6 min per km.

Et hold som løber > end 6 min per km.

### December 2023

Tirsdag 5/12 2023 Fisketorvet

Klubhuset - Amager Strandvej - Svend Vonvedsvej - Agnetevej - Tovelillevej - Italiensvej – Elbagade - Peder Lykkes Vej - Grønjordsvej – Ørestads Boulevard – Fisketorvet – Lange Bro - Amager Boulevard – Prags Boulevard – Badensgade – Østrigsgade – Øresundsvej – Engvej – Italiensvej - Amager Strandvej - Klubhuset.

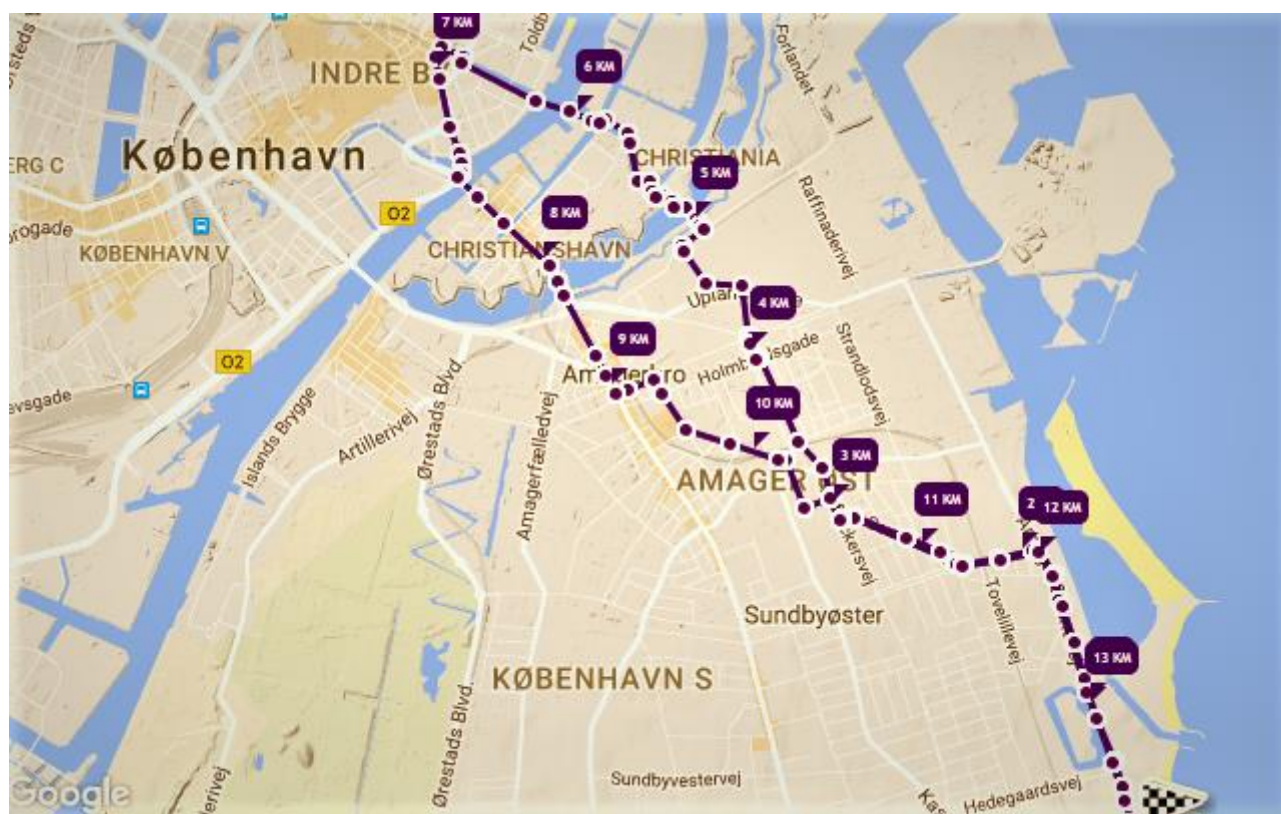
Km: >15



**Tirsdag 12/12 2023 (Kongens Nytorv)**

**Klubhuset – Amager Strandvej – Italiensvej – Sorrentovej – Backersvej – Østrigsgade – Stien over Kløvermarken - Kløvermarksvej - Broen til Midt dyssen - Mælkebøttevej - Fabrikksområdet - Over broen fra Refshalevej - Stien til værtsbroen – Inderhavnsbroen - Havnegade - Nyhavn – Kongens Nytorv – Niels Juels gade – Knippelsbro - Torvegade – Amager Brogade – Prags Boulevard – Holmbladsgade – Frankrigshusene - Wittenberggade – Backersvej – Sorrentovej – Italiensvej – Amager Strandvej – Klubhuset.**

**Km: <14**



**Torsdag 07/12 2023 Travbaneparken – Tårnby Bypark – Vandtårnet**

**Klubhuset - Amager Strandvej - Crilles Tønnesens Alle - "Stien langs motorvejen" - Gammel Kirkevej - Amager Landevej - Castor Alle - Nordstjerne Alle - Astridsvej - Over Travbane Parken - Løjtegårdsvej - Englandsvej - Gemmas Alle - Over motorvejen og til stien Tårnby Parken - Rundkørslen – Risebæk Vej - Englandsvej - Ilfordvej - Oxford Alle - Vejlands Alle - Greisvej - Engvej - Hedegårdsvej – Bøjlevej - Amager Strandvej - Klubhuset.**

**Km: >11**



**Tirsdag 12/12 2023 (Frankrigsgade - Ørestads Boulevard)**

**Klubhuset – Søvnøget - Vægtergangen – Nordrehøj Alle – Pindosvej - Grækenlandsvej – Frankrigsgade – Tingvej – Peder Lykkes vej – Grønjordsvej – Ørestads Boulevard eller Stien langs Metroen – Dige Vej - Vestermarksvej – Englandsvej – Windsorvej - Irlandsvej – Tårnbypark Alle - Tårnbyvej – Saltværksvej – Bøjlevej - Amager Strandvej – Klubhuset.**

**Km: <13**



**Torsdag 14/12 2023 (U. Langebro – Islands Brygge)**

**Klubhuset - Amager Strandvej – Syrefabriksvej – Grækenlandsvej – Kirkegårdsvej - Spaniengade - Reberbanegade – Christmas Møllers Plads – Torvegade – Langebrogade – Under Lange Bro – Islandsbrygge – Myggenæsgade - Njalsgade – Sundholmsvej – Englandsvej - Øresundsvej – Kastrupvej – Sixtusvej – Sorrentovej - Engvej - Hedegårdsvej – Bøjlevej -Amager Strandvej - Klubhuset.**

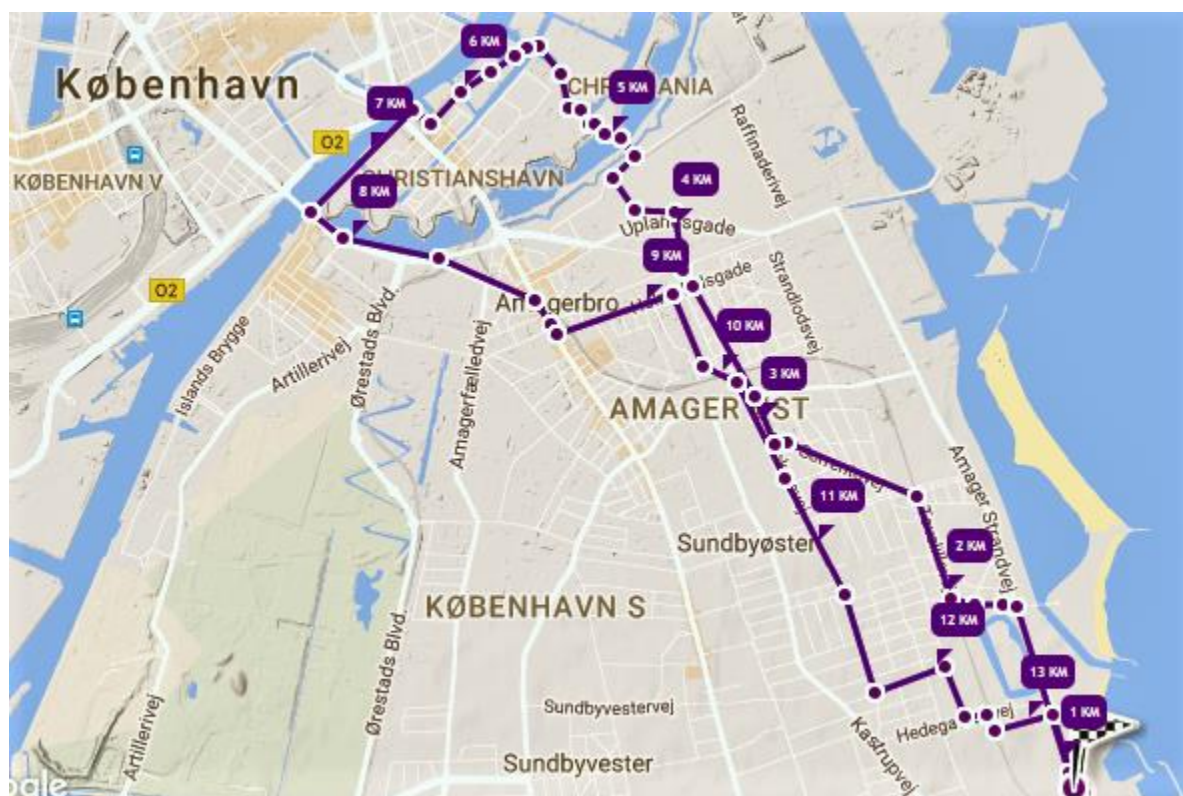
**Km: >13**



**Tirsdag 19/12 2023 (Kløvermarken – Holmen – Trevejsbroen – Cirkelbroen)**

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonveds Vej - Tovellillevej - Italiensvej - Sorrentovej – Backersvej - Lergravsvej - Polensgade - Laplandsgade - Vermlandsgade - Stien over Kløvermarken - Kløvermarksvej - Broen til Midt dyssen - Mælkebøttevej - Fabriksområdet - Over broen fra Refshalevej - Stien til værtsbroen - Trevejsbroen - Strandgade - Asiatisk Plads - Under Klippelsbro - Langebrogade - Ved Langebro - Amager Boulevard - Amagerbrogade - Prags Boulevard - Badensgade - Østrigsgade – Backersvej - Marengovej - Sorrentovej - Italiensvej - Engvej - Tovellillevej - Stien ved Metroen – Vægtergangen – Amager Strandvej – Klubhuset.

Km: >13



Torsdag 21/12 2023

### Kongelundsvej

Klubhuset – Søværnet – Bøjlevej - Saltværksvej – Gammel Skovvej –  
Kastruplundgade - Ved Diget – Gammel Kirkevej - Amager Landevej – Castor Alle  
Gemmas Alle – Tårnby Stræde – Oliefabriksvej - Løjtegårdsvej – Kongelundsvej –  
Stien til Tårnby Station – Tårnbyvej – Amager Landevej – Ambra Alle – Hyben Alle –  
Klubhuset.

Km: >12



Tirsdag 26/12 2023 Ingen løb 2 juledag

Torsdag 28/12 2023

### Tårnby Bypark - Travbane Parken

Klubhuset - Bøjlevej – Stien langs metroen - Wibrandtsvej – Sumatravej - Samosvej - Rodosvej - Amagerbrogade - Oxford Alle - Ilfordvej - Engelsvej - ”Stien gennem Tårnby Bypark” – ”Stien over motorvejen” - ”Stien over Travbane Parken – Løjtegårdsvej - Herkules Alle - Gemmas Alle - Uranus Alle - Amager Landevej - Gammel Kirkevej - Ved Diget - Kastrup Lundsgade - Alleen - Kastrup Krogen - Gammel Skovvej - Saltværksvej – Bøjlevej – Søværnet - Klubhuset.

Km: >11



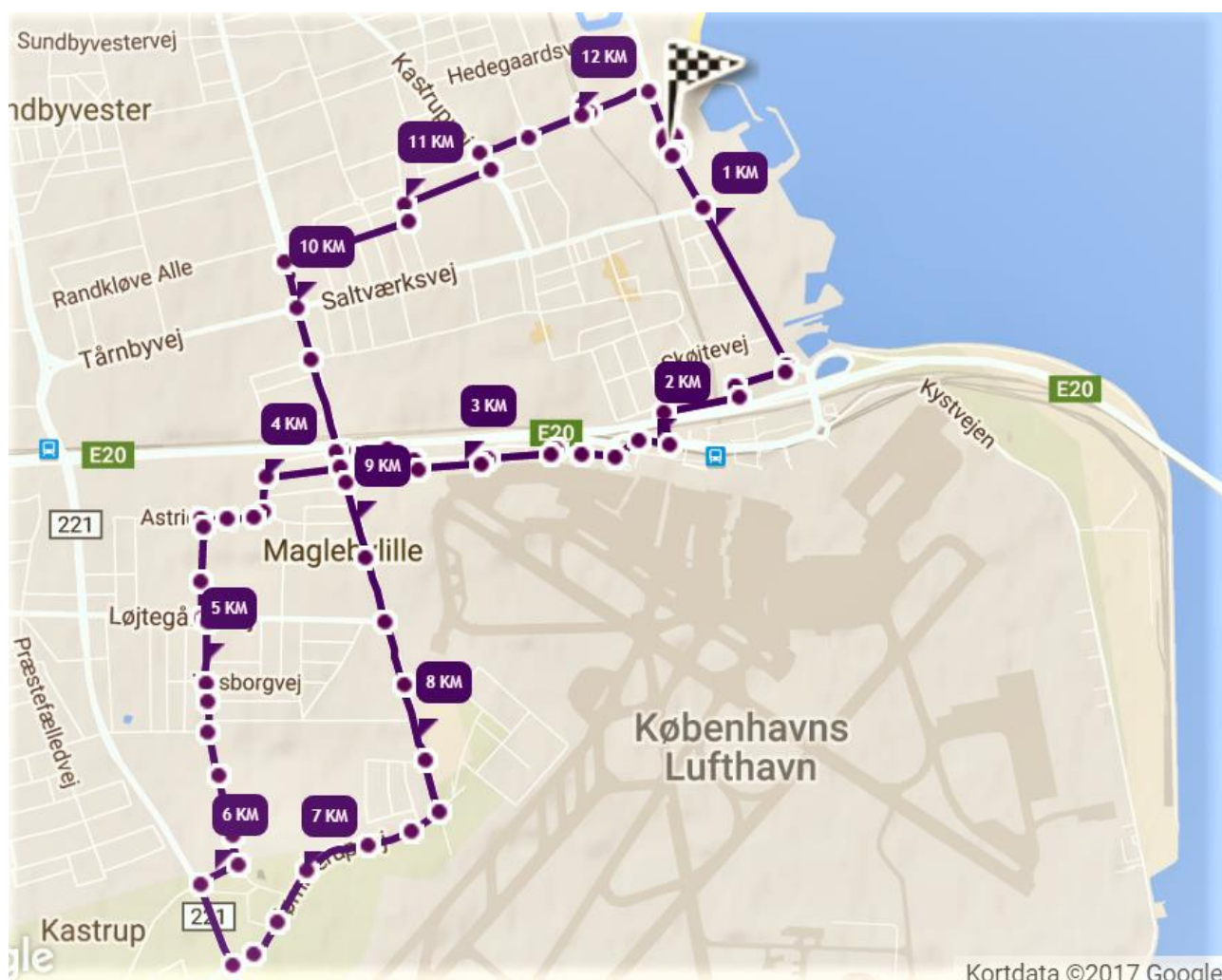


## Januar 2024

### Tirsdag 2/1 2024 Tømmerup Vej - Amager Landevej

Klubhuset - Lufthavnen – Amager landevej – Castor Alle – Nordstjerne Alle – Astridsvej - Over Travbanen (Travbane Parken) - Snoghøjs Alle – Høgsbrovej – Kristinehøj - Engelsvej - Tømmerup Vej - Amager Landevej – Ambra Alle – Hyben Alle – Syrefabriksvej - Vægtergangen – Bøjlevej – Søvnæget - Amager Strandvej – Klubhuset.

Km: >12



**Torsdag 4/1 2024 (Irlandsvej – Sundholmsvej – Norgesgade)**

**Klubhuset – Amager Strandvej – Hedegårdsvej – Stien langs Metroen – Over M. broen - Wibrandtsvej – Irlandsvej – Sundholmsvej – Norgesgade – Holmbladsgade – Badensgade – Lergravsvej – Lergravsparken - Strandlodsvej – Engvej – Italiensvej - Amager Strandvej - Klubhuset.**

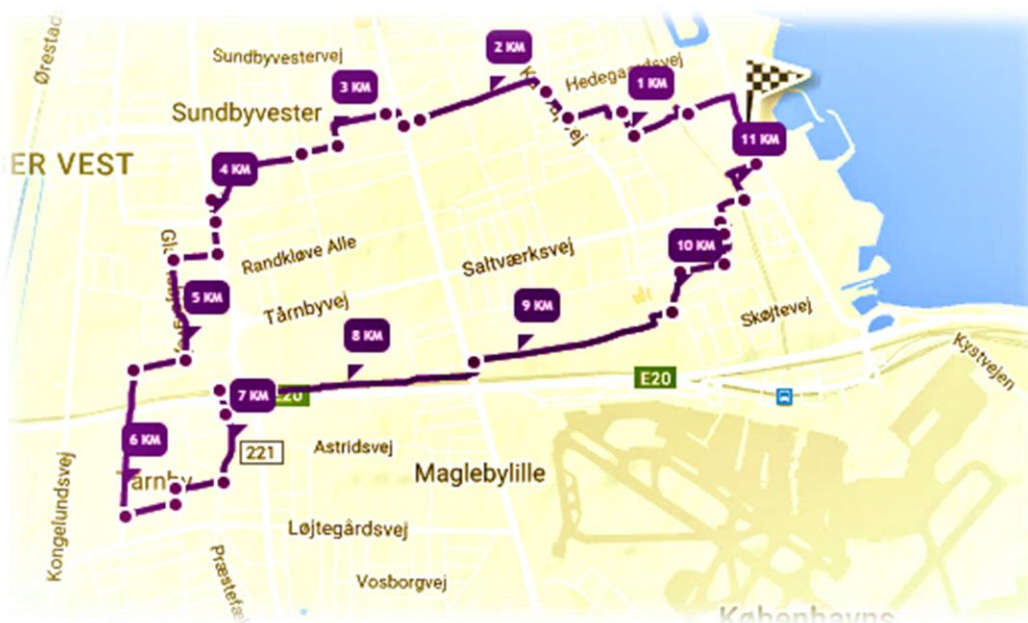
**Km: >11**



**Tirsdag 9/1 2024 (Oxford Alle – Oliefabriksvej – Tårnby Torv)**

**Klubhuset - Amager Strandvej - Vægtergangen - Nordmarksvej -  
Televænget/Postparken - Kastrupvej - Hellasvej - Adrianvej - Amagerbrogade -  
Vejlands Alle - Oxford Alle - Bygrænsen - Glamsbjergvej - Bredskiftevej -  
Oliefabriksvej - Fuglebækvej - Hornevej - Præstefælledvej - Vestre Bygade - Tårnby  
Torv - "Stien langs motorvejen" – Gammel Kirkevej - Ved Diget - Krostrædet –  
Alleen – Skovmarken – Bøjlevej – Søværnset - Klubhuset.**

**Km: 11**



**Torsdag 11/1 2024 (Oxford Alle – Blykobbevej - Stien langs motorvejen)**

**Klubhuset - Amager Strandvej – Bøjlevej - Stien langs Metroen – Metro Broen - Wibrandtvej – Sumatravej - Samosvej - Rodosvej - Amagerbrogade - Oxford Alle – Dublinvej - Etonvej - Følfod vej - Irlandsvej - Blykobbevej - Stien langs motorvejen - Klubhuset.**

**Km: >9**



**Tirsdag 16/1 2024 Irlandsvej – Peder Lykkes Vej – Ørestads Boulevard**

**Klubhuset - Amager Strandvej - Svend Vonvedsvej – Tunnellen til Formosavej - Ceylonvej – Volosvej - Grækenlandsvej – Rhodosvej – Ingolfs Alle - Irlandsvej – Peder Lykkes vej – Grønjordsvej – Ørestads Boulevard – Vestermarksvej – Engelsvej - Vejlands Alle – Irlandsvej – Tårnbyvej – Amager Landevej – Ambra Alle – Syrefabriksvej – Vægtergangen – Bøjlevej - Amager Strandvej – Klubhuset.**

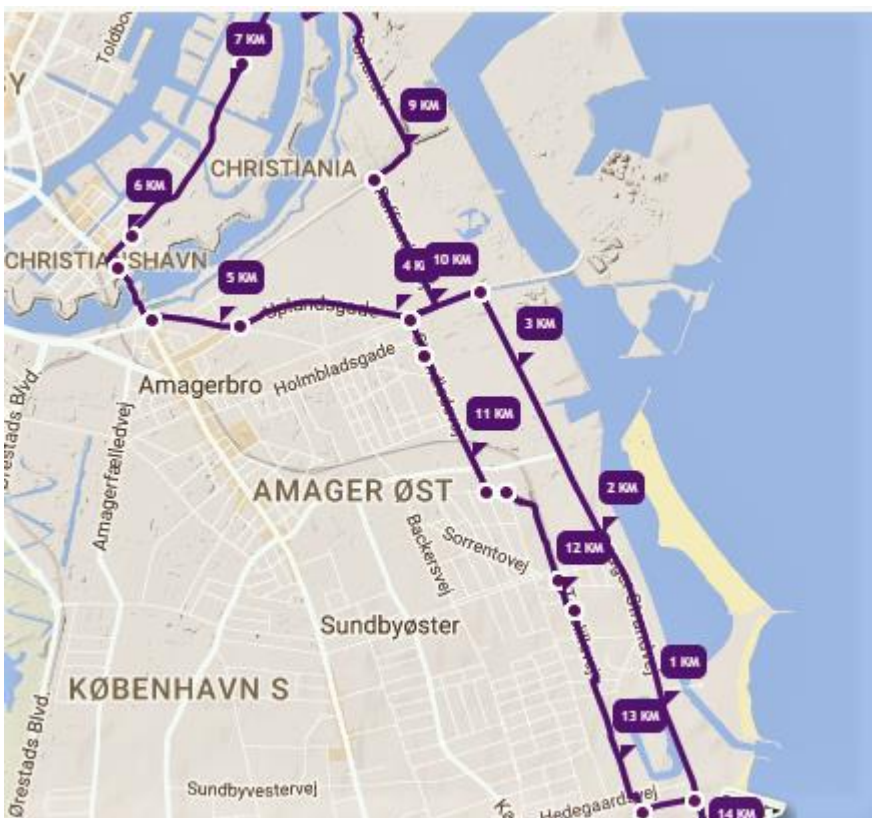
**Km: >12**



Torsdag 18/1 2024 Holmen

Klubhuset - Amager Strandvej - Prags Boulevard - Uplandsgade - Christmas Møllers Plads - Torvegade - Christianshavns Voldgade - Bådsmandsstræde - Prinsessegade - Værftts Broen - Danne Skjold Samsøes Alle - Forlandet - Kløvermarksvej - Raffinaderivej - Prags Boulevard - Strandlodsvej - Øresundsvej - Engvej - Italiensvej - Tovelillevej - Hedegårdsvej - Bøjlevej - Søvnøget - Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: 14



**Tirsdag 23/1 2024 Oliefabriksvej - Fuglebækvej**

**Klubhuset - Amager Strandvej – Søvnængt – Bøjlevej - Vægtergangen - Nordmarksvej - Televænget - Kastrupvej - Hellasvej - Adrianvej - Amagerbrogade – Store Krog – Oxford Have – Dublinvej - Oxford Alle - Bygrænsen - Glamsbjergvej - Bredskiftevej - Oliefabriksvej - Fuglebækvej - Hornevej - Præstefælledvej - Vestre Bygade – Gemmas Alle – Amager Landevej – Gammel Kirkevej - ”Stien langs motorvejen” - Klubhuset.**

**Km: >11**



**Torsdag 25/01 2024 Under Lange Bro – Islandsbrygge**

**Klubhuset - Amager Strandvej – Bøjlevej – Hedegaardsvej - Hellasvej – Grækenlandsvej – Kirkegårdsvej - Spaniensgade - Reberbanegade – Christmas Møllers Plads – Torvegade – Langebrogade – Under Lange Bro – Islandsbrygge – Njalsgade – Sundholmsvej – Øresundsvej – Kastрупvej – Rialtovej – Sorrentovej Italiensvej – Tovelillevej - Hedegaardsvej – Bøjlevej - Amager Strandvej - Klubhuset.**

**Km: >13**





**Tirsdag 30/01 2024 Ørestads Boulevard**

**Klubhuset – Hyben Alle – Randkløve Alle – Skalborgvej – Kanadavej – Kongelundsvej – Høstgildevej - Ørestads Boulevard – Artillerivej - Njalsgade – Sundholmsvej - Engelsvej – Peder Lykkes Vej – Elbagade – Italiensvej - Engvej - Hedegaardsvej – Bøjlevej - Klubhuset.**

**Km: >14**



## Februar 2024

Torsdag 1/2 2024 (Oliefabriksvej – Brønderslev Alle – Snoghøjs Alle)

Klubhuset - Lufthavnen - Amager landevej – Castor Alle - Gemmas Alle – Stien langs Tårnby Kirke – Oliefabriksvej - Brønderslev Alle - Snoghøjs Alle - Løjtegårdsvej - Over Travbanen (Travbane Parken) - Astridsvej - Gemmas Alle - Uranus Alle – Syvstjerne Alle - Amager landevej – Ambra Alle – Syrefabriksvej – Vægtegangen – Bøjlevej - Klubhuset

Km: >13



**Tirsdag 6/2 2024 Tårnby Bypark - Travbane Parken**

**Klubhuset - Bøjlevej – Stien langs metroen - Wibrandtsvej – Sumatravej - Samosvej - Rodosvej - Amagerbrogade - Oxford Alle - Ilfordvej - Englandsvej - ”Stien gennem Tårnby Bypark” – ”Stien over motorvejen” - ”Stien over Travbaneparken – Løjtegårdsvej - Herkules Alle - Gemmas Alle - Uranus Alle - Amager Landevej - Gammel Kirkevej - Ved Diget - Kastruplundgade - Alleen - Kastrup Krogen - Gammel Skovvej - Saltværksvej – Bøjlevej – Søvnængt - Klubhuset.**

**Km: >11**



**Torsdag 08/2 2024 U. Langebro – Islands Brygge**

**Klubhuset – Stien langs Metroen – Broen over Metroen – Wibrandtsvej – Backersvej - Østrigsgade – Vermlandsgade - Chr.-Møllers-Pl. – Torvegade – Chr. Havns Voldgade – Langebrogade – U. Langebro – Islands Brygge – Myggenæsgade – Artillerivej - Njalsgade – Sundholmsvej – Englandsvej – Peder Lykkes Vej – Elbagade – Italiensvej – Amager Strandvej – Klubhuset.**

**Km: >13**



Tirsdag 13/2 2024 Kongelundsvej – Løjtegårdsvej - Oliefabriksvej

Klubhuset - Lufthavnen - Amager landevej - Løjtegårdsvej - Dronningborgvej – Højskole Alle - Snoghøjs Alle - Brønderslevs Alle - Pilegårds Alle - Kongelundsvej - Løjtegårdsvej – Oliefabriksvej – Stien til Tårnby Kirke – Gemmas Alle – Nordstjerne Alle - Castor Alle - Amager landevej – Ambra Alle – Hyben Alle - Syrefabriksvej – Vægtergangen - Bøjlevej – Søvnøget – Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: >14



**Torsdag 15/2 2024 (Under Knippelsbro – Havne fronten til Langebro)**

**Klubhuset - Amager Strandvej - Prags Boulevard - Uplandsgade - Christmas Møllers Plads - Torvegade – Under Knippels Bro - Havnefronten - Langebro – Islandsbrygge – Weidekampsgade – Njalsgade – Sundholmsvej – Engelsbrogade – Torben Oxes Allé – Søren Nordby Allé – Dyvekes Allé – Christian Lis Allé – Amagerbrogade - Elbagade – Italienervej – Tovelillevej – Stien langs Metroen – Bøjlevej - Amager Strandvej - Klubhuset.**

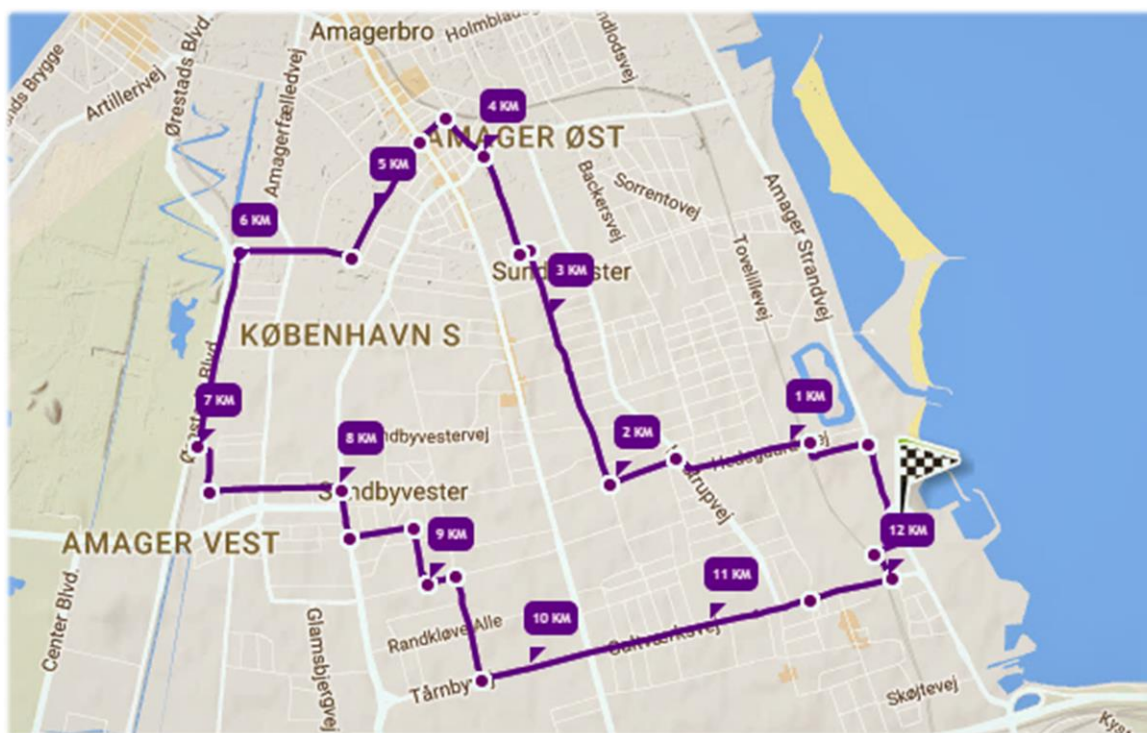
**Km: >13**



## Tirsdag 20/2 2024 Ørestads Boulevard

Klubhuset – Bøjlevej – Hedegaardsvej – Hellasvej - Grækenlandsvej – Frankrigsgade – Tingvej – Peder Lykkes vej – Grønjordsvej – Ørestads Boulevard eller Stien langs Metroen – Dige vej - Vestermarksvej - Windsorvej - Irlandsvej – Tårnbyvej – Saltværksvej – Bøjlevej – Søværnet - Amager Strandvej – Klubhuset.

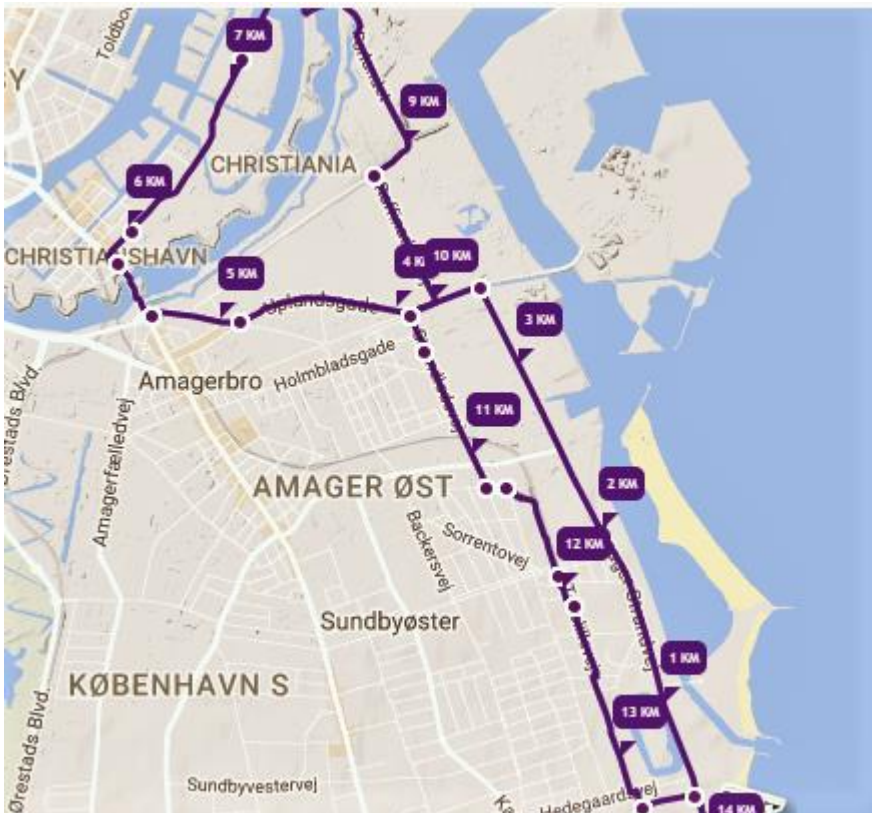
Km: >12



Torsdag 22/2 2024 Holmen

Klubhuset - Amager Strandvej - Prags Boulevard - Uplandsgade - Christmas Møllers Plads - Torvegade - Christianshavns Voldgade - Bådsmannsstræde - Prinsessegade - Værfts Broen - Danne Skjold Samsøes Alle - Forlandet - Kløvermarksvej - Raffinaderivej - Prags Boulevard - Strandlodsvej - Øresundsvej - Engvej - Italiensvej - Tovelillevej - Hedegaardsvej - Bøjlevej - Søværnsgade - Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: 14

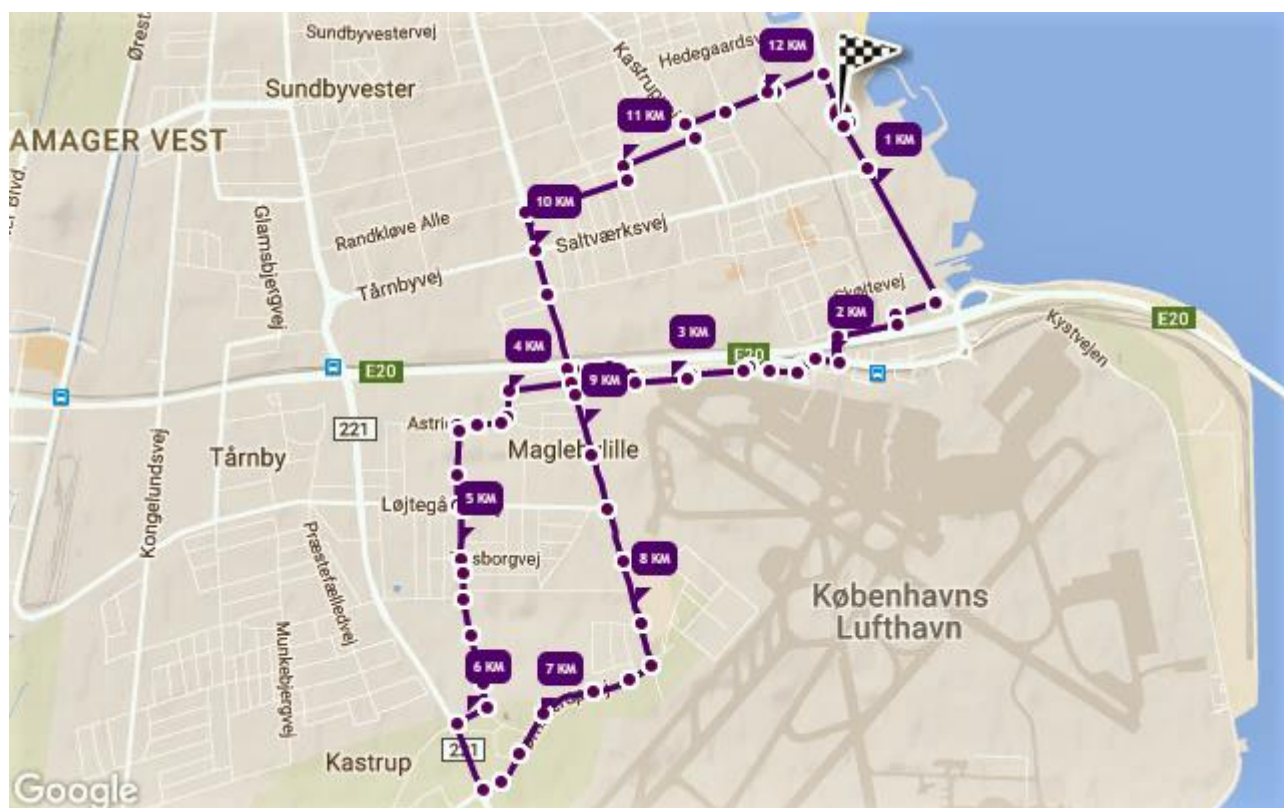




## Tirsdag 27/2 2024 Tømmerup vej – Amager Landevej

Klubhuset – Strandvejen - Lufthavnen – Amager landevej – Castor Alle – Nordstjerne Alle – Astridsvej - Over Travbanen (Travbane Parken) - Snoghøjs Alle – Høgsbrovej – Kristinehøj - Engelsvej - Ugandavej – Høgsbrovej - Tømmerup Vej - Amager Landevej – Ambra Alle – Hyben Alle – Syrefabriksvej - Vægtergangen – Bøjlevej – Søvnøget - Amager Strandvej – Klubhuset.

Km: >12



Torsdag 29/2 2024

### Tårnby Bypark - Travbane Parken

Klubhuset - Bøjlevej – Stien langs metroen - Wibrandtsvej – Sumatravej - Samosvej - Rodosvej - Amagerbrogade - Oxford Alle - Ilfordvej - Engelsvej - ”Stien gennem Tårnby Bypark” – ”Stien over motorvejen” - ”Stien over Travbane Parken – Løjtegårdsvej - Herkules Alle - Gemmas Alle - Uranus Alle - Amager Landevej - Gammel Kirkevej - Ved Diget - Kastrup Lundsgade - Alleen - Kastrup Krogen - Gammel Skovvej - Saltværksvej – Bøjlevej – Søværnet - Klubhuset.

Km: >11



**Marts 2024 ny liste**