

## LØBERUTER TIL MELLEMHOLDET

Løberuterne kan ses på:

<http://www.motionsklubbenamager.dk>

søg Motionsklubben Amager Melleholdet

Tirsdage / torsdage Marts 2025 – Maj 2025

Melleholdet er delt i to hold.

Et hold der løber < end 6 min per km.

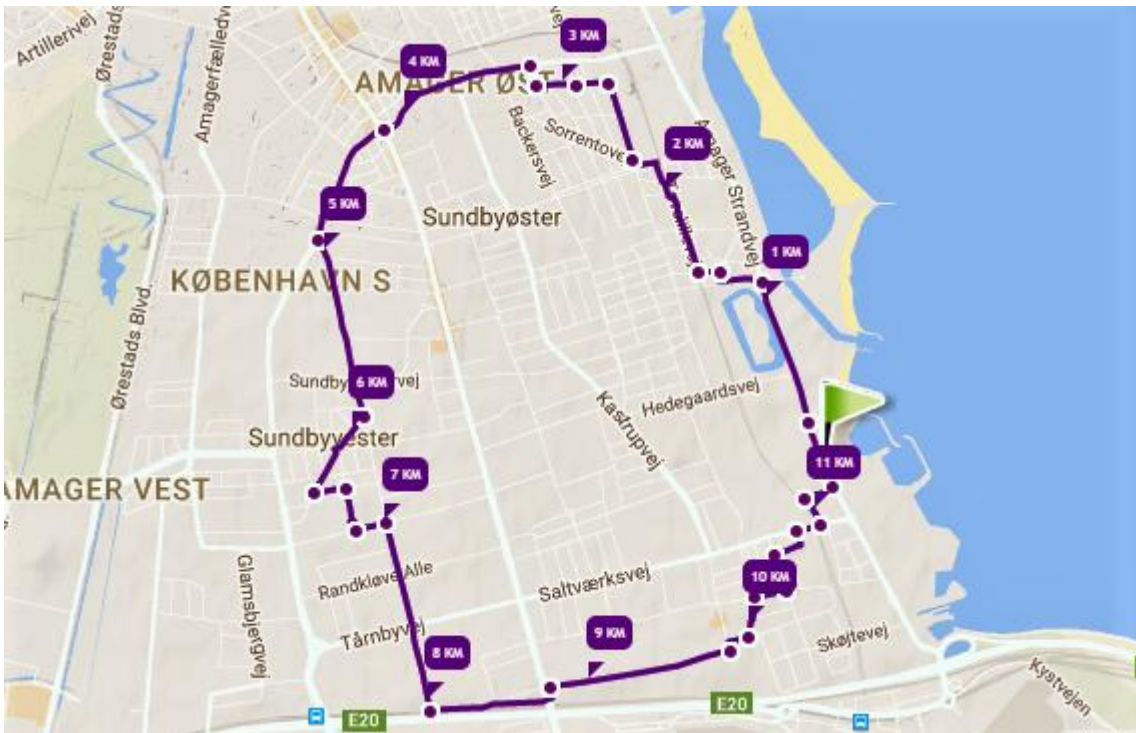
Et hold der løber > end 6 min per km.

### Marts 2025

Tirsdag 4/3 2025 (Englandsvej – Irlandsvej - Blykobbevej)

Klubhuset – Amager Strandvej – Svend Vonvedsvej – Agnetevej – Tovelillevej - Italiensvej - Engvej – Palermo Vej – Messina Vej – Øresundsvej – Englandsvej – Irlandsvej – Oxford Alle - Dublin Vej – Etonvej – Følfod Vej – Irlandsvej – Blykobbevej - Stien langs motorvejen – Gammel Kirkevej – Ved Diget – Krostræde – Alleen – Skovmarken – Bøjlevej – Søværnet - tilbage til Klub Huset.

Km: 11



Torsdag 6/3 2025 (Langebrogade – Cirkelbroen - Knippels bro)

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonvedsvej - Agnetevej - Tovelillevej - Italiensvej – Elbagade - Peder Lykkes Vej - Grønjordsvej - Emil Holms Kanal - Njalsgade - Islands Brygge – Langebrogade – Cirkelbroen – Langs havnefronten - Under Knippelbro - Torvegade - Christmas Møllers Plads – Markmandsgade – Dalslandsgade - Prags Boulevard – Holmbladsgade – Badensgade – Lergravsvej Lergravsparken - Øresundsvej - Krims vej - Tovelillevej - Svends Vonvedsvej - Amager Strandvej - Klubhuset.

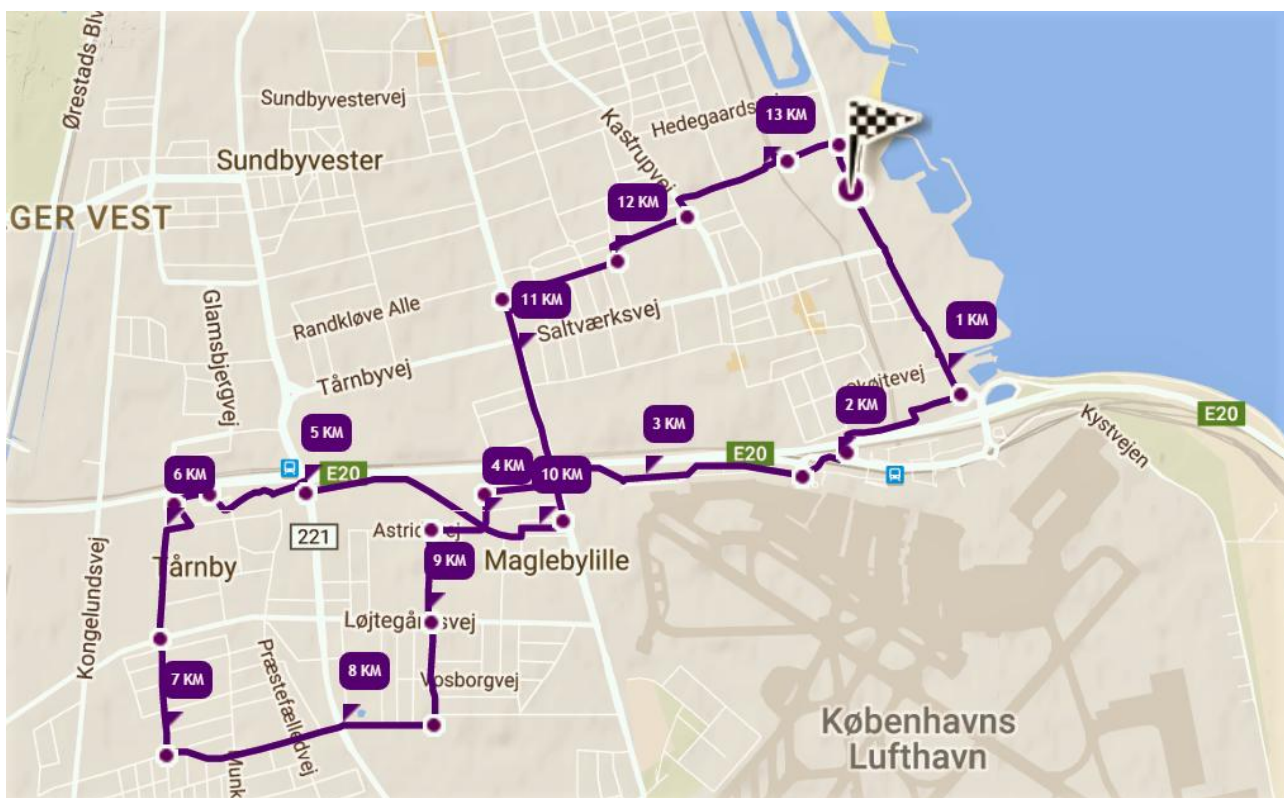
Km: 14,5



**Tirsdag 11/3 2025 Oliefabriksvej – Brønderslev 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 - Amager landevej – Ambra Alle - Hyben Alle - Syrefabriksvej – Vægtergangen - Bøjlevej - Klubhuset**

**Km: <14**

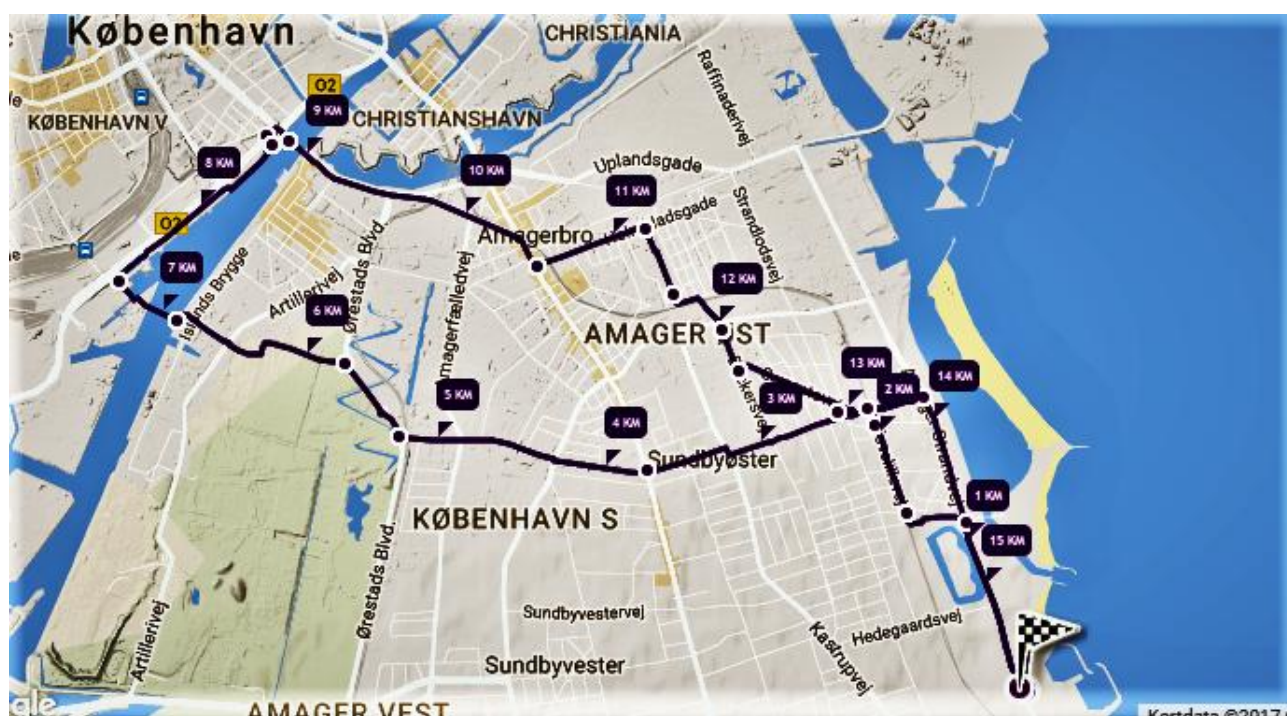




Torsdag 13/3 202 (Fisketorvet - Langebro)

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonvedsvej - Agnetevej - Tovelillevej - Italiensvej – Elbagade - Peder Lykkes Vej - Grønjordsvej – Islands Brygge – Fisketorvet – Langebro - Amager Boulevard – Amagerbrogade – Holmbladsgade Badensgade – Backersvej - Sorrentovej – Italiensvej - Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: >15



Tirsdag 18/3 2025 Tømmerup Vej

Klubhuset - Lufthavnen – Amager landevej – Castor Alle – Nordstjerne Alle – Astrids vej - Over Travbanen (Travbane Parken) - Snoghøjs Alle – Høgsbrovej – Kristinehøj - Engelsvej - Tømmerupvej - Amager Landevej – Ambra Alle – Hyben Alle – Syrefabriksvej - Vægtergangen – Bøjlevej - Amager Strandvej – Klub Huset.

Km: > 12



**Torsdag 20/3 2025 (Ørestaden Fields – Center Boulevard)**

**Klubhuset – Søværnet – Bøjlevej – Skovmarken – Allen – Ved Diget - Gammel Kirkevej – Stien langs motorvejen – Slusevej - Center Boulevard – Toskiftevej – Floridavej – Præstemarksvej - Engelsvej – Randkløve Alle – Hyben Alle – Syrefabriksvej – Vægtergangen – Bøjlevej – Amager Strandvej - Klubhuset.**

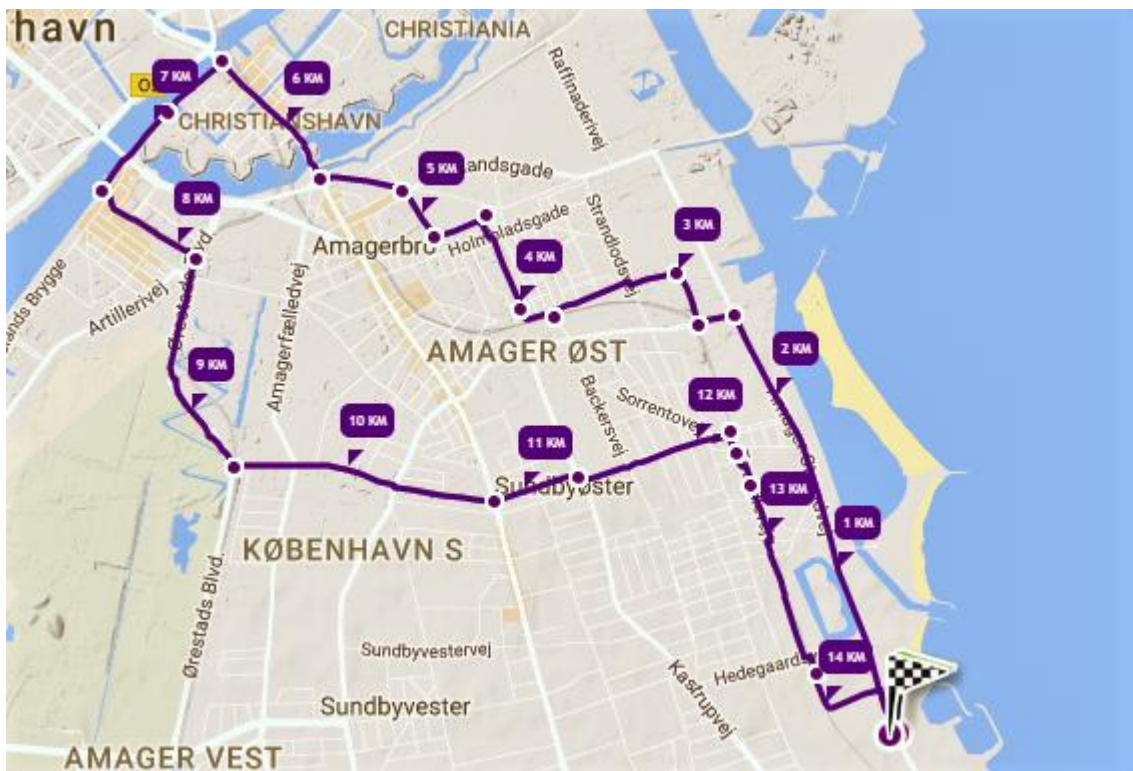
**Km: <13**



**Tirsdag 25/3 2025 (Under Knippels bro – Cirkelbroen – Under Langebro)**

**Klubhuset - Amager Strandvej – Øresundsvej – Lergravsvej – Badensgade - Prags Boulevard – Torvegade – Under Klippelsbro – Langs havnefronten – Cirkelbroen- Under Langebro – Islands Brygge – Myggenæsgade – Ørestads Boulevard – Grønjordsvej – Peder Lykkes Vej – Elbagade – Italiensvej - Engvej – Tovelillesvej - Stien ved Metroen – Vægtergangen – Amager Strandvej - Klubhuset.**

**Km: >14**





**Torsdag 27/3 2025 (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**



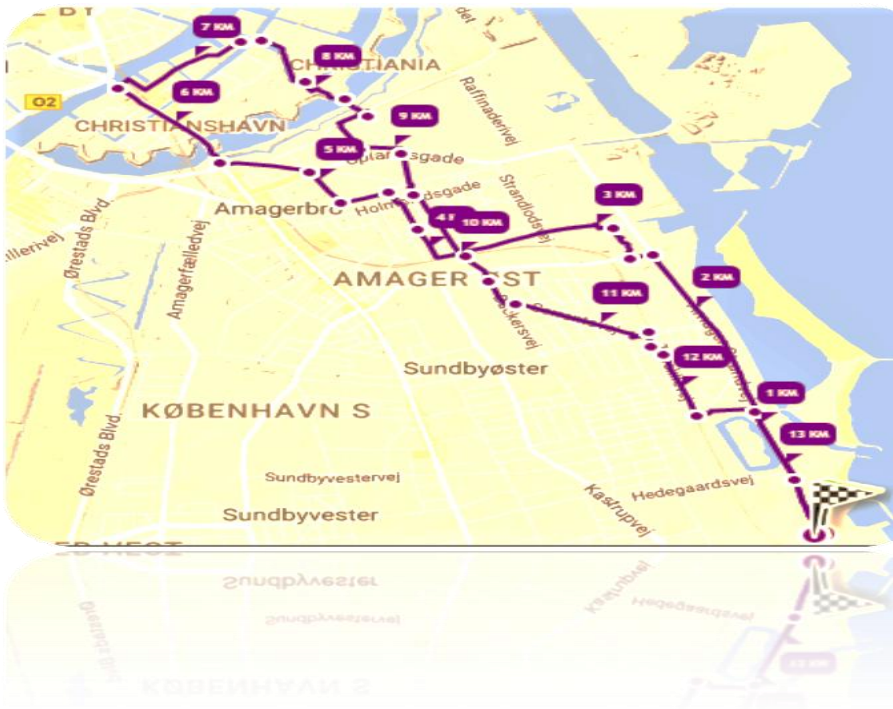


April 2025

**Tirsdag 1/4 2025 (Asiatisk Plads – Strandgade – Trevejsbroen)**

**Klubhuset - Amager Strandvej – Øresundsvej – Lergravsvej – Badensgade - Prags Boulevard – Torvegade – Asiatisk Plads – Stien Langs Havnen – Strandgade – Trevejsbroen - Trangraven – Stien og broen til Refshalevej - Mælkebøtten - Over Christiania broen – Midt Dyssen - Kløvermarksvej – Stien over Kløvermarken – Laplandsgade – Vermlandsgade – Østrigsgade – Backers vej – Sorrentovej – Italiensvej – Roselillevej – Tovelillevej – Formosavej – Svend Vonvedsvej - Amager Strandvej - Klubhuset.**

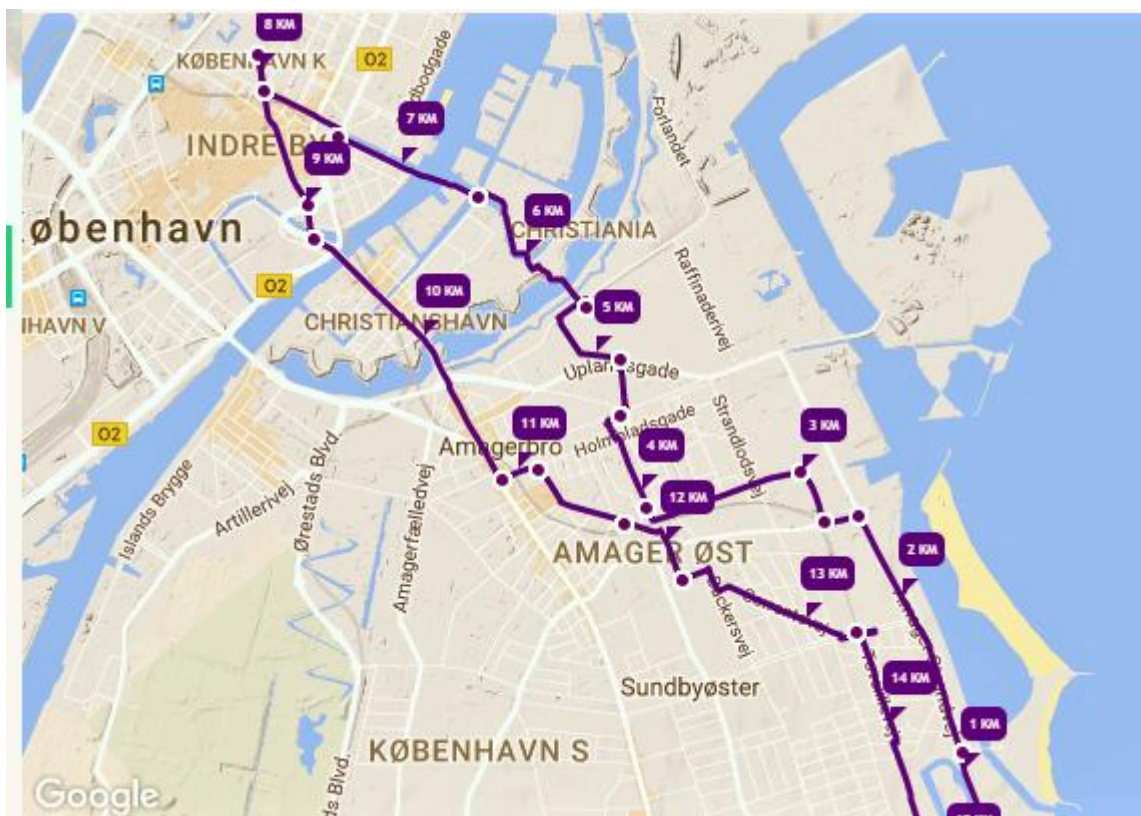
**Km: 13**



Torsdag 3/4 2025 (Kongens Have)

Klubhuset – Amager Strandvej – Øresundsvej – Stien til Strandlodsvej -Lergravsvej – Badensgade - Prags Boulevard - Laplandsgade – Stien over Kløvermarken – Stien til Syddysse – Broen over til Mælkebøtten – Broen fra Refshalevej – Trevejs broen – Inderhavnsbroen - Havnegade - Nyhavn – Kongens Nytorv – Gothersgade - Kongens Have – Gammel Mønt – Bremerholm – Børsgade – Knippels Bro - Torvegade – Holmbladsgade – Ålandsgade - Frankrigshusene - Wittenberggade – Kongedybets Alle – Sorrentovej - Italiensvej – Tovelillevej – Stien Langs Metroen - Bøjlevej - Amager Strandvej til Klubhuset.

Km: >15



**Tirsdag 8/4 2025 (Frankrigsgade – Ørestads Boulevard)**

**Klubhuset – Vægtergangen – Kastrupvej – Frankrigsgade – Tingvej – Peder Lykkes vej – Grønjordsvej – Ørestads Boulevard – Fælleden ad stisystem – Vejlands Alle – Irlandsvej – Tårnbyvej – Amager Landevej – Ambra Alle – Syrefabriksvej – Vægtergangen – Bøjlevej - Amager Strandvej – Klubhuset.**

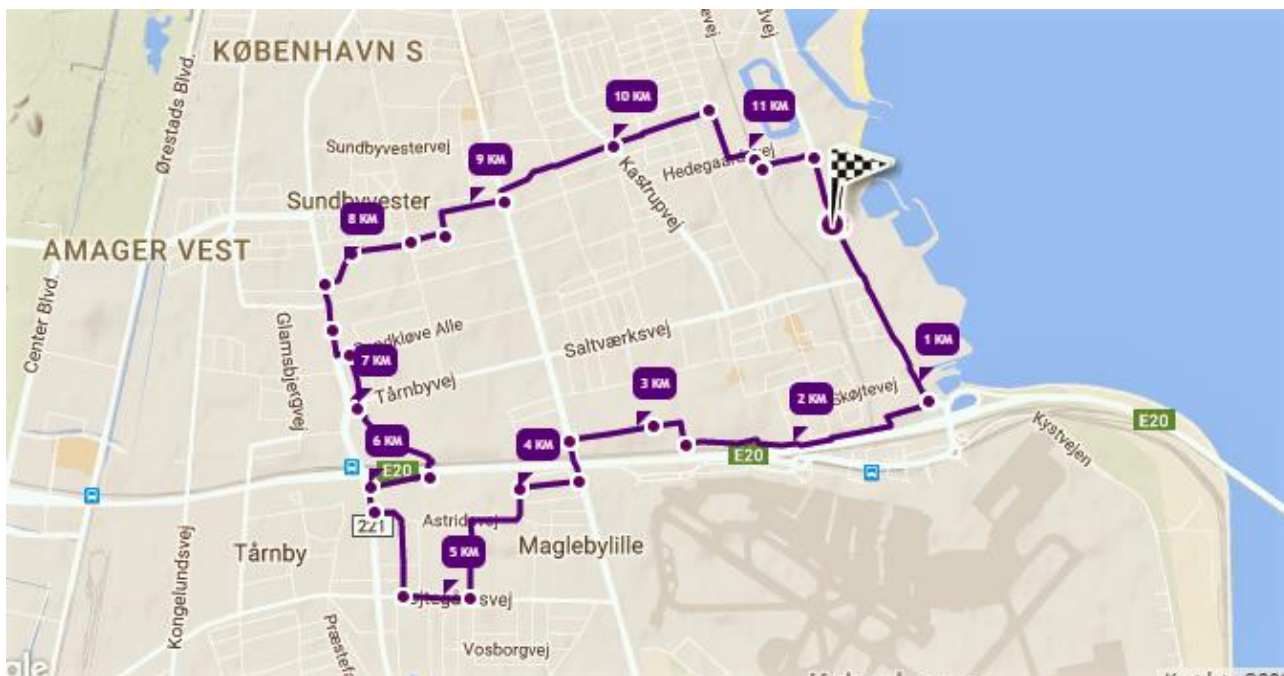
**Km: <13**



**Torsdag 10/4 2025 (Travbaneparken – Tårnby Bypark – Vandtårnet)**

**Klubhuset - Amager Strandvej - Crilles Tønnesens Alle - "Stien langs motorvejen" - Gammel Kirkevej - Amager Landevej - Castor Alle - Nordstjerne Alle - Astrids vej - Over Travbane Parken - Løjtegårdsvej - Arkturus Alle - Englandsvej - Gemmas Alle - Over motorvejen og til stien Tårnby Bypark - Rundkørslen - Risebækvej - Englandsvej - Ilfordvej - Oxford Alle - Dublinvej - Oxford Park - Store krog - Greisvej - Engvej - Hedegårdsvej - Bøjlevej - Amager Strandpark - Havnen Klubhuset.**

**Km: >11**

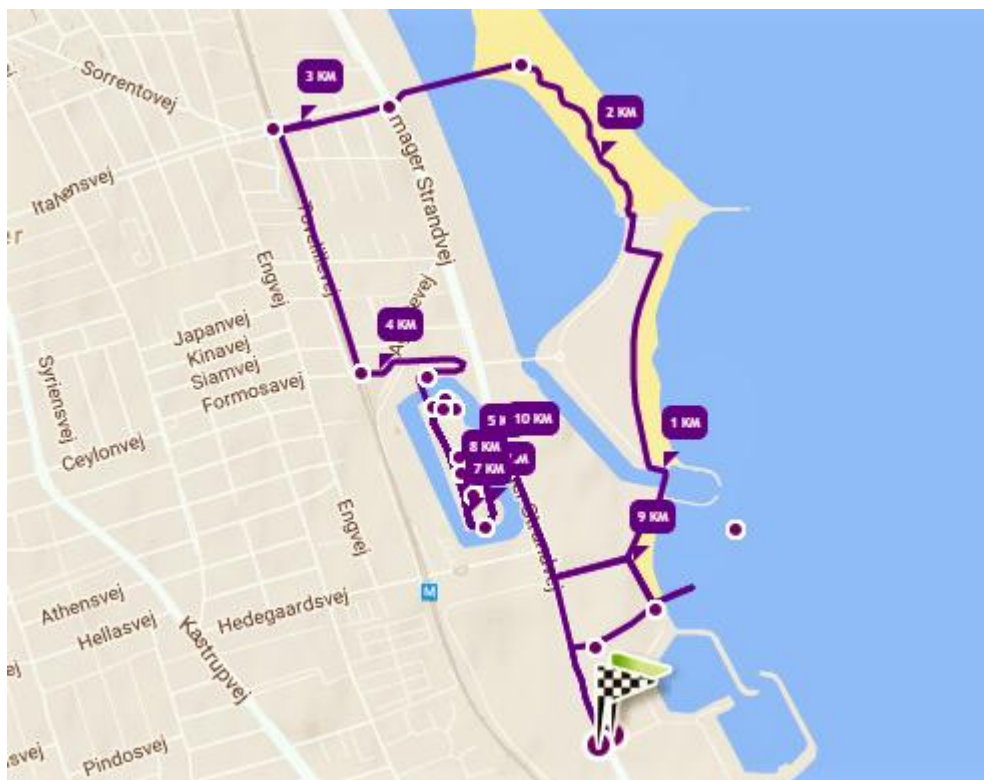




**Tirsdag 15/4 2025 Bakke træning**

**Klubhuset - Amager Strandpark – Italiensvej – Kastrup Fortet 3 gange rundt - Amager strandvej - Klubhuset.**

**Km: Ca. 10 Km Bakke træning.**



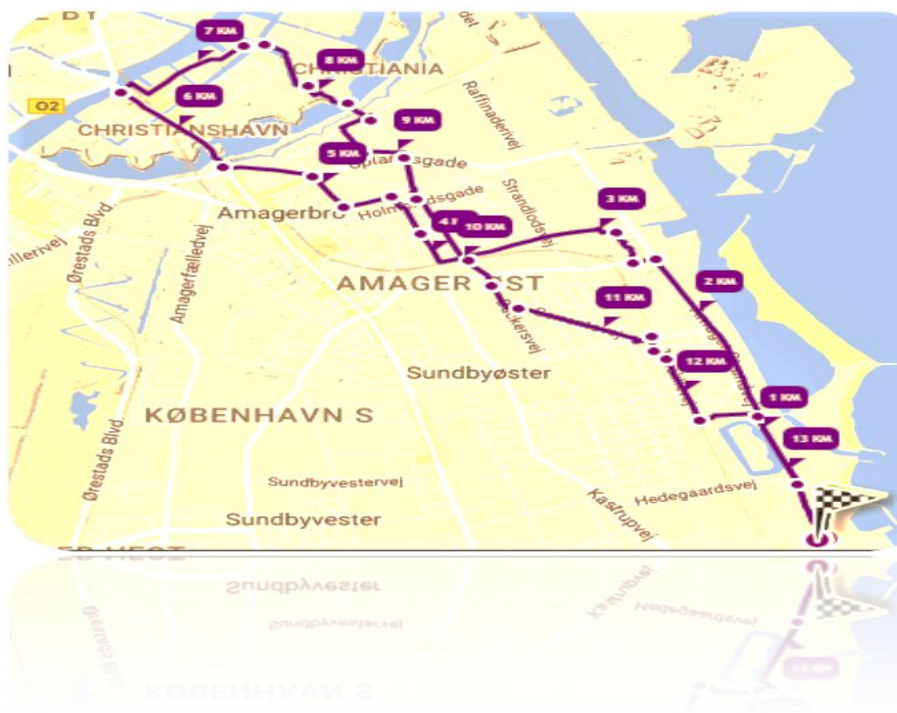
**Torsdag 17/4 2024**

**Skærtorsdag ingen Løb**

**Tirsdag 22/4 2025 (Asiatisk Plads – Strandgade – Trevejsbroen)**

**Klubhuset - Amager Strandvej – Øresundsvej – Lergravsvej – Badensgade - Prags Boulevard – Torvegade – Asiatisk Plads – Stien Langs Havnen – Strandgade – Trevejsbroen - Trangraven – Stien og broen til Refshalevej - Mælkebøtten - Over Christiania broen – Midt Dyssen - Kløvermarksvej – Stien over Kløvermarken – Laplandsgade – Vermlandsgade – Østrigsgade – Backers vej – Sorrentovej – Italiensvej – Roselillevej – Tovelillevej – Formosavej – Svend Vonvedsvej - Amager Strandvej - Klubhuset.**

**Km: 13**



**Torsdag 24/4 2025( Irlandsvej – Sundholmsvej - Norgesgade )**

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

**Km: >11**





**Tirsdag 29/4 2025 (Tømmerup Vej)**

**Klubhuset - Lufthavnen – Amager landevej – Castor Alle – Nordstjerne Alle – Astrids vej - Over Travbanen (Travbane Parken) - Snoghøjs Alle – Høgsbrovej – Kristinehøj - Engelsvej - Tømmerupvej - Amager Landevej – Ambra Alle – Hyben Alle – Syrefabriksvej - Vægtergangen – Bøjlevej - Amager Strandvej – Klub Huset.**

**Km: > 12**



Maj 2025

Torsdag 1/5 2025 (Islandsbrygge – Fisketorvet - Langebro)

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonvedsvej - Agnetevej - Tovelillevej - Italiensvej – Elbagade - Peder Lykkes Vej - Grønjordsvej – Islands Brygge – Fisketorvet – Langebro - Amager Boulevard – Amagerbrogade – Holmbladsgade Badensgade – Backersvej - Sorrentovej – Italiensvej - Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: <16



Tirsdag 6/5 2025

Klubhuset - Amager Strand Park - Bøjlevej – Stien langs Metroen – Broen over Metroen - Wibrandtsvej – Sumatravej - Samosvej - Rodosvej - Amagerbrogade - Oxford Alle – Dublinvej - Etonvej - Følfodvej - Irlandsvej - Blykobbevej – Hele Stien langs motorvejen – Crilles Tønnesens Alle – Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: >10



Torsdag 8/5 2025 (Nokken - Islandsbrygge) Kristi Himmelfartsdag

Klubhuset – Vægtergangen – Nordmarksvej - Televænget/Postparken - Kastrupvej - Hellasvej - Adrianvej - Amagerbrogade – Vejlands Alle – Fælleden vandrehjemmet – Nokke Stien – Islandsbrygge – Fælleden – Grønjordsvej – Peder Lykkes Vej - Elbagade – Italiensvej – Amager Strandevej til Klubhuset.

Km: >15

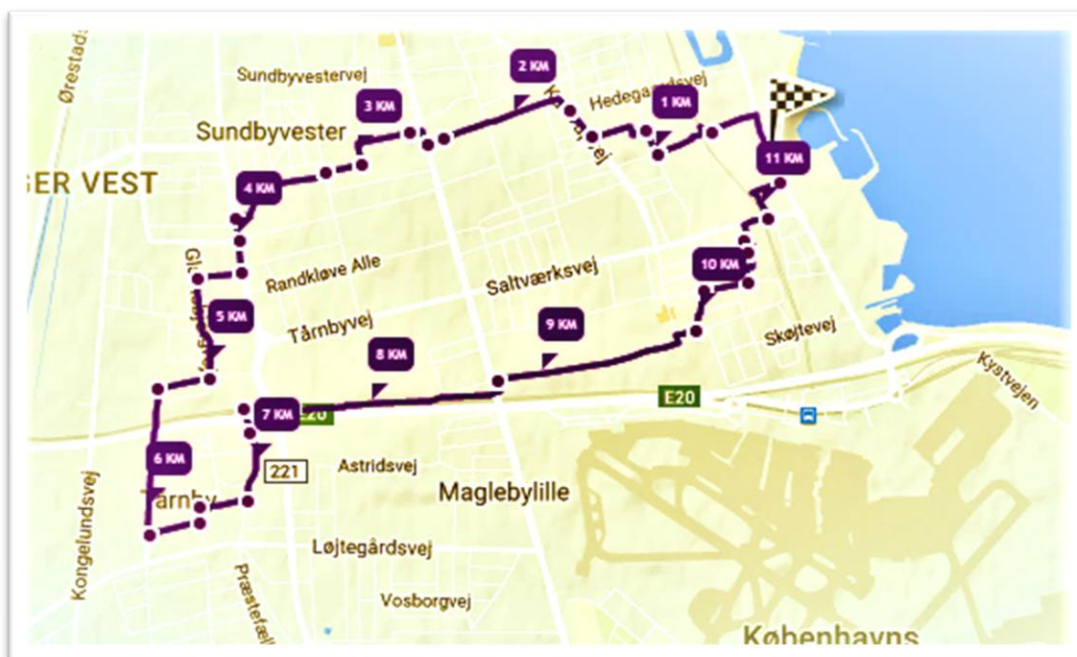




**Tirsdag 20/5 2025 (Oxford Alle – Oliefabriksvej – Tårnby Torv)**

**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 – Søvnaget - Klubhuset.**

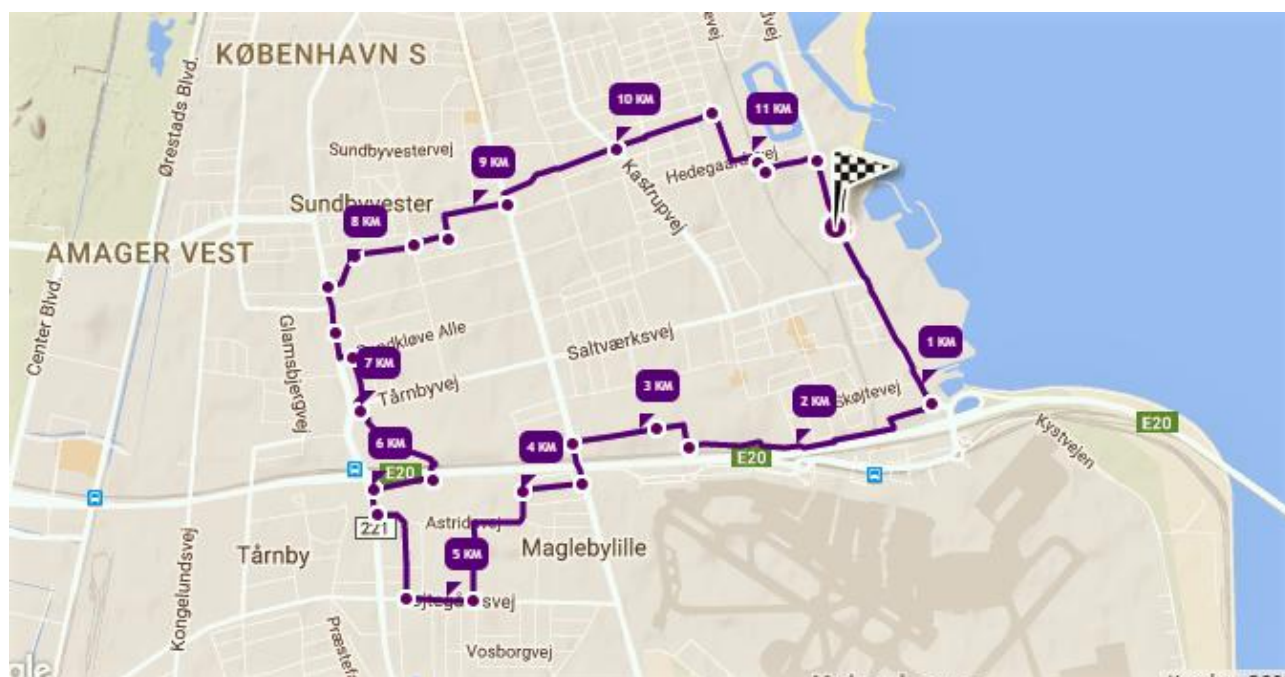
**Km: 11**



**Torsdag 15/5 2025 (Travbaneparken – Tårnby Bypark – Vandtårnet)**

**Klubhuset - Amager Strandvej - Crilles Tønnesens Alle - "Stien langs motorvejen" - Gammel Kirkevej - Amager Landevej - Castor Alle - Nordstjerne Alle - Astrids vej - Over Travbane Parken - Løjtegårdsvej - Arkturus Alle - Englandsvej - Gemmas Alle - Over motorvejen og til stien Tårnby Bypark - Rundkørslen - Risebækvej - Englandsvej - Ilfordvej - Oxford Alle - Dublinvej - Oxford Park - Store krog - Greisvej - Engvej - Hedegårdsvej - Bøjlevej - Amager Strandpark - Havnen Klubhuset.**

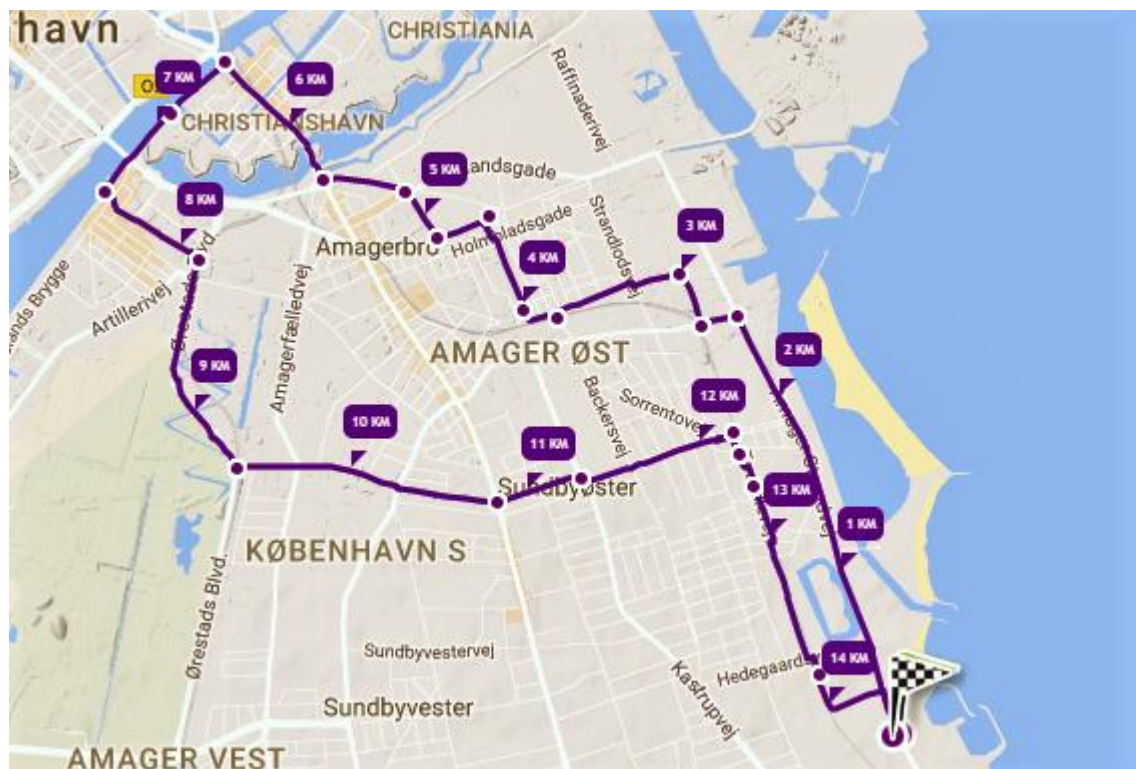
**Km: >11**



**Tirsdag 13/5 2025 (Under Knippels bro – Cirkelbroen – Under Langebro)**

**Klubhuset - Amager Strandvej – Øresundsvej – Lergravsvej – Badensgade - Prags Boulevard – Torvegade – Under Klippelsbro – Langs havnefronten – Cirkelbroen- Under Langebro – Islands Brygge – Myggenæsgade – Ørestads Boulevard – Grønjordsvej – Peder Lykkes Vej – Elbagade – Italiensvej - Engvej – Tovelillesvej - Stien ved Metroen – Vægtergangen – Amager Strandvej - Klubhuset.**

**Km: >14**



**Torsdag 22/5 2025 Tur til 8-tallet**

**Amager Strandvej - Saltværksvej – Nordmarksvej - Krostræde - Ved Diget – Kastrupvej - Gammel Kirkevej - videre af sti systemet over Tårnby Torv til venstre ad Kongelundsvej - Otto Baches Allé - ind ad lågen til Vestamager - til højre ad Kalvebod sti - ind af 3. låge-op af 8-tallet. Herefter hjem til klubhuset.**

**Km: <15**





**Tirsdag 27/5 2025 (Travbaneparken – Tårnby Bypark – Tårnby Vandtårnet)**

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



**Torsdag 29/ 5 2025**

**Kristi Himmelfartsdag ingen løb**

Alle ture er vejledende og kan ændres i rækkefølgen eller afkortes/omlægges alt efter ønske.

**Med venlig hilsen fra turguiderne.**

**Ny liste juni 2025.**