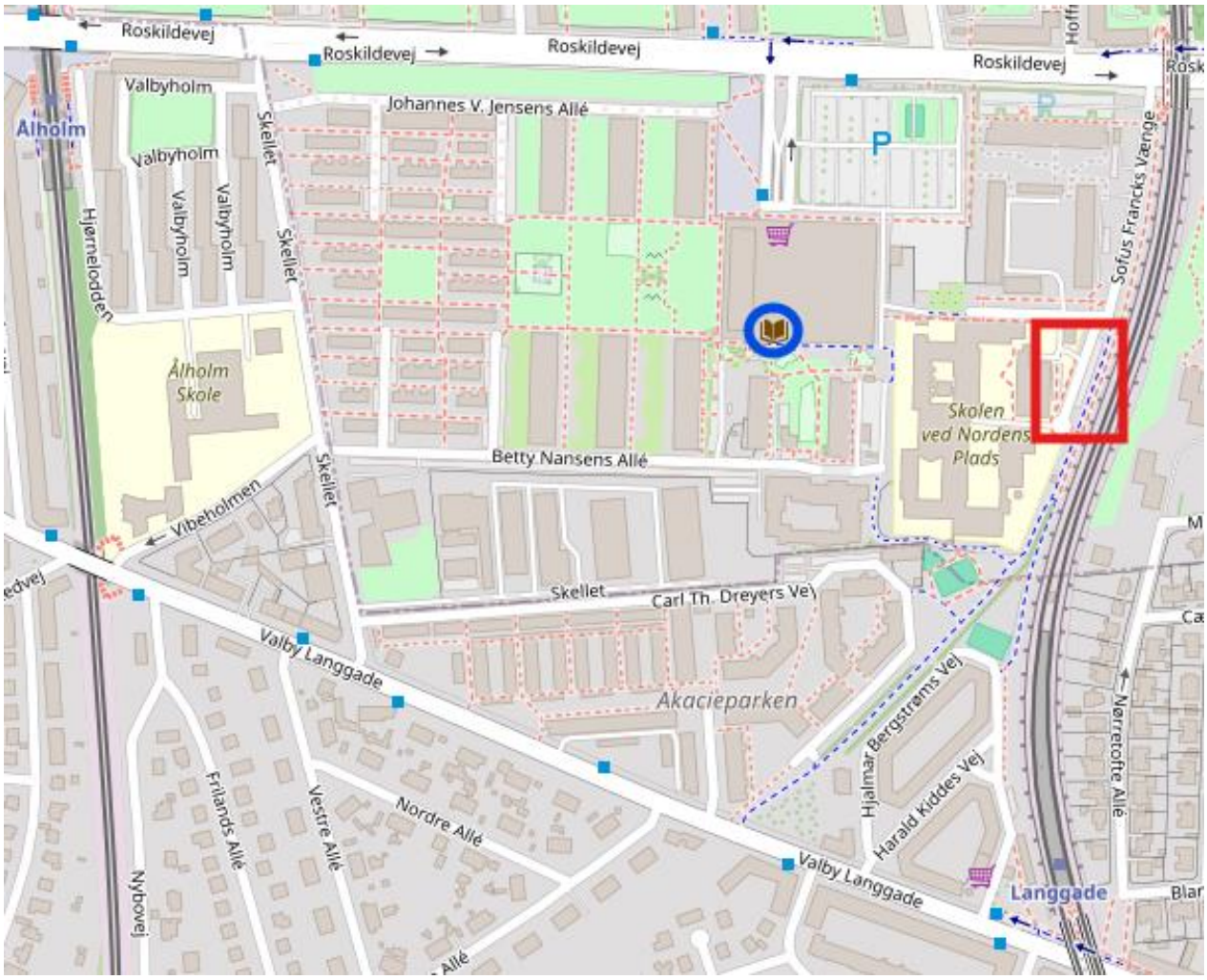
AMOK Metr-O Cup 2026 - 1. etape - Frederiksberg 5. maj

STÆVNECENTER / MØDESTED

Skolen ved Nordens Plads, Sofus Francks Vænge 28, 2000 Frederiksberg



AFSTANDE TIL STÆVNECENTER

Cykel: 0 m

S-tog Langgade Station: 500 m

S-tog Ålholm Station: 900 m

Bilparkering på Nordens Plads: 200-300 m. OBS det forlyder at P-vagterne er meget ihærdige der!

Toiletter findes på Medborgercentret Nordens Plads, Nordens Plads 16A, indgang fra sydsiden af Domus Vista, 250 m fra stævnecenter.

INSTRUKTION TIL LØBET

Dele af orienteringskortet til denne 1. etape på Frederiksberg er helt nyt, og ikke tidligere benyttet til orienteringsløb 😊

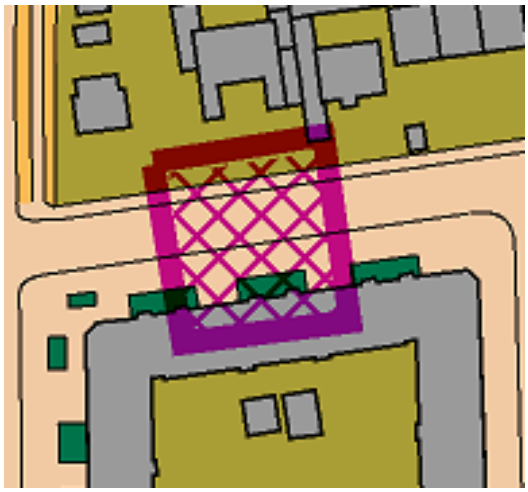
For bane 1 og 2 er kortet i målestok 1:4000, og for bane 3 og 4 i målestok 1:3000.

På Lang bane er der 30 poster, så vi anbefaler at benytte en SI-brik med plads til mindst 50 poster.

Alle postenheder er opsat til kontaktløs anvendelse, og SIAC-brikker kan benyttes til berøringsfri registrering af poster. **Husk dog at startenhed og målenhed skal stemples i kontrolenheden på klassisk vis!**

Fra startstedet, hvor du får udleveret dit kort, og til startpunktet er der 120 m. Startpunktet er markeret med en orienteringsskærm.

Det er forbudt at løbe igennem det nedenfor viste område. På kortet er det markeret med lilla skravering og fuldt optrukken kant. Der er **IKKE** opsat snitsling / afspærringsbånd på stedet!



Som altid … husk at tage hensyn til de lokale beboere og især til børn, når vi passerer baggårde og legepladser!

BEGYNDERE SÆRLIGT VELKOMNE
AMOK Metr-O Cup er kendt for at tiltrække mange nye løbere, der gerne vil prøve orienteringsløb midt i byen. Derfor står vi klar med instruktører i de gul/grønne AMOK-jakker, som hjælper dig med at forstå kortet og signaturerne.

PARA-SPRINT: EN BANE FOR KØRESTOLSBRUGERE
Parasprint-banen svarer til 3 km sprint-banen, men hvor man ikke skal bruge trapper, op ad stejle bakker eller gennem løst underlag.

KONTAKTPERSONER
Andreas Schrøder, mobil: 22 17 78 07
Per Rasmussen, mobil: 27 14 55 28
metrocup@runamok.dk