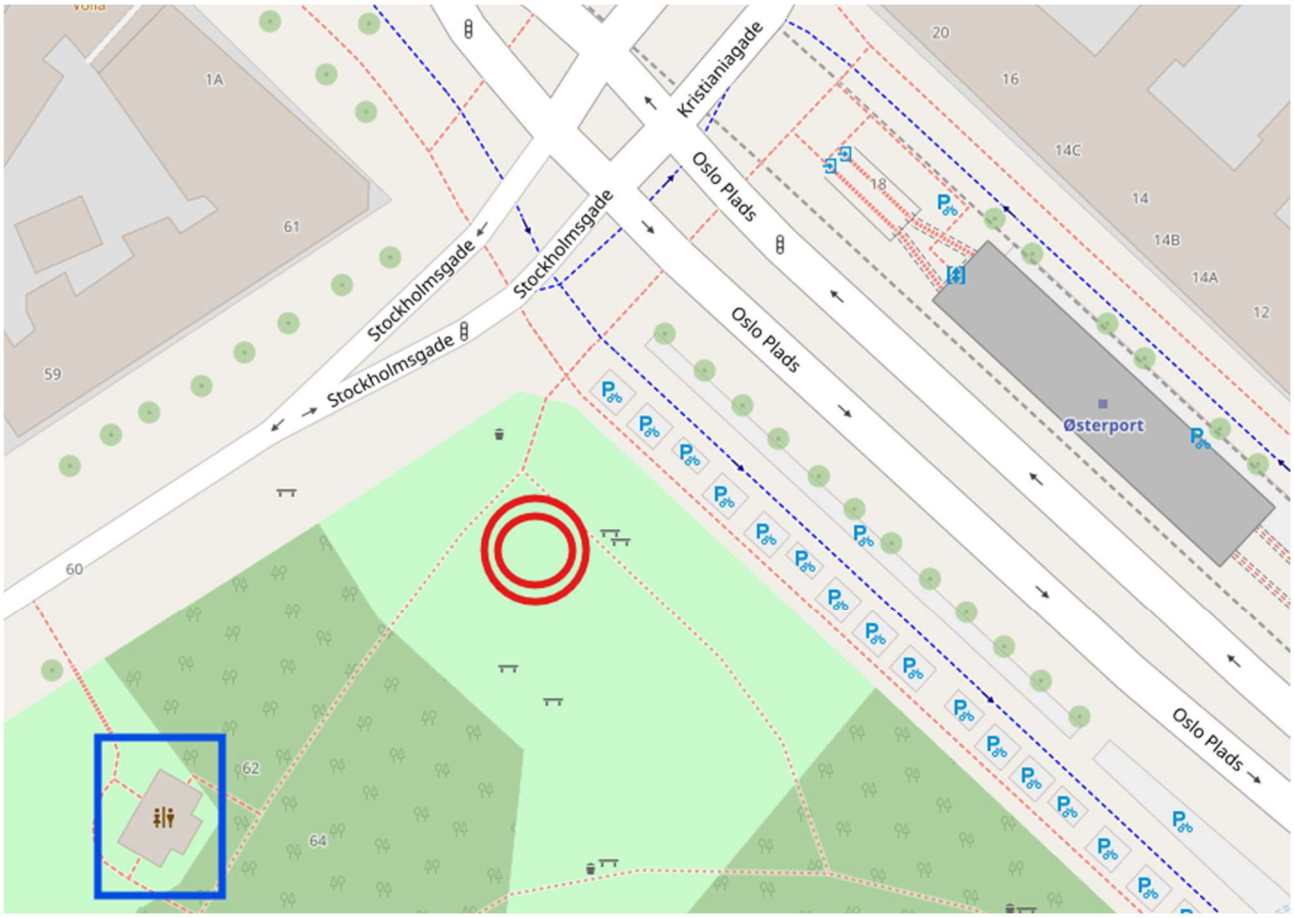
AMOK Metr-O Cup 2026 - 2. etape – Østre Anlæg 12. maj

INSTRUKTION

STÆVNECENTER / MØDESTED

Østre Anlæg, Nordlige ende ved Østerport Station

- indgang ved krydset Stockholmsgade – Oslo Plads



AFSTANDE TIL STÆVNECENTER

Cykel: 25 m => Benyt cykelparkering lige udenfor indgangen til Øster Anlæg!!!

Østerport Station: 100 m

Bilparkering i omkringliggende gader efter gældende regler

Toiletter findes 50 m sydvest for stævneplads

INSTRUKTION TIL LØBET
Der er 150 meter fra stævneplads til start. Følg rød-hvid snitzling/markeringsbånd.
Pas på trafikken ved passage af trafikeret vej!

Der er åbne passager på kortet hvor lågerne er lukkede, men der er adgang, da lågerne er ulåste og gerne må passeres.

For alle baner er kortet i målestok 1:4000.

Postdefinitioner er printet på kortet, der udleveres ikke løse postdefinitioner.

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

Der skal udvises agtpågivenhed ved passage af vejene.

HUSK at tage hensyn til **legende børn i Øster Anlæg** og lokale beboere når I passerer legepladser og baggårde!

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