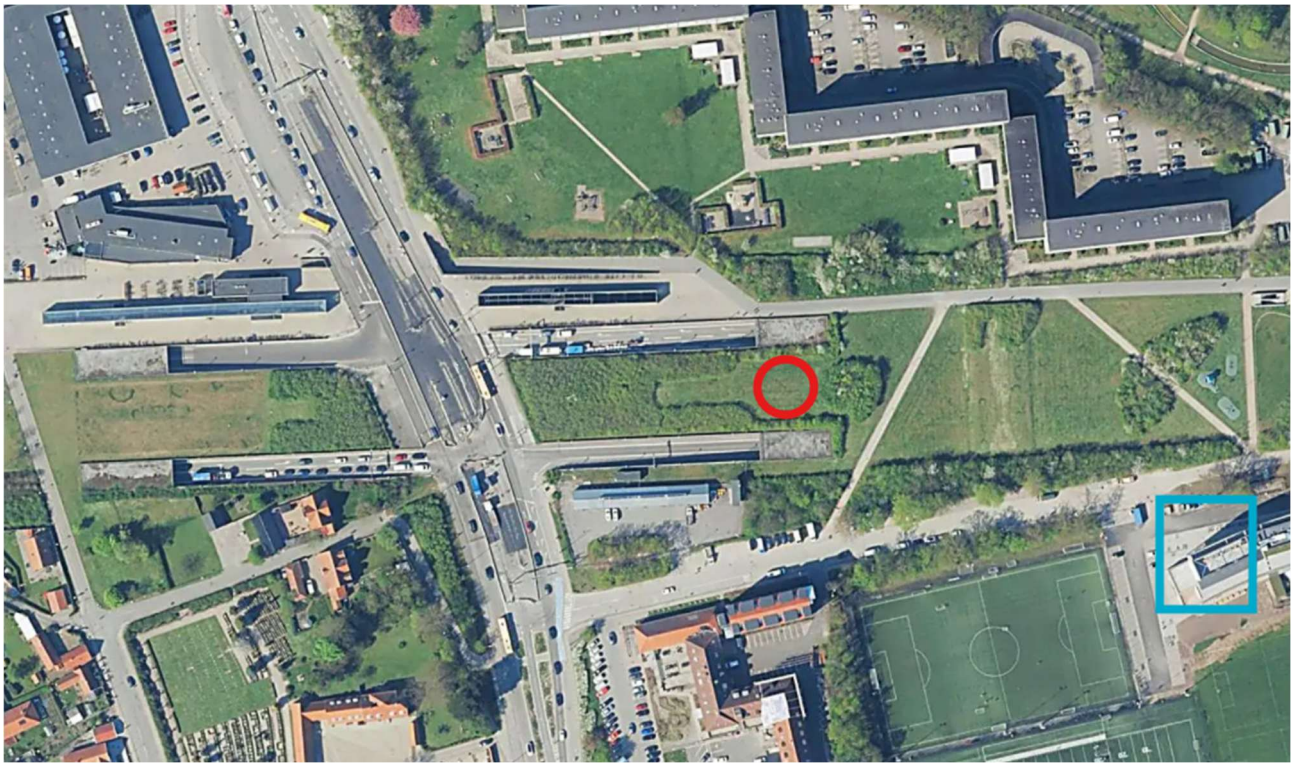
AMOK Metr-O Cup 2026 - 3. etape – Tårnby Bypark 19. maj

INSTRUKTION

STÆVNECENTER / MØDESTED

Græsareal ved østsiden af Tårnby Station



AFSTANDE TIL STÆVNECENTER

Cykel: 0 m

Tårnby Station: 100 m (Tip: Tag den østlige opgang fra perronen)

Bilparkering ved Tårnby Torv (2-timers parkering) og i gader efter gældende regler

Toiletter findes 150 m sydøst for stævneplads, ved Café Gemmas, Tårnby Stadion

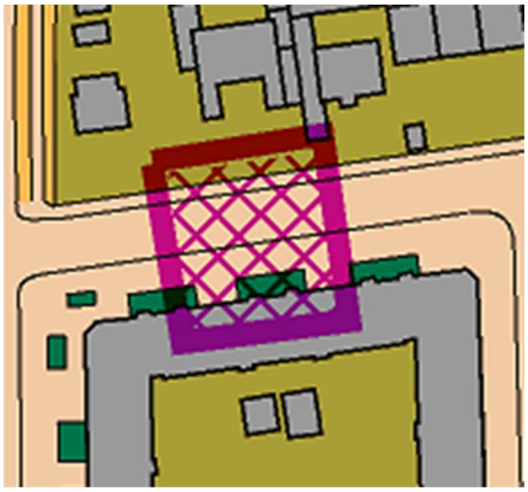
INSTRUKTION TIL LØBET

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!**

Det er forbudt at løbe igennem områder, der på kortet er markeret med lilla skravering og fuldt optrukken kant. Der er **IKKE** opsat snitzling / afspærringsbånd på stederne!



Der skal udvises agtpågivenhed ved passage af vejene!

HUSK at tage hensyn til legende børn og lokale beboere når I passerer legepladser og parkområder!

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 er lagt så 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