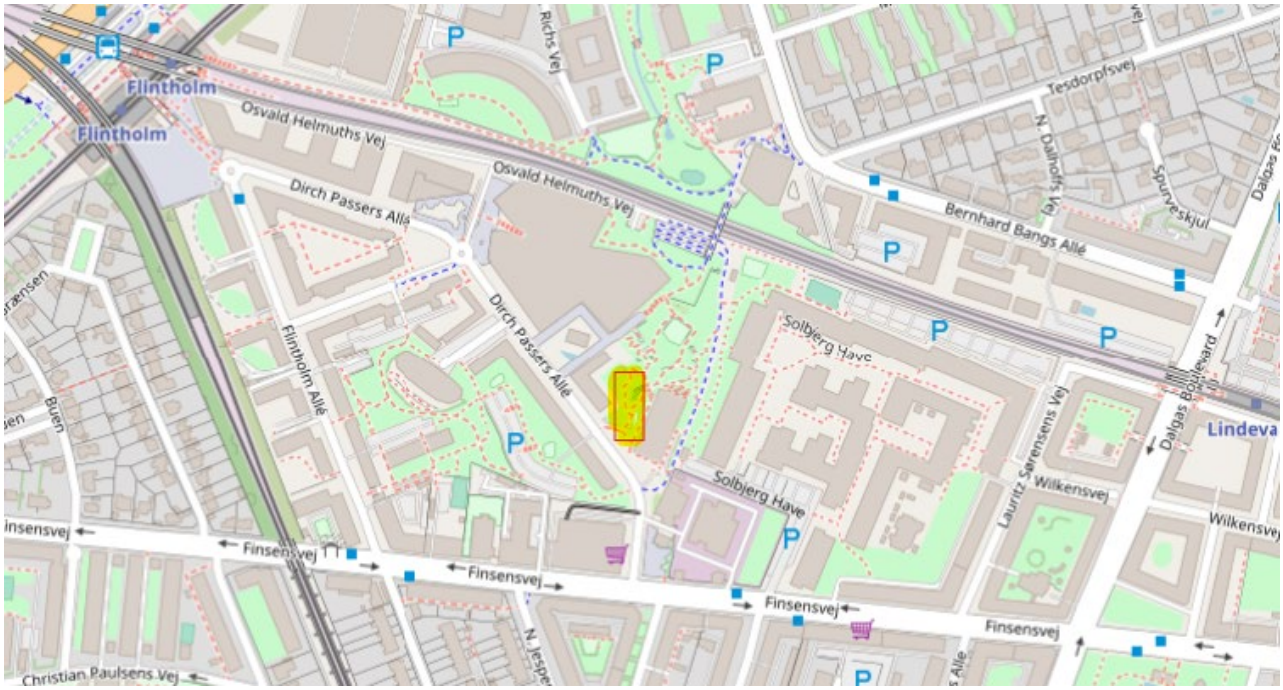
# AMOK Metr-O Cup 2026 - 4. etape - Frederiksberg KU.BE 26. maj

# INSTRUKTION

**STÆVNECENTER / MØDESTED**

**KU.BE, Dirch Passers Allé 8A, 2000 Frederiksberg. Uden for KU.BE, på vestsiden**




**AFSTANDE TIL STÆVNECENTER**

Cykel: 25 m => Benyt cykelparkering lige til højre for KU.BE's indgang.
Flintholm St. (S-tog eller Metro) 500 m
Lindevang St. (Metro) 550 m
Bilparkering i omkringliggende gader efter gældende regler, evt. parkeringsanlæg over Lidl, Dirch Passers Allé 1

**Toiletter og omklædning findes indenfor hos KU.BE**

**INSTRUKTION TIL LØBET**

Der er 75 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 1:3000.

På Lang bane er der 30 poster, så benyt en SI-brik med plads til mindst 50 poster!

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 forsigtighed ved passage af veje!
Mellem og lang bane passerer Finsensvej, hvor der er vejarbejde – vis forsigtighed!

**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