

AMOK METRO CUP 2022 – 1. TEGLHOLMEN

INSTRUKTION TEGLHOLMEN 3. MAJ 2022

Så er vi klar igen med forårets festlige højdepunkt: AMOK Metr-O Cup 2022.

4 fantastiske forårs-tirsdage med orienteringsløb i København. Det bliver med fede terræner, opdaterede kort, tæt på metro/S-tog - og flere hundrede glade deltagere.

Dette er 1. etape - hvor vi starter lige ved Aalborg Universitet KBH. Undervejs kommer du rundt på det meste af Teglholmen - et område, hvor der ikke har været afholdt åbne orienteringsløb før.

BEGYNDERE OG GAMLE ROTTER

Det særlige ved AMOK Metr-O Cup er, at en stor del af deltagere ikke er medlem af en orienteringsklub. Vi har derfor som sædvanligt sat folk på, som kan give dig en introduktion, før vi sender dig afsted gennem byen.

Til begynderne har vi skrevet en artikel om det basale: Sådan løber du en orienteringsbane:

<https://amagerok.dk/guide-saadan-loeber-du-en-orienteringsbane/>

FØLG AMOK OG KLIK PÅ DELTAGER

Sørg for at følge AMOK på Facebook og klik gerne "deltager" på dette løb. Så bliver du holdt opdateret.

www.facebook.com/amagerok

RESERVER DISSE TIRSDAGE

1. etape: 3. maj (Teglholmen)

2. etape: 10. maj (Kastrup)

3. etape: 17. maj Frederiksberg

4. etape: 24. maj - Christianshavn

Vi starter som sædvanligt fra kl. 16.30 - 18.30.

BANER

Vi har fire baner, som alle kan klare:

- 2,5 km (let familiebane)
- 3,0 km (sprint-bane / para-sprint)
- 5,0 km byorientering
- 7,0 km byorientering

PARASPRINT

I år prøver vi noget nyt med parasprint-banen. Det er grundlæggende den samme som sprintbanen, men enkelte poster kan ligge anderledes for at undgå trapper eller stejle skrænter.

START

Vi starter lige ved Aalborg Universitet, Kbh. (Det gamle Nokia)

A. C. Meyers Vænge 15, København

<https://www.google.dk/maps/place/Aalborg+Universitet+K%C3%B8benhavn/@55.6511842,12.5396513,15z>

KORT

Teglholmen, 1:4.000, opdateret 2022.

Kortene er trykt på vandfast (men ikke rivfast) papir.

POSTER / STEMLING

Vi benytter i år små postskærme på 15x15 cm, så du skal være lidt mere præcis i postjagten. Posterne stemples med SI-brikker. Løbere der har en trådløs SI-enhed kan benytte den og stemple trådløst. Alle andre stempler blot normalt.

Hvis du ikke har en SI-enhed får du en udleveret ved Stævnecenteret. Det er inkluderet i prisen på 50 kr. Låne-SI-brikker er ikke trådløse og skal stemples på vanlig vis.

SÆRLIGT TIL NYE LØBERE

Før starten hjælper vi med en introduktion til kort og kompas, så du er klar til udfordringen. Efter løbet får du (for hver etape du løber) en kupon der giver gratis adgang til et af AMOKs alm. træningsløb. Vi har også en velkomstbrochure, der giver en introduktion til kortsignaturer, mv.

TRANSPORT

-> S-tog: Sydhavnens Station (500 m)

-> Cykel: Lige til starten

-> Bil: Vi mailer en gratis p-tilladelse til universitetets område til alle deltager i weekenden før løbet. Den skal du printe og lægge i forruden. Alternativt kan du få den udleveret i stævnecenteret.

TILMELDING

Tilmeld dig her:

<https://runamok.dk/home/eventportal/metr-o-2022/>

Bemærk hvor billigt det er, hvis du tilmelder dig alle fire løb.

Du kan også melde dig ind i AMOK med det samme: Så får du alle årets træningsløb og hele AMOK Metr-O Cup gratis med:

<https://amagerok.dk/indmeldelse/>

RESULTATER OG TRACKS

Under løbet kan du følge resultaterne Live på dette link:

<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=22439&lang=sv>

O-TRACK

Efter løbet kan du uploade dit vejvalg til O-track.dk og sammenligne det med andre løbere.

https://o-track.dk/da/temporary_events?filter_id=7798

Vi ses til løb i byen.

AMOK METRO-TEAMET

Arnau, Roser, Andreas, Søren, Erik, Rolf, Gert, Jette, Peter, Ernst - og mange flere