

AMOK METRO CUP 2022 – FREDERIKSBERG

INSTRUKTION FREDERIKSBERG 17. MAJ 2022 (3. etape)

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 3. etape - hvor vi vender tilbage til Frederiksberg. Stævnecenteret ligger i forhallen på Frederiksberg Gymnasium og starten går blot 100 meter derfra lige ved CBS.

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.

FØLG AMOK OG KLIK PÅ DELTAGER

Følg AMOK på Facebook og klik gerne "deltager" på dette løb. Så bliver du holdt opdateret.

<https://www.facebook.com/amagerok/events>

VI LØBER DE FIRE FØRSTE TIRSDAGE I MAJ

Du kan starte fra kl. 16.30 frem til kl. 18.30.

1. etape: 3. maj (Teglholmen – er afholdt)
2. etape: 10. maj (Kastrup – er afholdt)
3. etape: 17. maj Frederiksberg
4. etape: 24. maj – Christianshavn

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 har fået lov til at låne forhallen på Frederiksberg Gymnasium – 50 m syd for metrostationen og Frederiksberg Centeret.

<https://www.google.dk/maps/place/Frederiksberg+Gymnasium/@55.6807264,12.5289877,17z>

KORT

Frederiksberg, 1:4.000.

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

Kortet er opdateret i april 2022.

POSTER / STEMPLING

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

-> Offentlig transport: Frederiksberg Metrostation (50 m)

-> Cykel: Lige til starten

-> Bil: Frederiksberg Centeret (betaling)

TILMELDING

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

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

INDMELDELSE

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. De første kvartal er gratis, så du kan blive medlem resten af 2022 for blot 300 kr.

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

RESULTATER OG TRACKS

Under løbet kan du følge resultaterne Live på:

<https://liveresultat.orientering.se>

O-TRACK

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

www.o-track.dk

AMOK METRO-TEAMET

Arnau, Roser, Andreas, Søren, Erik, Rolf, Gert, Jette, Henriette, Inger, Gitte, Peter, Ernst – og mange flere