

AMOK Metr-O Cup 2023

1. etape, 9. maj, Østre Anlæg

Instruktion

Så er vi klar igen med forårets festlige højdepunkt: AMOK Metr-O Cup 2023.

Fire 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 præsenterer et helt nyt kort over Østre Anlæg og de omkringliggende kvarterer.

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 af sted 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

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: 9. maj - Østre Anlæg
2. etape: 16. maj - Frederiksberg
3. etape: 23. maj - DR-Byen
4. etape: 30. maj - Christianshavn

Vi starter som sædvanligt i tidsrummet kl. 16.30 - 18.30.

Baner

Vi har fire baner, som alle kan klare:

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

Parasprint

Vi fortsætter traditionen med parasprint-baner for kørestolsbrugere. Det er grundlæggende den samme som sprintbanen, men enkelte poster kan ligge anderledes for at undgå trapper eller stejle skrænter.

Start

Vi starter i det nordlige hjørne af Østre Anlæg ved indgangen fra Stockholmsgade.

<https://www.google.dk/maps/place/55%C2%B041'34.0%22N+12%C2%B035'05.5%22E/@55.692771,12.5822717,17z/data=!3m1!4b1!4m4!3m3!8m2!3d55.692768!4d12.584852>

Kort

Østre Anlæg, 1:4.000 er nyttegnet i 2022 og opdateret i maj 2023.

Kortene er trykt i A4 på vandfast (men ikke rivfast). Der er kortvend på lang bane.

Poster / stempeling

Vi benytter små postskærme på 15x15 cm, så du skal være lidt mere præcis i postjagten. Posterne stemples med en SI-enhed, både traditionelle og SI-air.

Hvis du ikke har en SI-enhed, får du en udleveret ved Stævnecenteret. Den 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.

Tilmelding

Tilmeld dig her: <https://www.runamok.dk/home/eventportal/metr-o-cup-2023/>

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

Priser

Det koster kun 50 kr. pr. etape at løbe med. Men så har vi en masse rabat: Bemærk hvor billigt det er, hvis du tilmelder dig alle fire løb.

- 25% Rabat hvis du tilmelder dig alle fire løb.

- Rabat hvis du er med af en o-klub under DOF

- Rabat hvis du har din egen SI-brik.

Se alle priser og rabatter på tilmeldingssiden:

<https://runamok.dk/.../metr-o-cup-2023/tilmelding.html>

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/>

Transport

-> Metro: Østerport (200 m)

-> S-tog: Østerport Station (300 m)

-> Cykel: Lige til starten

-> Bil: Gader i området

Resultater og tracks

Under løbet kan du følge resultaterne Live på dette link: <https://liveresultat.orientering.se/>

O-track

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

<https://o-track.dk/>

Vi ses til løb i byen.

AMOK Metr-O Cup

Arnau, Per, Andreas, Roser, Erik, Rolf, Ernst, Tommy - og mange flere