

## **AMOK Metr-O Cup 2023**

### **4. etape, 30. maj, Christianshavn**

#### **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 4. etape - hvor vi traditionelt mødes på Enhjørningens Bastion på Christianshavn. Herfra kommer du sikkert til at skulle op og ned over voldene et par gange før du finder i mål på vores hyggelige lille stævneplads.

#### **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](http://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 på Enhjørningens Bastion, Langebrogade 10, 1411 København.

<https://www.google.com/maps/place/55%C2%B040'09.9%22N+12%C2%B035'08.0%22E/@55.669405,12.5829677,17z/data=!3m1!4b1!4m4!3m3!8m2!3d55.669402!4d12.585548?authuser=0>

## **Kort**

Christianshavn, 1:4.000, nyttegnet 2018, revideret 2022.

Kortene er primært A4 (eventuelt med kortvend) trykt på vandfast (men ikke rivfast) papir.

## **Poster / stempling**

Vi benytter 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**

-> Metro: Christianshavn (450 m)

-> Cykel: Lige til starten

-> Bil: Gader i området

## **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.

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/>

## **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