

AMOK Metr-O Cup 2025

1. etape: Sundbyvester



AMOK METR-O CUP 2025 - ALLE TIRSDAGE I MAJ

Velkommen til fire hyggelige orienteringsløb midt i København. Vi kommer rundt i hele byen og giver både nye løbere og rutinerede kompasekvilibriste mulighed for at jage poster i parker, baggårde og krat i storbyen.

1. ETAPE I SUNDBYVESTER

Til 1. etape lægger vi ud med et nyt løbsområde og et spritnyt kort over Sundbyvester på Amager. Vi benytter Peder Lykke Skolen som stævnecenter og hovedparten af løbet kommer til at foregå i Remiseparken, der er blevet renoveret kraftigt de seneste par år.

Den centrale grønne kile indeholder legepladser, små boldbaner og krat med mange små detaljer. En håndfuld boligforeninger har hver deres præg, men ofte bygget op af ens boligblokke, hvor man nemt tager fejl. På de længere baner vil deltagerne komme forbi nogle af de omkringliggende boligområder, parker og sportspladser.

FÅ EN KOP KAFFE EFTER LØBET

Den hyggelige kaffevogn - "Kaffesneglen" kigger forbi og tilbyder en snack og en kop kaffe efter løbet. Vi håber, du vil blive hængende lidt og få en god vejvalgs-snack og en forfriskning efter løbet.

MANGE BYGGEPLADSER - RESPEKTER HEGNENE

Der er mere end 10 byggepladser i området, som løbende flyttes. Vi vil gøre vores bedst for at opdatere kortet frem til starten, men der kan være sidste-øjebliks-ændringer. De opsatte hegn skal respekteres og vi beder også løberne om at tage hensyn til nysåede græsplæner og blomsterbede. Midt i området ligger en del legepladser. Tag hensyn til de mange børn, der færdes i området.

DE FIRE AMOK METR-O CUP ETAPER 2025

6. maj: 1. etape: [SUNDBYVESTER / REMISEPARKEN](#) (Denne etape)

13. maj: 2. etape: [SYDHAVNEN / SYDHAVNSTIPPEN / VALBYPARKEN](#)

20. maj: 3. etape: [FREDERIKSBERG](#)

27. maj: 4. etape: [CHRISTIANSHAVN](#)

TILMELDING OG PRISER

Det er en stor hjælp, hvis du tilmelder dig før løbet her, men vi printer en del ekstra kort, så det vil være muligt at møde op og købe en bane på dagen.

<https://www.runamok.dk>

Det koster 60 kr./etape at løbe med. Hvis du har egen SI-brik er der 10 kr. rabat. Hvis du er medlem af en klub under Dansk Orienterings-Forbund er der yderligere 10 kr. rabat.

Medlemmer af Amager Orienteringsklub løber gratis.

Medlemmer af Ballerup OK og Lyngby OK skal ikke betale for at deltage, da deres forening betaler.

Løbere fra HPRD/København skal ikke betale for 2. etape, da deres forening betaler.

BANER & KORT

- Lang: 7 km (Størrelsesforhold: 1:3.000 / A3)
- Mellem: 5 km (Størrelsesforhold: 1:3.000 / A3)
- Sprint: 3 km (Størrelsesforhold: 1:3.000 / A3)
- Para-sprint: 3 km (Størrelsesforhold: 1:3.000 / A3)
- Familie: 2 km (Størrelsesforhold: 1:3.000 / A3)

Alle kort printes på vandfast papir.

Kort: "Sundbyvester" er nytegnet april 2025 efter sprintnormen ISSprOM 2019-2.

HVORNÅR KAN DU STARTE

16.00: Stævnepladsen åbner

16.30: Første start

18.30: Sidste start

19.30: Sidste løbere skal være i mål

AFSTANDE

Der er 5-700m fra DR-Byens metro til Peder Lykke Skolen.

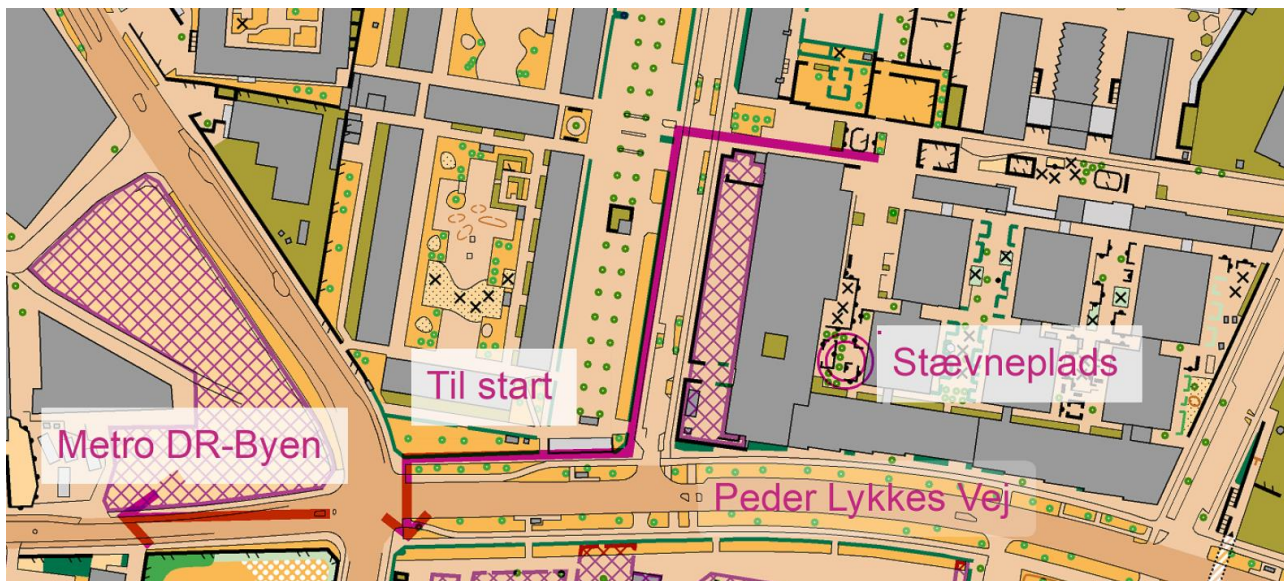
Der er 700m fra P-pladsen ved DR-Byen til Peder Lykke Skolen.

Der er 300m fra Stævnepladsen til start.

POSTER & STEMPLING

Vi benytter små postskærme på 15x15 cm og posterne kan stemples almindeligt (eller trådløst hvis du har en SI-air). Hvis du ikke har en SI-enhed, kan du låne en ved stævnecenteret. Lånebrikker er ikke trådløse og skal derfor stemples almindeligt. Husk at lave clear & check ved starten.

STÆVNEPLADS



Vi benytter Peder Lykke Skolen og den tilhørende skolegård som stævneplads. Bemærk, at man skal ind fra nordsiden (til fods). Hvis det regner trækker vi indenfor. Der er toiletter i skolen.

BEGYNDERE SÆRLIGT VELKOMNE

AMOK Metr-O Cup er kendt for at tiltrække en masse nye løbere, der gerne vil prøve orienteringsløb midt i byen. Derfor står vi også klar med instruktører i gul/grønne AMOK-jakker, som hjælper dig med at forstå kortet og signaturerne. Husk at tage dine venner med. Så bliver det sjovere.

PARA-SPRINT: EN BANE FOR KØRESTOLSBRUGERE

Parasprint-banen svarer til vores normale 3 km sprint-bane, bortset fra, at man ikke skal krydse trapper, stejle bakker eller løst underlag som sandkasser. Byen er dog stadig fyldt med klassiske forhindringer, som skal passeres, mens man jagter poster. Vi plejer at have 5-10 kørestolsdeltagere pr. løb og har også plads til dig.

TEGNSPROGSTOLKNING

Hvis du har brug for en introduktion til o-løb på tegnsprog, så giv besked til orientering@dovania.dk, og de vil sørge for, at du får hjælp før starten.

BLIV MEDLEM - LØB MERE - BILLIGERE

Det koster kun 300 kr. at melde sig ind i Amager OK for resten af 2025, og så deltager du gratis i alle vores træningsløb og AMOK Metr-O Cup. Du kan melde dig ind i klubben samtidigt med, at du tilmelder dig løbsserien. Husk at angive fødselsdato og adresse, hvis du melder dig ind.

TRANSPORT

Metro: DR-Byen (500m)

Cykel: Lige til stævnepladsen

Bil: Nærmeste p-plads: DR-Byen (700m, betalingsparkering)

ETAPENS STÆVNELEDER/BANELÆGGER

Søren Albæk Jensen

AMOK TEAMET 2025

Søren Albæk, Malthe Poulsen, Michael Graae, Per Rasmussen, Jette Viborg Sørensen, Christian Poulsen, Andreas Schrøder, Gert Lillevang Jensen, Marie Skov, Stine Mackenhauer, Rolf Andersen, Erik Nielsen, Ernst Poulsen, m.fl.

STÆVNELEDER

Ernst Poulsen

ernst.poulsen@gmail.com

Mobil: 53 53 73 74