

# Amager OK – AMOK Vinterlangdistance (byorientering)

Søndag den 30. januar 2022

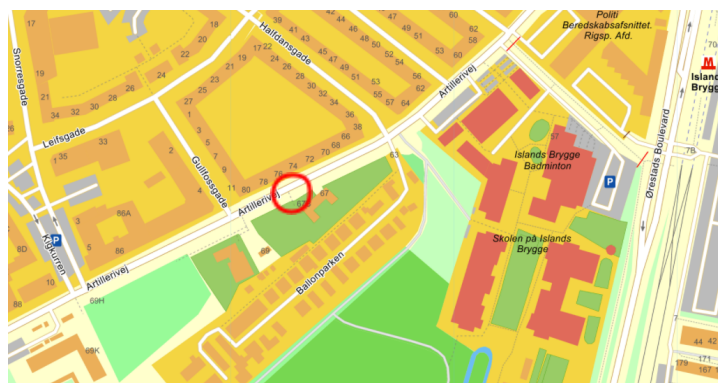


## INSTRUKTION

**Mødested og parkering samt offentlig transport**

**Mødested og stævnecenter:** Spejderhytte - Artilerivej 67, 2300 København

Kort: <https://goo.gl/maps/kPm2NDhKL71MtnyTA>



**Metro:** Islands Brygge St. Her er der 400 m til stævnecenter

**Parkering:** Find selv parkering på nærliggende gader.

**Løbsområde**

Løbet foregår i blandet terræn med fællede, by, park, skov og stier med grus.

Løbet foregår generelt i befolkede byområde.

Afhængigt af vejret kan der være glat, og vi kan ikke garantere, at der er saltet overalt.

På grund af ekstra meget nedbør den seneste måned er de våde områder mere våde og arealmæssigt også mere udbredte end vist på kortet.

Alle baner passerer trafikerede veje. Pas på jer selv og på hinanden. **Alle færdselsregler skal overholdes.**

Vi henstiller desuden til generel agtpågivenhed og hensyntagen til andre, der færdes i byen.

Forbudte områder markeret på kortet skal respekteres.

Det anbefales at bruge alm. løbesko. På lang bane og ultralang bane kan trail-sko (sko med dupper) bruges. Pigsko frarådes.

\*\*\*

Tilføjet den 29/01-2022

**Vær opmærksom**  
**Ændring i løbsområde**

For banerne **Kort, Mellem, Lang og Ultralang:**

Der er ved post/kontrolnummer 54 lavet en afspærring af passage.  
Åbning i levende hegn er lukket.

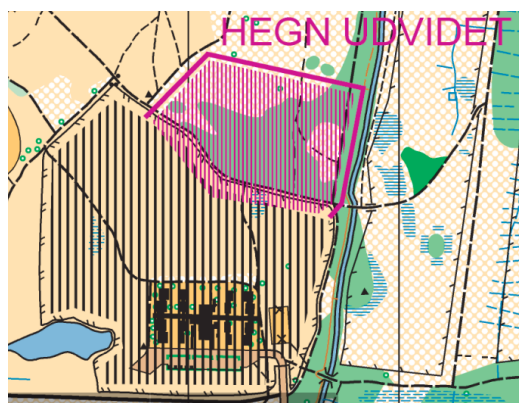
Der vil være påsat et kortudsnit på alle kort, som beskriver at passage er forbudt.

Opslag om dette ved Start og Stævnekontoret.

### Ændring i løbsområde

For banerne **Lang og Ultralang**:

Byggeplads på Amager Fælled har udvidet længere nordpå.



Der vil være opslag om dette ved Start og Stævnekontoret

### Kort og baner

Kortet er printet og lagt i svejset plastpose.

Bane	Km	Poster i alt	SI poster	Kortvend	Format	Målestok
Familie	2,5	10	10	-	A3	1:4000
Kort	4,7	18	18	-	A3	1:4000
Mellem	6,4	22	22	-	A3	1:4000
Lang	11,5	34	34	Ja	A3/A4	1:4000 1:10000
Ultralang	15,4	33	33	Ja	A3/A4	1:4000 1:10000

### Tilmelding på dagen

Alle baner sælges på løbsdagen, så længe lager haves.

Pris 70 kr. for deltagere under 21 år og 100 kr. for deltagere over 20 år.

Familier der vil gå/løbe sammen betaler kun 1 startafgift á 100 kr.

På stævnedagen kan I betale med MobilePay.

### Postdefinitioner

Postdefinitioner inkl. kontrolnumre er trykt på kortet. Der er ingen løse postdefinitioner.

### Mødetid

Kl. 10.00 (Stævnecenteret åbner).

### Start

Start for alle baner er fra kl. 10:30 – 12.00 som put & run (start, når du vil). Startpersonalet sikrer afstand mellem løbere på samme bane.

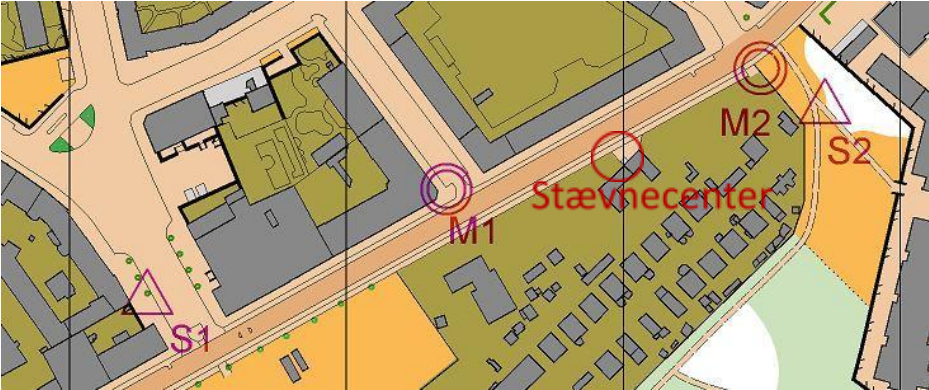
Vi opfordrer alle deltagere over 60 år til at starte mellem kl. 11:00 og 12:00

Der er to starter.

Start 1 er for mellem bane og lang bane.

Start 2 er for familiebane, kort bane og ultralang bane.

Se afstande og kort nedenfor under "Afstande".

<b>Mål</b>	<p>Der er to målposter:</p> <p><u>Mål 1 er for mellem bane og lang bane.</u></p> <p><u>Mål 2 er for familiebane, kort bane og ultralang bane.</u></p> <p>Se afstande og kort nedenfor under "Afstande".</p> <p>Der er snitsling fra mål til stævnecenter.</p> <p>Maxtid er 3 timer. Postindsamling påbegyndes kl. 14.00.</p> <p>Udgåede løbere skal henvende sig i mål.</p>
<b>Overtrækstøj</b>	<p>Ingen transport af overtrækstøj. Skiftetøj kan opbevares indendørs i Stævnecenter under løbet.</p>
<b>Væskepost</b>	<p>Der er væskeposter på ultralang bane og lang bane. Ingen på de øvrige baner.</p> <p>Væskepost er placeret ved posten med kortvend.</p>
<b>Kontrol og tidtagning</b>	<p>SportIdent (SI).</p> <p>Ultralang bane og lang bane kræver SI-brikker med op til 50 poster. Hvis du ikke har en brik af denne størrelse, vil du blive tildelt en (pris: kr. 15,00).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Løbere, der er tilmeldt via runamok.dk og o-service.dk, får automatisk tildelt en SI-brik, hvis de ikke selv har en (pris: 15,00 kr.).</li> <li>- Løbere, der møder op på dagen, kan leje en SI-brik (pris: 15,00 kr.).</li> <li>- SI-brikker udleveres i stævnecenteret kl. og skal afleveres igen i mål efter aflæsning. Mistede brikker erstattes med 400 kr.</li> </ul>
<b>Afstande / Start / Mål</b>	<p>Stævnecenter – Start 1 (Mellem, Lang): 250 meter</p> <p>Stævnecenter – Start 2 (Familie, Kort og Ultra): 120 meter</p> <p>Følg snitsling til start.</p> <p>Mål 1 (Mellem, Lang): 100 m til stævnecenter</p> <p>Mål 2 (Familie, Kort og Ultra): 70 m til stævnecenter</p> <p>Start og mål:</p>  <p>Efter målgang skal alle aflæse deres brik i stævnecenteret. Her afleveres også lånte brikker.</p>
<b>Kiosk/ forplejning</b>	<p>Der vil være gratis varmt at drikke ved stævnecenteret. Vi opfordrer deltagere til at medbringe deres egne kaffekopper, så vi kan spare på plastik og miljøet. Der er ingen kiosksalg, og der serveres ikke mad.</p>
<b>Toiletter/ Omklædning</b>	<p>Toiletter ved Stævnecenter. Der er ingen omklædningsrum, kom gerne omklædt. Det er ikke muligt at opholde sig indenfor efter løbet.</p>

<b>Resultater</b>	<p>Live resultater på dagen findes på:</p> <p><a href="https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=21483&amp;lang=sv">https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=21483&amp;lang=sv</a> . Efterfølgende lægges en resultatliste på <a href="http://www.runamok.dk">www.runamok.dk</a> og på <a href="http://www.o-result.dk">www.o-result.dk</a>"</p>
<b>Præmier</b>	Ingen præmieuddeling ved dette løb
<b>Evt. aflysning</b>	I tilfælde af ekstremt vejr vil løbet blive aflyst indtil kl. 8.00 om morgenen på løbsdagen. Dette vil fremgå af <a href="http://www.runamok.dk">www.runamok.dk</a>
<b>Stævneledelse</b>	<p>Stævneleder: Tim Abild, Amager OK, E-mail: <a href="mailto:Timac@timac.dk">Timac@timac.dk</a> - Mobil: 20181970.</p> <p>Stævnekontrollant: Daniel Nørgaard Bachmann, Amager OK Banelægger: Fredrik Carlsson, Amager OK. Banekontrollant: Michael Graae, Søllerød OK.</p>

