


Instruktion Amager OK	Vinterlangdistance (byorientering) Søndag 27. januar 2019 Holmen og Christianshavn  <p>v 2.0 24/1-19 (tilføjet information om parkering og køb af baner på løbsdagen)</p>																																										
Mødested og parkering samt offentlig transport	Mødested og stævnecenter: Hal C, 1. sal, Arsenalvej 6, 1436 København K. I kan bruge jeres danske sundhedskort til at komme ind i hallen, men vi har desuden placeret en dørvagt, der kan åbne for jer. Parkering: Find din egen parkering ved Operaen, Ekvipagemestervej 6, 1438 København K. Parkering er gratis ved Operaen søndag efter kl. 09.00. Der kan ikke parkeres ved mødested/stævnecenter. Offentlig transport: Metroen kører til Christianshavns Metrostation. Herfra er der 1,1 km til mødested/stævnecenter. Bus 9A kører blandt andet fra Christianshavns Metrostation og stopper 200 m fra mødested/stævnecenter. Havnebussen (991) stopper blandt andet ved Operaen.																																										
Løbsområde	Holmen – fortove, asfalt og få græsområder Christianshavn – fortove, asfalt samt få grusstier og græsområder. Løbet foregår generelt i befolkede byområde. Vi henstiller til, at I bruger almindelige løbesko. Afhængigt af vejret kan der være glat, og vi kan ikke garantere, at der er saltet overalt. OBS: På Christianshavns Volde må der ikke løbes uden for stierne! Øvrige forbudte områder markeret på kortet skal også respekteres. Alle færdselsregler skal overholdes. Vi henstiller desuden til generel agtpågivenhed og hensyntagen til andre, der færdes i byen.																																										
Kort og baner	Kortet er printet og lagt i svejset plastpose. Kort er tegnet efter sprintnormen. Længder er angivet som korteste vejvalg. Poster er markeret med skærme på 15 cm x 15 cm. <table border="1" data-bbox="434 1697 1206 2007"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Km (korteste vejvalg)</th> <th>Poster i alt</th> <th>SI-poster</th> <th>Kort-vend</th> <th>Format</th> <th>Målestok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Familie</td> <td>2,2</td> <td>12</td> <td>12</td> <td>0</td> <td>A4</td> <td>1:4000</td> </tr> <tr> <td>Kort</td> <td>5,5</td> <td>25</td> <td>25</td> <td>0</td> <td>A3</td> <td>1:4000</td> </tr> <tr> <td>Mellem</td> <td>7,7</td> <td>30</td> <td>30</td> <td>0</td> <td>A3</td> <td>1:4000</td> </tr> <tr> <td>Lang</td> <td>13,2</td> <td>42</td> <td>42</td> <td>1</td> <td>A3</td> <td>1:4000</td> </tr> <tr> <td>Ultralang</td> <td>16,1</td> <td>49</td> <td>49</td> <td>1</td> <td>A3</td> <td>1:4000</td> </tr> </tbody> </table>	Bane	Km (korteste vejvalg)	Poster i alt	SI-poster	Kort-vend	Format	Målestok	Familie	2,2	12	12	0	A4	1:4000	Kort	5,5	25	25	0	A3	1:4000	Mellem	7,7	30	30	0	A3	1:4000	Lang	13,2	42	42	1	A3	1:4000	Ultralang	16,1	49	49	1	A3	1:4000
Bane	Km (korteste vejvalg)	Poster i alt	SI-poster	Kort-vend	Format	Målestok																																					
Familie	2,2	12	12	0	A4	1:4000																																					
Kort	5,5	25	25	0	A3	1:4000																																					
Mellem	7,7	30	30	0	A3	1:4000																																					
Lang	13,2	42	42	1	A3	1:4000																																					
Ultralang	16,1	49	49	1	A3	1:4000																																					

	GÆLDER KUN FOR ULTRALANG BANE: Efter kortprint er en postplacering blevet ændret til uønsket. Posten er derfor slettet fra banen. Denne post er på kortet dækket af et klistermærke, der beskriver ændringen. Posten er også overstreget i postdefinitionen. Posten skal springes over. Denne ændring har forkortet den angivne banelængde med ca. 300 meter.
Post-definitioner	Postdefinitioner inkl. kontrolnumre er trykt på kortet. Der er ingen løse postdefinitioner.
Mødetid	09.30 (Stævnecenteret åbner).
Køb af baner på løbsdagen	<p>Ultralang, Lang, Mellem og Kort bane kan købes på løbsdagen fra kl. 09.30 til kl. 10.25.</p> <p>Familiebane kan købes på løbsdagen fra kl. 10.00 til kl. 12.00.</p> <p>Pris: → 20 år: kr. 70,00, 21 år →: kr. 100,00. SI-brikker kan lejes for kr. 15,00.</p> <p>Betaling: Kontant eller MobilePay: nr. 90807</p>
Start	<p>Samlet start for Ultralang, Lang, Mellem og Kort bane fra kl. 10.45.</p> <p>Fælles afgang til start kl. 10.30 og fælles instruktion ved start kl. 10.40.</p> <p>Starttider: Ultralang og Mellem: 10.45 Lang: 10.48 Kort: 10.51</p> <p>Familie: Fri start fra mødested/stævnecenter (put and run) kl. 10.30-12.00</p>
Max. tid	4 timer. Postindsamling påbegyndes efter 3 timer. Max. tid for Familie-banen er 2 timer.
Overtrækstøj	Ingen transport af overtrækstøj.
Væskeposter	2 på Ultralang og Lang bane. Ingen på de øvrige baner.
Kontrol og tidtagning	<p>SportIdent (SI).</p> <p>Ultralang og Lang 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"> - Løbere der er tilmeldt via mail/tilmeldingsformular og o-service.dk får automatisk tildelt en SI-brik, hvis de ikke selv har en. - Løbere der møder op på dagen, kan leje en SI-brik (pris: kr. 15,00). - SI-brikker udleveres i stævnecenteret (Hal C) kl. 10 – 10.15.
Afstande	<p>Parkering (ved Operaen) – Stævnecenter: 900 meter – ingen snitzling</p> <p>Stævnecenter – Start (Kort, Mellem, Lang, Ultra): 500 meter – rød/hvid snitzling</p> <p>Stævnecenter – Start (Familie): 20 meter – ingen snitzling</p> <p>Mål – stævnecenter: 20 meter – ingen snitzling</p>

Startafgift	Tilmelding senest 22. januar: → 20 år: kr. 50,00, 21 år →: kr. 80,00. Tilmelding efter 22. januar: → 20 år: kr. 70,00, 21 år →: kr. 100,00. Leje af SI-brik: kr. 15,00.
Betaling	Startafgift samt leje af SI betales enten: -> Via o-service/jeres klub -> Til AMOK, AL Bank, Reg.nr. 5325 Kontonr. 0247612 -> Til MobilePay: nr. 90807 Husk at angive navn og bane. På stævnedagen kan I også betale med kontanter.
Kiosk/ forplejning	Gratis suppe og kaffe/te.
Resultater	Resultater registreres løbende i stævnecenter og efterfølgende på Amager OK's hjemmeside og på www.o-result.dk .
Præmier	Ingen præmieuddeling ved dette løb
Evt. aflysning	I tilfælde af ekstremt vejr vil løbet blive aflyst indtil kl. 8.00 om morgenen på løbsdagen. Dette vil fremgå af www.amagerok.dk og www.runamok.dk .
Stævneledelse	Stævneleder: Daniel Bachmann, Amager OK (email: vinterlang@amagerok.dk , telefon: 61700176). Banelægger: Vera Mullerova, Amager OK. Banekontrollant: Jan Bartnik, Amager OK.