

# Amager OK – Vinterlangdistance.

## Søndag den 29. januar 2017



---

<b>Løbsområde</b>	Nordamager, dvs. Sundby, Amager Strandpark, Christianshavn, Amager Fælled, Remiseparken. Løbet er en kombination af løb i byområder/på gader og løb i letgennemløbeligt terræn som strand, fælled og park. Vi anbefaler derfor, at man <u>ikke</u> løber i pigsko.
<b>Mødested og parkering</b>	Peder Lykke Skolen, Brydes Alle 25, 2300 København S
<b>Kort &amp; baner</b>	Lang bane er i A3-format, Mellem, Kort og Turistbane i A4-format Lang bane: ca. 19 km, 1:15.000, kortskifte, 1 væskepost. Mellem bane: ca. 12 km, 1:10.000, kortskifte, 1 væskepost. Kort bane: ca. 6 km, 1:10.000, kortskifte, ingen væskeposter. Turistbane: ca. 4 km, 1:10.000, ingen væskeposter
<b>Start</b>	Separat start for Lang, ca. 5 km fra mødested/stævnecenter. Arrangør sørger for fælles bustransport fra mødested/stævnecenter til start. Afgang 9.30. Samlet start for Mellem og Kort bane kl. 10:00 – fælles instruktion ved start kl. 9.45 Turistbane: Put & Run fra kl. 10:05 Ingen transport af overtrækstøj.
<b>Kontrolsystem</b>	Max. 25 poster med SportIdent, resten med klippetænger
<b>Tidtagning</b>	SportIdent.
<b>Afstande</b>	Parkering – Stævnecenter: 0 - 100 meter Stævnecenter – Start (Mellem, Kort, Turist): 700 meter Stævnecenter – Start (Lang): 5 km. Arrangør sørger for fælles bustransport fra mødested/stævnecenter til start. Mål – Stævnecenter: 100 meter
<b>Mødetid:</b>	Stævnecentret er åbent fra kl. 09:00.
<b>Tilmelding:</b>	For medlemmer af DOF via O-service, undtagelsesvis klubvis på e-mail til <a href="mailto:vinterlang@amagerok.dk">vinterlang@amagerok.dk</a> senest onsdag den 25. januar. Tilmelding på løbsdagen mulig i begrænset omfang mod forhøjet startafgift. Deltagere, der ikke er medlem af DOF, kan tilmelde sig på e-mail til <a href="mailto:vinterlang@amagerok.dk">vinterlang@amagerok.dk</a> med samme tilmeldingsfrist, dvs. <u>senest onsdag den 25. januar</u> , eller på løbsdagen mod forhøjet startafgift.
<b>Startafgift</b>	Tilmelding senest 25. januar: -> 20 år: kr. 50,00, 21 år -> : kr. 70,00. Tilmelding efter 25. januar: -> 20 år: kr. 80,00, 21 år -> : kr. 100,00. Leje af SI-brik: kr. 15,00.
<b>Betaling</b>	Klubvis gennem O-service, eller for deltagere, der tilmelder sig direkte, ved bankoverførsel til AMOK / Banknordik / Reg.nr. 6509 / Kontonr. 3053030946 Husk venligst at anføre <b>Vinterlang 2017</b> ved betalingen.
<b>Forplejning</b>	Kolde og varme drikke/suppe
<b>Omklædning &amp; bad</b>	Omklædning og bad på Peder Lykke Skolen.
<b>Stævneledelse</b>	Stævneleder: Daniel Nørgaard Bachmann, Amager OK, e-post: <a href="mailto:d.n.bachmann@gmail.com">d.n.bachmann@gmail.com</a> , mobil: 6170 0176. Stævnekontrollant: Roser Badallo, Amager OK. Banelægger: Arnau Ormella, Amager OK. Banekontrollant: Per Rasmussen, Amager OK.

---