

Instruktion	Vinterlangdistance søndag 29.01.2017 på Nordamager																																								
Mødested og parkering	Peder Lykke Skolen, Brydes Alle 25, 2300 København S Stævnecenter åbent fra kl. 09.00 Parkering ved skolen. Find selv jeres parkeringsplads. Vi opfordrer til samkørsel.																																								
Løbsområde	Amager Fælled – blanding af tætte krat og åbne områder med mange grusbelagte stier Amager Strand – blanding af asfaltstier og strand Tårnby, Sundby, DR-Byen – byområde Remiseparken – blanding af park og byområde Vi anbefaler kraftigt, at I ikke anvender pigsko.																																								
Kort og baner	Kortet er printet og lagt i svejset plastpose. <table border="1"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Km</th> <th>Poster i alt</th> <th>SI-poster</th> <th>Klippekort</th> <th>Kortskift</th> <th>Format</th> <th>Målestok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Turist</td> <td>5,3</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>Nej</td> <td>1</td> <td>A4 + A4</td> <td>1:10000 + 1:4000</td> </tr> <tr> <td>Kort</td> <td>7,5</td> <td>25</td> <td>19</td> <td>Ja</td> <td>1</td> <td>A4 + A4</td> <td>1:10000 + 1:4000</td> </tr> <tr> <td>Mellem</td> <td>12,8</td> <td>35</td> <td>23</td> <td>Ja</td> <td>1</td> <td>A4 + A4</td> <td>1:10000 + 1:4000</td> </tr> <tr> <td>Lang</td> <td>17,6</td> <td>42</td> <td>29</td> <td>Ja</td> <td>1</td> <td>A3 + A4</td> <td>1:15000 + 1:4000</td> </tr> </tbody> </table>	Bane	Km	Poster i alt	SI-poster	Klippekort	Kortskift	Format	Målestok	Turist	5,3	20	20	Nej	1	A4 + A4	1:10000 + 1:4000	Kort	7,5	25	19	Ja	1	A4 + A4	1:10000 + 1:4000	Mellem	12,8	35	23	Ja	1	A4 + A4	1:10000 + 1:4000	Lang	17,6	42	29	Ja	1	A3 + A4	1:15000 + 1:4000
Bane	Km	Poster i alt	SI-poster	Klippekort	Kortskift	Format	Målestok																																		
Turist	5,3	20	20	Nej	1	A4 + A4	1:10000 + 1:4000																																		
Kort	7,5	25	19	Ja	1	A4 + A4	1:10000 + 1:4000																																		
Mellem	12,8	35	23	Ja	1	A4 + A4	1:10000 + 1:4000																																		
Lang	17,6	42	29	Ja	1	A3 + A4	1:15000 + 1:4000																																		
Postdefinitioner	Postdefinitioner inkl. kontrolnumre er trykt på kortet. Der er ingen løse postdefinitioner.																																								
Manuelle klippekort	Ophængt med navn påtrykt i stævnecenter. Skal medbringes til start.																																								
Mødetid	09.15																																								
Start	Kort og Mellem: Samlet start kl. 10.00 – fælles instruktion ved start kl. 9.50 Lang: Samlet start kl. 10.00 – arrangør sørger for biltransport fra mødested/stævnecenter klokken 09.30. Turist: Put and run kl. 10.10-12.00																																								
Max. tid	3 timer.																																								
Overtrækstøj	Transport af overtrækstøj for Lang bane.																																								
Væskeposter	1 på Lang bane.																																								
Kontrol og tidtagning	SportIdent og klippekort.																																								
Afstande	Parkering – Stævnecenter: 0 meter																																								

	<p>Stævnecenter – Start (Kort, Mellem, Turist): 600 meter – sort/gul snitzling</p> <p>Stævnecenter – Start (Lang) – ca. 2900 meter – arrangør sørger for biltransport kl. 09.30</p> <p>Mål – stævnecenter: 100 meter – sort/gul snitzling</p>
Startafgift	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.
Kiosk/ forplejning	Gratis suppe. Salg af kaffe, te, kage samt kold og varm drik
Omklædning og bad	Omklædning og bad på Peder Lykke Skolen. Omklædningsrummet er ikke under opsyn, og I bør derfor opbevare jeres tøj i stævnecenteret.
Resultater	Resultater registreres løbende i stævnecenter og efterfølgende på Amager OK's hjemmeside.
Stævneledelse	Stævneleder: Daniel Bachmann, Amager OK (email: d.n.bachmann@gmail.com , tlf.: 61700176).
	Stævnekontrollant: Roser Badallo, Amager OK.
	Banelægger: Arnau Ormella, Amager OK.
	Banekontrollant: Per Rasmussen, Amager OK.
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 .