

<b>Instruktion</b>	<b>Vinterlangdistance Nordvestamager - Søndag 28. jan 2018</b>																																										
<b>Mødested og parkering</b>	<p>Peder Lykke Skolen, Brydes Alle 25, 2300 København S  Kort: <a href="https://goo.gl/maps/a79koJF6A7A2">https://goo.gl/maps/a79koJF6A7A2</a></p> <p>Stævnecenter er åbent fra kl. 09.00</p> <p>Parkering lige ved skolen. Find selv jeres parkeringsplads.  Vi opfordrer til samkørsel eller til at tage Metroen til DR-Byen (ca. 500 m fra skolen).</p>																																										
<b>Løbsområde</b>	<p><b>Amager Fælled:</b> Blanding af tætte krat og åbne områder med mange grusbelagte stier.</p> <p><b>Ørestad og DR-Byen:</b> Byområde med boligblokke og brede kanaler (der ikke kan krydses).</p> <p>Vi anbefaler kraftigt, at I ikke anvender pigsko.</p>																																										
<b>Kort og baner</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Km</th> <th>Poster i alt</th> <th>Kortskift</th> <th>Antal kort</th> <th>Målestok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Turist</td> <td>2,7</td> <td>12</td> <td>Nej</td> <td>1</td> <td>1:4.000</td> </tr> <tr> <td>Kort</td> <td>4,9</td> <td>24</td> <td>Ja</td> <td>2</td> <td>1:10.000 + 1:4.000</td> </tr> <tr> <td>Mellem</td> <td>8,0</td> <td>24</td> <td>Ja</td> <td>2</td> <td>1:10.000 + 1:4.000</td> </tr> <tr> <td>Lang</td> <td>13,4</td> <td>42</td> <td>Ja</td> <td>3</td> <td>1:10.000 + 1:5.000 + 1:4.000</td> </tr> <tr> <td>Ultra</td> <td>17,0</td> <td>45</td> <td>Ja</td> <td>3</td> <td>1:10.000 + 1:5.000 + 1:4.000</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kortet er printet og lagt i svejset plastpose.  Der løbes på relativt nytegnede o-kort efter IOF norm (blanding af ISOM og ISSOM-normerne).</p> <p>Alle baner undtagen Turist-banen har kortvend og/eller kortskifte.  Sidste del af banen foregår i DR-Byen og uanset bane starter postnumre på kortet på denne del igen fra 1, 2, 3, osv.</p>							Bane	Km	Poster i alt	Kortskift	Antal kort	Målestok	Turist	2,7	12	Nej	1	1:4.000	Kort	4,9	24	Ja	2	1:10.000 + 1:4.000	Mellem	8,0	24	Ja	2	1:10.000 + 1:4.000	Lang	13,4	42	Ja	3	1:10.000 + 1:5.000 + 1:4.000	Ultra	17,0	45	Ja	3	1:10.000 + 1:5.000 + 1:4.000
Bane	Km	Poster i alt	Kortskift	Antal kort	Målestok																																						
Turist	2,7	12	Nej	1	1:4.000																																						
Kort	4,9	24	Ja	2	1:10.000 + 1:4.000																																						
Mellem	8,0	24	Ja	2	1:10.000 + 1:4.000																																						
Lang	13,4	42	Ja	3	1:10.000 + 1:5.000 + 1:4.000																																						
Ultra	17,0	45	Ja	3	1:10.000 + 1:5.000 + 1:4.000																																						
<b>Postdefinitioner</b>	Postdefinitioner inkl. kontrolnumre er trykt på kortet. Der er ingen løse postdefinitioner.																																										
<b>Mødetid</b>	10.00																																										
<b>Start</b>	<p><b>Alle baner</b>  Afstand 800 meter, Følg sort/gul snitzling)</p> <p><b>Ultra, Lang og Mellem-banerne</b>  10.30 Vi går i samlet flok fra skolen til start (800 m).  10.45 Fælles instruktion for Ultra, Lang og Mellem. Herefter samlet start for hver af de tre baner, med nogle minutters interval.</p> <p><b>Kort og Turist-banerne</b>  Start samme sted som de øvrige baner.  Put and run kl. 11.00-12.00</p>																																										

<b>Max. tid</b>	3 timer for ultra- lang og mellem-baner. 2 timer for kort- og turist. Alle løbere skal forbi mål, uanset om de har gennemført. Poster inddrages fra kl. 14.00
<b>Færdselsregler</b>	Der løbes i byområder med trafikerede veje. Nogle veje er stærkt trafikerede (Vejlands Alle og Ørestad Boulevard), hvor der krydses ved lysreguleringer og fodgængerovergange. <b>Alle færdselsregler SKAL overholdes.</b>
<b>Overtrækstøj</b>	Du kan efterlade overtrækstøj ved start. Vi transporterer det tilbage til skolen.
<b>Væskeposter</b>	1 på Ultra og Lang banerne. Posten lukker kl. 13.00.
<b>Kontrol og tidtagning</b>	Sport-Ident. Bemærk, at der skal benyttes "store" Sport-Ident'er (med plads til mere end 30 poster) på Ultra og Lang-banerne.  - Løbere der er tilmeldt via mail og o-service.dk får automatisk tildelt en Sport-Ident, hvis de ikke selv har en. Hvis løberen kun har en lille Sport-Ident, reserverer vi en stor. - Løbere der møder op på dagen, kan leje en sport-ident. - Sport-Ident'er udleveres på Peder Lykke Skolen kl. 10 – 10.15.
<b>Afstande</b>	Parkering – Stævnecenter: 0 meter Stævnecenter – Start (alle baner): 800 meter – sort/gul snitzling Mål – stævnecenter: 100 meter – rød/hvid snitzling
<b>Startafgift</b>	Tilmelding senest 24. januar: – 20 år: kr. 50,00, 21 år – : kr. 70,00. Tilmelding efter 24. januar: – 20 år: kr. 80,00, 21 år – : kr. 100,00.
	Leje af SI-brik: kr. 15,00. Leje af kompas: kr. 15,00. (Begrænset antal)
<b>Betaling</b>	Startafgift samt leje af SI/kompas betales enten til: -> AMOK, Arb. Landsbank, Reg. Nr. 5325 Konto nr. 0247612 -> MobilePay: nr. 15072 (ja, nummeret er fem-cifret) Husk at angive navn og bane.
<b>Kiosk/forplejning</b>	Gratis suppe. Salg af kaffe, te, kage samt kolde og varme drikke
<b>Omklædning og bad</b>	Omklædning og bad på Peder Lykke Skolen. Omklædningsrummet er ikke under opsyn. Opbevar evt. tøj i stævnecenteret.
<b>Resultater</b>	Resultater registreres løbende i stævnecenter og efterfølgende på Amager OK's hjemmeside.
<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 begivenhedens Facebook-side: <a href="https://www.facebook.com/kortlink.dk/smx8">kortlink.dk/smx8</a>
<b>Stævneledelse</b>	Stævneleder: Ernst Poulsen, Amager OK Mail: <a href="mailto:ernst@ernstpoulsen.com">ernst@ernstpoulsen.com</a> , Tlf.: 53537374 Stævnekontrollant: Daniel Nørgaard Bachmann, Amager OK Banelæggere: Lasse L. Grønnebæk & Arnau Ormella, Amager OK Banekontrollanter: Julia B. Svendsen & Rolf Andersen, Amager OK