

# Amager OK – Vinterlangdistance (byorientering)

## Søndag den 26. januar 2020

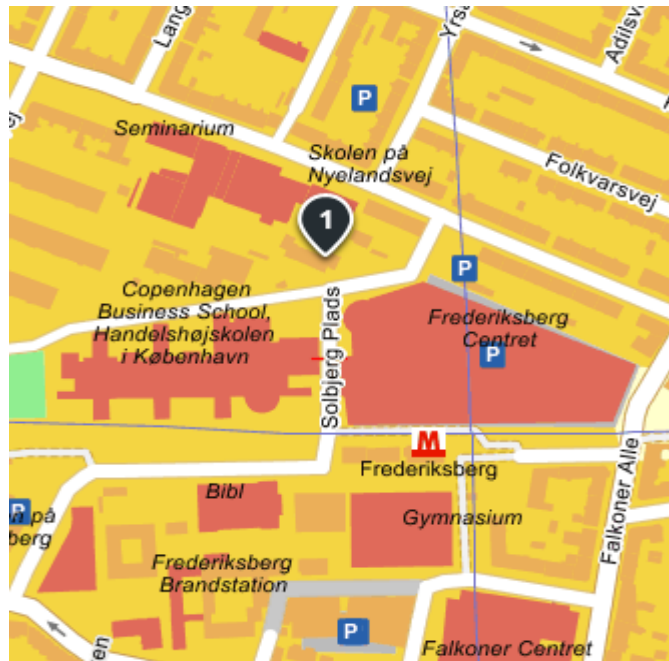


### INSTRUKTION

#### Mødested og parkering samt offentlig transport

#### Mødested og stævnecenter:

Skolen på Nylandsvej, Gymnastiksalen, Nylandsvej 23, 2000 Frederiksberg (indgang fra Nylandsvej igennem porten til skolegården og op ad trappen til 2. sal).



#### Parkering:

Betalingsparkering i Frederiksbergcenteret. Alternativt find din egen parkering på omkringliggende gader.

Der kan ikke parkeres ved mødested/stævnecenter.

#### Offentlig transport:

Metroen kører til Frederiksberg Metrostation. Herfra er der ca. 350 m til mødested/stævnecenter.

Bus 37 kører blandt andet fra Flintholm Metrostation og Vesterport station og holder lige uden for mødested/stævnecenter.

Bus 18 kører blandt andet fra Valby Station og stopper ved Frederiksbergcenteret hvorfra der er ca. 350 m til mødested/stævnecenter.

#### Løbsområde

Frederiksberg – fortove, asfalt samt få grusstier og græsområder. Lang bane og Ultralang løber også i parker.

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.

Med undtagelse af Familiebanen skal alle baner passere 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.

<b>Kort og baner</b>	Kortet er printet og lagt i svejset plastpose. Længder er angivet som korteste vejvalg.						
	<b>Bane</b>	Km (korteste vejvalg)	Poster i alt	SI-poster	Kortvend	Format	Målestok
	<b>Familie</b>	2,4	12	12	-	A4	1:4000
	<b>Kort</b>	4,9	15	15	-	A4	1:4000
	<b>Mellem</b>	7,4	22	22	-	A3	1:4000
	<b>Lang</b>	12,5	35	35	Ja	A3	1:4000
	<b>Ultralang</b>	16,1	43	43	Ja	A3	1:4000
	Den 1. januar 2020 trådte den nye sprintnorm ISSprOM 2019 i kraft. Kortene til dette løb er tegnet herefter.						
<b>Tilmelding på dagen</b>	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.						
<b>Postdefinitioner</b>	Postdefinitioner inkl. kontrolnumre er trykt på kortet. Der er ingen løse postdefinitioner.						
<b>Mødetid</b>	Kl. 09.30 (Stævnecenteret åbner).						
<b>Start</b>	Samlet start for Ultralang, Lang, Mellem og Kort bane fra kl. 10.45. Fælles afgang til start kl. 10.30 og fælles instruktion ved start kl. 10.40. Familie: Fri start fra mødested/stævnecenter (put and run) kl. 10.30-12.00						
<b>Mål</b>	Mål er ved stævnecenter. Max tid er 4 timer. Postindsamling påbegyndes ca. kl. 14.00. Max. tid for Familie-banen er 2 timer. Udgåede løbere skal henvende sig i mål.						
<b>Overtrækstøj</b>	Ingen transport af overtrækstøj.						
<b>Væskeposter</b>	2 væskeposter på hhv. Ultralang og Lang bane. Ingen på de øvrige baner. Første væskepost er placeret mellem 2 poster og er markeret med o-skærm. På kortet er den markeret med signatur for væskepost. Anden væskepost er placeret ved posten med kortvend.						
<b>Kontrol og tidtagning</b>	SportIdent (SI). 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). - 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.). - Løbere der møder op på dagen, kan leje en SI-brik (pris: 15,00 kr.). - SI-brikker udleveres i stævnecenteret kl. 10 – 10.15 og skal afleveres igen i mål efter aflæsning. Mistede brikker erstattes med 400 kr.						
<b>Afstande</b>	Parkering (Frederiksbergcenteret) – Stævnecenter: 250 meter – ingen snitzling Stævnecenter – Start (Kort, Mellem, Lang, Ultra): 100 meter Stævnecenter – Start (Familie): 20 meter						

	Mål ved stævnecenter
<b>Kiosk/ forplejning</b>	Gratis suppe med brød, kaffe og te. Vi opfordrer deltagere til at medbringe deres egne kaffekopper, så vi kan spare på plastic og miljøet.
<b>Bad og toiletter</b>	Der er bad og toiletter ved Stævnecenter. Der er dog kun 1 <u>fælles</u> omklædningsrum med bruser. Derfor har vi kønsopdelt det i følgende tidsrum:  Kvinder: 09.30 – 10.00 + 13.00 – 14.00 Mænd: 10.00 – 10.30 + 14.00 – 15.00
<b>Resultater</b>	Ingen løbende resultater på dagen. Du kan se din tid på den papirstrimmel der udleveres i mål. Efterfølgende bliver der lagt 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>
<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>	Stævneleder: Julia Bjerre Svendsen, Amager OK (email: <a href="mailto:vinterlang@runamok.dk">vinterlang@runamok.dk</a> , telefon: 2620 3139).  Stævnekontrollant: Danja Kristensen, Amager OK  Banelægger: Jan Bartnik og Erik Nielsen, Amager OK.  Banekontrollant: Vera Mullerova, Amager OK.



VEL MØDT TIL VINTERLANG PÅ FREDERIKSBERG