



Velkommen til det traditionsrige AMOK Vinterlang 2024, hvor vi tilbyder rablende lange baner på 12 og 16 km - og nogle helt almindelige udfordringer på 3, 5 og 8 km. I år skal vi jage poster på hele Frederiksberg og efter løbet serverer vi varm suppe, en bid brød og hyggesnak på Skolen på Nyelandsvej. Vi glæder os til at se dig.

INSTRUKTION

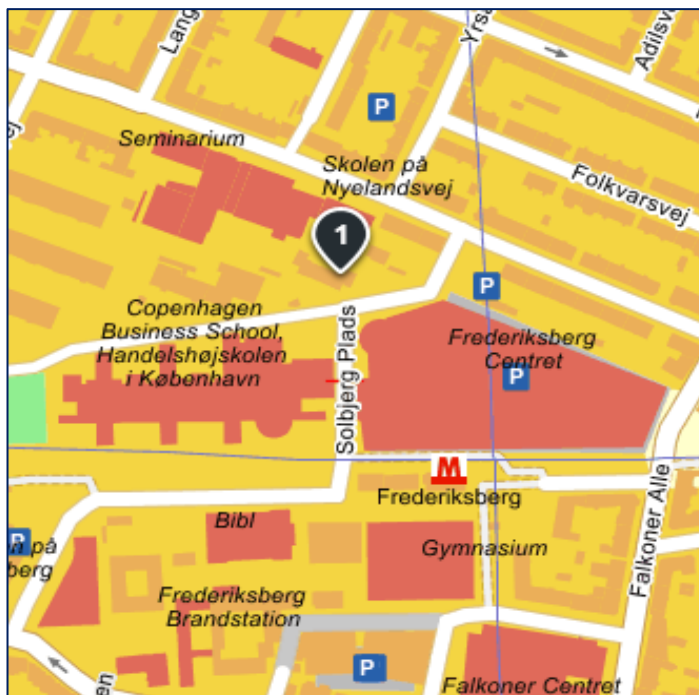
Tid

Søndag den 28. januar 2024

Mødested og parkering samt offentlig transport

Mødested og stævnecenter:

Skolen på Nyelandsvej, Gymnastiksalen, Nyelandsvej 23, 2000 Frederiksberg (indgang fra Nyelandsvej 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 18 kører blandt andet fra Valby Station og stopper ved Frederiksbergcenteret, hvorfra der er ca. 350 m til mødested/stævnecenter.

Løbsområde	<p>Løbet foregår generelt i befolket byområde på Frederiksberg - fortove, asfalt samt enkelte grusstier og græsområder.</p> <p>For Mellem bane, Lang bane og Ultralang er der mulige vejvalg igennem Frederiksberg Have. Her må der absolut kun løbes på stierne.</p> <p>Med undtagelse af Familiebanen vil alle baner skulle passere trafikerede veje. Pas på jer selv og på hinanden.</p> <p>Vi henstiller til, at I bruger almindelige løbesko.</p> <p>Afhængigt af vejret kan der være glat, og vi kan ikke garantere, at der er saltet overalt.</p> <p>Alle færdselsregler skal overholdes.</p> <p>Vi henstiller desuden til generel agtpågivenhed og hensyntagen til andre, der færdes i byen.</p> <p>Forbudte områder markeret på kortet skal respekteres.</p>																																				
Kort og baner	<p>Kortet er printet og lagt i svejset plastpose. Længder er angivet som korteste vejvalg. Kortets målestok er 1:4.000</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Korteste vejvalg (km)</th> <th>Antal poster</th> <th>Kortvend</th> <th>Væskepost</th> <th>Format</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Familie</td> <td>3,1</td> <td>12</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>A4</td> </tr> <tr> <td>Kort</td> <td>4,7</td> <td>17</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>A4</td> </tr> <tr> <td>Mellem</td> <td>8,2</td> <td>25</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>A3</td> </tr> <tr> <td>Lang</td> <td>12,5</td> <td>40</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>A3</td> </tr> <tr> <td>Ultralang</td> <td>16,0</td> <td>49</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>A3</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kort og baner vil efterfølgende kunne analyseres på https://o-track.dk</p>	Bane	Korteste vejvalg (km)	Antal poster	Kortvend	Væskepost	Format	Familie	3,1	12	-	-	A4	Kort	4,7	17	-	-	A4	Mellem	8,2	25	-	-	A3	Lang	12,5	40	Ja	Ja	A3	Ultralang	16,0	49	Ja	Ja	A3
Bane	Korteste vejvalg (km)	Antal poster	Kortvend	Væskepost	Format																																
Familie	3,1	12	-	-	A4																																
Kort	4,7	17	-	-	A4																																
Mellem	8,2	25	-	-	A3																																
Lang	12,5	40	Ja	Ja	A3																																
Ultralang	16,0	49	Ja	Ja	A3																																
Tilmelding på dagen	<p>Alle baner sælges på løbsdagen, så længe lager haves.</p> <p>Pris 70 kr. for deltagere under 21 år og 100 kr. for deltagere over 20 år.</p> <p>Familier der vil gå/løbe sammen betaler kun 1 startafgift á 100 kr.</p>																																				
Postdefinitioner	Postdefinitioner inkl. kontrolnumre er trykt på kortet. Der er ingen løse postdefinitioner.																																				
Mødetid	09.30: Stævnecenteret åbner.																																				
Start	<p>10.30: Fælles afgang til start - 350 meter</p> <p>10.40: Instruktion og clear + check af SI-brikker ved starten.</p> <p>10.45 (ca.): Banerne startes gruppevis i rækkefølgen Ultralang, Lang, Mellem og Kort</p> <p>Familiebanen har fri start fra Stævnecenteret i tidsrummet 10.30 - 12.00</p>																																				
Mål	<p>Mål er ved stævnecenter.</p> <p>Max tid er 4 timer. Postindsamling påbegyndes kl. 14.45 – eller så snart sidste løber er i mål.</p> <p>Max. tid for Familie-banen er 2 timer.</p> <p>Udgående løbere skal henvende sig i mål.</p>																																				
Overtrækstøj	Ingen transport af overtrækstøj.																																				
Væskeposter	<p>Der er en væskepost ved NØ-hjørnet af Søndermarken. På kortet er den markeret med signatur for væskepost.</p> <p>Væskeposten passeres 2 gange af løbere på banerne Ultralang og Lang.</p> <p>På Ultralang bane passeres posten efter 11,0 km, hhv. efter 14,7 km.</p> <p>På Lang bane er det efter 7,5 km, hhv. 11,2 km.</p> <p>Brugte krus må <u>ikke tages med fra posten</u>, men skal dumpes i det opstillede affaldsstativ.</p>																																				
Kontrol og tidtagning	<p>SportIdent.</p> <p>Kontrolenheder er touch-fri, undtagen målposten.</p> <p>Poster har kun kontrolnummer synligt ovenfra på enheden. Størrelsen på postskærme er 15 cm.</p>																																				

SI-brikker	<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. 20,00).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løbere der er tilmeldt via runamok.dk og O-service.dk uden at angive brik-nummer, får automatisk tildelt en SI-brik, hvis de ikke selv har en (pris: 20,00 kr.). • Løbere der møder op på dagen, kan leje en SI-brik (pris: 20,00 kr.). • SI-brikker udleveres i Stævnecenteret kl. 10.00 – 10.15 og skal afleveres igen i mål efter aflæsning. <p>Mistede brikker erstattes med 500 kr.</p>
Afstande	<p>Parkering – Stævnecenter: 250 – 350 meter Stævnecenter – Start (Kort, Mellem, Lang, Ultralang): 350 meter Stævnecenter – Start (Familie): 20 meter Mål ved stævnecenter</p>
Kiosk/ forplejning	<p>Gratis suppe med brød, kaffe og te. Af hensyn til miljøet opfordrer vi alle deltagere til at medbringe deres egne kaffekopper, tallerken og bestik.</p>
Bad og toiletter	<p>Der er bad og toiletter ved Stævnecenter. Der er dog kun 1 <u>fælles</u> omklædningsrum med bruser. Derfor har vi kønsopdelt badetiderne således: Kvinder: 12.00 – 12.30 + 13.00 – 13.30 + 14.00 – 14.30 Mænd: 12:30 – 13:00 + 13.30 – 14.00 + 14.30 – 15.00</p>
Resultater, tracks, fotos	<p>Live-resultater: https://liveresultat.orientering.se Stræktider: http://obasen.orientering.se/winsplits/online/dk Baner: https://www.o-track.dk Resultater: www.runamok.dk og www.o-result.dk (umiddelbart efter løbet) Fotos: www.runamok.dk og www.facebook.com/amagerok Overblik: www.runamok.dk og www.amagerok.dk</p>
Præmier	<p>Ingen præmieuddeling ved dette løb</p>
Evt. aflysning	<p>I tilfælde af ekstremt vejr vil løbet blive aflyst indtil kl. 8.00 om morgenen på løbsdagen. Dette vil fremgå af www.runamok.dk og Facebook</p>
Stævneledelse	<p>Stævneleder: Ernst Poulsen og Daniel Bachmann, Amager OK (email: amok.vinterlang@gmail.com, mobil: 2069 2437). Stævnekontrollant: Erik Nielsen, Horsens OK. Banelægger: Torben Speldt, Amager OK Banekontrollant: Michael Graae, Søllerød OK. Dommer: Peter Hofman-Bang, Amager OK Korttegner: Erik Nielsen, Amager OK</p>



VEL MØDT TIL VINTERLANG 2024 PÅ FREDERIKSBERG