

AMOK VINTERLANG

Søndag den 26. januar 2025



Løbsområde	Holmen, Refshaleøen og Christianshavn Området er åbent byområde med uddannelsesinstitutioner, boligblokke, idrætsanlæg, industri og en del krat og småskov.
Stævnecenter og mødested	Stævnecenter og mødested: MF William Jørgensen Danneskiold-Samsøes Alle, på Holmen (Frederiksø). Kort: www.openstreetmap.org/#map=19/55.683195/12.606012
Mødetid	Stævnecenter åbner kl. 09.30
Transport og parkering	Cykel: Lige til døren. Bus: Linje 2A (100m) Bil: Operaøens P-kælder eller gadeparkering i området (betalingsparkering).
Kort	Kort: Refshaleøen/Holmen: 1:4.000 - Nytegnet 2022, opdateret 2024. Alle baner printes på A3, vandfast papir.
Baner	Ultralang bane: ca. 16 km (Med væskepost). Lang bane: ca. 12 km (Med væskepost). Mellem bane: ca. 8 km Kort bane: ca. 5,5 km Familiebane: ca. 3 km Alle banelængder er kortest mulige vejvalg
Start	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. Familiebane: Fri start (put & run) fra kl. 10:30-12.00 fra Stævnecentret Ingen transport af overtrækstøj.

Kontrolsystem og tidtagning	Sportident OBS: Ultralang og Lang kræver SI-brikker med op til 50 poster. Mellem, Kort og Familie kræver SI-brikker med op til 30 poster
Afstande	Parkering – Stævnecenter: 100 - 500 meter Stævnecenter – Samlet start: 300 meter Start for Familiebanen er ved Stævnecenter
Mål	Mål ved Stævnecenter
Tilmelding	Senest tirsdag den 21. januar 2025. - https://www.o-service.dk (for medlemmer af o-klubber) - https://runamok.dk/home/eventportal/vinterlang-2025/ (for alle andre) Der kan købes baner på dagen, så længe lager haves.
Startafgift	70 kr. for deltagere under 21 år. 100 kr. for deltagere over 20 år. DOF-medlemmer, der tilmelder sig rettidigt gennem egen klub får 20 kr. i rabat. Leje af SI-brik: kr. 15,00.
Betaling	Klubvis gennem O-service for DOF-klubber. Andre deltagere betaler på MobilePay 90807 eller, alternativt, ved bankoverførsel til AMOK / AL Bank / Reg.nr. 5325 / Kontonr. 0247612 . Husk venligst at anføre Vinterlang 2025 ved betalingen.
Forplejning	Efter løbet serverer vi gratis varme drikke/suppe. Deltagerne bedes medbringe egen tallerken/krus og ske.
Omklædning, toilet og bad	Omklædning ved stævnecenter, hvor der også er toiletter. Overtræks- og skiftetøj kan opbevares indenfor under løbet. Der er ikke mulighed for bad.
Stævneledelse	Stævneleder: Mikkel Merkelsen, Amager OK E-mail: merkelsen@yahoo.com - Mobil: 2874 8146. Stævnekontrollant: Daniel Nørgaard Bachmann, Amager OK Banelægger: Sven Wodschow, Amager OK Banekontrollant: Michael Graae, Søllerød OK Korttegrer: Ernst Poulsen, Amager OK