

# AMOK Metr-O Cup 2025

## 2. etape: Sydhavnen



### AMOK METR-O CUP 2025 - ALLE TIRSDAGE I MAJ

Velkommen til fire hyggelige orienteringsløb midt i København. Vi kommer rundt i hele byen og giver både nye løbere og rutinerede kompasekvilibristere mulighed for at jage poster i parker, baggårde og krat i storbyen.

### 2. ETAPE: SYDHAVNEN

Vi har tegnet endnu et spritnyt kort – denne gang over Sydhavnen, Sydhavnstippen og Valbyparken. Det er tre meget forskellige løbsområder.

**Sydhavnen** er et kvarter med boligblokke, skoler og kolonihaver. **Valbyparken** er en relativt åben park med græsplæner, legepladser, åben skov og en stribe cirkelrunde oplevelseshaver.

**Sydhavnstippen** er en tidl. losseplads, der har udlagt som vildnis, hvor der skiftevis er åbent – eller meget tæt tornekraat. Det er bundet sammen af utroligt mange små hundeluffer-stier, der nogle gange er regulære stier og andre gange blot et trampespor.

### FÅ EN SANDWICH EFTER LØBET

Stævnecenteret ligger lige ved Karens Minde Kulturhus, og vi har aftalt med dem, at de holder deres cafe ekstra åbent, så I kan bestille en sandwich, dagens ret eller en kop kaffe efter løbet. Vi håber I bliver hængende efter løbet og får en forfriskning.

### DE FIRE AMOK METR-O CUP ETAPER 2025

- 6. maj: 1. etape: [SUNDBYVESTER / REMISEPARKEN](#)
- 13. maj: 2. etape: [SYDHAVNEN / SYDHAVNSTIPPEN / VALBYPARKEN](#) (Denne etape)
- 20. maj: 3. etape: [FREDERIKSBERG](#)
- 27. maj: 4. etape: [CHRISTIANSHAVN](#)

## TILMELDING OG PRISER

Det er en stor hjælp, hvis du tilmelder dig før løbet her, men vi printer en del ekstra kort, så det vil være muligt at møde op og købe en bane på dagen.

<https://www.runamok.dk>

Det koster 60 kr./etape at løbe med. Hvis du har egen SI-brik er der 10 kr. rabat. Hvis du er medlem af en klub under Dansk Orienterings-Forbund er der yderligere 10 kr. rabat.

- Medlemmer af Amager Orienteringsklub løber gratis.
- Medlemmer af Ballerup OK, Lyngby OK og Green Power Danmark skal ikke betale for at deltage, da deres forening/firma betaler.
- Løbere fra HPRD/København skal ikke betale for 2. etape, da deres forening betaler.

## BLIV MEDLEM - LØB MERE - BILLIGERE

Det koster kun 300 kr. at melde sig ind i Amager OK for resten af 2025, og så deltager du gratis i alle vores træningsløb og hele AMOK Metr-O Cup. Du kan melde dig ind i klubben samtidigt med, at du tilmelder dig løbsserien. Husk at angive fødselsdato og adresse, hvis du melder dig ind.

## BANER & KORT

- Lang: 7 km (Størrelsesforhold 1: 3.000 / A3)
- Mellem: 5 km (Størrelsesforhold 1: 3.000 / A3)
- Sprint: 3 km (Størrelsesforhold 1: 3.000 / A3)
- Para-sprint: 3 km (Størrelsesforhold 1: 3.000 / A3)
- Familie: 2 km (Størrelsesforhold 1: 3.000 / A3)

Alle kort trykkes på vandfast papir.

Kort: "Sydhavnen / Valbyparken og Sydhavnstippen" er nytegnet april 2025 af Ernst Poulsen, Outdoorforeningen efter sprint-normen. (ISSprOM 2019-2.)

## POSTER & STEMLING

Vi benytter små postskærme på 15x15 cm og posterne kan stemples almindeligt eller trådløst (hvis du har en SI-air). Hvis du ikke har en SI-enhed, kan du låne en ved stævnecenteret. Lånebrikker er ikke trådløse og skal derfor stemples almindeligt. Husk at lave clear & check ved starten.

## HVORNÅR KAN DU STARTE

16.00: Stævnepladsen åbner

16.30: Første start

18.30: Sidste start

19.30: Sidste løbere skal være i mål

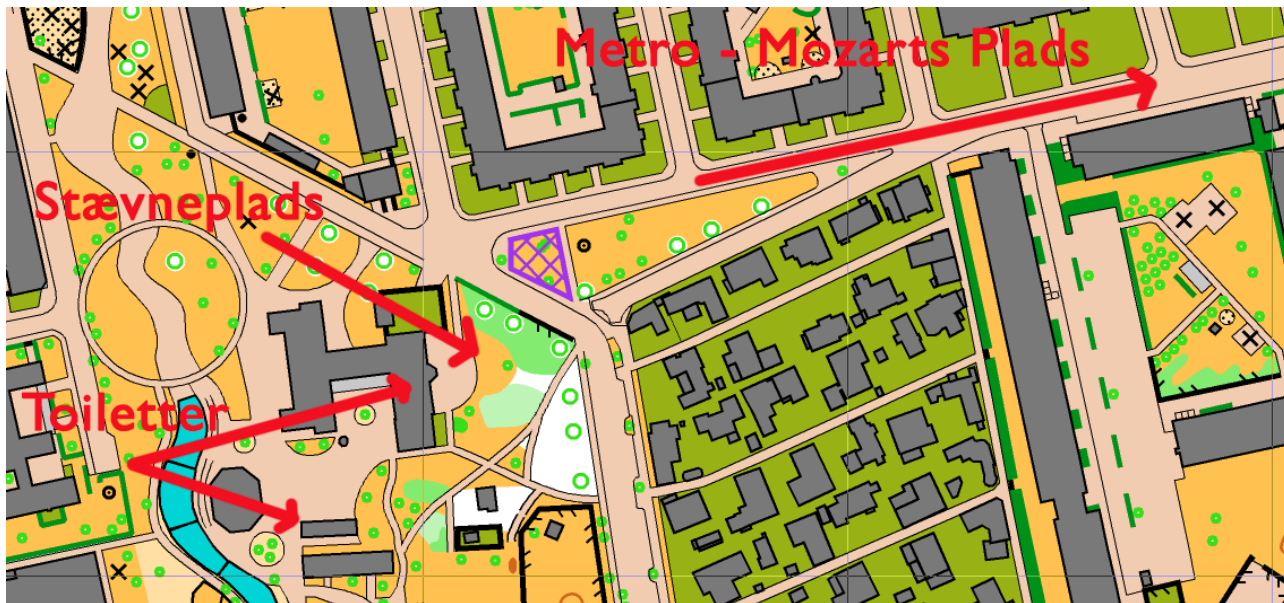
## AFSTANDE

Der er 500m fra Mozart Plads til stævnepladsen øst for Karens Minde Kulturhus.

Der er 300m fra stævnepladsen til start.

Der er 100m fra målposten til stævnepladsen.

## STÆVNEPLADS



*Vi benytter den lille græsplæne øst for Karens Minde Kulturhus som stævneplads. Der er toiletter indenfor samt i en bygning lige syd for Kulturhuset. Hvis det regner meget vil Kulturhuset åbne deres dansepavillon vest for Kulturhuset.*

## BEGYNDERE SÆRLIGT VELKOMNE

AMOK Metr-O Cup er kendt for at tiltrække en masse nye løbere, der gerne vil prøve orienteringsløb midt i byen. Derfor står vi også klar med instruktører i gul/grønne AMOK-jakker, som hjælper dig med at forstå kortet og signaturerne. Husk at tage dine venner med. Så bliver det sjovere.

## PARA-SPRINT: EN BANE FOR KØRESTOLSBRUGERE

Parasprint-banen er en normal bane på 3 km sprint-bane, men vi på denne etape undgået længere stræk på små stier med løst underlag. Byen er dog stadig fyldt med klassiske forhindringer, som skal passeres, mens man jager poster, og man skal fx benytte cykelramperne til at passe S-togs banen. Vi plejer at have 5-10 kørestolsdeltagere pr. løb og har også plads til dig.

## **TEGNSPROGSTOLKNING**

Hvis du har brug for en introduktion til o-løb på tegnsprog, så giv besked til [orientering@dovania.dk](mailto:orientering@dovania.dk), og de vil sørge for, at du får hjælp før starten.

## **TRANSPORT**

Metro: Mozart Plads (500m)

Cykel: Lige til stævnepladsen. Parker gerne lidt væk fra cafeens græsplæne.

Bil: Der er delvist gratis gadeparkering i Sydhavnen op til 3 timer, men der er ikke store p-pladser i området. Hold øje med skiltningen i området. Det er ikke muligt at købe ekstra tid.

## **ETAPENS BANELÆGGER**

Malthe Poulsen

## **AMOK TEAMET 2025**

Søren Albæk, Malthe Poulsen, Michael Graae, Per Rasmussen, Jette Viborg Sørensen, Christian Poulsen, Andreas Schrøder, Gert Lillevang Jensen, Marie Skov, Stine Mackenhauer, Rolf Andersen, Erik Nielsen, Ernst Poulsen, m.fl.

## **STÆVNELEDER**

Ernst Poulsen

[ernst.poulsen@gmail.com](mailto:ernst.poulsen@gmail.com)

Mobil: 53 53 73 74