

# AMOK Metr-O Cup 2025

## 3. etape: Frederiksberg



### 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 kompasevilibrister mulighed for at jage poster i parker, baggårde og krat i storbyen.

### 3. ETAPE: FREDERIKSBERG

Til denne 3. etape tager vi til det klassiske Frederiksberg. Her har vi stævnecenter i forhallen på Frederiksberg Gymnasium, der ligger lige ved siden af metroen og Frederiksbergcenteret.

Familiebanen har poster i det grønne område ved CBS, mens de øvrige baner er spredt rundt i kommunen – lige fra Landbohøjskolen til Diakonissestiftelsens jorde. Banelægger er Michael Graae, en rutineret banelægger, der har lavet baner til flere mesterskaber.

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

6. maj: 1. etape: [SUNDBYVESTER / REMISEPARKEN](#)

13. maj: 2. etape: [SYDHAVNEN / SYDHAVNSTIPPEN / VALBYPARKEN](#)

20. maj: 3. etape: [FREDERIKSBERG](#) (denne etape)

27. maj: 4. etape: [CHRISTIANSHAVN](#)

### BLIV MEDLEM - LØB MERE - BILLIGERE

Det koster kun 300 kr. at melde sig ind i Amager OK for resten af 2025, så deltager du gratis i AMOK Metr-O Cup og alle vores træningsløb resten af året. 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.

## TILMELDING OG PRISER

Det er en stor hjælp, hvis du tilmelder dig før løbet, 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 naturligvis gratis.
- Medlemmer af Ballerup OK, Lyngby OK og Green Power Danmark skal ikke betale for at deltage, da deres forening/firma betaler.

## BANER & KORT

- Lang: 7,2 km (1:4.000 / A3 med kortvend)
- Mellem: 5,1 km (1:4.000 / A3)
- Sprint: 3,4 km (1:3.000 / A3)
- Para-sprint: 3,4 km (1:3.000 / A3)
- Familie: 2 km (1:3.000 / A4)

Alle kort trykkes på vandfast papir

Kort: "Frederiksberg", tegnet af Erik Nielsen 2020-24 og rev. april 2025 (ISSprOM 2019-2.)

Rekognoscering: Erik Nielsen og Michael Graae.

## 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 før starten og at stemple startposten, når du starter.

## 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 60m fra Metro-stationen "Frederiksberg" til stævnepladsen på Frederiksberg Gymnasium.

Der er 75m fra stævnepladsen til start.

Der er 35m fra målposten til stævnepladsen.

## STÆVNEPLADS



Vi benytter som tidligere den indendørs lobby på Frederiksberg Gymnasium som stævnecenter. Der er toiletter i kælderen. Alt efter vejret vælger man selv om man vil slå sig ned indenfor eller på pladsen foran gymnasiet.

### 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 svarer til vores normale 3 km sprint-bane, bortset fra, at man ikke skal krydse trapper, stejle bakker eller løst underlag som sandkasser. Byen er dog stadig fyldt med klassiske forhindringer, som skal passeres, mens man jagter poster. 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: Frederiksberg Metro-station (60m)

Cykel: Lige til stævnepladsen

Bil: Frederiksberg Centeret, betalingsparkering (300m).

[1 times parkering er gratis. \(2 timer med app\). Herefter 9 kr/time.](#)

## **ETAPENS BANELÆGGER**

Michael Graae

## **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

Mobil: 53 53 73 74