

# AMOK Metr-O Cup 2025

## 4. etape: Christianshavn



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

### 4. ETAPE: CHRISTIANSHAVN

Dette er den klassiske afslutningsetape på AMOK Metr-O Cup. Du skal jage poster på Christianshavns Volde, i de hyggelige brostensgader og i nogle af de fine baggårde, vi har fået lov til at benytte. Vi forsøger som vanligt at vende banerne i nye vinkler og finde nye områder. I år vil løbere på den lange bane fx passere dele af Christiania.

Husk at tage hensyn til de lokale beboere og især til børn, når vi passerer baggårde og legepladser.

### 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](#)

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

## 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.

## 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: 1:4.000 / A3)
- Mellem: 5 km (størrelsesforhold: 1:4.000 / 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)

Kort: "Refshaleøen/Christianshavn" er tegnet 2022-2025 og revideret april 2025 af Ernst Poulsen/AMOK efter sprint-standarden (ISSPrOM 2019-2.) Kortet trykkes på vandfast papir.

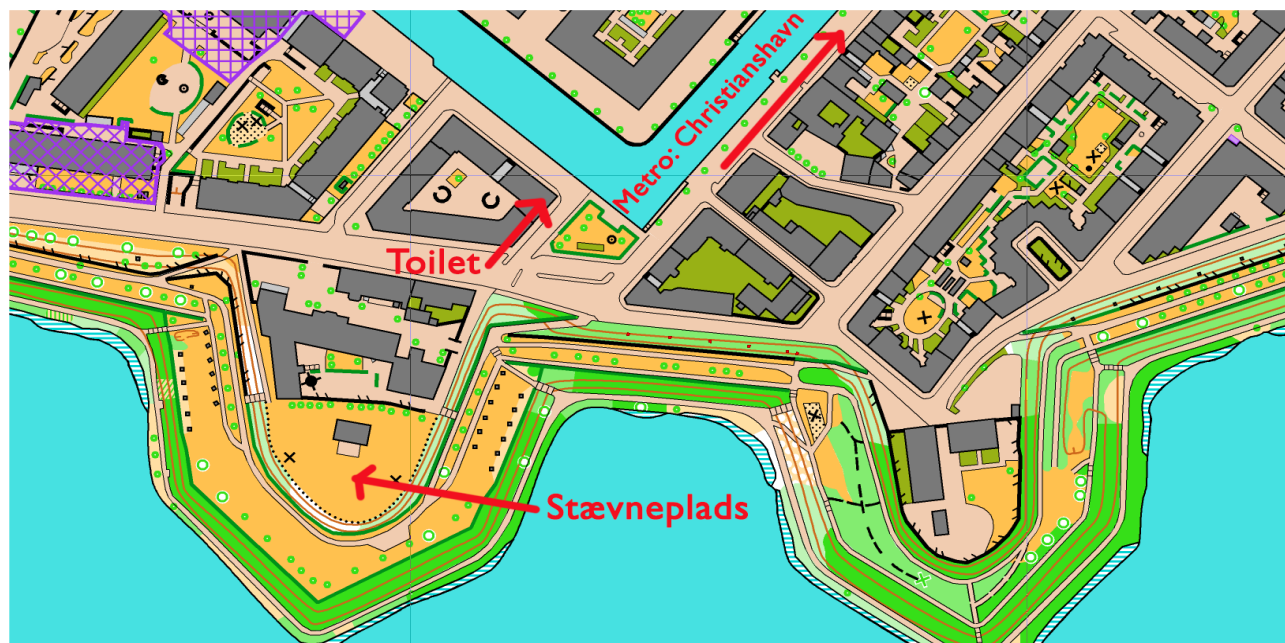
## HVORNÅR KAN DU STARTE

- 16.00: Stævnepladsen åbner
- 16.30: Første start
- 18.30: Sidste start
- 19.30: Sidste løbere skal være i mål

## AFSTANDE

- Der er 700m fra metroen på Christianshavns Torv til stævnepladsen.
- Der er 50m fra stævnepladsen til start.
- Der er 50m fra målposten til stævnepladsen.

## STÆVNEPLADS



Vi benytter den lille græsplæne ved Enhjørningens Bastion som stævneplads. Der er toiletter hos Pædagogkompagniet tæt ved kanalen. Da vi er ret mange deltagere – til en lille privat kontorfacilitet, håber vi, at de fleste vil benytte toiletter andre steder. Nærmeste parkeringshus ligger ved Blox.

## 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.

## **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.

## **TRANSPORT**

Metro: Christianshavns Torv (700m)

Cykel: Lige til stævnepladsen

Bil: P-kælderen ved BLOX (600m) eller gadeparkering (svært).

## **ETAPENS STÆVNELEDER/BANELÆGGER**

Per Rasmussen

## **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