

Amager OK – AMOK Vinterlang (byorientering)

Søndag den 29. januar 2023

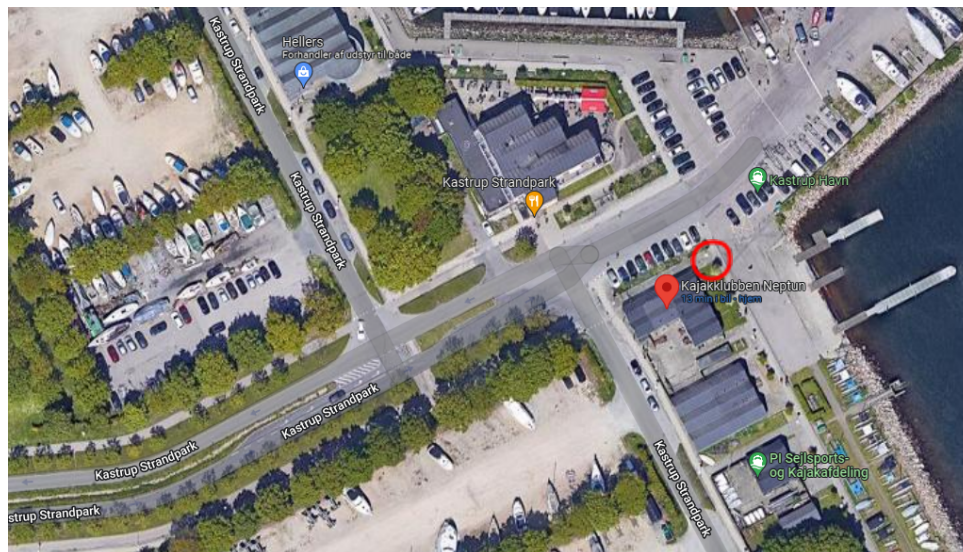


INSTRUKTION

**Mødested og
parkering samt
offentlig
transport**

Mødested og stævnecenter: Kajakklubben Neptun - Kastrup Strandpark 4, 2770 Kastrup

Kort: <https://goo.gl/maps/vYJ5xgW1trmSjdSo7>

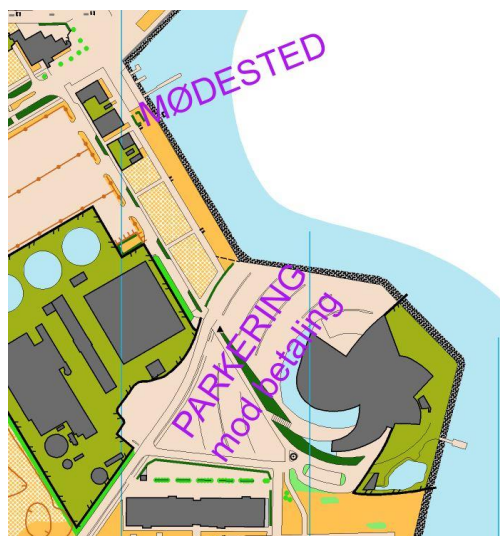


Metro: Kastrup St. Her er der 850 m til stævnecenter.

Parkering: Find selv parkering på havneområde (bemærk steder med tidsbegrænsning).

Hvis du får problemer med at finde parkering (bemærk tidsbegrænsninger og forbud ved skiltning) så kan du benytte betalingsparkeringen ved "Den Blå Planet".

Der er ca 250 meter fra denne P-Plads til mødestedet, og så er det billigere end en P-bøde.



Løbsområde	<p>Løbet foregår i blandet terræn med by, park, sand og stier med grus.</p> <p>Løbet foregår generelt i befolket byområde.</p> <p>Afhængigt af vejret kan der være glat, og vi kan ikke garantere, at der er saltet overalt.</p> <p>Alle baner passerer trafikerede veje. Pas på jer selv og på hinanden. 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> <p>Det anbefales at bruge almindelige løbesko. På lang bane og ultralang bane kan trail-sko (sko med dupper) bruges. Pigsko frarådes.</p>																																										
Kort og baner	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Km *</th> <th>Poster i alt</th> <th>SI poster</th> <th>Kortvend</th> <th>Format</th> <th>Målestok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Familie</td> <td>3,1</td> <td>13</td> <td>13</td> <td>Nej</td> <td>A3</td> <td>1:4000</td> </tr> <tr> <td>Kort</td> <td>5,4</td> <td>18</td> <td>18</td> <td>Nej</td> <td>A3</td> <td>1:4000</td> </tr> <tr> <td>Mellem</td> <td>8,0</td> <td>22</td> <td>22</td> <td>Nej</td> <td>A3</td> <td>1:4000</td> </tr> <tr> <td>Lang</td> <td>12,6</td> <td>33</td> <td>33</td> <td>Ja</td> <td>A3</td> <td>1:4000</td> </tr> <tr> <td>Ultralang</td> <td>16,2</td> <td>41</td> <td>41</td> <td>Ja</td> <td>A3</td> <td>1:4000</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Korteste vejvalg</p>	Bane	Km *	Poster i alt	SI poster	Kortvend	Format	Målestok	Familie	3,1	13	13	Nej	A3	1:4000	Kort	5,4	18	18	Nej	A3	1:4000	Mellem	8,0	22	22	Nej	A3	1:4000	Lang	12,6	33	33	Ja	A3	1:4000	Ultralang	16,2	41	41	Ja	A3	1:4000
Bane	Km *	Poster i alt	SI poster	Kortvend	Format	Målestok																																					
Familie	3,1	13	13	Nej	A3	1:4000																																					
Kort	5,4	18	18	Nej	A3	1:4000																																					
Mellem	8,0	22	22	Nej	A3	1:4000																																					
Lang	12,6	33	33	Ja	A3	1:4000																																					
Ultralang	16,2	41	41	Ja	A3	1:4000																																					
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 én startafgift á 100 kr.</p> <p>På stævnedagen kan der betales med MobilePay.</p>																																										
Postdefinitioner	<p>Postdefinitioner inkl. kontrolnumre er trykt på kortet.</p> <p>Der er ingen løse postdefinitioner.</p>																																										
Mødetid	<p>Kl. 10.00 (stævnecenter åbner).</p>																																										
Start	<p>Samlet start for ultralang og mellem bane kl. 10.45. Samlet start for lang og kort bane kl. 10.50.</p> <p>Fælles afgang til start kl. 10:30 og fælles instruktion ved start kl. 10.40.</p> <p>Afstand fra stævnecenter til start: 300 m. Markeret med snitzling.</p> <p>Familiebane: Fri start (put & run) kl. 10.30 - 12.00 fra stævnecenter.</p> <p>For sent startende skal henvende sig i stævnecenteret for nærmere instruktion. For sent startende får deres løbstid udregnet fra de øvrige løberes starttid (ved samlet start).</p>																																										
Mål	<p>Mål er ved stævnecenter. Maksimumtid er 3 timer.</p> <p>Postindsamling påbegyndes ca. kl. 14.00.</p> <p>Maksimumtid for Familie-banen er 2 timer.</p> <p>Udgåede løbere skal henvende sig i mål.</p>																																										

Overtrækstøj	Ingen transport af overtrækstøj. Skiftetøj og overtrækstøj kan opbevares indendørs i stævnecenter under løbet.
Væskepost	Der er væskepost på ultralang, lang og kort bane. Ingen på de øvrige baner. Væskeposten på ultralang og lang bane er placeret ved posten med kortvend.
Kontrol og tidtagning	SportIdent (SI) + touch-free. Ultralang bane og lang bane kræver SI-brikker med op til 50 poster. Hvis du ikke har en brik af denne størrelse, vil du blive tildelt en (pris: kr. 15,00). <ul style="list-style-type: none"> - Løbere, der er tilmeldt via runamok.dk og o-service.dk, får automatisk tildelt en SI-brik, hvis de ikke selv har en (pris: 15,00 kr.). - Løbere, der møder op på dagen, kan leje en SI-brik (pris: 15,00 kr.). - SI-brikker udleveres i stævnecenter fra kl. 10.00 og skal afleveres igen i mål efter aflæsning. Mistede brikker erstattes med 400 kr.
Kiosk/ forplejning	Der serveres gratis suppe og vand/saft ved stævnecenter efter målgang. Du skal selv medbringe egen kop/tallerken/ske , så vi kan spare på plastik og miljøet. Der er ingen kiosksalg.
Toiletter/ Omklædning	Toiletter ved stævnecenter. Der er ingen omklædningsrum, omklædning kan foregå indendørs. Skiftetøj kan opbevares indendørs i Stævnecenter under løbet.
Resultater	Liveresultater på dagen findes på: https://liveresultat.orientering.se Efterfølgende lægges en resultatliste på www.runamok.dk og på www.o-result.dk . Løbet lægges på O-track.
Præmier	Ingen præmieuddeling ved dette løb.
Evt. aflysning	I tilfælde af ekstremt vejr vil løbet blive aflyst indtil kl. 8.00 om morgenen på løbsdagen. Dette vil fremgå af www.runamok.dk
Stævneledelse	Stævneleder: Tim Abild, Amager OK, E-mail: Timac@timac.dk - Mobil: 20181970. Stævnekontrollant: Daniel Nørgaard Bachmann, Amager OK Banelægger: Mikkel Merkelsen, Amager OK Banekontrollant: Morten Kisbæk, Amager OK Korttegner: Rolf Andersen - Amager OK

Udgivet den 19. januar 2023 - redigeret med parkeringsforhold den 28 januar 2023

