

Amager OK – AMOK Vinterlang (byorientering)

Søndag den 29. januar 2023

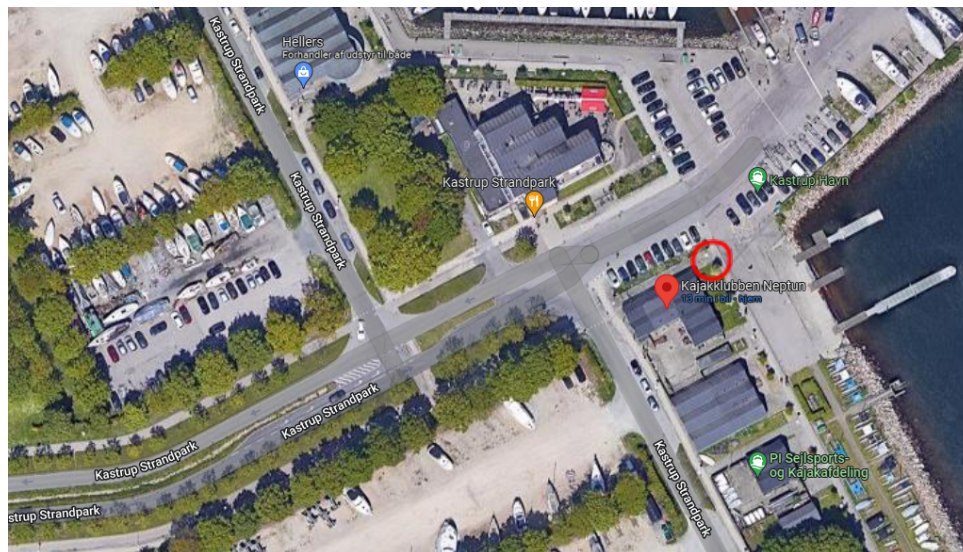


INSTRUKTION

**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).

Løbsområde

Løbet foregår i blandet terræn med by, park, sand, stier med grus.

Løbet foregår generelt i befolkede byområde.

Afhængigt af vejret kan der være glat, og vi kan ikke garantere, at der er saltet overalt.

Alle baner passerer trafikerede veje. Pas på jer selv og på hinanden. **Alle færdselsregler skal overholdes.**

Vi henstiller desuden til generel agtpågivenhed og hensyntagen til andre, der færdes i byen.

Forbudte områder markeret på kortet skal respekteres.

Det anbefales at bruge alm. løbesko. På lang bane og ultralang bane kan trail-sko (sko med dupper) bruges. Pigsko frarådes.

Kort og baner							
	Bane	Km *	Poster i alt	SI poster	Kortvend	Format	Målestok
	Familie	3,1	13	13	-	A3	1:4000
	Kort	5,4	18	18	-	A3	1:4000
	Mellem	8,0	22	22	-	A3	1:4000
	Lang	12,6	33	33	Ja	A3	1:4000
	Ultralang	16,2	41	41	Ja	A3	1:4000
	* Korteste vejvalg						
Tilmelding på dagen	Alle baner sælges på løbsdagen, så længe lager haves. Pris 70 kr. for deltagere under 21 år og 100 kr. for deltagere over 20 år. Familier der vil gå/løbe sammen betaler kun 1 startafgift á 100 kr. På stævnedagen kan I betale med MobilePay.						
Postdefinitioner	Postdefinitioner inkl. kontrolnumre er trykt på kortet. Der er ingen løse postdefinitioner.						
Mødetid	Kl. 10.00 (Stævnecenter åbner).						
Start	Samlet start for: Ultralang og Mellem bane kl. 10.45 og Lang og Kort bane kl. 10:50. 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 Stævnecenter. Afstand fra stævnecenter til start 300 mtr. Markeret med snitzling						
Mål	Mål er ved stævnecenter. Max tid er 4 timer. Postindsamling påbegyndes ca. kl. 14.30. Max. tid for Familie-banen er 2 timer. Udgåede løbere skal henvende sig i mål.						
Overtrækstøj	Ingen transport fra start af overtrækstøj. Skiftetøj 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). - 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	Live resultater 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

