



Instruktion til Sjællandssprinten **den 27.-28. maj 2017.**

Løbet er klassificeret som 2 C-løb.**
Arrangør: Herlufsholm og Køge OK.



Der løbes 2 afdelinger hver dag:

Lørdag 27. maj løbes 1. og 2. afdeling af *Sjællandssprinten* i Næstved. "Herlufsholm2Sprint"

Søndag 28. maj løbes 3. og 4. afdeling af *Sjællandssprinten* i Køge. "Køge2Sprint"

I *Sjællandssprinten* tæller alle 4 afdelinger, og vinderen er den løber, der har den samlede hurtigste tid i de 4 afdelinger.

Der er mulighed for at deltage i de to delstævner enkeltvis.

Løbsområder:

1. afdeling Næstved Nord Øst – Holsted Park
2. afdeling Næstved Nord – Musikbyen
3. afdeling Køge Syd Vest - Hastrup
4. afdeling Køge City

Kort:

Alle 4 sprint kort, er nyttegnet-/ revideret 2017 efter tilnærmet sprintnorm, ækv. 2,5 m. Der løbes på edb-printede kort.

Målestok:

- 27. maj. Afdeling 1: 1:4000
- 27. maj. Afdeling 2: 1:4000
- 28. maj. Afdeling 3: **1:3000 !!**
- 28. maj. Afdeling 4: 1:4000

Fælles for alle 4 afdelinger:

Sprintnorm:

Sprintnorm forudsættes bekendt, hvor især følgende skal fremhæves:
"impassabel vegetation" (mørkegrønt) = forbudt at passere!
"impassabel mur/stakit" (tyk sort streg) = forbudt at passere!
"forbudt område" (olivengrønt) = forbudt at passere!
Områder/passager, der ifølge sprintnormen er forbudte, skal respekteres.

Regler og ansvar:

Løbsområderne er ikke afspærrede, så almindelig trafik må påregnes. Der løbes på fortov/rabat eller gang/cykelsti hvor sådanne findes. Løberne deltager på eget ansvar, færdselslovens bestemmelser skal overholdes. Tag hensyn til beboere og andre, der færdes i løbsområdet.

Det anbefales, at løbe i sko uden stålpigge. Ca. 80 pct. af løbsruten vil foregå på hårdt underlag (asfalt og fliser), og dermed kun ca. 20 pct. på blødt underlag (græs og grus).

Løberne skal blive ved stævnepladserne mellem løbene.

Postdefinitioner:

IOF-symboler. Disse vil være påtrykt løbskortet.
Der vil være løse definitioner ved start.

Kontrolenheder:

Sport-Ident.

Max tid:

60 min. pr. afdeling.

- Væske:** Forefindes kun på stævnepladsen samt ved målet på 4. afdeling.
- Resultater:** Resultaterne ophænges løbende på stævnepladsen. Ligesom disse bliver lagt på stævnets hjemmeside hurtigst muligt.
- Præmier:** Der er præmier til de 3 første i H-14 og D-14 samt til vinderne i alle øvrige forhåndstilmeldte klasser i det samlede resultat (alle 4 afdelinger). Præmieoverrækkelsen finder sted på stævnepladsen ved Køge OK's klubhus ca. kl. 13.30.
- Kiosk:** Mindre kiosk på stævnepladsen.
- Overtrækstøj:** Ingen transport af overtrækstøj.
- Toiletter og bad:** Toiletter i tilknytning til Stævneplads. Kun omklædnings- / badefaciliteter til den afsluttende 4. afdeling i Køge OK's klubhus ved Køge Stadion.
- Børnebaner:** Tilbydes ikke.
- Klager og protester:** Klager over konkurrencen kan indgives til stævneledelsen indtil 30 min. efter udløbet af max. tid for sidst startende. Klagen indgives ved henvendelse på stævnekontoret, og den skal helst være skriftlig.
- Protest mod en truffet afgørelse af en klage skal indgives straks og senest 15 min. efter meddelelse om afgørelsen.
- Protest over resultatlisten kan dog indgives indtil 7 dage efter, at resultatlisten er offentliggjort på stævnets hjemmeside.

Næstved 1. – 2. afdeling den 27. maj 2017: Herlufsholm2Sprint



Stævneplads: Fodboldbane ved **Holsted skole, Holsted Alle 30**. Åbner kl. 9.00.
GPS: 55.256596, 11.768117
Her forefindes salg af åbne baner, kiosk, resultatformidling og væske.

Toiletter: Der er 4 toiletter i hallen beliggende i tilknytning til stævnepladsen. Følg skiltning.

Klubtelte: Der er gode forhold til opsætning af telte på stævnepladsen.

Parkering: På Holsted skole.

Afstande: Parkering – Stævneplads 200 - 500 m. Følg skiltning + rød snitzling.
Stævneplads – Start 1. afdeling 1.200 m. Følg skiltning + grøn snitzling.
Stævneplads – Start 2. afdeling 100 m. Kan ses fra stævneplads.

Terræn: 1. afdeling Næstved Nord Øst – Holsted Park
Blandet erhvervsområde med en del grønne områder foruden et par offentlige bygninger, som muliggør fornuftige sprintbaner. Desuden ældre villakvarter ind mod mål.

2. afdeling Næstved Nord - Musikbyen
Nyere og blandet beboelsesområde med mange grønne områder i forskudt niveau foruden et par offentlige bygninger, som gør området velegnet til sprint.

Opvarmning: Der er god plads til opvarmning på stævnepladsen.

Startprocedure: 1. afdeling Fri start mellem kl. 10.00 - 11.00.
2. afdeling Fri start mellem kl. 11.30 – 12.30
Når du er klar, registrere du dig, tager løs postbeskrivelse (såfremt du har holder hertil) og stiller dig i kø ud for din bane.
Der startes som put & run med 1 min. startinterval.
Kort tages fra kasse i startøjeblikket. Dog får H/D-14 udleveret løbskort 1 min. før.
Husk, at stemple start enhed.
Der er fremløb fra startboks til banens startpunkt (100 m.). Startpunkt skal ikke stemples.

Lejebrikker: **Kr. 15,-** Udleveres ved start. Skal erstattes ved evt. bortkomst.

Baner og længder:

			1. afdeling	2. afdeling
Bane	H-Klasser	D-Klasser	Længde - Poster (fugleflugt)	Længde - Poster (fugleflugt)
1	H21-34 H35-49		3,4 km. – 18 p.	3,6 km – 17 p.
2	H50-64	D21-34	3,1 km. – 15 p.	3,1 km. – 15 p.
3	H65- H15-20	D35-49	2,8 km. – 14 p.	2,8 km. – 14 p.
4		D50-64 D65- D15-20	2,7 km. – 15 p.	2,6 km. – 12 p.
5	H-14	D-14	1,9 km. – 10 p.	2,4 km. - 12 p.

Åbne baner: Tilmelding og betaling på stævnepladsen.
1. afdeling Start mellem kl. 10.00 – 11.00.
2. afdeling Start mellem kl. 11.30 – 12.30.

Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte.

Pris afd. 1 + 2:

H/D-20 Kr. 60,-
H/D21- Kr. 100,-
Leje SI-brik Kr. 15,-

		1. afdeling	2. afdeling
Bane	Klasse	Længde – Poster (fugleflugt)	Længde – Poster (fugleflugt)
1	Åben 1	3,4 km. – 18 p.	3,6 km. – 17 p.
3	Åben 2	2,8 km. – 14 p.	2,8 km. – 14 p.
5	Åben 3	1,9 km. – 10 p.	2,4 km. – 12 p.

Målprocedure: Målposten stemples og der fortsættes til aflæsning og udlevering af stræktider i beregnertelt på stævnepladsen.

1. afdeling; Målposten er beliggende 500 m. fra stævnepladsen. Følg afmærkning til stævneplads for aflæsning.
2. afdeling; Målposten er beliggende på stævneplads.

Stævneledelse: Stævneleder: Jesper R. Mortensen, HG.
Tlf. 29 22 00 76. E-mail: jr.m@sol.dk
Banelægger: Jesper Børsting, HG
Stævnekontrol Arne Kristensen, HG
Banekontrol Peter Karberg, HG
Overdommer Poul-Erik Pedersen, Køge

Køge 3. – 4. afdeling den 28. maj: "Køge2sprint"



Stævnepladser: 3. afdeling – Ved Hastrup Skole. Åbner kl. 9.00.
Her forefindes salg af åbne baner + toilet.

4. afdeling – Ved Køge OK's klubhus ved Køge Stadion. Åbner kl. 10.00.
Her forefindes salg af åbne baner, kiosk, resultatformidling og toilet.
Der er mulighed for bad og omklædning i Køge OK's klubhus.

Klubtelte: Der er gode forhold til opsætning af telte på stævnepladsen ved Stadion.

Parkering: 3. afdeling - **Ved Hastrup skole, Langelandsvej 70, 4600 Køge.**
GPS: 55.436568, 12.152435

4. afdeling - **Ved stadion/klubhus, Ved Stadion 8, 4600 Køge.**
GPS: 55.469465, 12.178216

Afstande: 3. afdeling - Parkering – Startområde: ca. 100 – 200 m.
Mål på 3. afdeling til parkering: ca. 100 – 200 m.

4. afdeling - Parkering – Stævneplads ca. 100 m.
Stævneplads – Start / Mål på 4. afdeling max. 1100 m. (snitz)

Afstand mellem de to stævnepladser: 4,7 Km.

Terræn: 3. afdeling Nyere, blandet beboelsesområde med mange grønne områder i let kuperet område.

4. afdeling Blandet bolig- / butiksområde omkring en gammel bykerne som giver en udfordrende sprint i de meget varierede omgivelser.

Start: 3. afdeling Fri start mellem kl. 10.00 - 11.30.
4. afdeling Fri start mellem kl. 10.30 – 12.30

Når du er klar, registrerer du dig, tager løs postbeskrivelse (såfremt holder hertil) og stiller dig i kø ud for din bane.
Der startes som put & run med 1 min. startinterval.
Kort udleveres i startøjeblikket. Dog får H/D-14 udleveret løbskort 1 min. før.
Husk at stemple start enhed.
Der er fremløb fra startboks til banens startpunkt. Startpunkt skal ikke stemples.

Lejebrikker: Kr. 15,- Udleveres ved indskrivning. Skal erstattes ved evt. bortkomst.

Baner og længder:

			3. afdeling	4. afdeling
Bane	H-Klasser	D-Klasser	Længde - Poster (fugleflugt)	Længde - Poster (fugleflugt)
1	H21-34 H35-49		3, 5 km. – 25 p.	2,2 km – 21 p.
2	H50-64	D21-34	3,0 km. – 23 p.	2,0 km. – 19 p.
3	H65- H15-20	D35-49	2,7 km. – 21 p.	1,6 km. – 17 p.
4		D50-64 D65- D15-20	2,5 km. – 21 p.	1,5 km. – 14 p.
5	H-14	D-14	2,0 km. – 19 p.	1,2 km. - 13 p.

Åbne baner:

Tilmelding og betaling på stævnepladserne.

3. afdeling Start mellem kl. 10.00 - 11.30.

4. afdeling Start mellem kl. 10.30 - 12.30.

Pris for åben bane afd. 3 + 4:

H/D-20 Kr. 60,-

H/D21- Kr. 100,-

Leje SI-brik Kr. 15,-

Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte.

Bane	Klasse	1. afdeling	2. afdeling
		Længde – Poster (fugleflugt)	Længde – Poster (fugleflugt)
1	Åben 1	3,5 km. – 25 p.	2,2 km. – 21 p.
3	Åben 2	2,7 km. – 21 p.	1,6 km. – 17 p.
5	Åben 3	2,0 km. – 19 p.	1,2 km. – 13 p.

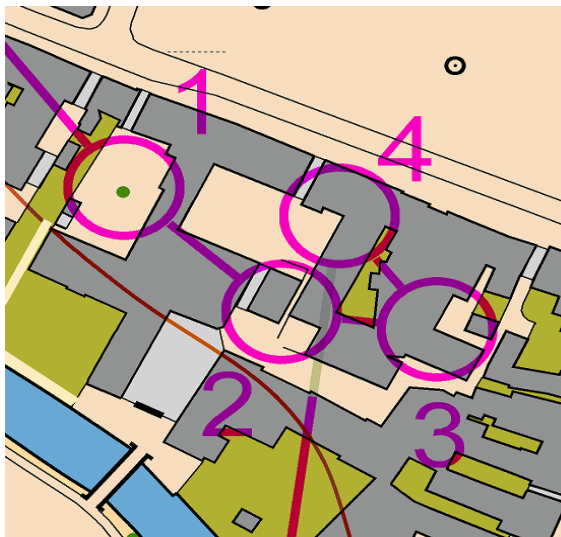
Målprocedure:

Målposten stemples og der fortsættes til aflæsning og udlevering af stræktider i Køge OK's klubhus ved stævnepladsen. Dette gælder for **BEGGE** afdelinger.

Specielle forhold i Køge City:

Byens historiske gader, gyder, porte m.v. gør denne afdeling speciel i forhold til de tre første afdelinger af *Sjællandssprinten*. Vær især opmærksom på meget "tætte" postplaceringer. Der er ikke meget tid til at "læse" fremad! Vær meget opmærksom på postnumre!

Eksempel:



Stævneledelse:

Stævneleder: Tage Ebbensgaard, Køge OK

Tlf. 4227 1018 E-mail: formand@koegeok.dk

Banelægger, Hastrup: Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK

Banelægger, Køge C: Karsten Richardt + Tage Ebbensgaard, Køge OK

Banekonsulent i Køge C: Andreas Boesen, OKR

Banekontrol: Kurt Dose, Køge OK

Stævnekontrol: H.H. Juda, Køge OK

Overdommer: Karsten Richardt, Køge OK