



## 8. afdeling af Dansk Sprintcup 2018

### Instruktion til SM SPRINT Søndag den 3. juni 2018

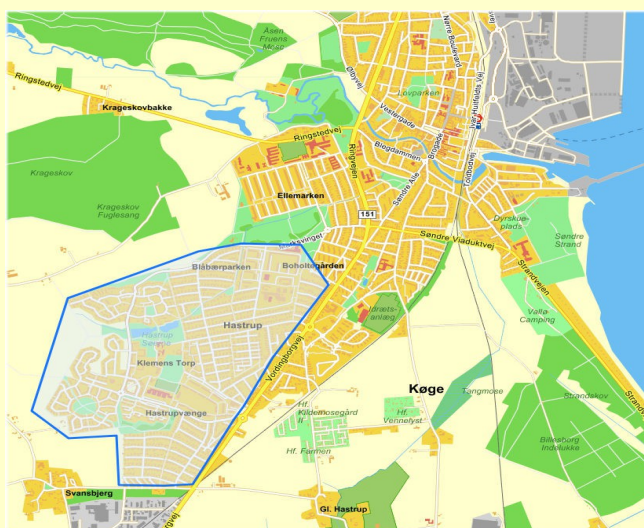
Arrangør: Køge OK i samarbejde med Køge Kommune.

**Klassifikation:** SM Sprint, \*\* B stævne.

**Dato og tid:** Søndag, den 03. juni 2018. Stævnepladsen åbner kl. 08.00.

**Løbsområde:** Køge by, Hastrup bydelen.

Kort over Køge by med markering af lukket område: <https://map.krak.dk/m/aCy6B>



#### Færdsel i lukket område:

Løbsområdet er lukket for deltagere i stævnet. Jf. reglementet er færdsel ad offentlige veje gennem området tilladt. Det er tilladt at bevæge sig gående på offentlige steder i byen uden kort og uden at teste vejvalg og lignende. Der opfordres til fairplay.

#### Mødested / stævneplads:

Hastrup skole, Langelandsvej 70, 4600 Køge **GPS: 55.436513, 12.152402**

Der vil være skærm ved rundkørsel på Vordingborgvej **GPS: 55.435752, 12.160288** og afmærkning med rød/hvid snitzling videre frem til Hastrup skole.

#### Parkering:

Der parkeres på skolens parkeringspladser og andre udearealer. Der er ikke ubegrænset med plads til parkering af biler, **hvorfor det henstilles at man i størst mulig omfang arrangerer fælleskørsel.**

Anvisninger fra de venlige parkeringsguider med gule veste **skal UBETINGET efterkommes!**

### Offentlig transport:

Tag S-toget til Køge station og bus nr. 101A videre derfra mod *Hastrup Fasanvej*. Der er stoppested ved Hastrup skole. Bussen kører ca. hvert tyvende minut. Rejsetid ca. 15 minutter. <http://www.rejseplanen.dk/>

### Afstande:

Parkering / busstoppested til stævneplads 100-300 m, følg afmærkning.  
Stævneplads til start: Max. 300 meter

### Kort:

Hastrup, nytegnet 2018, målestok: 1:4.000 Ækvidistance 2,5 m.  
Signaturer efter IOF's kortnorm ISSOM 2007. Kortstørrelse: A4  
Laserprint på vandfast Pretex

Specialsignaturer:

- × Legeredskab
- o Flagstang eller stenkrans

### Terrænbeskrivelse

Bydelen er præget af nye villakvarterer og noget etagebyggeri. Endvidere en del grønne områder med søer og vekslende bevoksning. Der er enkelte skoler og institutioner i området. I hele bydelen er der et meget detaljeret gang- og cykelstisystem, der forbinder de fleste villaveje. Området er ret fladt.

**Klasser** i henhold til DOFs reglement. Dog er der givet dispensation til antallet af klasser / medaljer.

Klasse	Sværhedsgrad	Længde i Fugleflugt (meter)	Kortest mulig løbslængde i meter	Antal poster
D10	Begynder	1590	1600	13
D12	Let	1730	1840	12
D14	Mellemsvær	2020	2370	13
D16	Svær	2230	3030	18
D20	Svær	2540	3330	19
D21	Svær	2540	3330	19
D35	Svær	2230	3030	18
D45	Svær	2100	2780	18
D55	Svær	1860	2430	16
D65	Svær	1780	2250	15
D75	Svær	1350	1860	13
D85	Svær	1350	1860	13
H/D90	Svær	1350	1860	13
H/D90 er en fælles klasse for både Herre og Damer.				
H10	Begynder	1590	1600	13
H12	Let	1730	1840	12
H14	Mellemsvær	2020	2370	13
H16	Svær	2540	3330	19
H20	Svær	2740	3500	22
H21	Svær	2740	3500	22
H35	Svær	2540	3330	19
H45	Svær	2230	3030	18

H55	Svær	2100	2780	18
H65	Svær	1860	2430	16
H75	Svær	1780	2250	15
H85	Svær	1350	1860	13

H/D90 er en fælles klasse for både Herre og Damer.

### Åbne baner

	Sværhedsgrad	Længde i Fugleflugt (meter)	Kortest mulig løbslængde i meter	Antal poster
Åben 1	Svær	2540	3330	19
Åben 2	Mellemsvær	2020	2370	13
Åben 3	Let	1730	1840	12

H/D90 er en fælles klasse for både Herre og Damer.

**Kontrolsystem:** Der løbes med Sport Ident. Det er muligt at leje SI-brik. Pris kr. 20,-  
Tilmelding uden oplyst SI-nummer betragtes som ønske om leje af brik.  
Mistet SI-brik erstattes med Kr. 300,-

### Vakante pladser

Der udbydes **ikke** vakante pladser. Der henvises til åbne baner.

### Åbne baner:

Der udbydes 3 åbne baner: **Let** 1730 meter **Mellemsvær** 2020 meter **Svær** 2540 meter  
**Åbne baner kan købes på dagen til kr. 50 (kontant eller mobilpay)**

### Start:

Startlisterne udarbejdes i overensstemmelse med reglementet.  
Første start er kl. 10.00

### Startprocedure:

Indkald 4 min. før start. Check af SI-nummer.

Boks 1: Udlevering af evt. lånebrik

Boks 2: Udlevering af postbeskrivelse (husk godkendt holder dertil) Ophængt korteksempel.

Boks 3: Udlevering af kort til H/D10 og H/D12 løbere. Ophængt korteksempel.

Boks 4: Kortet må tages i start øjeblikket.

Startinterval: 1 min

**Åbne Baner** har fri start med "Put and Run". Løberne skal selv gå ind i startboksen under startpersonalets vejledning. Start skal ske i tidsrummet kl. 10:15 – 11:00

**For sent startende** skal henvende sig til startpersonalet og skal følge deres anvisninger.

### Trafikforhold:

Der skal flere steder på de lange baner krydses en større vej, og vejen må krydses overalt. Der er opsat skiltning til advisering af den tværgående kørende trafik, men vær alligevel meget opmærksom på trafikken. Dette gælder naturligvis også ved løb på mindre veje, stier og parkeringspladser.

### **VIGTIGT:**

I respekt for beboerne i området er der opsat snitzling foran enkelte hegn og lave hække. Dette er markeret på kortet med en rød streg, og det er strengt forbudt at passere denne snitzling. Passage medfører diskvalifikation. Vagter med kamera vil blive udstationeret.



På grund af reovering af bygning, er der opsat midlertidig afspærring omkring en del af bygningen. Afspærringen skal selvfølgelig respekteres.



### **Mål:**

Løbskortet inddrages **ikke** efter passage af mål. Det skal dog understreges, at det i henhold til §2.7 i Reglement 2017 (Fairness) ikke er "tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, information om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk".

### **Resultatformidling:**

På stævnepladsen samt på løbets hjemmeside og Køge OK's Facebookside

### **Præmieoverrækkelse:**

Vil ske hurtigst muligt når resultaterne foreligger.

### **Præmier:**

I klasserne H/D 10, 12, 14 og 16 samt H/D 20 + 21 præmieres de tre hurtigste med Østkredsens guld, sølv og bronzemedaljer.

Vinderen i H/D 35, 45, 55, 65, 75, 85 og 90 præmieres med Østkredsens guldmedalje.

SM medaljer kan kun vindes af løbere hvis primære klub er hjemmehørende i Østkredsen, og der uddeles ikke medaljer på de åbne baner.

**Børnebane:** Der er ingen børnebane til SM sprint

**Børneparkering:** Der er ingen børneparkering til SM sprint

### **Kiosk/bespisning/løbeudstyr**

- Der vil være kiosk på stævnepladsen. (begrænset sortiment) Cash / mobilepay
- "Løberministeriet" vil være til stede med salgsbod med løbeudstyr.

**Påklædning:**

Det anbefales kraftigt 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).

**Toilet og Bad**

Der er adgang til toilet / bad / omklædning på Hastrup skole.

Der er **IKKE** toiletter ved start (afstand fra skole til start: max 300 meter)

**Stævnets hjemmeside:** <http://www.koegeok.dk/?p=4997>

På hjemmesiden vil endelig indbydelse, instruktion, start og resultater blive offentliggjort.

**Stævnets Facebookside:** <https://www.facebook.com/events/125895211435845/>

**O-Track:**

Upload af track vil være tilgængelig umiddelbart efter præmieoverrækkelsen.

**Stævneorganisation:**

Stævneleder og juryformand: Tage Ebbensgaard, Køge OK

E-mail: [formand@koegeok.dk](mailto:formand@koegeok.dk)

Tlf.: +45 4227 1018

Stævnekontrol: Jørgen Larsen, Køge OK

Dommer: Peter Leander, Køge OK

Banelægger: Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK

Banekontrol: Gerda Marie Christiansen, Køge OK

## **BEMÆRK: To sprintløb samme dag!**

Bemærk venligst at tredje afdeling af Køge OK og Herlufsholm OK's traditionelle sprintserie "**Sjællandssprinten**" afholdes i Hastrupområdet **UMIDDELBART** efter **SM løbet samme dag og fra samme stævneplads.**

Der løbes i et tilstødende byområde, og med mål på SM stævnepladsen.

Første start med "put&run" fra kl. 11:00

Tilmelding via O-service er slut.

Der tilbydes salg af åbne baner. (kontant eller mobilpay)

