



Instruktion til Sjællandssprinten

den 2.-3. juni 2018.



Løbet er klassificeret som 2** C-løb.

Arrangør: Herlufsholm og Køge OK.

Der løbes 2 afdelinger lørdag og finale søndag eftermiddag:

Sjællandssprinten er en del af Dansk Sprint Cup 2018. Det samlede resultat for de 2 afdelinger i Næstved udgør 7. afdeling af Dansk Sprint Cup 2018. Der vil blive tildelt point til følgende løbsklasser efter stævnet (H21, D21, H20, D20, H16, D16, H14, D14, H12, D12).

Lørdag 2. juni løbes 1. og 2. afdeling af Sjællandssprinten i Næstved. "Herlufsholm2Sprint"

Søndag 3. juni løbes 3. afdeling af Sjællandssprinten i Køge. "Køge2Sprint"

I Sjællandssprinten tæller alle 3 afdelinger, og vinderen er den løber, der har den samlede hurtigste tid i de 3 afdelinger.

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

Løbsområder:

1. afdeling Ll. Næstved
2. afdeling Næstved City

3. afdeling Køge/Hastrup

Kort:

Alle 3 sprint kort, er nytegnet-/ revideret 2018 efter tilnærmet sprintnorm, ækv. 2,5 m. Der løbes på edb-printede kort.

Målestok:

Afdeling 1 og 2: 1:3000

Afdeling 3: 1:4000

Løbskortene er ej ophængt.

Fælles for alle 3 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. Især lørdag eftermiddag i Næstved City må der påregnes en del handlende i gaderne.

Løberne skal blive ved stævnepladserne mellem løbene.

Påklædning:

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).


Postdefinitioner:

IOF-symboler. Disse vil være påtrykt løbskortet.

Der vil være løse definitioner ved start. Husk holder dertil.

Kontrolenheder:	Sport-Ident.
Max tid:	60 min. pr afdeling.
Væske:	Forefindes kun på stævnepladsen.
Resultater:	Resultaterne vises på stævnepladsen. Ligesom disse bliver lagt på stævnets hjemmeside hurtigst muligt.
Præmier:	Der er ingen præmier.
Kiosk:	Mindre kiosk på stævnepladsen. Betaling med kontanter / mobilpay.
Overtrækstøj:	Ingen transport af overtrækstøj.
Toiletter:	Toiletter i tilknytning til Stævneplads.
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.

Køge 3. afdeling den 3. juni: "Køge2sprint"

Stævneplads:	Ved Hastrup Skole, Langelandsvej 70, 4600 Køge. Åbner kl. 9.00. Her forefindes salg af åbne baner, kiosk, resultatformidling og toilet. Mulighed for bad og omklædning på skolen. "Løberministeriet" opstiller salgsbod med salg af div. løbeudstyr.	
Klubtelte:	Der er gode forhold til opsætning af telte på stævnepladsen.	
Parkering:	Ved Hastrup skole, Langelandsvej 70, 4600 Køge. GPS: 55.436568, 12.152435	
Afstande:	Parkering → Stævneplads max. 200 m. Stævneplads → Start max. 600 m.	
Overtrækstøj	Der er <u>IKKE</u> transport af overtrækstøj fra start til stævneplads.	
Terræn:	Køge / Hastrup Nyere, blandet beboelsesområde med mange grønne områder i let kuperet område som giver en udfordrende sprint i meget varierede omgivelser.	
Startprocedure:	Fri start mellem kl. 11.00 – 12.00 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. Startpunkt skal ikke stemples.	

Lejebrikker: Lejepris kr. 20,- Udleveres ved start. Skal erstattes med kr. 300,- ved evt. bortkomst.

Baner og længder:

Sjællandssprinten 3. afdeling			
Bane	H-Klasser	D-Klasser	Længde - Poster (fugleflugt)
1	H21-34 H35-49		3, 5 km. – 20 p.
2	H50-64	D21-34	3,0 km. – 17 p.
3	H65- H15-20	D35-49	2,5 km. – 15 p.
4		D50-64 D65- D15-20	2,0 km. – 14 p.
5	H-14	D-14	1,5 km. – 12 p.

Åbne baner Tilmelding og betaling på stævneplads (kontant / mobilpay)
3. afdeling Start mellem kl. 11.00 – 12.00
Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte.

Sjællandssprinten 3. afdeling		
Bane	Klasse	Længde – Poster (fugleflugt)
1	Åben 1	3,5 km. – 20 p.
3	Åben 2	2,5 km. – 15 p.
5	Åben 3	1,5 km. – 12 p.

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

Stævneledelse: Stævneleder: Tage Ebbensgaard, Køge OK
Tlf. 4227 1018 E-mail: formand@koegeok.dk
Stævnekontrol: Jørgen Larsen, Køge OK
Banelægger: Hans Henrik Juda, Køge OK
Banekontrol: Karsten Richardt, Køge OK
Overdommer: Peter Leander, Køge OK

VIGTIG: Bemærk, at der samme formiddag afholdes SM Sprint fra samme adresse/stævneplads.

Det er derfor muligt at løbe såvel SM Sprint + efterfølgende 3. afdeling af Sjællandssprinten. Tilmelding er afsluttet. Der henvises til *Åbne Baner*.