



6. afdeling af Dansk Sprint cup 2019

Instruktion til SM SPRINT Søndag den 16. juni 2019

Arrangør: Køge OK i samarbejde med Køge Kommune.

Klassifikation: SM Sprint, ** B stævne.

Dato og tid: Søndag, den 16. juni 2019. Stævnepladsen åbner kl. 08.00.

Løbsområde: Køge by

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



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.

Tilkørsel:

Nordfra via Københavnsvej: Drej fra ved Køge stadion (skærm) og kør sydpå ad Nørre Boulevard. (rød/hvid snitzel)

Syd- og Vestfra: Følg Ringvejen og drej ved GPS **55.461321, 12.176059** (skærm) Følg Tøxensvej mod Ø. (rød/hvid snitzel)

Parkering:

Der parkeres i parkeringshus beliggende på adressen Ivar Huitfeldtsvej 12 B, 4600 Køge. GPS adresse til P.husets indkørsel **55.459556, 12.186627** Parkeringen er gratis. Anvisninger fra de venlige parkeringsguider med gule veste skal UBETINGET efterkommes!

Mødested / stævneplads:

Rød snitzling **skal** følges fra Parkeringshuset og frem til stævnepladsen i den nordlige del af Lovparken. Afstand 500 meter.

Skilte med teksten LØBSOMRÅDE skal ubetinget respekteres.

Offentlig transport:

Tag S-toget til Køge station og følg Ivar Huitfeldtsvej 200 mod nord, **hvorfra rød snitzling skal følges** frem til stævnepladsen. Afstand 500 meter.

Afstande:

Parkering til stævneplads 500m, følg afmærkning.
Stævneplads til start og toilet: Max. 300 meter

Kort:

Køge C: nytegnet 2018 og 2019, målestok: 1:4.000 Ækvidistance 2,5 m.
Signaturer efter IOF's kortnorm ISSOM 2007. Kortstørrelse: A4
Laserprint på vandfast Pretex

Specialsignaturer:

× Motions-/legeredskab eller skulptur

Terrænbeskrivelse

Køge C er kendetegnet ved en kerne af middelalderbygninger med porte, gårde, gyder og snævre passager. Endvidere et nyt forretningskvarter. Området er fladt.

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

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde m	Antal poster	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde m	Antal poster
D10	Begynder	1540	17	H10	Begynder	1540	17
D12	Let	1730	16	H12	Let	1730	16
D14	Mellemsvær	2070	16	H14	Mellemsvær	2070	16
D16	Svær	2260	15	H16	Svær	2560	14
D18	Svær	2560	14	H18	Svær	2780	15
D20	Svær	2780	15	H20	Svær	3140	15
D21	Svær	2780	15	H21	Svær	3140	15
D35	Svær	2560	14	H35	Svær	3140	15
D40	Svær	2260	15	H40	Svær	2560	14
D45	Svær	2260	15	H45	Svær	2560	14
D50	Svær	2060	12	H50	Svær	2260	15
D55	Svær	2060	12	H55	Svær	2260	15
D60	Svær	1940	11	H60	Svær	2060	12
D65	Svær	1940	11	H65	svær	2060	12
D70	Svær	1710	10	H70	Svær	1940	11
D75	Svær	1710	10	H75	Svær	1710	10
D80	Svær	1550	9	H80	Svær	1710	10
D85	Svær	1550	9	H85	Svær	1550	9
D/H90	Svær	1550	9				

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

Der gøres opmærksom på, at alle mesterskabsklasser har fast starttid, og at skygning ifølge reglementet ikke er tilladt ved kredsmesterskaber. I klasserne D10, H10, D12 og H12 udleveres løbskortet 2 min før start.

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

Åbne baner:

Åbne baner har fri start (put and run) i tidsrummet:

Åben 1 (Svær)	Længde: 2340 meter	Ca. 10.00-11.00
Åben 2 (Mellemsvær)	Længde: 2070 meter	Ca. 10.15-11.00
Åben 3 (Let)	Længde: 1730 meter	Ca. 10.15-11.00

Åbne baner kan købes på dagen til kr. 50 (kontant eller mobilpay)

Løberne skal selv gå ind i startboksen under startpersonalets vejledning.

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.

Start:

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

Startprocedure:

4 min. før start: Gå ind i startboks 1, når din starttid vises.

Boks 1: Udlevering af evt. lånebrik. Check af SI nummer

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

Trafikforhold/regler/ansvar:

Løbsområdet er ikke afspærret, så alm. trafik må påregnes. Løberne deltager på eget ansvar, færdselslovens bestemmelser skal overholdes. Vis hensyn til beboere og andre der færdes i løbsområdet.

OBS:

En bred gangbro fører hen over jernbanesporene ved Køge Station. Sporene må **under ingen omstændigheder** passeres i gadeniveau under den brede bro. De to forbudte områder (jernbanesporene) under broen er vist med lilla farve her i instruktionen. For at undgå misforståelser er den lilla farve udeladt på løbskortet, da det jo er tilladt at løbe på broen.



A broad pedestrian bridge crosses the railway tracks at Køge Station. It is strictly forbidden to cross the railway tracks at street level under the bridge. Forbidden areas are shown here in purple colour. The purple colour is omitted on the competition map, because the bridge is not a restricted area.

Indgangene til en *passabel overdækket gennemgang* har glasdøre, som åbner automatisk, når man nærmer sig. Dørene åbner i et tempo, der passer til gående trafik. Sæt farten ned, indtil dørene er lukket op.

Entrances to an *indoor passage* have glass doors that open automatically on approach. Slow down, until doors are open.

Officials placeret i byen (med fotoovervågning) vil sikre at løbet afvikles efter reglerne (fair play). Løbere, der passerer et forbudt område, diskvalificeres.

Der er ingen radioposter eller væskedepoter på banen.

Postdefinitioner er trykt på kortet. Desuden udleveres løse postdefinitioner i startbox 2 (3 min før start).

Mål:

Løbskortet inddrages **ikke** efter passage af mål. Det skal dog understreges, at det i henhold til §2.7 i Reglement 2019 (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, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85 og H/D90 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

Fodtøj:

Der må ikke anvendes sko med stålpigge.

Omklædning:

Der opstilles to telte til D og H omklædning på stævnepladsen.

Toilet

Der er adgang til toiletter ved start. (max. 300 m. fra stævneplads.)

Der er **ikke** toiletter på stævnepladsen.

Bad:

Vi kan desværre ikke tilbyde bedefaciliteter.

Stævnets hjemmeside: <http://www.koegeok.dk/?p=6743>

På hjemmesiden indbydelse, instruktion, startliste og resultater blive offentliggjort.

Stævnets Facebookside: <https://www.facebook.com/events/1136946873131921/>

O-Track:

Upload af track vil være tilgængelig fra kl. 11:30 på løbsdagen.

Stævneorganisation:

Stævneleder og juryformand: Tage Ebbensgaard, Køge OK

E-mail: 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 et tilstødende byområde **UMIDDELBART** efter **SM løbet samme dag og fra samme stævneplads.**

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

Tilmelding via O-service indtil den 7. juni.

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

