



Instruktion til Sjællandssprinten

den 15 - 16 juni 2019.

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 2019. Det samlede resultat for de 3 afdelinger i Næstved/Køge udgør 5. afdeling af Dansk Sprint Cup 2019.

Lørdag 15. juni løbes 1. og 2. afdeling af Sjællandssprinten i hhv Tappernøje og Mogenstrup. "Herlufsholm2Sprint". [Se indbydelse og instruktion her](#)

Søndag 16. 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 Tappernøje
2. afdeling Mogenstrup
3. afdeling Køge

Kort:
Målestok: 1:4000
Alle 3 sprint kort, er nytegnet/revideret 2019 efter sprintnorm ISSOM 2007.
Ækv. 2,5 m.
Der løbes på edb-printede kort.
Løbskortene er ikke 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.

Postvagter:
Der vil være postvagter i løbsterrænet, som overvåger at forbudte områder ikke passerer af løbere, og at posterne bliver stående.

Påklædning/sko:
Det er ikke tilladt at løbe i sko med stålspigge, da løbsruten primært vil foregå på hårdt underlag (asfalt, fliser og glatte brosten), og kun i begrænset omfang 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:	50 min. pr afdeling.
Væske:	Forefindes ved mål.
Resultater:	Resultaterne vises på TV skærm på stævnepladsen. Lægges også på stævnets hjemmeside og O-result senere på løbsdagen. Stræktider på WinSplits.
O-track	Upload tilgængelig fra kl. 12:30
Præmier:	Der er ingen præmier.
Kiosk:	Mindre kiosk på stævnepladsen.
Overtrækstøj:	Ingen transport af overtrækstøj.
Toiletter:	Toiletter i tilknytning til Stævneplads. (Køge: Afstand 300 m.)
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 16. juni: "Køge2sprint"

Tilkørsel: Nordfra via Københavnsvej: Drej fra ved Køge stadion GPS 55.468552, 12.176249 (skærm) og kør sydpå ad Nørre Boulevard. (rød/hvid snitzel)

Syd- og Vestfra: Følg Ringvejen og drej ved GPS 55.461302, 12.176249 (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:

Stævnepladsen åbner kl. 08:00

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 meter mod nord, hvorfra rød snitzling skal følges frem til stævnepladsen. (afstand 500 m.)
Afstande:	Parkering til stævneplads: 500m, følg afmærkning. (rød snitzel) Stævneplads til toilet: Max. 200 meter (rød snitzel) Stævneplads til start: 400 meter (blå/hvid snitzel)
Stævneplads:	Her forefindes salg af åbne baner, kiosk, resultatformidling.
Toiletter:	Der er IKKE toiletter på stævnepladsen. Der henvises til toiletter ved St. Nicolai skole (Nord) afstand max. 200 meter fra stævnepladsen.
Omklædning:	Der opsættes to telte til H og D omklædning.
Bad:	Vi kan desværre ikke tilbyde bade faciliteter.
Klubtelte:	Der er ikke plads til klubtelte. Anvend de opstillede omklædningstelte.
Terræn:	3. afdeling – Køge C Gammel historisk bymidte kombineret med nybyggede forretnings- og boligejendomme.
Startprocedure:	3. 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/D12 udleveret løbskort 1 min. før. Husk at stemple start enhed. Der er fremløb fra startboks til banens startpunkt. Startpunkt skal ikke stemples.
Lejebrikker:	Udleveres ved indskrivning. Skal erstattes ved evt. bortkomst. (kr.450,-)

Baner og længder:			3. afdeling
Bane	H-Klasser	D-Klasser	Længde - Poster (fugleflugt)
1	H21 H35		3,2 km 17 P.
2	H40 H50	D21 D35	2,8 km 15 P.
3	H60 H16 H20	D40 D50	2,7 km 15 P.
4	H70	D60 D16 D20	2,1 km 11 P.
5	H12 H14 H80 DH90	D12 D14 D70 D80	1,6 km 10 P.

Åbne baner

Tilmelding og betaling på stævnepladserne.

3. afdeling Start mellem kl. 10.30 - 12.30.

Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte.

		3. afdeling
Bane	Klasse	Længde – Poster (fugleflugt)
1	Åben 1	3,2 km 17 P.
3	Åben 2	2,7 km 15 P.
5	Åben 3	1,6 km 10 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: Tage Ebbensgaard, Køge OK
Overdommer: Peter Leander, Køge OK

OBS:

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

Det er derfor muligt at løbe såvel SM Sprint + efterfølgende 3. afdeling af Sjællandssprinten. Tilmelding til de 2 løb i Køge skal dog ske hver for sig på O-Service senest den 7. juni 2019.

 Obtain An Extra Resource	 Bjæverskov Hvidevareservice	 AUTO-PARTNER	 VI HAR EN HJERTESTARTER
 Herfølge Kleinsmedie -en verden i stål...	 Hårlev Plæneklipper Service Plæneklippere - Motorsave - Høvedfræsere	 Kims-auto Kirkeskovvej 3 4660 Store Heddinge Tlf 25 34 30 52 kimsauto@hotmail.dk	 O-Track
 Arbejdernes Landsbank Torvet 9 4600 Køge	 EL-Jensen ApS Køge www.el-jensen.dk Tlf. 56650627		