



Instruktion til Sjællandssprinten **den 29. -30. maj 2021.**

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



Der løbes 2 afdelinger lørdag og finale søndag eftermiddag.

Corona retningslinjer Løbet afvikles under DO-F's alm. reglement 2021 samt DO-F's nye Tekniske retningslinjer og guidelines for afvikling af orienteringsstævner, gældende fra 8. oktober 2020. https://do-f.dk/images/Forbundet/Dokumenter/Corona_retningslinjer_oktober_2020.pdf.pdf

Samt anvisninger og anbefalinger til deltagere i orienteringsstævner fra 15. maj 2020. https://do-f.dk/images/Forbundet/Dokumenter/Corona-anbefalinger_til_deltagere.pdf

Løbet er derudover underlagt myndighedernes til enhver tid gældende krav, retningslinjer, påbud og anvisninger omkring forsamlingsfrihed mm.

Lørdag 29. maj løbes 1. og 2. afdeling af Sjællandssprinten i hhv Kildemarken og Næstved City.
Søndag 30. maj løbes 3. afdeling af Sjællandssprinten i Køge Vest / Hastrup.
Se instruktion her: <http://www.koegeok.dk/?p=9628>

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 Kildemarken
2. afdeling Næstved City
3. afdeling Køge Vest/Hastrup

Kort: Målestok: 1:3000 (1.-2. afdeling) 1:4000 (3. afdeling)
Nytegnet/revideret 2021 efter sprintnorm ISSOM 2007 (Næstved) / ISSprOM 2019 (Køge). Ækv. 2,5 m.
Der løbes på laserprintede kort. Bemærk venligst at knæk og skarpe foldninger kan medføre små "slidstriber" i print på vandfast Pretex papir.
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 passeres af løbere, og at posterne bliver stående.

Påklædning/sko: Det anbefales, at løbe i sko uden stålpigge idet løbsruten primært vil foregå på hårdt underlag (asfalt og fliser), 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 såfremt man medbringer holder dertil.

Kontrolenheder: Sport-Ident. **IKKE** kontaktløs

Max tid: 50 min. pr. afdeling.

- Resultater:** Resultaterne ophænges ikke på stævnepladsen p.g.a. Corona. Der vil være online resultatservice, således at resultatliste på hjemmesiden løbende opdateres. Dermed kan du løbende følge resultaterne på din smartphone.
Link, lørdag: <http://herlufsholm-orientering.dk/hg2sprint%202021.htm>
Link, søndag: liveresultat.orientering.se/
- O-track:** Upload gøres tilgængelig hurtigst muligt.
- Præmier:** Der er ingen præmier.
- Kiosk:** Der er ingen kiosk pga Corona.
- Overtrækstøj:** Ingen transport af overtrækstøj.
- Børnebane:** 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 30. maj 2021



- Parkering:** **Der parkeres ved Boholte Kirke**, Boholtevej 93, 4600 Køge. GPS koordinat 55.443768, 12.163517 Følg P. guidernes anvisninger. Beboerparkering ved nærliggende boligblokke må IKKE anvendes. Følg rød/hvid snitzling til stævnecenter. Afstand: 600 meter.
- Stævnecenter:** Stor afskærmet plads ved Køge OK's klubhus: Marksvinget 22, 4600 Køge
Åbner kl. 09.00. Benyt hele pladsen for og bag klubhuset til ophold. Her er plads til alle bobler. Undgå sammenstimlen og hyggekomsammen selv om det er svært. Der forefindes 3 toiletter i klubhuset. Disse rengøres og afsprittes løbende.
- Målområde:** Når man er kommet i mål fra tredje afdeling, og har fået aflæst sin løbstid, skal man forlade stævnet og begive sig til parkering. Dette med henblik på at begrænse samling omkring mål / stævneplads samt for at sprede deltagerne.
- Afstande:** Parkering – Stævneplads 600 m. Følg rød/hvid snitzling fra Boholte Kirke.
Stævneplads – start 500 m. Følg gul/sort snitzling.
Mål – Stævnecenter 550 m. Følg gul/sort snitzling.
- Terræn:** Hastrup NV
Blandet, forholdsvis åbent, beboelsesområde med større friarealer (græs og vand).
- Væske:** Forefindes ikke p.g.a. Corona. Så husk egen væske og forplejning til dagen.
- Toiletter:** Der benyttes toiletter i klubhuset ved stævnepladsen. Der er IKKE toiletter ved start.
- Startprocedure:** Der er fri start mellem kl. 11.00 - 13.00.
Når du er klar, registrerer du dig og foretager afsprøjtning med det opstillede udstyr. Herefter tages en løs postbeskrivelse (såfremt du har holder dertil) og du 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/D12 udleveret løbskort 1 min. før start.
Husk, at stemple start enhed.

Lejebrikker:

Udleveres kun ved start såfremt man ikke allerede har fået udleveret sin brik ved start til SM Sprint. Bortkomne brikker skal erstattes med 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 H45 H50 H55	D21 D35	2,8 km. – 16 p.
3	H60 H65 H16 H18 H20	D40 D45 D50 D55	2,3 km. – 12 p.
4	H70 H75	D60 D65 D16 D18 D20	2,0 km. – 12 p.
5	H12 H14 H80 H85 DH90	D12 D14 D70 D75 D80 D85	1,7 km. – 10 p.

Åbne baner:

Sælges **IKKE** på dagen, jf. DO-F's gældende Coronaanvisninger pr. 15. maj. Forhåndstilmeldte på Åbne baner starter sammen med øvrige klasser.

Start mellem kl. 11.00 – 13.00.

		3. afdeling
Bane	Klasse	Længde – Poster (fugleflugt)
1	Åben 1	3,2 km. – 17 p.
3	Åben 2	2,3 km. – 12 p.
5	Åben 3	1,7 km. – 10 p.

Målprocedure:

Målposten er beliggende i løbsterræn.

Målposten stemples og der fortsættes til aflæsning og udlevering af stræktider i beregnerskuret på stævnepladsen.

Følg Gul/sort snitzling retur til stævnepladsen. Afstand: 550 meter.

Efter aflæsning forlades stævneområdet.

Stævneledelse:

Stævneleder: Tage Ebbensgaard, Køge OK

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

Stævnekontrol: Jørgen Larsen, Køge OK

Banelæggere: Hans Henrik Juda, Køge OK

Banekontrol: Malene Løkke, Køge OK

Overdommer: Peter Leander, Køge OK

**Bemærk at der samme formiddag, fra samme stævneplads, afholdes SM Sprint 2021
SM konkurrencen starter kl. 10:00**