




## Instruktion til Sjællandssprinten den 21. -22. maj 2022

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



*Der løbes 2 afdelinger i Næstved lørdag og finale i Herfølge søndag eftermiddag.*

### **Herfølge 3. afdeling den 22. maj 2022**

'21. maj	1. og 2. afdeling af Sjællandssprinten i Næstved C
'22. maj	3. afdeling af Sjællandssprinten i Herfølge Syd.  I Sjællandssprinten tæller alle 3 afdelinger, og vinderen er den løber, der har den samlede hurtigste tid i de 3 afdelinger.
Løbsområde:	Herfølge Syd
Kort:	Målestok: 1:3000 Ækv. 2,5 m. Nytegnet i 2020 / nyrevideret 2022 efter sprintnorm ISSprOM 2019-2 Laserprintede kort på vandfast Pretex. Bemærk venligst at knæk og skarpe foldninger kan medføre små "slidstriber" i print på vandfast Pretex papir. Løbskortene er ikke ophængt.
Sprint norm	Områder / passager der, ifølge sprint normen er forbudte, skal respekteres. Sprint normen forudsættes bekendt, hvor især følgende skal fremhæves: <b>"impassabel vegetation" (mørkegrønt) = forbudt at passere!</b> <b>"forbudt område" (olivengrønt) = forbudt at passere!</b> <b>———— "impassabel mur / stakit" (tyk sort streg)</b>  
Regler og ansvar:	Løbsområderne er ikke afspærrede, så almindelig kørende trafik må påregnes. Der løbes på fortov/rabat eller gang/cykelsti hvor sådanne findes. Løberne deltager på eget ansvar, færdselslovens bestemmelser skal overholdes. <u>Vis hensyn til beboere og andre, der færdes i løbsområdet.</u>
Postvagter:	Der vil være postvagter i løbsterrænet, som overvåger at forbudte områder ikke passeres af løbere, og at posterne bliver stående.
Sko / påklædning:	Det er ikke tilladt at anvende sko med stålpigge, idet løbsruten primært vil foregå på hårdt underlag (asfalt og fliser), og kun i begrænset omfang på blødt underlag (græs og grus).
Post definitioner:	IOF-symboler. Disse vil være påtrykt løbskortet. Der vil være løse definitioner ved start, såfremt man medbringer holder dertil.
Kontrolenheder:	Sport-Ident. <b>IKKE</b> kontaktløs / touch free.
Maksimal løbetid:	50 minutter
Resultatformidling:	Resultaterne vises på tv skærm på stævnepladsen.. Der vil være online resultatservice via liveresult.se på dette link: <a href="https://liveresult.se">Live Result</a> Resultatlistor og WinSplits offentliggøres på <a href="http://www.koegeok.dk">www.koegeok.dk</a> på løbsdagen.

O-Track:	Upload gøres tilgængelig fra kl.12:45 på løbsdagen.
Præmier:	Der er ingen præmier.
Kiosk:	Der er kiosk med begrænset udvalg.
Overtrækstøj:	Ingen transport af overtrækstøj.
Børnebane	Tilbydes ikke.
Klager og protester	<p>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.</p> <p>Protest mod en truffet afgørelse af en klage skal indgives straks og senest 15 min. efter meddelelse om afgørelsen.</p> <p>Protest over resultatlisten kan dog indgives indtil 7 dage efter, at resultatlisten er offentliggjort på stævnets hjemmeside.</p>
Parkering:	<p><b>Der parkeres ved Herfølge Stadion.</b>  Vordingborgvej 124 A, 4681 Herfølge  GPS: 55.414427, 12.136813  Parkeringen er gratis  Følg P. guiders anvisninger.  Følg rød / hvid snitzling til stævneplads. Afstand: 400 meter.</p>
Stævnecenter:	Åbner kl. 08:30
Stævneplads:	Grønt område med spredte træer Der opsættes omklædningstelte til D/H
Startområde:	Ruten til startområdet er afmærket med Gul/Sort snitzling og skilte. Afstand ca. 400 meter.
Målområde:	Når man er kommet i mål, følges sort / gul snitzling tilbage til stævnepladsen hvor aflæsning finder sted. Afstand ca. 750 meter.
Afstande:	<p>Parkering → Stævneplads 400 m. Følg rød / hvid snitzling fra Herfølge Stadion.</p> <p>Stævneplads → start: 400 m. Følg gul / sort snitzling.</p> <p>Mål → Stævneplads: 750 m. Følg gul / sort snitzling.</p>
Terræn:	Blandet, forholdsvis åbent, beboelses- / institutionsområde med større friarealer (græs og vand).
Væske:	Forefindes på stævneplads. Medbring gerne egen flaske til påfyldning.
Toiletter:	Der benyttes toiletter som er opstillet ved stævnepladsen. Der er opstillet afsprøjtningstationer ved toiletter og kiosk. Der er <b>IKKE</b> toiletter ved start eller mål.
Bad:	Vi kan desværre ikke tilbyde bedefaciliteter.
Startprocedure:	<p>Der er fri start mellem kl. 10.45 – 12:45</p> <p>Når du er klar, registrerer du dig. Herefter tages en løs postbeskrivelse (såfremt du har holder dertil) og du stiller dig i kø ud for din bane.</p> <p>Når det bliver din tur til at starte går du frem og stiller dig ved din kortkasse.</p> <p>Der startes som put &amp; run med 1 min. startinterval.</p> <p>Kort tages fra kasse i startøjeblikket. Dog får H/D12 udleveret løbskort 1 min. før start.</p> <p><b>Husk, at stemple start enhed.</b></p>
Lejebrikker:	<p>Udleveres kun ved start såfremt man ikke allerede har fået udleveret sin brik ved start til SM Sprint.</p> <p>Bortkomne brikker skal erstattes med DKR. 450,-.</p>

Baner:

			3. afdeling
Bane	H-Klasser	D-Klasser	Længde - Poster (Banelængder i fugleflugt)
1	H21 H35		2,6 km. – 21 p.
2	H40 H45 H50 H55	D21 D35	2,3 km. – 19 p.
3	H60 H65 H16 H18 H20	D40 D45 D50 D55	2,2 km. – 18 p.
4	H70 H75	D60 D65 D16 D18 D20	1,9 km. – 18 p.
5	H12 H14 H80 H85 DH90	D12 D14 D70 D75 D80 D85	1,5 km. – 14 p.

Åbne baner:

Sælges på løbsdagen. Åbne baner starter sammen med øvrige klasser.  
Start mellem kl. 10.45 – 12.45.

			3. afdeling
Bane	Klasse	Længde – Poster (Banelængder i fugleflugt)	
1	Åben 1	2,6 km. – 21 p.	
3	Åben 2	2,2 km. – 18 p.	
5	Åben 3	1,5 km. – 14 p.	

Mål procedure:	<p>Målposten er beliggende i løbsterræn. Målposten stemples og der fortsættes til aflæsning og udlevering af stræktider i beregnerteltet på stævnepladsen. <b>Følg Gul / sort snitzling retur til stævnepladsen.</b></p> <p>Løbskortet inddrages <b>IKKE</b> 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".</p>	
Stævneledelse:	Stævneleder:	Lars Carstensen, Køge OK , Tlf. 2689 1803
	Stævnekontrol:	Jørgen Larsen, Køge OK
	Banelægger:	Tage Ebbensgaard, Køge OK
	Banekontrol:	Malene Løkke, Køge OK
	Overdommer:	Peter Leander, Køge OK
	Stævneansvarlig:	Tage Ebbensgaard, Køge OK, Mob. 4227 1018

**Bemærk at SM Sprint afholdes samme dag fra samme stævneplads med start kl. 10:00  
Der kan købes åbne baner.**

