



Herlufsholm OK og Køge OK indbyder til
"Sjællandssprinten"
den 10. og 11. Maj 2025
Løbet er klassificeret som 2** C-løb.



Der løbes to afdelinger lørdag og en afdeling søndag:

Lørdag 10. maj Her løbes 1. og 2. afdeling af Sjællandssprinten i Næstved [LINK](#)

Søndag 11. maj Her løbes 3. afdeling af Sjællandssprinten i Jersie Strand (se side 2)

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

Der er mulighed for at tilmelde sig de to delstævner enkeltvis.

Kort:

1. og 2. afdeling 1:3000 / 1:4000 i Næstved

Nytegnede / nyreviderede i 2024 efter ISprOM 2019-2 / Ækvidistance 2,5m.

3. afdeling 1:3000 i Jersie Strand

Nyreviderede i 2025 efter ISprOM 2019-2 / Ækvidistance 2,5 m.

Der anvendes laserprintede kort.

Fælles for alle afdelinger:

*Evt. ændringer er vist med **rød** tekst.*

Postdefinitioner:

IOF-symboler. Disse vil være påtrykt løbskortet.

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

Kontrolenheder:

SPORTident – alle typer brikker – SIAC (contactless) er aktiveret.

Lejebrikker understøtter IKKE SIAC contactless stempling.

Baner og længder:

Bane	H-Klasser	D-Klasser	Ca. længde (Luftlinje)
1	H21, H35		2,5 km.
2	H40, H45, H50;H55	D21, D35	2,3 km.
3	H60, H65, H16, H18, H20	D40, D45, D50, D55	2,0 km.
4	H70, H75	D60, D65 D16, D18, D20	1,7 km.
5	H10, H12, H14 H80, H85, DH90-	D10, D12, D14 D70, D75, D80, D85	1,5 km.

Skygning:

Skygning er tilladt i klasserne D10, D12, H10 og H12

Præmier:

Der er ingen præmier.

Kiosk:

Mindre kiosk på stævnepladsen med begrænset sortiment.
I Jersie er der adgang til café.

Overtrækstøj:

Ingen transport af overtrækstøj.

Toiletter og bad

Toiletter i tilknytning til Stævnepladser.
I Jersie / Solrød er der adgang til omklædnings- / badefaciliteter.

Børnebaner

Tilbydes ikke.

O-Track

Banerne vil være tilgængelige i O-Track efter løbet.

Live resultater

Via appen **LiveOL**



(IOS og Android)

Jersie Strand 3. afdeling den 11. maj 2025



Mødested/Parkering: Oplyses i instruktionen.

Evt. offentlig transport med S tog (linje A) til/fra Solrød eller Jersie Station.

Afstande: Oplyses i instruktionen

Stævneplads: Her forefindes resultatformidling, salg af åbne baner, kiosk og café.

Terræn: Delvist åbne områder med forretninger, boliger (etage / bymæssig) og institutioner. Terrænet er overvejende fladt.

Start 3. afdeling: Fri start mellem kl. 10.45 – 12.30.
Bemærk at løbet afholdes umiddelbart efter SM Sprint i et tilstødende byområde. Afstanden mellem de to områder er ca. 1200 meter. Arrangørerne vil sikre, at alle der først løber SM, også vil have mulighed for at løbe "Sjællandssprinten".

Tilmelding: Senest fredag d. 2. maj 2025 kl. 19 via O-Service eller til:
Malene Løkke, Tlf. 52519694, E-mail: red@koegeok.dk

Eftertilmelding Ikke muligt. Der henvises til åbne baner.

We welcome foreign runners Register by sending an e-mail to red@koegeok.dk with the following information: Full name, gender, class and SI card number no later than the 2nd of May. Payment on site.

Åbne baner 3. afdeling: Start mellem kl. 11.00 - 12.30.
Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte.

Klasse	Ca. længde / luftlinje
Åben 1	2,5 km.
Åben 2	2,0 km.
Åben 3	1,5 km.

Startafgift Betales klubvis samtidig med tilmelding til:
Konto 5368 0241634 Køge OK

Alder	Forhåndstilmelding	Åbne baner på dagen
H/D-20	Kr. 40,-	Kr. 50,-
H/D21-	Kr. 80,-	Kr. 100,-
Leje SI-brik	Kr. 20,-	Kr. 20,-
Tabt / bortkommet SI brik skal erstattes til dagspris.		

Stævneledelse Stævneleder: Lars Carstensen, Køge OK, E-mail: lars@fbcarstensen.dk
Stævnekontrol: Gunnar Grue-Sørensen
Banelægger: Tage Ebbensgaard, Køge OK
Banekontrol: Karsten Richardt, Køge OK
Overdommer: Oplyses i instruktionen

Instruktion Forventes tilgængelig på internettet fra d. 08.05.2025
Her bliver resultatlisten publiceret umiddelbart efter løbet.
Hjemmeside adresse: <https://www.koegeok.dk/?p=13244>