



Instruktion til Sjællandssprinten

Lørdag den 10. maj og søndag den 11. maj 2025



Arrangør: Herlufsholm OK & Køge OK

Der løbes to afdelinger i Næstved lørdag og en afsluttende afdeling i Køge om søndagen.

JERSIE 3. AFDELING DEN 11. MAJ 2025

Klassifikation	Sjællandssprinten 2 * * C-løb
Dato	Lørdag den 10. maj 2025: 1. og 2. afdeling i Næstved.
Dato	Søndag den 11. maj 2025: 3. afdeling i Jersie
Tid	Stævnecenter åbnes kl. 08:30
Løbsområde	Jersie 
Færdsel i lukket område	Løbsområdet er lukket for deltagere i stævnet. Jf. Reglementet er færdsel ad offentlige veje i 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 / mødested	<u>Fra vest, syd og nord:</u> Kør fra motorvej E20 ved frakørsel Solrød S eller Solrød N. Følg Tåstrupvej videre til Vestre Grænsevej. (skærm) <u>Kør til T krydset Vestre Grænsevej / Tingsryds Allé SKÆRM</u>
Parkering	<u>På parkeringspladsen ved Solrød Idrætscenter, Tingsryds Allé</u> Følg parkeringsguidernes anvisninger

Stævneplads	Rød snitzling skal følges fra parkering og frem til stævnecenter.																																													
Afstande	• Parkering til stævnecenter: 100-200 meter • Stævnecenter til start: 1000 meter (rød/hvid snitzling) • Mål til Stævnecenter: 1200 meter (rød/hvid snitzling)																																													
Kort	• JERSIE STRAND • Tegnet 2020. Senest rettet marts 2025 • Kortet er jomfrueligt og området har ikke været anvendt til O-løb. • Signaturer efter IOF´s kortnorm ISSprOM 2019-2 • Målestok 1:3000. Ækvidistance 2,5 meter • Kortstørrelse: A4 laserprint i plastikpose • Special signatur X Motions-/legeredskab eller skulptur Husk, det er <u>forbudt</u> at passere, hvor følgende symboler er anvendt: Mørk grøn. Impassabel eller tæt bevoksning f.eks. hække. Symbolet er også anvendt, hvor passage kan skade vegetationen. Husk, vi færdes på private områder. Olivengrøn. Private områder (f.eks. blomsterbede) == Højt hegn — Høj mur eller plankeværk Vej passage forbudt Midlertidig afspærret område (f.eks. byggeplads) Passage af disse områder / signaturer medfører diskvalifikation. Postvagter er udstationeret.																																													
Terrænbeskrivelse	Jersie er et mindre bysamfund der er præget af flere typer af boligbebyggelse i form af lavt tæt, parcelhuse, rækkehuse og boligblokke samt enkelte butikker og institutioner. Området er ret åbent og med velplejede grønne arealer. Området er næsten helt fladt.																																													
Baner	<table><tr><td colspan="3">Put & run fra 10:45 – 12:30</td><td colspan="2">Ca. banelængder kortest mulig rute</td></tr><tr><td>Bane</td><td colspan="2">H klasser</td><td>D klasser</td><td>Afdeling 3</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td colspan="2">H21 H35</td><td></td><td>2850 m</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>H40 H50</td><td>H45 H55</td><td>D21 D35</td><td>2525 m</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>H16 H60</td><td>H18 H65 H20</td><td>D40 D50</td><td>D45 D55</td><td>2100 m</td></tr><tr><td>4</td><td colspan="2">H70 H75</td><td>D16 D20 D60</td><td>D18 D65</td><td>1850 m</td></tr><tr><td>5</td><td>H12 H80</td><td>H14 H85 HD 90</td><td>D12 D70 D80</td><td>D14 D75 D85</td><td>1580 m</td></tr></table>					Put & run fra 10:45 – 12:30			Ca. banelængder kortest mulig rute		Bane	H klasser		D klasser	Afdeling 3		1	H21 H35			2850 m		2	H40 H50	H45 H55	D21 D35	2525 m		3	H16 H60	H18 H65 H20	D40 D50	D45 D55	2100 m	4	H70 H75		D16 D20 D60	D18 D65	1850 m	5	H12 H80	H14 H85 HD 90	D12 D70 D80	D14 D75 D85	1580 m
Put & run fra 10:45 – 12:30			Ca. banelængder kortest mulig rute																																											
Bane	H klasser		D klasser	Afdeling 3																																										
1	H21 H35			2850 m																																										
2	H40 H50	H45 H55	D21 D35	2525 m																																										
3	H16 H60	H18 H65 H20	D40 D50	D45 D55	2100 m																																									
4	H70 H75		D16 D20 D60	D18 D65	1850 m																																									
5	H12 H80	H14 H85 HD 90	D12 D70 D80	D14 D75 D85	1580 m																																									

Åbne baner	Sælges på løbsdagen. Åbne baner starter sammen med øvrige klasser. Fri start med put & run fra kl. 10:45 – 12:30 <table><tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">Banelængder kortest muligt</td></tr><tr><td>Bane</td><td>Klasse</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>Åben 1</td><td>2850 m</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>Åben 2</td><td>2100 m</td><td></td></tr><tr><td>5</td><td>Åben 3</td><td>1580 m</td><td></td></tr></table>			Banelængder kortest muligt		Bane	Klasse			1	Åben 1	2850 m		3	Åben 2	2100 m		5	Åben 3	1580 m	
		Banelængder kortest muligt																			
Bane	Klasse																				
1	Åben 1	2850 m																			
3	Åben 2	2100 m																			
5	Åben 3	1580 m																			
Kontrolsystem	Sport Ident – alle typer brikker – SIAC (contactless) ER aktiveret. Det er muligt at leje SI-brik. Pris kr. 20,- Lejebrikker er IKKE SIAC (contactless) Tilmelding uden oplyst SI-nummer betragtes som ønske om leje af brik. Mistet SI-brik skal erstattes med kr. 500,- Ved svigt af registrering med SI-brik klippes i løbskortets reservefelt med poststativets klippetang.																				
Vakante pladser	Der udbydes IKKE vakante pladser. Der henvises til åbne baner.																				
Start	Der er fri start (put and run) Fri start fra kl. 10:45 – 12:30																				
Startprocedure	Når du er klar, registrerer du dig. Herefter tager du en løs postdefinition (såfremt du har en holder dertil) og stiller dig i kø ud for din bane. Når det bliver din tur til at starte, går du frem og stiller dig ved din kortkasse. Der startes med put and run med 1 minuts startinterval. Kort tages fra kassen i startøjeblikket. Dog får D/H 12 udleveret løbskort 1 minut før start. HUSK AT STEMPLE START ENHED																				
Trafikforhold / regler / ansvar	Løbsområdet er ikke afspærret, så almindelig kørende trafik må påregnes. Løberne deltager på eget ansvar, færdselslovens regler skal overholdes. Vis hensyn til beboere og andre der færdes i løbsområdet. Officials placeret i området vil sikre at løbet afholdes efter reglerne (fair play). Løbere der passer gennem forbudt område diskvalificeres. Der er ingen radioposter eller væskestationer på banerne.																				
Mål	HUSK at få aflæst din brik på stævnepladsen ved Solrød Idrætscenter Max-tid er 60 minutter i alle klasser Løbskortet inddrages IKKE efter passage af mål. Det skal dog understreges at det i henhold til reglementet (Fairness) ikke er ”tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, information om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk”. Ved målgang udleveres (om ønsket) en flaske med drikkevand. Flasken																				

	medbringes til stævnecenter hvor den smides i en klar plasticsæk.
Resultatformidling	Resultater offentliggøres løbende på TV skærm og på LiveResult Offentliggøres endvidere på stævnets hjemmeside og Facebookside.
Præmier	Der er ingen præmier
Børnebane	Der er ingen børnebane, men der adgang til svømmehal i umiddelbar nærhed af Stævnepladsen.
Børneparkering	Der er ingen børneparkering
Kiosk	Der er IKKE kiosk på stævnepladsen. Flydende og fast føde kan købes i Idrætscentrets café. (åbner kl. 09:00)
Fodtøj	Der må ikke anvendes sko med stålpigge
Omklædning	Der opsættes telte til D og H omklædning på stævnepladsen. Der er også plads til opsætning af klubtelte.
Toilet	Der er adgang til toiletter i Idrætscentret. Der er IKKE toiletter ved start på afdeling 3, så husk at få foretaget det nødvendige ved idrætscentret.
Bad	Der er også mulighed for omklædning/bad i Solrød Idrætscenter. Svømmehallen er også åben så husk evt. badetøj. 25,- børn. 40,- voksen
Stævnets hjemmeside	På hjemmesiden vil indbydelse, instruktion, startliste og resultater blive offentliggjort:
Stævnets facebook side	Resultater og fotos bliver lagt på www.facebook.com/koegeok
O-track	Upload af track vil være tilgængelig fra kl. 11:30 på løbsdagen
Stævneorganisation	Stævneleder: Stævnekontrollant: Dommer: Banelægger: Banekontrol: Lars Carstensen, Køge OK tlf. 2689 1803 lars@fbcarstensen.dk Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK Morten Jensen, OK Roskilde Tage Ebbensgaard, Køge OK Karsten Richardt, Køge OK