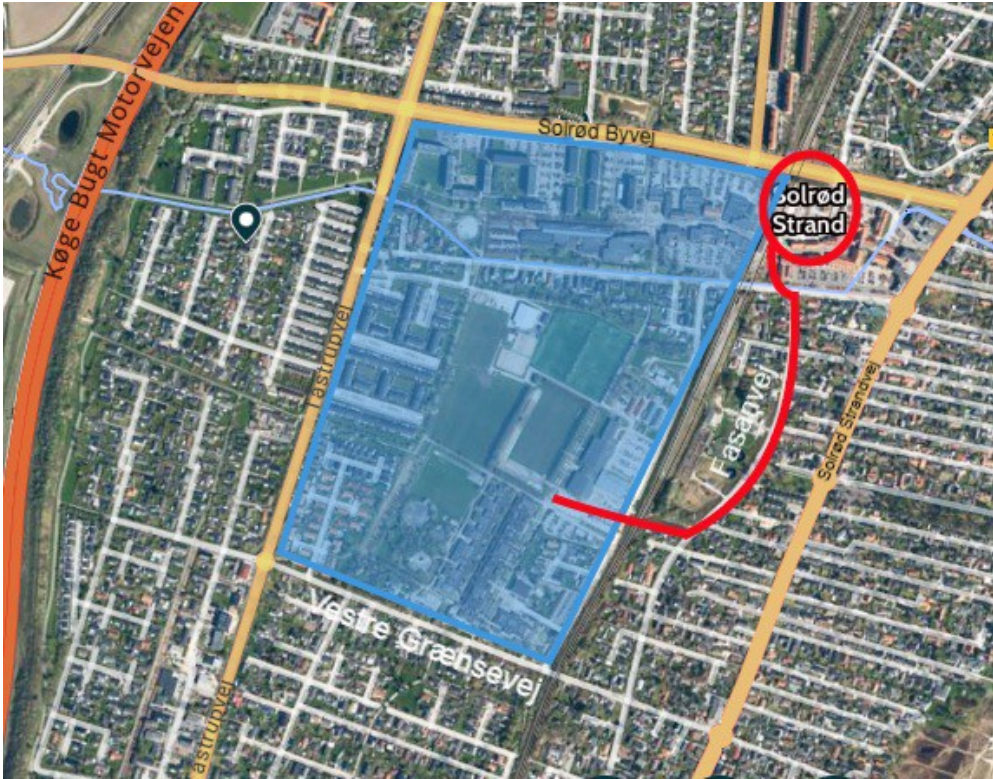
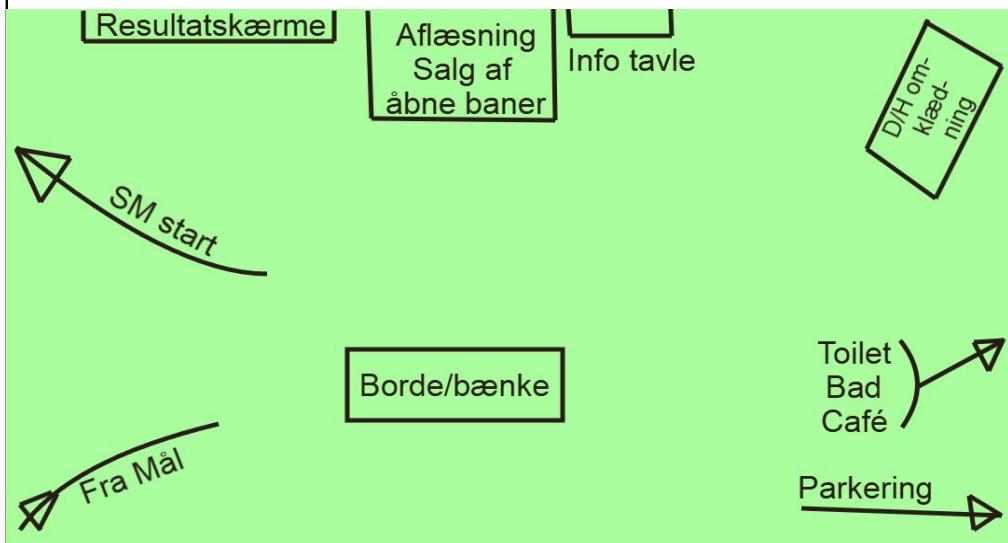


	Instruktion til SM-sprint Søndag 11. maj 2025 i Solrød Strand 3. revision den 6. Maj 2025. Ændringer markeret med rød skrift
Arrangør	Køge Orienteringsklub www.koegeok.dk
Navn	SM-sprint 2025
Overordnet information	Stævnet er Østkredsens mesterskab i sprintorientering 2025. Alle kan deltage, men Østkredsens medaljer kan kun vindes af løbere, hvis primære klub er hjemmehørende i Dansk Orienterings-Forbunds Østkreds.
Klassifikation	***
Dato	Søndag den 11. maj 2025. Åbningstid: Kl. 08:30
Løbsområde	Solrød Strand 
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. Eventuelle deltagere der på løbsdagen ankommer med S tog til Solrød Strand station skal holde sig på østsiden af jernbanesporet og følge Fasanvej mod Syd til O-skærm der viser mod højre til Solrød Idrætscenter. Der opfordres i øvrigt til fairplay.
Mødested	Solrød Idrætscenter; Tingsryds Allé 27, 2680 Solrød Strand På stævnepladsen er der stævnekontor, resultatskærme, hjertestarter, M&K omklædningstelte o.s.v.
Toiletter, bad og omklædning	Der er adgang til toiletter, bad og omklædning i Solrød Idrætscenter. Svømmehallen har også åbent. Husk badetøj. (Børn: 25 kr. Pensionist: 25 kr. Voksen: 40 kr.) Der er IKKE toiletter ved start.

Parkering	Ved Solrød Idrætscenter. GPS adresse: Tingsryds Allé 27, 2680 Solrød Strand Tilkørsel via T krydset Vestre Grænsevej / Tingsryds Allé. Her er skærm opsat. Parkeringsguider er til stede på P-pladsen og deres anvisninger skal følges.																																																		
Stævneplads	Stævneplads med plads til klubtelte. 																																																		
Afstande	Parkering til stævnecenter 100 – 200 meter Stævnecenter til start: ca. 200 meter Mål til stævnecenter: ca. 200 meter Der er IKKE transport af overtøj fra startområdet Der er IKKE toiletter ved startområdet. Anvend idrætscentrets toiletter.																																																		
Løbskort	Solrød Strand, tegnet 2020, senest rettet marts 2025 med brug af symboler ifølge ISSprOM 2019-2. Ækvidistance 2,5 m. Kortet er jomfrueligt og der har ikke tidligere været arrangeret O-løb i området. Målestok: Alle baner løber på målestok 1:3.000. Kortet vil være laserprintet på alm. A4 papir i plastpose. Postdefinitioner er trykt på kortet. Løse postdefinitioner udleveres ved start. Husk holder.																																																		
Terrænbeskrivelse	Solrød Strand er et mindre bysamfund med en centergade som naturligt omdrejningspunkt. Området er præget af lav bebyggelse i form af parcelhuskvarterer, rækkehuse, klyngehuse o.s.v. Hertil et normalt omfang af offentlige bygninger, skoler, institutioner og butikker. Området er fladt.																																																		
Valg af fodtøj	Der løbes i alt væsentligt på fliser, asfalt og velplejede græsarealer. Det anbefales at løbe i sko uden knopper. Brug af sko med ståldupper er ikke tilladt.																																																		
Der konkurreres på følgende baner som besluttet af Østkredsen: Baner og klasser	<table><tr><th>Bane</th><th>Klasser</th><th>Banelængde minimum længde</th><th>Åben bane</th><th>Kort målestok</th></tr><tr><td>1</td><td>H18, H20, H21</td><td>3410 m</td><td></td><td>1:3000</td></tr><tr><td>2</td><td>D18, D20, D21, H40</td><td>3025 m</td><td>1</td><td>1:3000</td></tr><tr><td>3</td><td>D40, H16, H50</td><td>2610 m</td><td></td><td>1:3000</td></tr><tr><td>4</td><td>D16, D50</td><td>2415 m</td><td></td><td>1:3000</td></tr><tr><td>5</td><td>H60</td><td>2455 m</td><td></td><td>1:3000</td></tr><tr><td>6</td><td>D60, H70</td><td>2290 m</td><td></td><td>1:3000</td></tr><tr><td>7</td><td>D70, D80, H80</td><td>1670 m</td><td></td><td>1:3000</td></tr><tr><td>8</td><td>H14, D14</td><td>2435 m</td><td>2</td><td>1:3000</td></tr><tr><td>9</td><td>H12, D12</td><td>2070 m</td><td>3</td><td>1:3000</td></tr></table>	Bane	Klasser	Banelængde minimum længde	Åben bane	Kort målestok	1	H18, H20, H21	3410 m		1:3000	2	D18, D20, D21, H40	3025 m	1	1:3000	3	D40, H16, H50	2610 m		1:3000	4	D16, D50	2415 m		1:3000	5	H60	2455 m		1:3000	6	D60, H70	2290 m		1:3000	7	D70, D80, H80	1670 m		1:3000	8	H14, D14	2435 m	2	1:3000	9	H12, D12	2070 m	3	1:3000
Bane	Klasser	Banelængde minimum længde	Åben bane	Kort målestok																																															
1	H18, H20, H21	3410 m		1:3000																																															
2	D18, D20, D21, H40	3025 m	1	1:3000																																															
3	D40, H16, H50	2610 m		1:3000																																															
4	D16, D50	2415 m		1:3000																																															
5	H60	2455 m		1:3000																																															
6	D60, H70	2290 m		1:3000																																															
7	D70, D80, H80	1670 m		1:3000																																															
8	H14, D14	2435 m	2	1:3000																																															
9	H12, D12	2070 m	3	1:3000																																															

Åbne Baner	Der tilbydes åbne baner. Se ovenfor. Start mellem 10:30 – 11:30. Sælges i stævnekontoret Åbne baner: 110 kr. (D/H 21 og derover) og 60 kr. (til og med D/H20) Leje af SI-brik: 20 kr. Bortkomne SI brikker skal erstattes med kr. 500,-
Børnebane m.v.	Der tilbydes <u>ikke</u> børnebane eller anden børneaktivering, men svømmehallen i Solrød Idrætscenter er åben. Husk badetøj hvis du skal svømme. (Børn: 25 kr. Pensionist: 25 kr. Voksen: 40 kr.)
Skygning	Skygning er kun tilladt for deltagere på banerne D12 og H12. Skygning er endvidere tilladt på åbne baner. Bemærk at en deltager i stævnets konkurrencer, der har fungeret som skygge, må ikke efterfølgende starte på samme bane.
Præmier	Der uddeles guldmedaljer til vinderne i samtlige klasser. Desuden sølv- og bronze i klasserne H12+H14+H16+H18+H20+H21 og D12+D14+D16+D18+D20+D21. SM-medaljer kan kun vindes af løbere, hvis primære klub er hjemmehørende i Østkredsen og som er dansk statsborger eller på stævnedagen tilmeldt Folkeregistret i Danmark. Der uddeles ikke medaljer på åbne baner.
Tidtagning og kontrol	SPORTident – alle typer brikker – SIAC (contactless) er aktiveret. Løbere, der ikke er tilmeldt med egen brik, bliver automatisk tildelt en lejebrik som udleveres ved starten. Lejebrikker er IKKE SIAC (contactless)
Start	Første start kl. 10:00 Husk at foretage ”clear” og ”check” af SI-brikken inden start. Der startes løbere hvert minut. Der anvendes individuel start hvor der er fremkald 4 min. før starttidspunktet. Boks 1. Tjek af løbers navn og SI nummer samt udlevering af lejebrikker. Boks 2. Udlevering af løse postbeskrivelser. Husk godkendt holder dertil. Boks 3. Kort udleveres til løbere på let bane 9 og der gives fornøden instruktion til løbere på bane 9. Boks 4. Løberne går frem og stiller sig ved de relevante kortkasser. Det er tilladt at tjekke, at man har fået det rigtige kort. Man må IKKE studere kortet. For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet. Der er ca. tyve meters fremløb til startpunktet  som <u>skal</u> passeres. Starten finder sted på en stille villavej hvor der kan forekomme langsomt kørende trafik fra beboerne. Disse er informeret om vores aktivitet. Vis gensidig hensyn. Vis i øvrigt hensyn til øvrige trafikanter og overhold færdselsloven, m.v.
Start åbne baner	Løbere til åbne baner stiller sig i kø i særskilt række. Løberen forsyner sig med en løs postbeskrivelse og går frem til put&run startenheden hvor hun / han afventer starttilladelse. De åbne baner startes 30 sekunder forskudt i forhold til de ordinære SM løbere.
Postvagter m.v.	Der vil være postvagter i løbsområdet. Særligt udsatte postplaceringer, herunder hegn, vil blive overvåget med vildtkamera.
Postmarkering	Posterne er markeret med ”små” 15 cm skærme. Der anvendes glasfiberstænger og træbukke. Disse er i videst mulig omfang sikret med strips.

Målområdet og max. tid	Max-tid er 60 minutter i alle klasser. Hvis den elektroniske registrering på en post ikke fungerer, klippes i kortet. Klip kontrolleres efter målgang. Målposten skal stemples manuelt af alle, også løbere med SIAC brikker. Efter målgang følges små flag til stævnecenter hvor SI brikken aflæses. Efter mål skal alle løbere have aflæst SI brikken ved stævneteltet på stævnepladsen, - det gælder også udgåede løbere. Der tilbydes vand ved målgang.
Fair play	Behold kortet efter målgang, men undlad at vise det til løbere som endnu ikke har løbet.
Resultatformidling	Der printes strimmel med stræktider. Resultater offentliggøres løbende på TV skærme ved beregner teltet. Live-resultater: https://liveresultat.orientering.se Stræktider: http://obasen.Orienteering.se/winsplits/online/dk Baner: https://www.o-track.dk Resultater: www.o-result.dk (umiddelbart efter løbet)
Præmieoverrækkelse	Finder sted når D/H12 + D/H14 + D/H16 + D/H18 + D/H20 + D/H21 er afgjort. I ovennævnte klasser uddeles guld, sølv og bronze medaljer. Derefter uddeles præmier løbende i takt med de øvrige klasser bliver afgjort. I klasserne fra D/H40 til og med D/H80 uddeles alene medalje til vinderne. - - - Bemærk: Det er muligt at starte på følgeløbet i Jersie frem til kl. 12:30. Alle sikres derved at kunne nå at løbe begge afdelinger, såfremt man ønsker dette.
Klager	<i>Regler om tvister fremgår af Stævnereglement for fod - o 2025 kap. 4. Herfra kan fremhæves følgende punkter:</i> En klage (reglement pkt. 4.4) indgives mundtligt eller skriftligt til stævneleder. En klage skal indgives så tidligt som muligt og senest ved stævnets afslutning. Herved forstås 30 minutter efter sidste målgang eller udløbet af maksimumtid for den sidst startende i konkurrencen. En protest (reglement pkt. 4.5) skal indgives skriftligt til dommer. Protesten skal indgives senest 30 minutter efter meddelelse om en klages afgørelse
Kiosk / Café	Der er <u>ikke</u> kiosk på stævnepladsen. Salg af flydende og fast føde finder sted fra Idrætscentrets café hvor der er åbent fra klokken 09:00. Stævnekontoret tilbyder at opbevare bilnøgler.
<i>We welcome foreign runners!</i>	Sorry! It is no longer possible to register. However, You are welcome to purchase an open course on the day. Payment on site. Find us here. 
Eftertilmelding	Der er ikke mulighed for at eftertilmelde sig til SM-Sprint. Der henvises til åbne baner som sælges i Stævnekontoret – så længe lager haves. En tilmeldt deltager kan indtil 24 timer før første start erstattes af en anden ikke i stævnet tilmeldt deltager, forudsat at den anden deltager opfylder betingelserne for at starte i den pågældende klasse.

Tilbud om ekstra sprint i nabolaget samme dag	- Fra kl. 10:45 samme dag (11. maj) løbes 3. afdeling af ”Sjællandssprinten”. - Se instruktionen nederst på SM hjemmesiden på koegeok.dk. - Start området befinder sig ca. 1000 meter fra SM stævnets stævneplads. Afstand fra mål til stævneplads er 1200 meter. Der uddeles vand på flaske ved målgang. Flasken bedes afleveret på stævnepladsen, tak! - Start med Put&Run <u>Bemærk: Afdeling 1 og 2 afholdes den 10. maj i Næstved med Herlufsholm som arrangør</u>																								
Stævneledelse	<table><tr><td>Stævneleder:</td><td>Lars Carstensen, Køge OK</td><td>lars@fbcarstensen.dk</td><td>tf. 2689 1803</td></tr><tr><td>Stævnekontrollant:</td><td colspan="3">Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK</td></tr><tr><td>Banelæggere:</td><td colspan="3">Niels Torm og Tage Ebbensgaard, Køge OK</td></tr><tr><td>Banekontrollant:</td><td colspan="3">Karsten Richardt, Køge OK</td></tr><tr><td>Dommer:</td><td colspan="3">Morten Jensen, OK Roskilde</td></tr><tr><td>Korttegner:</td><td colspan="3">Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK</td></tr></table>	Stævneleder:	Lars Carstensen, Køge OK	lars@fbcarstensen.dk	tf. 2689 1803	Stævnekontrollant:	Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK			Banelæggere:	Niels Torm og Tage Ebbensgaard, Køge OK			Banekontrollant:	Karsten Richardt, Køge OK			Dommer:	Morten Jensen, OK Roskilde			Korttegner:	Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK		
Stævneleder:	Lars Carstensen, Køge OK	lars@fbcarstensen.dk	tf. 2689 1803																						
Stævnekontrollant:	Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK																								
Banelæggere:	Niels Torm og Tage Ebbensgaard, Køge OK																								
Banekontrollant:	Karsten Richardt, Køge OK																								
Dommer:	Morten Jensen, OK Roskilde																								
Korttegner:	Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK																								
Foto m.v.	Foto/video fra SM Sprint bliver tilgængelig på https://www.facebook.com/koegeok																								