

Køge OK & Herlufsholm OK indbyder til



# Sjællandssprinten



Den 2. & 3. maj 2026

Løbet er klassificeret som ★★ C-løb

Der løbes to afdelinger lørdag og en afdeling søndag.

Lørdag den 2. maj Løbes 1. og 2. afdeling af Sjællandssprinten i Køge (se side 2)

Søndag den 3. maj Løbes 3. afdeling af Sjællandssprinten i Ringsted (se side 3)

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 Køge  
Nytegnede / nyreviderede i 2026 efter ISprOM 2019-2 Ækvidistance 2,5 m.

3. afdeling 1: 3000 / 4000 i Ringsted.  
Ækvidistance 2,5 m.  
Nytegnet i 2026 efter ISprOM 2019-2

Der anvendes laserprintede kort.

*We welcome foreign runners*

## Fælles for alle afdelinger:

**Postdefinitioner:** IOF-symboler. Disse vil være påtrykt løbskortet.  
Der vil være løse definitioner ved start. Husk holder dertil.

**Kontrolenheder:** Sport-Ident. Der anvendes touch free stempeling i både Køge og Ringsted.

**Baner og vindertid:** (rev. 25.02.26)

Klasse	Sværhed	Vindertid		Klasse	Sværhed	Vindertid	
D10	Grøn begynder	12-15 min		H10	Grøn begynder	12-15 min	
D12	Hvid – let	12-15 min		H12	Hvid – let	12-15 min	
D14	Gul – M.L.svær	12-15 min		H14	Gul – M.L.svær	12-15 min	
D16	Sort – svær	12-15 min		H16	Sort – svær	12-15 min	
D18	Sort – svær	12-15 min		H18	Sort – svær	12-15 min	
D20	Sort – svær	12-15 min		H20	Sort – svær	12-15 min	
D21	Sort – svær	12-15 min		H21	Sort – svær	12-15 min	
D40	Sort – svær	12-15 min		H40	Sort – svær	12-15 min	
D50	Sort – svær	12-15 min		H50	Sort – svær	12-15 min	
D60	Sort – svær	12-15 min		H60	Sort – svær	12-15 min	
D70	Blå – svær	12-15 min		H70	Sort – svær	12-15 min	
D80	Blå – svær	12-15 min		H80	Blå – svær	12-15 min	
D/H90	Blå – svær	12-15 min		D/H90	Blå – svær	12-15 min	

**Præmier:** Der er ingen præmier.


**Kiosk:** Mindre kiosk på stævnepladsen med begrænset sortiment.

**Overtrækstøj:** Ingen transport af overtrækstøj.

**Toiletter og bad** Toiletter i tilknytning til Stævnepladser. Omklædnings- / badefaciliteter i Køge.

**Børnebaner** Tilbydes ikke.

**O-Track** Banerne vil være tilgængelige på O-Track umiddelbart efter løbet.

**Live resultater** via appen  LiveOL.

WinSplits stræktider

# 1. og 2. afdeling i Boholte og Hastrup lørdag den 2. maj 2026



**Mødested/  
Parkering:** Oplyses i instruktionen.  
Evt. offentlig transport med bus 101A til/fra Køge Station.

**Afstande:** Oplyses i instruktionen

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

**Terræn:** Delvist åbne områder med boliger (etage / bymæssig) butikker og institutioner.  
Terrænet er overvejende fladt / svagt kuperet

**Start:** **1. afdeling** Fri start mellem kl. 11.00 – 12.00.  
**2. afdeling** Fri start mellem kl. 11.45 – 13.00.

Du stiller dig i kø ud for din bane, når du er klar.  
Der startes som put & run med 1 min. startinterval.  
Kort udleveres i startøjeblikket. Dog får H/D-12 udleveret løbskort 1 min. før.

**Tilmelding** Senest lørdag d. 25. april 2026 kl. 23:59 via O-Service  
eller til: Malene Løkke, E-mail: [red@koegeok.dk](mailto:red@koegeok.dk)

**Foreign runners** *We welcome foreign runners. Registration: [red@koegeok.dk](mailto:red@koegeok.dk)  
Cash payment at the arena.*

**Eftertilmelding** Ikke muligt. Der henvises til åbne baner.

**Startafgift** Betales klubvis samtidig med tilmelding til: **Konto 5368 0241634 Køge OK**  
Løbere der har glemt deres brik kan leje en erstatningsbrik på dagen mod betaling af DKK 20,-

Alder	Forhåndstilmeldt Pris i alt afd. 1 + 2	Åbne baner Pris pr. afd.
H/D -20	Kr. 80,-	Kr. 50,-
H/D 21-	Kr. 160,-	Kr. 90,-
Leje SI-brik (ikke SIAC)	Kr. 20,-	Kr. 20,-
Tabt / bortkommet SI brik skal erstattes med kr. 500		

**Åbne baner** **1. afdeling:** Start mellem kl. 11.00 – 12.00. **2. afdeling:** Start mellem 11.45 -13.00  
Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte. (rev. 25.02.26)

Bane	Klasse	Banelængde-luftlinje
1	Åben 1	Ca. 2,5 km
3	Åben 2	Ca. 2,0 km
5	Åben 3	Ca. 1,5 km

**Stævneledelse** Stævneleder: Lars Carstensen, Køge OK E-mail: [lars@fbcarstensen](mailto:lars@fbcarstensen)  
Banelægger: Tage Ebbensgaard, Køge OK  
Banekontrol: Carsten Mogensen, Køge OK  
Stævnekontrol: Oplyses i instruktionen  
Dommer: Oplyses i instruktionen

**Instruktion** Forventes tilgængelig på internettet fra d. 29.04.2026

Hjemmeside adresse: [www.koegeok.dk](http://www.koegeok.dk) og på Køge OK's Facebook side, bliver resultatlisten publiceret umiddelbart efter løbet.

### 3. Afdeling i Ringsted d. 3 maj 2026



- Arrangør:** Herlufsholm Orienteringsklub
- Løbsområde:** Ringsted øst og centrum. (Adresse oplyses i instruktionen)
- Stævneplads:** Her forefindes salg af åbne baner, kiosk, resultatformidling og toilet. Ingen omklædnings- / badefaciliteter.
- Afstande:** Parkering -> Stævneplads max. 100 m.  
Stævneplads -> Start oplyses i instruktionen  
Mål på stævnepladsen.
- Kort:** Ringsted 1:3000 og 1:4000. Ækvidistance 2,5m  
Nytegnet 2026 efter ISPrOM 2019-2
- Terræner:** Blandet bolig- og institutionsområde, samt en park, der vil give udfordrende sprint i meget varierede omgivelser.
- Start:** Start mellem kl. 12:00 og 13:00
- Kontrolenheder:** Sport-Ident. Der anvendes trådløse enheder.
- Startprocedure:** Du stiller dig op i kø ud for din bane når du er klar.  
Der startes som put and run med 1 minuts tidsinterval.  
Kort udleveres i startøjeblikket dog får H/D-12 udleveret kortet 1 min før.
- Tilmelding:** Senest d. 25/04-26 kl. 24 via o-service eller til:  
Sebastian Hansen, E-mail: [s.abrikosvej@live.dk](mailto:s.abrikosvej@live.dk)
- Registration for foreign runners:** a.j.knudsen@mail.tele.dk  
Cash payment at the arena.
- Eftertilmelding:** Ikke muligt. Der henvises til åbne baner.
- Åbne baner:** Start mellem kl. 12.00 – 13.00. Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte. Kan købes på fra kl. 10.00 på stævnepladsen.

Bane	Klasse	Ca. længde - Luftlinje
1	Åben 1	2,5 km
3	Åben 2	2,0 km
5	Åben 3	1,5 km

**Startafgift:**

Alder	Forhåndstilmeldt	Åbne baner pr. afd.
H/D-20	80 kr.	50 kr.
H/D21-	160 kr.	90 kr.
Leje SI-brik	20 kr.	20 kr.

En ikke afleveret SI-brik skal erstattes med DKK 500. Løbere der har glemt deres brik kan leje en erstatningsbrik på dagen mod betaling af DKK 20.

- Stævneledelse:**
- Stævneleder: Anders Knudsen, Herlufsholm OK.  
tlf. 42 70 01 79, [a.j.knudsen@mail.tele.dk](mailto:a.j.knudsen@mail.tele.dk)
- Stævnekontrol: Arne Kristensen, Herlufsholm OK
- Banelægger: Henrik Mathiesen, Herlufsholm OK
- Banekontrol: Torben Kristensen Herlufsholm OK
- Dommer: Oplyses i instruktionen.

- Instruktion:** Forventes tilgængelig fra d. 29-04-2026 på <http://herlufsholm-orientering.dk>