



Instruktion til Sjællandssprinten

2026 den 3 maj 2026.



Løbet er klassificeret som 3*** C-løb.

Arrangør: Herlufsholm Orienteringsklub

Mødested/Parkering: Ved Ringsted bibliotek, Tværalle 1, 4100 Ringsted
GPS koordinater: 55.446357, 11.80005
Parkering er gratis.

Afstande: Parkering – Stævneplads 0 m.
Stævneplads -> Start 500 m. Følg gul/sort snitzling.
Der er mål på stævnepladsen.

Stævneplads: Samme som til SM sprinten
Salg af åbne baner.

Terræn: Ringsted øst og centrum.
Typisk købstadsmiljø samt blandet boligområde med grønne områder. Dette giver en udfordrende sprint i meget varierede omgivelser. Terrænet er svagt kuperet.

Kort: Målestok 1:3.000 og 1:4.000. Se skema længere nede.
Nytegnet 2026 efter sprintnorm ISprOM 2019-2
Ækvidistance. 2,5 m.
Løbskortene er ikke ophængt.



Regler og ansvar: Løbsområderne er ikke afspærrede, så almindelig trafik må påregnes. Der løbes på fortov/rabat eller gang/cykelsti hvor sådanne findes. Tag hensyn til beboere og andre, der færdes eller opholder sig i løbsområdet. Vær specielt opmærksom når man løber ud og ind ad porte og rundt om hushjørner. Løberne deltager på eget ansvar, færdselslovens bestemmelser skal overholdes.

- Postvagter:** Der vil være postvagter i løbsterrænet, som overvåger at posterne bliver stående samt at forbudte områder ikke passeres af løbere.
- Væske:** Der er vand efter målgang, husk selv en kop
- Toiletter:** Der er toiletter 100m fra stævnepladsen
- Baner og længder:** Banelængde er opgivet med korteste vejvalgslinie.

Bane	Sværhedsgrad	D-Klasser	H-Klasser	Længde - Poster		Målestok
1	Sort - Svær		H21	3,2 km. – 20 p.	Åben 1	1:4.000
2	Sort - Svær	D21	H40 H50	2,8 km. – 19 p.		1:3.000
3	Sort - Svær	D40 D50	H16 H18 H20 H60	2,6 km. – 18 p.	Åben 2	1:3000
4	Sort - Svær	D16 D18 D20 D60	H70	2,3 km. – 16 p.		1:3000
5A	Gul - Mellemsvær	D10 D12 D14	H10 H12 H14	2,1 km. – 16 p.	Åben 3A	1:3000
5B	Sort - Svær	D70 D80	H80	2,2 km. – 15 p.	Åben 3B	1:3000

- Startprocedure:** Det er Put and run og første start er kl.12.
H12 og D12 må se kortet og få vejledning i startboks 3.
- Skygning:** Det er tilladt at skygge på D10, D12, H10 og H12. Skygning betyder at skyggen løber mindst 10 m bag efter ungdomsløbere hele tiden og må først hjælpe når det er tydeligt at løberen er på vej ud i et bom. Dette er for at være fair i forhold til andre løbere.
- Startpunkt:** Startpunktet er foran startboksen.
- Målprocedure:** Målposten stemples og der fortsættes til aflæsning og udlevering af stræktider i beregnerteltet.
Lånebrikker afleveres i målteltet.
- Max. Løbetid:** 50 min.
- Overtrækstøj:** Ingen transport af overtrækstøj.
- Åbne baner:** Tilmelding og betaling på stævnepladsen.
Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte.
Det sælges åbne baner mellem kl. 10.00 – 11.30 så længe lager haves.

Start mellem kl. 12.00 – 13.00.
Pris
H/D-20 kr. 50,-
H/D21 og ældre kr. 100,-
Leje SI-brik kr. 20,-. (lejebrikkerne er ikke touch-free)

		SM Sprint
Bane	Sværhedsgrad	Længde – Poster
Åben 1	Sort - Svær	3,2 km. – 20 p.
Åben 2	Sort - Svær	2,6km. – 18 p.
Åben 3A	Gul - Mellemsvær	2,1 km. – 16 p.
Åben 3B	Sort - Svær	2,2 km. – 15 p.

- Postdefinitioner:** IOF-symboler. Disse vil være påtrykt løbskortet.
Der vil være løse definitioner ved start.
- Kontrolenheder:** Der anvendes Touch-Free Sport-Ident enheder monteret vandret på et spyd eller en træbuk.
- Påklædning/sko:** Det frarådes at bruge pigsko.
- Præmier:** Der uddeles ikke medaljer på Sjællandssprinten.
- Resultater:** Resultaterne offentliggøres løbende på stævnepladsen. Ligesom disse bliver lagt på stævnets hjemmeside og O-resultat hurtigst muligt.
- O-Track** Banerne vil være tilgængelige i O-Track efter løbet.
- Live resultater** via appen **LiveOL** (IOS og Android) 
- Kiosk:** Der er en kiosk på stævnepladsen, hvor der sælges øl, vand, kaffe og kage.
Der kan kun betales med mobilepay eller lige penge.
- Klager og protester:** 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.
- Stævneledelse**
- Stævneleder: Anders Knudsen, Herlufsholm OK.
Tlf. 42 70 01 79. E-mail: a.j.knudsen@mail.tele.dk
- Banelægger: Torben Kristensen, Herlufsholm
OK Banekontrol: Henrik Mathiesen, Herlufsholm Ok
Korttegner: Anders Knudsen, Herlufsholm OK
Dommer: Arne Kristensen, Herlufsholm Ok