



Instruktion til Sjællandssprinten



den 10-11 maj 2025.

Løbet er klassificeret som 2 C-løb.**

Arrangør: Herlufsholm OK og Køge OK.

Der løbes 2 afdelinger lørdag og 1 afdeling søndag:

Lørdag 10. maj	Løbes 1. og 2. afdeling i Næstved centrum, se side 3.
Søndag 11. juni	Løbes 3. afdeling i Køge, se instruktion på Køge OK's hjemmeside. 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.
Løbsområder:	1. og 2. afdeling, Næstved Centrum 3. afdeling, Køge C.
Kort:	<u>1. og 2. afdeling 1:3000 Næstved Centrum</u> Nyreviderede i 2025 efter ISprOM 2019-2 Ækvidistance 2,5 m. Der anvendes printede kort. Løbskort er ikke ophængt.

Fælles for alle 3 afdelinger:

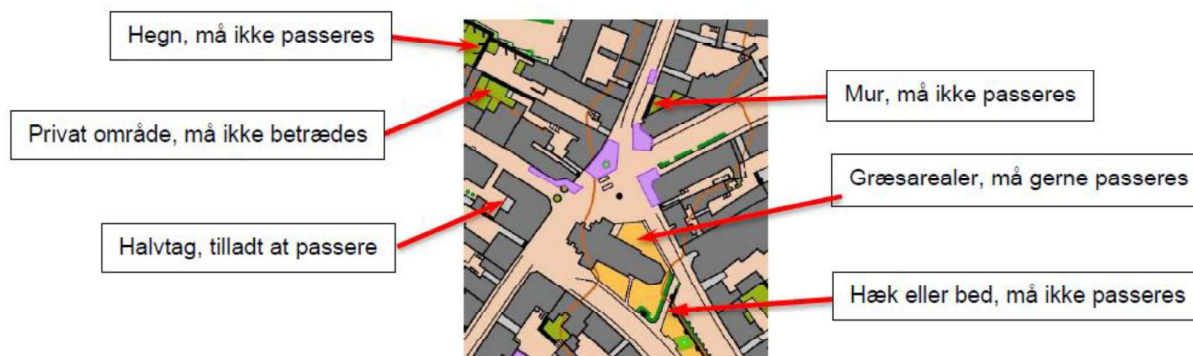
Sprintnorm:	Sprintnorm forudsættes bekendt, hvor især følgende skal fremhæves: "impassabel vegetation" (mørkegrønt) = forbudt at passere! "impassabel mur/stakit" (tyk sort streg) = forbudt at passere! "forbudt område" (olivengrønt) = forbudt at passere! Områder/passager, der ifølge sprintnormen er forbudte, skal respekteres.
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 passager 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 passerer af løbere.

Påklædning/sko:	Det er ikke tilladt at løbe i pigsko. Løbsruten vil primært foregå på hårdt underlag (asfalt og fliser), og kun i begrænset omfang på blødt underlag (græs og grus).
Postdefinitioner:	IOF-symboler. Disse vil være påtrykt løbskortet. Der vil også være løse definitioner ved start.
Kontrolenheder:	Sport-Ident. Posterne står i visse områder tæt. Så husk at checke nummeret på postenheden. NB! Der anvendes touch-free enheder.
Max tid:	50 min. pr afdeling.
O-track:	Upload tilgængelig hurtigst muligt, lørdag og søndag efter løbene.
Præmier:	Der er ingen præmier.
Kiosk:	Mindre kiosk på stævnepladsen.
Overtrækstøj:	Ingen transport af overtrækstøj.
Børnebane:	Tilbydes ikke.
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. Protest mod en truffet afgørelse af en klage skal indgives straks og senest 15 min. efter meddelelse om afgørelsen. Protest over resultatlisten kan dog indgives indtil 7 dage efter, at resultatlisten er offentliggjort på stævnets hjemmeside.

Næstved 1. – 2. afdeling den lørdag d.10. juni 2025:

- Mødested/Parkering:** Kæhlervvej 15 Garage. (55.228, 11.769)
Parkering er gratis.
- Stævneplads:** Munkebakken, åbner kl. 10.00.
Her forefindes salg af åbne baner, kiosk, resultatformidling, væske og toilet.
- Afstande:** Parkering – Stævneplads ca.300 m. Følg blå snitzling.
Stævnepladsen er den samme for begge afdelinger.
Stævneplads – Start 1 afdeling 400m. Følg gul/sort snitzling.
Stævneplads – Start 2. afdeling 100 m. Følg hvid/rød snitzling.
- Terræn:** Næstved Centrum er en typisk købstad med parker og grønne områder. og Enkelte steder er der stærkt kuperet.
- Sprintkort:** Kortet er tegnet efter den nye sprintkortnorm ISPrOM 2019-2.

Illustrationen viser nogen af de specielle sprintsignaturer



- Væske:** Forefindes på stævnepladsen, efter målgang.
- Toiletter:** Der benyttes toiletter på skolen. Følg skiltning ca.50 m.
- Klubtelte:** Der kan sætte telte på stævnepladsen dog skråner pladsen noget.
- Opvarmning:** Der er god plads til opvarmning på stævnepladsen og på vejen ud til starterne.
- Startprocedure:** 1. afdeling Fri start mellem kl. 11.00 - 12.00.
2. afdeling Fri start mellem kl. 12.00 – 13.30.
Når du er klar, registrerer du dig, tager løs postbeskrivelse (hvis du har holder hertil) og stiller dig i kø ud for din bane.
Der startes som put & run med 1 min. startinterval. Kort tages fra kasse i startøjeblikket. Dog får H/D12 udleveret løbskort 1 min. før start.

Husk, at stemple startenheden.

Startpunkt: Startpunkt er på startlinjen eller kort afstand derfra.

Lejebrikker: Udleveres ved start. Bortkomne brikker erstattes med kr. 450,-.

Baner og længder: Banelængde er opgivet med korteste mulige vejvalgslinje.			1. afdeling	2. afdeling
Bane	H-Klasser	D-Klasser	Korteste vejvalg - Poster	Korteste vejvalg - Poster
1 Svær	H21 H35		3,3 km – 15 p.	3,0 km. – 15 p.
2 Svær	H40 H45 H50 H55	D21 D35	3,0 km. – 15 p.	2,6 km. – 14 p.
3 Svær	H60 H65 H16 H18 H20	D40 D45 D50 D55	2,5 km. – 14 p.	2,3 km. – 11 p.
4 Svær	H70 H75	D60 D65 D16 D18 D20	2,2 km. – 11 p.	2,0 km. – 13 p.
5A Mellemsvær	H12 H14	D12 D14	2,1 km. – 15 p.	2,2 km. – 14 p.
5B Svær	H80 H85 DH90	D70 D75 D80 D85	1,9 km. – 13 p.	2,0 km. – 12 p.

Åbne baner: Købes på stævnepladsen. Startafgift betales samtidig med tilmelding kontant eller på mobilepay 99422.

Bane	Klasse	Afd. 1	Afd. 2
Bane 1	Åben 1	3,3 km – 15 p.	3,0 km. – 15 p.
Bane 3	Åben 2	2,5 km. – 14 p.	2,3 km. – 11 p.
Bane 5a	Åben 3a	2,1 km. – 15 p.	2,2 km. – 14 p.
Bane 5b	Åben 3b	1,9 km. – 13 p.	2,0 km. – 12 p.

Der startes samtidig med de almindelige baner.

1. afdeling kl. 11.00 - 12.00.

2. afdeling kl. 12.00 – 13.30.

Målprocedure: Målposten stemples og der fortsættes til aflæsning og udlevering af stræktider i beregnertelt på stævnepladsen.

Målposten er beliggende på stævnepladsen for både 1. og 2. afdeling;

Kort kan beholdes og der opfordres til fairness, således at der ikke gives informationer videre til endnu ikke startende løbere.

Resultater: Resultaterne offentliggøres løbende på stævnepladsen via appen LiveOL (IOS og Android). Ligesom disse bliver lagt på stævnets hjemmeside og O-result hurtigst muligt.

Stævneledelse Stævneleder: Anders Knudsen, Herlufsholm OK.

Tlf. 42 70 01 79. E-mail: a.j.knudsen@mail.tele.dk
Stævnekontrol: Lykke Berg Mathiesen, Herlufsholm OK

Banelæggere: 1 afd. Torben Kristensen, Herlufsholm OK
2 afd. Henrik Mathiesen, Herlufsholm OK

Banekontrol: 1 afd. Torben Kristensen, Herlufsholm OK
2 afd. Henrik Mathiesen, Herlufsholm OK
Dommer: Lykke Mathiesen, Herlufsholm OK