



Instruktion til SM Sprint 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 -> SM Start 250 m Følg rød/sort snitzling.
Der er mål på stævnepladsen.

Stævneplads: Salg af åbne baner.
Stævnepladsen er den samme til 3 afd af Sjællandssprinten.

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
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 fortover/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 vejvalg.

Bane	Sværhedsgrad	D-Klasser	H-Klasser	Længde - Poster
1	Sort - Svær		H18 H20 H21	3,6 km. – 20 p.
2	Sort - Svær	D18 D20 D21	H40	3,1 km. – 18 p.
3	Sort - Svær	D40	H16 H50	2,7 km. – 17 p.
4	Sort - Svær	D16 D50		2,4 km. – 15 p.
5	Sort - Svær		H60	2,4 km. – 14 p.
6	Sort - Svær	D60	H70	2,2 km. – 15 p.
7	Blå - Svær	D70 D80	H80	1,7 km. – 13 p.
8	Gul - Mellemsvær	D14	H14	2,3 km. – 18 p.
9	Hvid - Let	D12	H12	1,9 km. – 20 p.

Seedning Der foretages ikke seedning.

Vakante pladser Der udbydes ikke vakante pladser. Der henvises til åbne baner.

**Startprocedure:
SM Sprint** Første start kl.11.

Startproceduren begynder 3 min. før start. Når starttiden vises for løberen, går man ind i startboks 1.

Startboks 1: Officials kontrollerer navn og Sport-Ident nummer.

Startboks 2: Her er der løse postdefinitioner.

Startboks 3: Kortene er placeret i kasser.

Man må tage korte op af kassen og kontrollere om det er det rigtige men uden at kikke på selve kortet.

H12 og D12 må se kortet og få vejledning i startboks 3.

For sent startende, skal henvende sig til startpersonalet.

Skygning: Det er tilladt at skygge på D12 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:** Fra startlinjen er der cirka 10m til startpunkt.
- Målprocedure:** Målposten stemples og der fortsættes til aflæsning og udlevering af stræktider i beregnerteltet.
Lånebrikker afleveres i målteltet, hvis ikke de skal bruges til Sjællandssprinten også.
- 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. 11.00 – 12.00.
Pris
H/D-20 kr. 50,-
H/D21 og ældre kr. 90,-
Leje SI-brik kr. 20,-. (Lejebrikkerne er IKKE touch-free)

		SM Sprint
Bane	Sværhedsgrad	Længde – Poster
Åben 1	Sort - Svær	3,6 km. – 20 p.
Åben 2	Sort - Svær	2,7km. – 17 p.
Åben 3	Sort - Svær	2,4 km. – 14 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:** I klasserne H/D 12, 14, 16, 18, 20 og 21 præmieres de tre hurtigste med Østkredsens guld, sølv og bronzemedaljer.
Vinderen i H/D 40, 50, 60, 70, og 80 præmieres med Østkredsens guldmedalje.
SM medaljer kan kun vindes af løbere hvis primære klub er hjemmehørende i Østkredsen, og der uddeles ikke medaljer på de åbne baner.
- Præmieoverrækkelse** Forventes afholdt kl. 13:30 på stævnepladsen, efter 3 afdeling af Sjællandssprinten. Hvis muligt tidligere.
Det er derfor muligt at deltage i 3 afdeling af Sjællandssprinten.

Resultater: Resultaterne offentliggøres løbende på stævnepladsen. Ligesom disse bliver lagt på stævnets hjemmeside og O-result 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 målpladsen, 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.

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.

Stævneledelse

Stævneleder: Anders Knudsen, Herlufsholm OK.
Tlf. 42 70 01 79. E-mail: a.j.knudsen@mail.tele.dk
Banelægger: Henrik Mathiesen, Herlufsholm OK
Banekontrol: Torben Kristensen, Herlufsholm Ok
Korttegner: Anders Knudsen, Herlufsholm OK
Dommer: Arne Kristensen, Herlufsholm Ok