




# Instruktion til Sjællandssprinten







## Søndag den 2. juni 2024



Sjællandssprinten består af fire afdelinger. Herlufsholm OK arrangerer afd. 1 + 2 den 1. juni 24.  
**Køge OK arrangerer de to afsluttende afdelinger søndag den 2. juni 2024.**

### KØGE 3. & 4. AFDELING DEN 2. JUNI 2024

<b>Klassifikation</b>	Sjællandssprinten 2 * * C-løb
<b>Dato</b>	Søndag den 2. juni 2024: 3. og 4. afdeling i Køge
<b>Tid</b>	Stævnecenter åbnes kl. 09:00
<b>Løbsområde</b>	<b>Køge S og Køge C</b> 
<b>Færdsel i lukket område</b>	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. Der opfordres til fairplay.
<b>Tilkørsel / Parkering.</b>	<u>Fra vest, syd og nord:</u> Kør fra motorvej E20 ved frakørsel <32 Køge>. Fortsæt mod Ø ad Lyngvej til Københavnsvej. Videre mod S til vejkryds ved Køge Stadion. Drej til venstre ad Nørre Boulevard (skærm). Efter 50 meter drejes til højre ad Pedersvej til parkeringsplads. (skærm).

	<p>Anvisninger fra de venlige parkeringsguider i gule veste skal følges. Snitzlingt skal følges frem til stævnecenter.</p> <p>Generelt er parkering gratis i Køge på søndage, men særlige forhold kan gøre sig gældende. <i>Eventuelle P. afgifter til deltagerne er Køge OK uvedkommende.</i></p>
<b>Offentlig transport</b>	<p>S-tog og regionaltog til Køge station.  Fra stationen følges banen mod nord ad Iver Huitfeldtsvej -&gt; Niels Juelsgade -&gt; Nørre Boulevard -&gt; Tøxensvej-&gt; 200 m til skærm.  Denne rute SKAL følges for at undgå uvedkommende trafik i løbsområdet.  Ruten er snitzlet. Afstand 700 meter.</p>
<b>Stævneplads</b>	<p>Stævnecenter er etableret på et centralt beliggende grønt område. Snitzling skal følges fra parkering og frem til stævnecenter. Skilte med teksten LØBSOMRÅDE <u>skal</u> ubetinget respekteres,</p>
<b>Afstande</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parkering til stævnecenter: Max. 900 meter</li> <li>• Stævnecenter til start afdeling 3: 700 meter</li> <li>• Mål afdeling 3 retur til Stævnecenter: 700 meter</li> <li>• Mål passeres <u>ikke</u> på vej til startområderne.</li> <li>• Stævnecenter til start afdeling 4: 250 meter</li> <li>• Mål afdeling 4 til Stævnecenter: 175 meter</li> </ul>
<b>Kort</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Køge S: Nytegnet marts 2024 (afdeling 3)</li> <li>• Køge C: Revideret forår 2024 (afdeling 4)</li> <li>• Signaturer efter IOF's kortnorm ISSprOM 2019-2</li> <li>• Målestok 1:3000. Ækvidistance 2,5 meter</li> <li>• Kortstørrelse: A4 laserprint i plastikpose</li> </ul> <p>Special signatur: <b>X</b> Motions-/legeredskab eller skulptur</p> <p><b>Husk, det er <u>forbudt</u> at passere, hvor følgende symboler er anvendt:</b></p> <p> Mørk grøn. Impassabel eller tæt bevoksning f.eks. hække. Symbolet er også anvendt, hvor passage kan skade vegetationen. Husk, vi færdes på private områder.</p> <p> Olivengrøn. Private områder (f.eks. blomsterbede)</p> <p> Høj mur eller plankeværk</p> <p> Højt hegn</p> <p> Forbudt område</p> <p> Midlertidig afspærret område (f.eks. byggeplads)</p> <p>Passage af disse områder / signaturer medfører diskvalifikation. Postvagter er udstationeret.</p>
<b>Terrænbeskrivelse</b>	<p>Området er fladt og består af grønne områder, institutioner, boligblokke, villakvarterer og klassisk tæt bebyggelse med baggårde og smalle passager.</p>

Baner				Banelængder kortest muligt																					
	Bane	H klasser	D klasser	Afd. 3	Afd. 4																				
	1	H21 H35		2480 m 17 poster	2670 m 19 poster																				
	2	H40 H45 H50 H55	D21 D35	2310 m 16 poster	2440 m 18 poster																				
	3	H16 H18 H20 H60 H65	D40 D45 D50 D55	2030 m 15 poster	2110 m 16 poster																				
	4	H70 H75	D16 D18 D20 D60 D65	1700 m 14 poster	1720 m 16 poster																				
	5	H12 H14 H80 H85 HD 90	D12 D14 D70 D75 D80 D85	1550 m 13 poster	1630 m 14 poster																				
<b>Åbne baner</b>	<p>Sælges på løbsdagen.            Pris pr. bane: kr. 40,- til og med 20 år.            Pris pr. bane: kr. 80,- fra 21 år og derover.</p> <p>Åbne baner starter sammen med øvrige klasser.            Afdeling 3: Fri start fra kl. 10:00 – 11.30            Afdeling 4: Fri start fra kl. 10:45 – 12:45</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">Banelængder kortest muligt</th> </tr> <tr> <th>Bane</th> <th>Klasse</th> <th>Afdeling 3</th> <th>Afdeling 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Åben 1</td> <td>2480 m 17 poster</td> <td>2670 m 19 poster</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Åben 2</td> <td>2030 m 15 poster</td> <td>2110 m 16 poster</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Åben 3</td> <td>1550 m 13 poster</td> <td>1630 m 14 poster</td> </tr> </tbody> </table>							Banelængder kortest muligt		Bane	Klasse	Afdeling 3	Afdeling 4	1	Åben 1	2480 m 17 poster	2670 m 19 poster	3	Åben 2	2030 m 15 poster	2110 m 16 poster	5	Åben 3	1550 m 13 poster	1630 m 14 poster
		Banelængder kortest muligt																							
Bane	Klasse	Afdeling 3	Afdeling 4																						
1	Åben 1	2480 m 17 poster	2670 m 19 poster																						
3	Åben 2	2030 m 15 poster	2110 m 16 poster																						
5	Åben 3	1550 m 13 poster	1630 m 14 poster																						
<b>Kontrolsystem</b>	<p>Der løbes med Sport Ident, men der anvendes <b>IKKE</b> berøringsfrie SI enheder. (touch free).            Det er muligt at leje SI-brik. Pris kr. 20,-            Tilmelding uden oplyst SI-nummer betragtes som ønske om leje af brik.            Mistet SI-brik skal erstattes med kr. 450,-  <b>Lydsignalet i enkelte SI enheder kan være svag, så hold øje med enhedens lys signal.</b>            Ved svigt af registrering med SI-brik klippes i løbskortets reservefelt med poststativets klippetang.</p>																								
<b>Eftertilmelding</b>	<p>Der er ikke mulighed for at eftertilmelde sig til konkurrencen.            Der henvises til åbne baner.</p>																								
<b>Start</b>	<p>Der er fri start (put and run)            Afdeling 3: Fri start fra kl. 10:00 – 11.30            Afdeling 4: Fri start fra kl. 10:45 – 12:45</p>																								
<b>Startprocedure</b>	<p>Når du er klar, registrerer du dig ved startpersonalet. Herefter tager du en løs postdefinition (såfremt du har en holder dertil) og stiller dig i kø ud for din bane.            Når det bliver din tur til at starte, går du frem og stiller dig ved din</p>																								

	<p>kortkasse.  Der startes med put and run med 1 minuts startinterval.  Kort tages fra kassen i startøjeblikket.  Dog får D/H 12 udleveret løbskort 1 minut før start.  <b>HUSK AT STEMPLE START ENHED</b></p>
<b>Trafikforhold / regler / ansvar</b>	<p>Løbsområdet er ikke afspærret, så almindelig kørende trafik må påregnes. Løberne deltager på eget ansvar, færdselslovens regler skal overholdes. Vis hensyn til beboere og andre der færdes i løbsområdet.</p> <p><i>Der kan forekomme vejvalg, som bringer løberen gennem overdækkede områder, hvortil glasdørene åbner automatisk, når du nærmer dig.</i></p> <p>Officials placeret i området vil sikre at løbet afholdes efter reglerne (fair play). Løbere der passer gennem forbudt område diskvalificeres. Som en hjælp til løberne er der afgrænsningen til blomsterbede og lignende enkelte steder markeret med snitzling.</p> <p>Der er ingen radioposter eller væskestationer på banerne.</p> <p><b>Der vil forekomme områder hvor posterne står tæt. Husk at tjekke SI enhedens nummer!</b></p>
<b>Mål</b>	<p><b>HUSK at få aflæst din brik på stævnecenter efter afslutningen af <b>hver</b> afdeling.</b></p> <p><b>Max-tid er 50 minutter i alle klasser</b></p> <p>Løbskortet inddrages IKKE efter passage af mål. Det skal dog understreges at det i henhold til reglementet (Fairness) <b>ikke</b> er ”tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, information om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk”.</p> <p>Ved målgang på afdeling 3 udleveres (om ønsket) en flaske med drikkevand. Flasken medbringes til stævnecenter hvor den smides i en plastsæk. Flasken kan også genfyldes på stævnecenter og tages med til starten på afd. 4 og afleveres der.</p>
<b>Resultatformidling</b>	<p>Resultater for afd. 3 og 4 offentliggøres løbende på TV skærm og på <a href="#">LiveResult</a></p> <p>Dagens resultater <b>SAMT</b> det samlede resultat af alle fire afdelinger i Næstved og Køge offentliggøres endvidere på stævnets hjemmeside og Facebookside.</p>
<b>Præmier</b>	Der er ingen præmier.
<b>Børnebane</b>	Der er ingen børnebane, men legeplads i umiddelbar nærhed af stævnecenter.
<b>Børneparkering</b>	Der er ingen børneparkering
<b>Kiosk</b>	Der vil være kiosk med begrænset sortiment på stævnecenter. Der kan betales med kontanter og mobilepay. <b>Medbring gerne eget drikkekrus.</b>
<b>Fodtøj</b>	Der må ikke anvendes sko med stålpigge
<b>Omklædning</b>	Der opsættes telte til D og H omklædning på stævnecenter. Der er også plads til opsætning af klubtelte.
<b>Toilet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der er adgang til toiletter på Sct. Nicolai skole. Afstand 250 meter fra stævnecenter.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der er <b>IKKE</b> toiletter ved start på afdeling 3. Benyt venligst ovennævnte toiletter før afgang til start 1.</li> <li>• Der er toiletter ved start på afd. 4.</li> </ul>
<b>Bad</b>	Vi kan desværre ikke tilbyde bedefaciliteter
<b>Sikkerhed</b>	Der forefindes hjertestarter og forbindingskasse på stævnecenter. Ved alvorligt uheld / tilskadekomst kontaktes 112
<b>Stævnets hjemmeside</b>	På hjemmesiden vil indbydelse, instruktion, startliste og resultater blive offentliggjort: <a href="https://www.koegeok.dk/?p=12558">https://www.koegeok.dk/?p=12558</a>
<b>Facebook</b>	<a href="https://www.facebook.com/events/1036881357633966">https://www.facebook.com/events/1036881357633966</a>
<b>O-track</b>	Upload af tracks vil være tilgængelig fra kl. 09:45 på løbsdagen. Tracks på afdeling 3 offentliggøres kl. 11:30. Tracks på afdeling 4 offentliggøres kl. 12:45.
<b>Protester / klager</b>	Eventuelle klager / protester skal indgives skriftligt til stævneleder. Blanket kan afhentes i aflæsningsteltet. Klager skal indgives så tidligt som muligt og senest ved stævnets afslutning. Herved forstås 30 minutter efter udløbet af max. tid for den sidst startende i konkurrencen. Stævneleder sender sin afgørelse via mail eller sms til klager. Protester imod stævnelederens afgørelse eller imod fejl i arrangementet skal indgives via mail eller telefon til stævnets dommer. Kendelsen meddeles via mail eller sms til sagens parter.
<b>Stævneorganisation</b>	Stævneleder: Lars Carstensen, Køge OK <span style="float: right;">Mob.: 2689 1803</span> Stævnekontrollant: Per Steen, Køge OK Dommer: Morten Jensen, OK Roskilde Banelægger afd. 3: Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK Banelægger afd. 4: Tage Ebbensgaard, Køge OK Banekontrol: Gerda Marie Christiansen og Karsten Richardt, Køge OK IT: Malene Løkke og Søren Sønberg Kristensen, Køge OK

Tak til klubbens trofaste sponsorer:

