



'Herlufsholm OK og Køge OK indbyder til  
**"Sjællandssprinten"**  
den 10. og 11. Maj 2025  
Løbet er klassificeret som 2\*\* C-løb.



Der løbes to afdelinger lørdag og en afdeling søndag:

**Lørdag 10. maj** Løbes 1. og 2. afdeling af Sjællandssprinten i Næstved (**se side 2**) **PÅ VEJ**

**Søndag 11. maj** Løbes 3. afdeling af Sjællandssprinten i Jersie Strand (**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 Næstved  
Nytegnede / nyreviderede i 2024 efter ISprOM 2019-2 / Ækvidistance 2,5m.

3. afdeling 1:3000 i Jersie / Strand  
Nyreviderede i 2025 efter ISprOM 2019-2 / Ækvidistance 2,5 m.

Der anvendes laserprintede kort.

## 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 **IKKE** touch-free enheder.

## Baner og længder:

Bane	H-Klasser	D-Klasser	Ca. længde (Luftlinje)
1	H21, H35		2,5 km.
2	H40, H45, H50;H55	D21, D35	2,3 km.
3	H60, H65, H16, H18, H20	D40, D45, D50, D55	2,0 km.
4	H70, H75	D60, D65 D16, D18, D20	1,7 km.
5	H10, H12, H14 H80, H85, DH90-	D10, D12, D14 D70, D75, D80, D85	1,5 km.

**Præmier:** Der er ingen præmier.

**Kiosk:** Mindre kiosk på stævnepladsen med begrænset sortiment.  
I Jersie er der adgang til café.

**Overtrækstøj:** Ingen transport af overtrækstøj.

**Toiletter og bad** Toiletter i tilknytning til Stævnepladser.  
I Jersie / Solrød er der adgang til omklædnings- / badefaciliteter.

**Børnebaner** Tilbydes ikke.

**O-Track** Banerne vil være tilgængelige i O-Track efter løbet.

**Live resultater** Via appen **LiveOL**  (IOS og Android)

# Jersie Strand 3. afdeling den 11. maj 2025



- Mødested/Parkering:** Oplyses i instruktionen.  
Evt. offentlig transport med S tog (linje A) til/fra Solrød eller Jersie Station.
- Afstande:** Oplyses i instruktionen
- Stævneplads:** Her forefindes resultatformidling, salg af åbne baner, kiosk og café.
- Terræn:** Delvist åbne områder med forretninger, boliger (etage / bymæssig) og institutioner.  
Terrænet er overvejende fladt.
- Start 3. afdeling:** Fri start mellem kl. 10.45 – 12.30.  
Bemærk at løbet afholdes umiddelbart efter SM Sprint i et tilstødende område.  
Afstanden mellem de to områder er ca. 1200 meter. Arrangørerne vil sikre, at alle der først løber SM, også vil have mulighed for at nå at løbe "Sjællandssprinten".
- Tilmelding:** Senest fredag d. 2. maj 2025 kl. 19 via O-Service eller til:  
Malene Løkke, Tlf. 52519694, E-mail: [red@koegeok.dk](mailto:red@koegeok.dk)
- Eftertilmelding** Ikke muligt. Der henvises til åbne baner.
- Åbne baner** 3. afdeling: Start mellem kl. 11.00 - 12.30.  
Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte.
- | Klasse | Ca. længde / luftlinje |
|--------|------------------------|
| Åben 1 | 2,5 km.                |
| Åben 2 | 2,0 km.                |
| Åben 3 | 1,5 km.                |
- Startafgift** Betales klubvis samtidig med tilmelding til:  
**Konto 5368 0241634 Køge OK**
- | Alder  | Forhåndstilmelding | Åbne baner på dagen |
|--|--------------------|---------------------|
| H/D-20   | Kr. 40,-           | Kr. 50,-            |
| H/D21-   | Kr. 80,-           | Kr. 100,-           |
| Leje SI-brik   | Kr. 20,-           | Kr. 20,-            |
| Tabt / bortkommet SI brik skal erstattes til dagspris. |                    |                     |
- Stævneledelse** Stævneleder: Lars Carstensen, Køge OK, E-mail: [lars@fbcarstensen.dk](mailto:lars@fbcarstensen.dk)  
Stævnekontrol: Gunnar Grue-Sørensen  
Banelægger: Tage Ebbensgaard, Køge OK  
Banekontrol: Karsten Richardt, Køge OK  
Overdommer: Oplyses i instruktionen
- Instruktion** Forventes tilgængelig på internettet fra d. 08.05.2025  
Her bliver resultatlisten publiceret umiddelbart efter løbet.  
Hjemmeside adresse: <https://www.koegeok.dk/?p=13244>