



**Herlufsholm og Køge OK indbyder til
Sjællandssprinten
den 15-16. juni 2019.
Løbet er klassificeret som 2** C-løb.**



Der løbes 2 afdelinger lørdag og finale søndag eftermiddag:

Lørdag 15. juni løbes 1. og 2. afdeling af Sjællandssprinten i Tappernøje og Mogenstrup.

Søndag 16. juni løbes 3. afdeling af Sjællandssprinten i Køge.

I Sjællandssprinten tæller alle 3 afdelinger, og vinderen er den løber, der har den samlede hurtigste tid. Det samlede resultat indgår i Dansk Sprint Cup 2019.

Der er mulighed for at tilmelde sig de to delstævner enkeltvis.

Løbsområder:
1. afdeling Tappernøje
2. afdeling Mogenstrup

3. afdeling Køge

Kort: 1:4000
Nytegnet/revideret 2019 efter tilnærmet sprintnorm, ækv. 2,5 m. ISSOM 2007.
Der anvendes edb-printede kort.

Fælles for alle 3 afdelinger:

Postdefinitioner: IOF-symboler. Disse vil være påtrykt løbskortet.
Der vil være løse definitioner ved start.

Kontrolenheder: Sport-Ident.

Baner og længder:

Bane	H-Klasser	D-Klasser	Ca. længde - Luftlinje
1	H21 H35		3,0 km.
2	H40 H50	D21 D35	2,7 km.
3	H60 H16 H20	D40 D50	2,5 km.
4	H70	D60 D16 D20	2,0 km.
5	H-12 H14 H80 DH90-	D-12 D14 D70 D80	1,5 km.

Præmier: Der er ingen præmier.

Kiosk: Mindre kiosk på stævnepladsen.

Overtrækstøj: Ingen transport af overtrækstøj.

Toiletter og bad
Børnebaner
O-Track
Toiletter i tilknytning til Stævnepladser. Ingen omklædnings- /badefaciliteter.
Tilbydes ikke.
Banerne vil være tilgængelige i O-Track efter løbet.

Næstved 1. – 2. afdeling den 15. juni 2018:



Mødested/Parkering: Korskilde Hallen, Brøderupvej, Tappernøje, 4700 Næstved.

Tappernøje - 1.afd.

Afstande: Parkering – Stævneplads max. 300 m.
Stævneplads – Start 1. afdeling max. 700 m.

Aflæsning løbetid: Efter målstempling på 1. afdeling køres til mødested/parkering til 2. afdeling, hvor tid aflæses på stævnepladsen.
Afstand: 10 km.

Mødested/Parkering: Fladså Hallen, Mogenstrup Parkvej, Mogenstrup, 4700 Næstved.

Mogenstrup – 2. afd.

Afstande: Parkering – Stævneplads max. 300 m.
Stævneplads – Start 2. afdeling max. 200 m.

Stævneplads: Fladså Hallen, Mogenstrup Parkvej, Mogenstrup, 4700 Næstved.
Her forefindes salg af åbne baner, kiosk, resultatformidling, toilet og mål.

Terræn: 1. afdeling Tappernøje – Skovsprint
Blandet beboelsesområde med en del græs områder foruden et par offentlige bygninger, som muliggør fornuftige sprintbaner. Desuden i den sydlige del af kortet et reelt skovområde bestående af blandingsskov. På denne årstid er der en del brændenæller, hvorfor der opfordres til løbe med fuld tildækning af arme/ben.
2. afdeling Mogenstrup – Bysprint
Blandet beboelsesområde med en del græs områder foruden et par offentlige bygninger, som muliggør fornuftige sprintbaner.

Start: 1. afdeling Fri start mellem kl. 11.00 - 12.00.
2. afdeling Fri start mellem kl. 13.00 – 14.00.
Du stiller dig i kø ud for din bane, når du er klar.
Der startes som put & run med 1 min. startinterval.
Kort udleveres i startøjeblikket. Dog får H/D-12 udleveret løbskort 1 min. før.

Tilmelding Senest d. 07.06 kl. 24 via o-service eller til:
Jesper Børsting, Fællesejevej 16, 4700 Næstved.
Tlf. 55739085. E-mail: jesperborsting@post.tele.dk

Eftertilmelding Ikke muligt. Der henvises til åbne baner.

Åbne baner 1. afdeling Start mellem kl. 11.00 – 12.00.
2. afdeling Start mellem kl. 13.00 – 14.00.
Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte.
Købes på stævnepladsen i Mogenstrup.

Bane	Klasse	Ca. længde - Luftlinje
1	Åben 1	3,0 km.
3	Åben 2	2,5 km.
5	Åben 3	1,5 km.

Startafgift Betales samtidig med tilmelding til:
Konto 6070 1216412 Herlufsholm Orientering.

Alder	Forhåndstilmeldt Pris afdeling 1 + 2	Åbne baner Pris afdeling 1 + 2
H/D-20	Kr. 60,-	Kr. 60,-
H/D21-	Kr. 100,-	Kr. 100,-
Leje SI-brik	Kr. 15,-	Kr. 15,-

Stævneledelse Stævneleder: Lykke Berg Mathiesen, HG.
Tlf. 25566180. mail Lykke@realregnskab.dk
Stævnekontrol: Arne Kristensen, HG
Banelæggere: Jesper Børsting, HG 2. afd. Anders Knudsen, 1. afd.
Banekontrol: Anders Knudsen, HG 1. afd. Jesper Børsting, 2. afd.
Overdommer: Peter Bjørn Jensen O-63.

Køge 3. afdeling den 16. juni:



Mødested/Parkering: Ved Sct Nicolaj skole, Kirkestræde 20, 4600 Køge.

Afstande: Parkering – Stævneplads 200 – 800 m.
Stævneplads – Start 3. afdeling ca. 200 m.

Stævneplads: Ved Sct. Nicolaj skole, Kirkestræde 20, 4600 Køge.
Her forefindes salg af åbne baner, kiosk, resultatformidling og toilet.

Terræn: 3. afdeling Køge
Gammel historisk bymidte kombineret med nybyggede forretnings- og boligejendomme.

Start: 3. afdeling Fri start mellem kl. 11.00 - 12.00.
Du stiller dig i kø ud for din bane, når du er klar.
Der startes som put & run med 1 min. startinterval.
Kort udleveres i startøjeblikket. Dog får H/D-12 udleveret løbskort 1 min. før.

Tilmelding Senest d. 07.06 kl. 24 via o-service eller til:
Malene Løkke, Grønnekildevej 8, 4600 Køge.
Tlf. 56654767. E-mail: red@koegeok.dk

Eftertilmelding Ikke muligt. Der henvises til åbne baner.

Åbne baner 3. afdeling Start mellem kl. 11.00 - 12.00.
Der vil være fri start sammen med de forhåndstilmeldte.

Bane	Klasse	Ca. længde
1	Åben 1	3,0 km.
3	Åben 2	2,5 km.
5	Åben 3	1,5 km.

Startafgift Betales samtidig med tilmelding til:
Konto 5368 0241634 Køge OK

Alder	Forhåndstilmeldt Pris afd. 3	Åbne baner Pris afd. 3
H/D-20	Kr. 30,-	Kr. 30,-
H/D21-	Kr. 50,-	Kr. 50,-
Leje SI-brik	Kr. 15,-	Kr. 15,-

Stævneledelse Stævneleder: Tage Ebbensgaard, Køge OK
Tlf. 42271018 E-mail: formand@koegeok.dk
Stævnekontrol: TBN
Banelægger: H.H. Juda og Tage Ebbensgaard
Banekontrol: TBN
Overdommer: Peter Leander

Instruktion Forventes tilgængelig på internettet fra d. 09-06-2019. Her vil resultatlisten ligeledes komme. Hjemmeadresse: <http://www.koegeok.dk>

VIGTIG: **Bemærk, at der samme formiddag afholdes SM Sprint fra samme adresse/stævneplads.**
Det er derfor muligt at løbe såvel SM Sprint + efterfølgende 3. afdeling af Sjællandssprinten. Tilmelding til de 2 løb i Køge skal dog ske hver for sig på O-Service.