

# Instruktion



## Instruktion til Klubmesterskab Sprint onsdag d. 31. maj i Kolding City

- Klassifikation:** Klubmesterskab Sprint for Kolding OK (samt for Melfar, Gorm og Snab), åbent træningsløb for øvrige naboklubber
- Løbsområde:** Kolding City
- Parkering/stævneplads:** Vifdam, Kolding. Parkering på Vifdam, P-plads eller kantparkering. Alternativt ved Slotssøbadet, husk P-skive.
- Kortet:** Kolding City 1:3.000 og 1:4.000 (se fordeling nedenfor), ækv. 2,5 m, tegnet 2022. Printede kort på riv- og vandfast papir. Postbeskrivelser er trykt på kortet og løse ved start.
- Terrænbeskrivelse:** Primært by, enkelte græs og park-områder. Tag hensyn til trafik og borgere. Vær opmærksom ved passage af vej og rundt om hushjørner og lignende.
- Stævnekontor:** På stævnepladsen. Åbent fra kl. 17.15
- Afstande:** Stævneplads – start: 375 m., afmærkning med små blå flag.  
OBS: Meget befærdet vej krydses lige før start.
- Program:** Fra 17.15: Stævnekontor åbent  
17.45: Første start, 1 minuts startinterval, startliste kommer på hjemmesiden. Efter løbet er der gratis pølse med brød for KOK-løbere, sodavand kan købes. Øvrige kan købe pølse med brød, 25 kr.
- Klasser:** Der tilbydes følgende baner:














| Bane | Klassifikation | Banelængde/postantal | Klubmesterskabs-klasser             | Målestok |
|------|----------------|----------------------|-------------------------------------|----------|
| 1    | Svær           | 3,5 km/16            | KOK: H17-39                         | 1:4.000  |
| 2    | Svær           | 2,9 km/14            | KOK: D17-39, H40-54                 | 1:4.000  |
| 3    | Svær           | 2,6 km/12            | KOK: D40-54, H55-69, D55-69, H13-16 | 1:3.000  |
| 4    | Svær           | 2,3 km/11            | KOK: D70, H70                       | 1:3.000  |
| 5    | Let            | 2,5 km/7             | KOK: H10                            | 1:4.000  |
| 6    | Mellemsvær     | 2,9 km/8             | KOK: D13-16                         | 1:4.000  |

- Service:** Der er ingen børnebane. Bad og toilet – benyt Slotssøbadet (bad kun mod betaling)

- Præmier:** KOK-klubmestre hædres umiddelbart efter løbet. Kun forhåndstilmeldte løbere kan blive klubmestre.
- Kontrol/tidtagning:** SPORTIDENT. Egen brik kan anvendes. Der benyttes Contactless. Lånebrikker udleveres ved stævnekontoret og skal afleveres ved målgang. Evt. ombytning af brik kan ske ved stævnekontoret.
- Start:** Første start 17.45, startinterval 1 minut. Fremkald 3 minutter før start. Løse postbeskrivelser ved start. Kort i startøjeblikket, bane 5 og 6 dog 2 minut før. Startpunktet er ved starten og markeret med startpost.
- Mål:** Følg afmærkning fra sidste post til mål. Max. tid 45 minutter. Fra målpost går man til brikaflysning i umiddelbar nærhed. Udgåede løbere skal registrere sig ved stævnekontoret.
- Tilmelding:** Tilmelding på dagen er muligt i meget begrænset omfang, deltagelse dog uden for konkurrence. KOK-løbere gratis, for øvrige 20 kr.
- Instruktion og startliste:** Lægges på Kolding OK's hjemmeside - [www.koldingorienteringsklub.dk](http://www.koldingorienteringsklub.dk) - inden løbet.
- Resultatformidling:** På stævnepladsen samt efter løbet på [koldingorienteringsklub.dk](http://koldingorienteringsklub.dk)
- O-track:** Vejvalg kan lægges op på O-track efter løbet
- Banelægger:** Per Eg Pedersen
- Information:** Per Eg Pedersen, tlf. 20837456

### **SprintNorm (uddrag):**

#### Symboler forbudt at passere - Sprintnormen ISSprOM 2019

|   |                                    |   |   |
|---|------------------------------------|---|---|
|  | 201 Impassabel klippe / jordskrænt |  | 520 Forbudt område                        |
|  | 301 Impassabel sø                  |  | 521 Bygning                               |
|  | 307 Impassabel mose                |  | 529 Tydeligt, impassabelt, lineært objekt |
|  | 410 Impassabel vegetation          |  | 708 Passage forbudt                       |
|  | Impassabel vegetation - hæk        |  | 709 Forbudt område                        |
|  | 515 Impassabel mur                 |  | 714 Midlertidigt forbudt område           |
|  | 518 Impassabel hegn                |   |   |

## **INTRODUKTION TIL SPRINT / INSTRUKS:**

Sprintkortene benyttes mest til orienteringsløb i byområder og parker. De er superdetaljerede og medtager hække, hegn, enkeltstående træer, trapper, halvtage, etc. Her er et lille udsnit fra AMOK's kort over DR-Byen.



DR-Byen, 1:4.000, Korttegner: Arnau Ormella.

Sort/grå: Bygninger og halvtage.

Brun: Asfalt/grus – evt højdekurver.

Gul: Åbne områder med græs eller spredt bevoksning.

Mørkegrøn: Tætte områder (forbudt at løbe i)

Olivengrøn: Haver eller private områder (Forbudt at løbe i)

Vi beskriver signaturforklaringerne i detaljer lidt længere nede, men start med at følge Michael Møller i dette byorienteringsløb på Islands Brygge og se om du kan følge med på kortet, mens Michael bevæger sig gennem byen. Forstør gerne visningen til fuldskræmsvisning så du bedre kan se detaljerne.

<https://youtu.be/aCeSmnXoyzY>

Se videoen i fuldskræmsvisning. Så kan du bedre læse kortet og følge med. **Bemærk at løberen rækker hen over et impassabelt hegn ved post 1 for at klippe posten. Det er IKKE tilladt.**

### **De steder du ikke må løbe**

I byområder er der nogle områder, man ikke må passere.

- Haver/blomsterbede: **Olivengrøn signatur**
- Hække (**mørkegrønne streger eller områder**)
- Impassable hegn: **Sort streg med to skrå tværstreger.**
- Impassable mure: **Sort streg (tyk)**
- Forbudte områder: **Skraveret med rødt/violet.** Typisk vejarbejder, byggepladser, etc.

Regler gælder både for at alle skal være lige i konkurrencen men selvfølgelig især for, at orienteringsløbere ikke skal blive upopulære ved at løbe gennem folks haver, over hegn eller skabe huller i hække, etc.