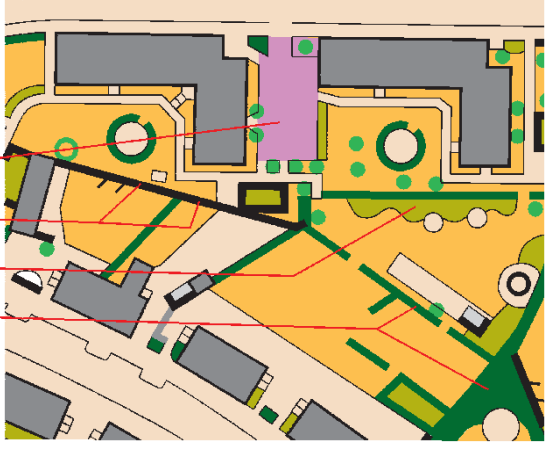
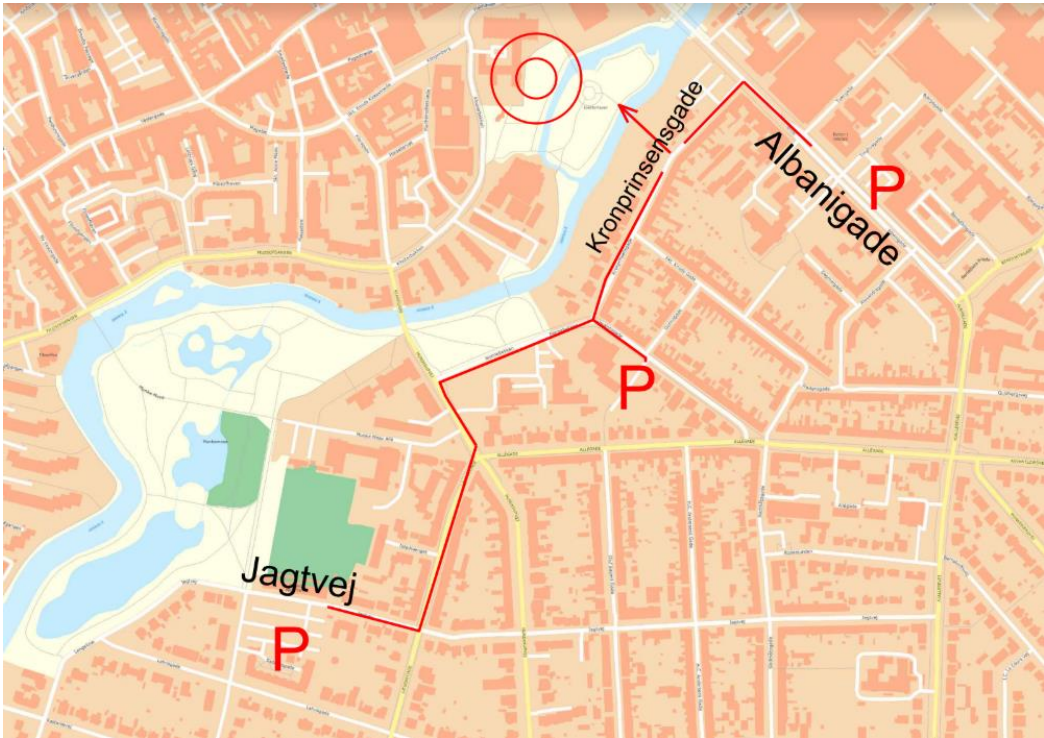


Instruktion

Fynsk Sprint Cup 2019

<p>Sprintnormen</p>	<p>Sprintnormen forudsættes bekendt, hvor især følgende skal fremhæves:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "halvtag" (lysegråt med tynd konturlinje) = tilladt at passere. - "impassabel vegetation" (mørkegrønt) = forbudt at passere ! - "impassabel mur/stakit" (tyk sort streg) = forbudt at passere ! <p>Det er forbudt at klippe en post "hen over" en impassabel vegetation og mur/stakit.</p> <p>Områder/passager, der ifølge sprintnormen er forbudte, skal respekteres.</p> <p>Det skal understreges, at selv lave hække, markeret som impassable, IKKE må passeres.</p> <p>Der kan forekomme forbudte afmærkede områder (også markeret forbudt på kortet) som naturligvis skal respekteres.</p> <div style="text-align: right;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>Byggeplads</p> <p>Hegn, mur, må ikke passeres</p> <p>Privat, må ikke betrædes</p> <p>Hæk eller bed, må ikke passeres</p> </div>
<p>Regler og ansvar</p>	<p>Løbsområderne er ikke afspærrede, så alm. trafik må påregnes.</p> <p>Der løbes på fortov/rabat eller gang/cykelsti hvor sådanne findes. Løberne deltager på eget ansvar, færdselslovens bestemmelser SKAL overholdes.</p> <p>Det er ikke tilladt at løbe i pigsko.</p>

<p>Parkering</p>	<p>Vi kan ikke anvise fælles parkering for stævnet. Hvis man som de fleste ankommer i bil, henstiller vi til, at parkering sker syd for Odense Å, og ankomst til stævnepladsen sker via Kronprinsensgade, enten fra NØ eller SV. Der vil alene vil være afmærkning til stævneplads fra Kronprinsensgade nr. 7.</p> <p>Beregn en vis tid til at finde parkering. Især lørdag kan der være rift om p-pladser. Se vedhæftede kort, hvor forskellige parkeringspladser er vist.</p> 
<p>Stævnepladsen</p>	<p>Der er samme stævneplads lørdag og søndag. Stævneplads er et græsklædt areal umiddelbart syd for Odense Domkirke (Sankt Knuds Kirke, som har adresse Klingenberg 19, 5000 Odense)</p>
<p>Bad og omklædning</p>	<p>Der er ikke mulighed for bad.</p>
<p>Klubtelte</p>	<p>Der er mulighed for at opstille klubtelt på stævnepladsen. Teltene kan dog ikke blive stående fra lørdag til søndag.</p>
<p>Kiosk</p>	<p>Der er ikke kiosk på stævnepladsen. Ved siden af stævnepladsen er en udendørs café, og ellers er der indkøbsmuligheder i Superbrugsen i Albanigade, sydøst for stævnepladsen.</p>



Toilet	Der er toiletter ved stævnepladsen. NB: Der er IKKE toiletter ved start. Der må ikke trædes af i "naturen".
Kort	Nytegnet sprintkort, 1:4000, ækv.dist. 2,5 m. Rekognosceret og tegnet af WOC korttegner Gediminas Trimakas. Ajouføringer af Odense OK. Kortet er offset-trykt på vandfast papir i format A4.
Post- beskrivelser	Postbeskrivelser med IOF-symboler er printet på løbskortet. Løse postbeskrivelser udleveres ved start til løbere, som bærer postbeskrivelsesholdere.
Postenheder	Der er én postenhed pr. post, som enten er monteret på stativ eller fastgjort til træbuk.
Præmier	Lørdag: Der vil lørdag være præmie til dagsvinderne i D/H 10-16. Cuppen: Der vil være præmier til vinderne i Fynsk Sprint Cup i hver klasse, disse uddeles søndag, som afslutning på stævnet. Præmieoverrækkelse finder sted på stævnepladsen efter løbene.
Start Prolog og finale lørdag. Prolog søndag.	Der startes efter Put 'n Run, og løbes på briketid, Inden start registreres løberne og står herefter i kø, banevis. Her tømmes og tjekkes SI brikken. Der vil være 3 startbokse med 30 sekunder startinterval. (H21 og D21 – vi henstiller til at løberne selv skaber 1 minut interval til foranstående løber i klassen). Det er løberens eget ansvar at møde frem ved start medbringende SI brik. Lejebrikker udleveres på stævnekontoret ! Der er ikke klubposer. Der udleveres løse postbeskrivelser ved indgang i startboks 1. Mellem startboks 2 og 3 er der ophængt et eksemplar af løbskortet. Ved udlevering af kortet i boks 3 må løberen kontrollere, at det er den rigtige bane/klasse. Kortet holdes herefter i hånden med bagsiden op til startøjeblikket. HUSK: I skal stemple START -enheden når I starter. Den starter tiden. D/H-10 og D/H-12 får kortet 1 minut før start i boks 2. Det er ikke tilladt at skygge, før man selv løber.



Jagtstart Søndag	<p>Som et nyt initiativ har vi i år jagtstart på sidste afdeling, undtagen i klasserne DH10 og DH12.</p> <p>Det giver naturligvis nogle udfordringer, når vi skal lykkes med at nå at fortælle løberne, hvornår de skal starte til jagtstarten, inden de faktisk skal stå i køen.</p> <p>Vi har planlagt følgende afvikling:</p> <p>Når 3. afdeling er afsluttet, udarbejder beregningen en resultatliste for de 3 første afdelinger og laver ud fra denne en startliste, som bliver ophængt på stævnepladsen.</p> <p>For at gøre det enkelt at huske sin starttid bliver der samtidig ophængt en 'starttidsseddel' (a la et brystnummer) på en snor under startlisterne. Sedlerne vil hænge i klasse og alfabetisk orden, sådan at man nemt kan finde sin seddel. På sedlen er klasse, navn, startnummer og starttid påtrykt.</p> <p>Når man har taget sin starttidsseddel, bringer man den med sig i startkøen helt frem til man starter, hvor den smides i en kasse til formålet. Således vil der på intet tidspunkt være tvivl om, hvornår man skal starte ... det står på starttidssedlen.</p> <p>Der vil være jagtstart for de første 15 minutter af klassen. Løbere der har starttid mere end 15 minutter efter førende løber kommer i efterstart, hvor der startes med 30 sekunders interval, ved halvt og helt minuttal. D/H10, D/H12 og baner solgt på dagen løber put'nRun.</p> <p>Der vil være 3 køer:</p> <ol style="list-style-type: none">1. kø - jagtstarten2. kø - efterstart (mere end 15 minutter efter førende løber)3. kø - put'nRun for DH10, DH12 og alle tilmeldte på dagen <p>Ved hjælp af 3 ure opstillet med mellemrum, på højt stativ, i startkøen, som viser starttiden 3 min før, 8 min før og 13 min før, håber vi at løberne vil 'selvbetjene' sig ind i køen, således at de står i rigtig rækkefølge, når de når frem til 'de sidste 3 minutter' hvor startpersonalet tager imod.</p> <p>Mød frem til jagtstartskøen 13 minutter før din start.</p> <p>Hjælp hinanden ved at vise starttidssedlen frem til løbere, der gerne vil ind i køen.</p>
-----------------------------	---



Mål	<p>Max tid er 45 minutter.</p> <p>Udgåede løbere skal melde sig i mål.</p> <p>Lejebrik, der ikke skal anvendes dagen efter, afleveres.</p> <p>Der er væske i målområdet, med selvbetjening.</p> <p>Resultaterne ophænges løbende på stævnepladsen.</p> <p>Resultater og stræktider kan ses på: http://www.fynsksprincup.dk hurtigst muligt efter afslutning af hvert stævne.</p>
Cup'en	<p>Løbere som deltager i alle 4 løb, deltager i Cup'en.</p> <p>Resultat af Cup'en, beregnes ud fra samlede hurtigste tid af de fire løb.</p>
Dansk Sprint Cup	<p>Fynsk Sprint Cup er en del af Dansk Sprint Cup. Samlet resultat af alle 4 afdelinger i Fynsk Sprint Cup tæller.</p>
Tilmelding på dagen	<p>Det er hver dag muligt at købe en bane, så længe kort haves.</p> <p>Kort købes i Stævnekontoret.</p> <p>Lørdag, prolog : kl. 11.00 - 12.00. Finale: indtil kl. 13.30</p> <p>Søndag, prolog : kl. 09.00 - 10.00. Finale: indtil kl. 11.30</p> <p>Startafgift: kr. 70 for junior (til D/H-20), og kr. 95 for senior (fra D/H21-).</p> <p>Leje af SI brik: 15 kr. pr. dag, ved leje til samlet Cup er prisen 30 kr.</p>
Dommer	<p>Helge Søgaard, Rold Skov OK</p>



Klasser, Længder og Poster: (længde i km)

Klas-ser	18/5 Prolog Lørdag		18/5 Finale Lørdag		19/5 Prolog Søndag		19/5 Jagtstart Søndag		
	Længde	Poster	Længde	Poster	Længde	Poster	Længde	Poster	St.grp
D10	1,8	16	1,8	19	1,8	16	1,8	17	-
D12	1,8	16	1,8	19	1,8	16	1,8	17	-
D14	2,0	15	2,0	12	2,0	13	2,6	11	1
D16	2,1	14	2,1	11	2,3	9	2,4	10	1
D20	2,7	19	2,8	18	2,9	14	2,7	15	2
D21	2,7	19	2,8	18	2,9	14	2,7	15	1
D35	2,7	19	2,8	18	2,9	14	2,7	15	1
D40	2,5	15	2,4	16	2,5	10	2,6	13	1
D45	2,5	15	2,4	16	2,5	10	2,6	13	2
D50	2,1	14	2,1	11	2,3	9	2,4	10	4
D55	2,1	14	2,1	11	2,3	9	2,4	10	3
D60	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	4
D65	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	1
D70	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	2
D75	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	2
D80	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	1
H10	1,8	16	1,8	19	1,8	16	1,8	17	-
H12	1,8	16	1,8	19	1,8	16	1,8	17	-
H14	2,0	15	2,0	12	2,0	13	2,0	11	2
H16	2,7	19	2,8	18	2,9	14	2,7	15	4
H20	3,3	21	3,3	20	3,1	14	3,4	14	2
H21	3,3	21	3,3	20	3,1	14	3,4	14	1
H35	3,3	21	3,3	20	3,1	14	3,4	14	3
H40	2,7	19	2,8	18	2,9	14	2,7	15	4
H45	2,7	19	2,8	18	2,9	14	2,7	15	3
H50	2,5	15	2,4	16	2,5	10	2,6	13	2
H55	2,5	15	2,4	16	2,5	10	2,6	13	3
H60	2,5	15	2,4	16	2,5	10	2,6	13	4
H65	2,1	14	2,1	11	2,3	9	2,4	10	3
H70	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	4
H75	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	3
H80	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	1
H85	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	1
D/H90	2,0	14	2,0	12	1,9	10	2,1	9	1

Banelængder er angivet efter kortest mulige vejvalg.

St.grp: Løbere i samme startgruppe har samme fixtid i jagtstarten.

OBS !! der gøres opmærksom på, at klasserne H-10 og D-10 løber samme baner som H-12 og D-12, det vil sige, banerne er i kategorien LET og ikke som ved de fleste skovløb begynderbaner.



Lørdag 18/5

Afstande	Afstand til start på Prologen er 1300 m. (Der er IKKE toiletter ved start) Afstand til start på Finalen er 250 m.
Opvarmning	På stævnepladsen, og/eller ad den snitslede rute til start.
Start	Der er BLÅ afmærkning fra stævneplads til start på PROLOG. Der er ORANGE afmærkning fra stævneplads til start på FINALE. Første start i prolog er kl. 12:00 H/D21 starter også i Put'n'Run starten Sidste start i prolog er kl. 13:00 Første start i finalen forventes at blive hurtigst muligt efter kl. 14:00
Mål	Der er mål på stævnepladsen
Banelæggere	Helge Lang Pedersen, Farum OK, og Kasper Tofte, Odense OK



Søndag 19/5

Afstande	Afstand til starten på prologen er 1300 m. (Der er IKKE toiletter ved start) Jagtstarten for Finalen er i forbindelse med stævnepladsen
Opvarmning	På stævnepladsen, og/eller ad den snitslede rute til start.
Start prolog	Der er BLÅ afmærkning fra stævneplads til start på prolog. Jagtstart tæt ved stævneplads Første start i prolog: kl. 10:00 Sidste start i prolog: kl. 11:00 Første start i jagtstarten forventes at blive hurtigst muligt efter kl. 13:00
Jagtstart	Før starten på 4. afdeling skal du hente din starttidsseddel der hvor starttiderne for jagtstarten er hængt op. Gå i kø til jagtstarten, tidligst når der er 13 minutter til din start. Spørg gerne de andre løbere om deres tid så vi er sikker på at I står i rigtig rækkefølge. Vis også meget gerne din starttid til de andre løbere som skal ind i køen. Medbring din starttidsseddel og behold den helt frem til du starter.
Mål	Der er mål på stævnepladsen.
Banelæggere	Helge Lang Pedersen, Farum OK, og Allan Grundsøe, Odense OK.

