


## Instruktion

# Fynsk Sprint Cup 2025

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <p><b>Sprintnormen</b></p>     | <p>Sprintnormen forudsættes bekendt, hvor især skal fremhæves:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "halvtag" (lysegråt med tynd konturlinje) = <b>tilladt</b> at passere.</li> <li>- "impassabel vegetation" (mørkegrønt) = <b>forbudt</b> at passere !</li> <li>- "impassabel mur/stakit" (tyk sort streg) = <b>forbudt</b> at passere !</li> <li>- "Private områder" (olivengrønt område) = <b>forbudt</b> at passere !</li> </ul> <p>Det er forbudt at klippe en post "hen over" en impassabel genstand.</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. Ligesom porte der er åbne, men markeret lukket på kortet ikke må benyttes.</p>   |
| <p><b>Regler og ansvar</b></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 <b>SKAL</b> overholdes.</p> <p>Særlig opmærksomhed henledes også på at vise hensyn ved passage af hushjørner og snævre passager hvor der færdes børn og ældre.</p> <p>Der vil være vejvalg som passerer lyskurve. Løbere skal selvfølgelig respektere rødt lys.</p> <p>Det er forbudt at passere områder, som er markeret forbudt på kortet ( rød skravering)</p> <div data-bbox="906 1534 1366 1787" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Forbudt område<br/>Høj mur, må ikke passeres<br/>Privat område<br/>Impassabel hæk</p>  </div> <p>Der <b>MÅ IKKE</b> løbes med pigsko (sko med stålpigge) !</p> |



# Fynsk Sprint Cup


i Pinsen - 7. - 8. Juni 2025

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Postbeskrivelser</b> | Postbeskrivelser med IOF- symboler er printet på løbskortet. Løse postbeskrivelser udleveres ved start til løbere, som bærer postbeskrivelsesholdere.   |
| <b>Postenheder</b>      | Der er én postenhed pr. post, som enten er monteret på stativ eller fastmonteret på træbuk.<br>Der kan forekomme postplaceringer i flere niveauer.<br>Der anvendes små postskærme, 15x15 cm.  |
| <b>Start</b>            | <p>Der startes efter Put&amp;Run.</p> <p>Inden start registreres løber ved at indtjekke sin brik hos startpersonale og står herefter i kø, banevis. I køen tømmes og tjekkes SI brikken. SIAC-off forefindes ved indgang til boks 3.</p> <p>Der vil være 3 startbokse med 1 minut i hver boks.</p> <p>Om lørdagen anvendes skjult start for alle klasser undtagen D/H10 og D/H12 som ledes frem til startposten. Der vil være snitslet frem til startposten.</p> <p>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.</p> <p>Om søndagen passeres jernbane i sidste startboks. Der vil derfor være 4 startbokse. Starturet står i 3. boks, hvorfra løber sendes frem mod startposten hvert minut. Kort tages og startpost stemples i slutningen af boks 4.</p> <p>Der udleveres løse postbeskrivelser mellem startboks 1 og 2. Det er forbudt at tage løse postbeskrivelser før boks 1, ligesom det er forbudt at træde ud af startboksene igen uden forudgående aftale med startpersonel.</p> <p>HUSK: I skal stemple START-enheden når I starter, den starter tiden. Startpunkt er markeret med en skærm, der skal ikke klippes.</p> <p>D/H-10 + D/H-12 får kortet 1 minutter før start.<br/>D/H-10 + D/H-12 skygning er tilladt.</p> |



# Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 7. - 8. Juni 2025

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Mål</b>                 | <p>Max tid er 45 minutter.</p> <p>Ved prologen søndag, er mål ikke på stævneplads !<br/>Løber skal følge gul afmærkning tilbage til stævneplads.<br/>Der er 800m til stævneplads. Husk at få aflæst brik ved ankomst til stævneplads.</p> <p>Udgåede løbere skal melde sig i mål.<br/>Efter stemping af målposten forsættes til aflæsning og udlevering af stræktider.</p> <p>Løbskortet inddrages ikke efter prologen. Der appelleres til fairness, vis ikke dit kort til ikke startede løbere før løbet er slut.</p> <p>Resultater og stræktider kan ses på: <a href="http://www.fynskscup.dk">http://www.fynskscup.dk</a><br/>hurtigst muligt efter at hver løb er afsluttet.</p> <p>Resultater kan også findes via nedenstående QR-kode<br/>( findes også på stævnepladserne )</p> <p>Scan denne QR-kode for link til resultater.</p>  |
| <b>Cup'en</b>              | <p>Løbere som deltager i alle 4 løb deltager i Cup'en.<br/>Resultat af Cup'en beregnes ud fra samlede hurtigste tid i fire løb.</p>  |
| <b>Tilmelding på dagen</b> | <p>Det er hver dag muligt at købe en bane, så længe kort haves.<br/>Startafgiften er kr. 70 for junior (til H/D-20), og kr. 100 for senior (fra D/H21- ).<br/>Leje af SI brik: 15 kr. pr. løb, ved leje til samlet Cup er prisen 30 kr.</p>  |
| <b>Dommer</b>              | <p>Lørdag Ida Schwartz Bobach, Silkeborg OK<br/>Søndag Pernille Buch, OK Gorm</p>  |



# Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 7. - 8. Juni 2025

## Klasser, Længder og Poster:


| Klas<br>ser | Måle<br>stok | Bane<br>nr. | 7/6<br>Rudkøbing Prolog |        | 7/6<br>Rudkøbing Finale |        | 8/6<br>Svendborg Prolog |        | 8/6<br>Svendborg Finale |        |
|-------------|--------------|-------------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|
|             |              |             | Længde                  | Poster | Længde                  | Poster | Længde                  | Poster | Længde                  | Poster |
| D10         | 1:4000       | 7           | 1760                    | 15     | 2280                    | 20     | 2400                    | 19     | 2000                    | 22     |
| D12         | 1:4000       | 7           | 1760                    | 15     | 2280                    | 20     | 2400                    | 19     | 2000                    | 22     |
| D14         | 1:4000       | 6           | 2150                    | 12     | 2570                    | 13     | 3000                    | 16     | 2800                    | 18     |
| D16         | 1:4000       | 2a          | 3770                    | 18     | 3460                    | 18     | 4100                    | 17     | 3500                    | 21     |
| D20         | 1:4000       | 1           | 4400                    | 22     | 4000                    | 19     | 4400                    | 20     | 3700                    | 26     |
| D21         | 1:4000       | 1           | 4400                    | 22     | 4000                    | 19     | 4400                    | 20     | 3700                    | 26     |
| D35         | 1:4000       | 2a          | 3770                    | 18     | 3460                    | 18     | 4100                    | 17     | 3500                    | 21     |
| D40         | 1:4000       | 2a          | 3770                    | 18     | 3460                    | 18     | 4100                    | 17     | 3500                    | 21     |
| D45         | 1:3000       | 2b          | 3770                    | 18     | 3460                    | 18     | 4100                    | 17     | 3500                    | 21     |
| D50         | 1:3000       | 3           | 3580                    | 15     | 3210                    | 16     | 3500                    | 16     | 3300                    | 19     |
| D55         | 1:3000       | 3           | 3580                    | 15     | 3210                    | 16     | 3500                    | 16     | 3300                    | 19     |
| D60         | 1:3000       | 4           | 3260                    | 12     | 3250                    | 14     | 2900                    | 18     | 2300                    | 17     |
| D65         | 1:3000       | 4           | 3260                    | 12     | 3250                    | 14     | 2900                    | 18     | 2300                    | 17     |
| D70         | 1:3000       | 5           | 2630                    | 15     | 2630                    | 13     | 2000                    | 12     | 2100                    | 14     |
| D75         | 1:3000       | 5           | 2630                    | 15     | 2630                    | 13     | 2000                    | 12     | 2100                    | 14     |
| D80         | 1:3000       | 5           | 2630                    | 15     | 2630                    | 13     | 2000                    | 12     | 2100                    | 14     |
| D85         | 1:3000       | 5           | 2630                    | 15     | 2630                    | 13     | 2000                    | 12     | 2100                    | 14     |
| H10         | 1:4000       | 7           | 1760                    | 15     | 2280                    | 20     | 2400                    | 19     | 2000                    | 22     |
| H12         | 1:4000       | 7           | 1760                    | 15     | 2280                    | 20     | 2400                    | 19     | 2000                    | 22     |
| H14         | 1:4000       | 6           | 2150                    | 12     | 2570                    | 13     | 3000                    | 16     | 2800                    | 18     |
| H16         | 1:4000       | 1           | 4400                    | 22     | 4000                    | 19     | 4400                    | 20     | 3700                    | 26     |
| H20         | 1:4000       | 1           | 4400                    | 22     | 4000                    | 19     | 4400                    | 20     | 3700                    | 26     |
| H21         | 1:4000       | 1           | 4400                    | 22     | 4000                    | 19     | 4400                    | 20     | 3700                    | 26     |
| H35         | 1:4000       | 1           | 4400                    | 22     | 4000                    | 19     | 4400                    | 20     | 3700                    | 26     |
| H40         | 1:4000       | 1           | 4400                    | 22     | 4000                    | 19     | 4400                    | 20     | 3700                    | 26     |
| H45         | 1:3000       | 2b          | 3770                    | 18     | 3460                    | 18     | 4100                    | 17     | 3500                    | 21     |
| H50         | 1:3000       | 2b          | 3770                    | 18     | 3460                    | 18     | 4100                    | 17     | 3500                    | 21     |
| H55         | 1:3000       | 2b          | 3770                    | 18     | 3460                    | 18     | 4100                    | 17     | 3500                    | 21     |
| H60         | 1:3000       | 3           | 3580                    | 15     | 3210                    | 16     | 3500                    | 16     | 3300                    | 19     |
| H65         | 1:3000       | 3           | 3580                    | 15     | 3210                    | 16     | 3500                    | 16     | 3300                    | 19     |
| H70         | 1:3000       | 4           | 3260                    | 12     | 3250                    | 14     | 2900                    | 18     | 2300                    | 17     |
| H75         | 1:3000       | 5           | 2630                    | 15     | 3250                    | 13     | 2000                    | 12     | 2100                    | 14     |
| H80         | 1:3000       | 5           | 2630                    | 15     | 3250                    | 13     | 2000                    | 12     | 2100                    | 14     |
| H85         | 1:3000       | 5           | 2630                    | 15     | 3250                    | 13     | 2000                    | 12     | 2100                    | 14     |

Banelængder er ved korteste vejvalg

OBS !! der gøres opmærksom på, at klasserne H10 og D10 løber samme baner som H12 og D12, det vil sige, banerne er i kategori: LET og ikke som ved de fleste skovløb begynderbane. H14 og D14 er *MELLEMSVÆR* baner. Øvrige baner er i kategori: *SVÆR*.



## Rudkøbing 7/6

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <p><b>Kørsels-vejledning</b></p> | <p>Parkering:<br/>Afmærkning fra krydset Havnegade / Strandløkken, 5900 Rudkøbing. Der parkeres på græsmark.</p>  <p>Stævneplads:<br/>Følg blå snitsling fra parkering til stævneplads.</p> |
| <p><b>Afstande</b></p>           | <p>Parkering – Stævneplads: 300 meter.<br/>Stævneplads - start prolog: På stævneplads<br/>Stævneplads - start finale: 250 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads.</p>  |
| <p><b>Stævnepladsen</b></p>      | <p>Stævnepladsen åbner kl. 11.00<br/>Lånebrikker afhentes på stævnekontor.<br/>Der er ingen stævnekiosk, og af hensyn til ikke at færdes i løbsområdet kan vi ikke anviser indkøbsmuligheder. Der findes dog Havnekiosken som kan besøges efter prologen.</p>                  |
| <p><b>Toilet</b></p>             | <p>Der er toilet nær ved stævnepladsen.</p>  |




# Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 7. - 8. Juni 2025

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Væske</b>                    | Der er en ½ liter kildevand pr. person når man kommer i mål.  |
| <b>Klubtelte</b>                | Der er mulighed for opstilling af klubtelte på stævnepladsen i begrænset omfang.  |
| <b>Kortet</b>                   | Rudkøbing 1:4.000, ækvidistance 2,5 m – revideret 2024/2025<br>Rudkøbing 1:3.000, ækvidistance 2,5 m i klasserne D/H45 og opefter.  |
| <b>Start</b>                    | <b>Prolog:</b><br>Første start: kl. 12.00<br>Sidste start: kl. 12.45<br><b>Finale:</b><br>Første start: ca. kl. 13.30<br>(Der vil være opråb på stævnepladsen, når starten er klar).<br>Sidste start: 14.15 |
| <b>Præmie-<br/>overrækkelse</b> | For ungdomsklasserne op til H/D16 ca. kl. 15.30<br>(Der vil være opråb på stævneplads)  |



## Svendborg 8/6

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <p><b>Kørsels-vejledning</b></p> | <p>Stævneplads ved Simac på Nordre Havnevej 6-8 ved Svendborg Havn.</p> <p>For parkering henvises til offentlig parkering.</p> <p>Der vil være afmærkning med blå snitsling, langs Dronningemaen og Nordre havnevej, frem til stævneplads.</p>  <p>Afgiftsfri parkeringer</p> <p>Der vil være afmærkning mod stævneplads fra alle 3 steder.</p> |
| <p><b>Afstande</b></p>           | <p>Parkering til stævneplads er afmærket med blå snitsling.</p> <p>Stævneplads – Start: 600 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads.</p> <p>Mål på prolog til Stævneplads: 800m</p>   |
| <p><b>Stævnepladsen</b></p>      | <p>Stævnepladsen åbner kl. 9.00.</p> <p>Der er ingen stævnekiosk, der henvises til Coop 365.</p> <p>Lånebrikker afhentes på stævnekontor.</p>  |
| <p><b>Bad og omklædning</b></p>  | <p>Der er ikke mulighed for bad</p>  |
| <p><b>Toilet</b></p>             | <p>Der er offentlige toiletter 200 meter fra stævneplads. Toiletterne ligger på vej til Start. Afmærkning SKAL følges frem og tilbage til stævneplads!</p>   |
| <p><b>Væske</b></p>              | <p>Der er en ½ liter kildevand pr. person når man kommer i mål.</p>  |
| <p><b>Klubtelte</b></p>          | <p>Der er IKKE mulighed for opstilling af klubtelte på stævnepladsen</p>   |



# Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 7. - 8. Juni 2025

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Kortet</b>                   | <p>Svendborg 1:4.000, ækvidistance 2,5 m – revideret 2024/2025<br/>Svendborg 1:3.000, ækvidistance 2,5 m i klasserne D/H45 og opefter.</p> <p>Svendborg Kommune har valgt at fjerne et hegn tæt på finalebanernes afslutning. Hegnet er fjernet efter at kortene er blevet trykt. Fjernelsen af hegnet har INGEN indflydelse på forløbet og vejvalg på nogen baner. Se separat opslag herom på stævnepladsen.</p>           |
| <b>Start</b>                    | <p>I Svendborg involverer starten en passage af jernbanesporene på Svendborg Banen. Der vil derfor være midlertidig afbrydelse af starten under passage af tog (mens bommen er aktiv/nede).</p> <p><b>Prolog:</b><br/>Første start: kl. 10.00<br/>Sidste start: kl. 10.45</p> <p><b>Finale:</b><br/>Første start: ca. kl. 11.30<br/>(Der vil være opråb på stævnepladsen, når starten er klar).<br/>Sidste start: 12.15</p> |
| <b>Præmie-<br/>overrækkelse</b> | <p>Ca. kl. 13.30<br/>(Der vil være opråb på stævneplads)</p>  |

*Vi glæder os til at se jer på Sydfyn 📍*

