


Instruktion

Fynsk Sprint Cup 2026

Sprintnormen	<p>Sprintnormen forudsættes bekendt, hvor især 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 ! - "Private områder" (olivengrønt område) = forbudt at passere ! <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>
Regler og ansvar	<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>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 style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>Impassabel mur</p> <p>Impassabel hæk</p> <p>Impassabel vegetation</p> <p>Midlertidigt forbudt område</p> <p>Forbudt område (Spærring)</p> <p>Forbudt område (Privat område)</p> </div> <div>  </div> </div> <p>Der MÅ IKKE løbes med pigsko (sko med stålpigge) !</p>




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 fast-monteret på træbuk. Der kan forekomme postplaceringer i flere niveauer. Der anvendes små postskærme, 15x15 cm. Der anvendes ikke Touch-free enheder.
Start	<p>Der startes efter Put&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 ½ minut i hver boks.</p> <p>Både lørdag og søndag anvendes skjult start for alle klasser undtagen D/H10 og D/H12 som ledes frem til startposten af startpersonel. Der vil også 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>Starturet står i 3. boks, hvorfra løber sendes frem mod start posten hvert ½ minut. Kort tages og startpost stemples i slutningen af boksen.</p> <p>Der udleveres løse postbeskrivelser før indgang til startbokse. Det er forbudt at træde ud af startboksene igen uden forudgående aftale med start-personel.</p> <p>HUSK: I skal stemple START-enheden ved udløb fra boks 3 når I starter, den starter tiden. Startpunkt er markeret med en skærm.</p> <p>D/H-10 + D/H-12 får kortet 1 minut før start. D/H-10 + D/H-12 skygning er tilladt.</p>



Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 22-24 Maj 2026

Mål	<p>Max tid er 45 minutter.</p> <p>Udgåede løbere skal melde sig i mål. Efter stemping af målposten fortsættes 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: http://www.fynskscup.dk hurtigst muligt efter at hver løb er afsluttet.</p> <p>Resultater kan også findes via nedenstående QR-kode (findes også på stævnepladserne)</p> <p>Scan denne QR-kode for link til resultater.</p> 
Cup'en	<p>Løbere som deltager i alle 4 løb deltager i Cup'en. Resultat af Cup'en beregnes ud fra samlet hurtigste tid i fire løb.</p>
Tilmelding på dagen	<p>Det er hver dag muligt at købe en bane, så længe kort haves eller til ½ time før sidste start på aktuel etape. Der kan betales med Mobilepay eller kontant (lige på beløbet!) Startafgift: Junior (til H/D-20): 70,- kr. Senior (fra D/H21-): 100,- kr. Leje af SI brik: 15,- kr. pr. løb, ved leje til samlet Cup er prisen 30 kr.</p>



Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 22-24 Maj 2026

Klasser, Længder og Poster:








Klasse r	Mål- forhold	Ban e nr.	23/5 Assens Prolog		23/5 Assens Finale		24/5 Bogense Prolog		24/5 Bogense Finale	
			Længde	Poster	Længde	Poster	Længde	Poster	Længde	Poster
D10	1:4000	7	1750	18	1600	19	1820	15	1930	15
D12	1:4000	7	1750	20	1600	19	1820	15	1930	15
D14	1:4000	6	2330	15	2300	21	2310	13	2330	12
D16	1:4000	2a	3580	17	3690	17	1950	15	3030	13
D20	1:4000	1	3750	20	3880	19	3720	17	3960	16
D21	1:4000	1	3750	20	3880	19	3720	17	3960	16
D35	1:4000	2a	3580	17	3690	17	1950	15	3030	13
D40	1:4000	2a	3580	17	3690	17	1950	15	3030	13
D45	1:3000	2b	3580	17	3690	17	1950	15	3030	13
D50	1:3000	3	3380	15	3470	20	3050	15	2860	11
D55	1:3000	3	3380	15	3470	20	3050	15	2860	11
D60	1:3000	4	3150	15	3040	19	2360	15	2330	10
D65	1:3000	4	3150	15	3040	19	2360	15	2330	10
D70	1:3000	5	2470	14	2490	18	2030	10	1990	9
D75	1:3000	5	2470	14	2490	18	2030	10	1990	9
D80	1:3000	5	2470	14	2490	18	2030	10	1990	9
D85	1:3000	5	2470	14	2490	18	2030	10	1990	9
H10	1:4000	7	1750	18	1600	19	1820	15	1930	15
H12	1:4000	7	1750	18	1600	19	1820	15	1930	15
H14	1:4000	6	2330	15	2300	21	2310	13	2330	12
H16	1:4000	1	3750	20	3880	19	3720	17	3960	16
H20	1:4000	1	3750	20	3880	19	3720	17	3960	16
H21	1:4000	1	3750	20	3880	19	3720	17	3960	16
H35	1:4000	1	3750	20	3880	19	3720	17	3960	16
H40	1:4000	1	3750	20	3880	19	3720	17	3960	16
H45	1:3000	2b	3580	17	3690	17	1950	15	3030	13
H50	1:3000	2b	3580	17	3690	17	1950	15	3030	13
H55	1:3000	2b	3580	17	3690	17	1950	15	3030	13
H60	1:3000	3	3380	15	3470	20	3050	15	2860	11
H65	1:3000	3	3380	15	3470	20	3050	15	2860	11
H70	1:3000	4	3150	15	3040	19	2360	15	2330	10
H75	1:3000	5	2470	14	2490	18	2030	10	1990	9
H80	1:3000	5	2470	14	2490	18	2030	10	1990	9
H85	1:3000	5	2470	14	2490	18	2030	10	1990	9

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*.

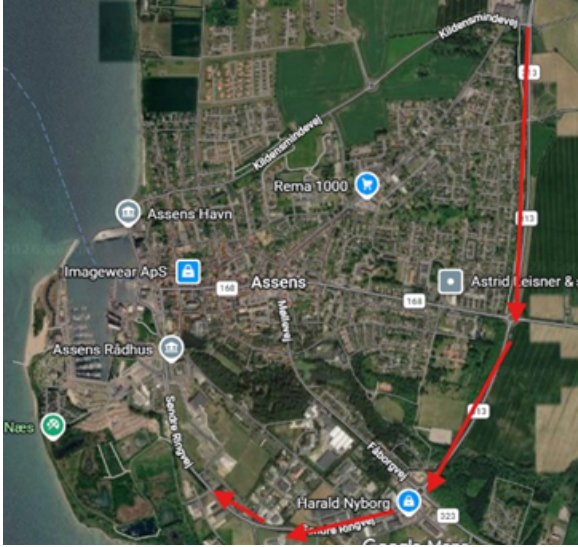



Thorøhuse 22/5

Kørselsvejledning	Der er vejvisning fra krydset Søndre Ringvej - Torø Huse Vej i Assens. 55.259725, 9.899344 Parkering er på græsmark over for Torø Huse Vej 17, 5610 Assens. Der er ikke parkerings- eller afsætningsmuligheder i Thorøhuse.
Afstande	Der er afmærkning fra parkering ad strandkanten til stævneplads. Det er ikke tilladt at gå ad asfaltvejen mod Thorøhuse, den er alt for smal og farlig for gående. Afstand Parkering – Stævneplads: 1200 meter.
Stævnepladsen	Ved start teltet.
Toilet	Toilet ved Thorøhuse Forsamlingshus. Vejen dertil kan udpeges af startpersonalet.
Væske	Ingen væske, hverken på banen, i mål eller på stævnepladsen.
Klubtelte	Ingen plads til klubtelte. Værdigenstande o.l. kan opbevares hos startpersonalet ved start teltet.
Kortet	Torøhuse og Drejet 1 : 3.000, 2,5 m ækvidistance. Normtolkninger er vist på kortet <div style="text-align: right;"> <p>Normtolkninger:</p> <p> Asfaltvej</p> <p> Grusvej</p> <p> Græsvej</p> <p> Høj sivskov færdsel anbefales ikke</p> <p> Lav sivskov</p> <p> Legeredskab & stolpe</p> <p> Bænk</p> </div>
Procedurer ved Start/mål	Registrering i start teltet, derefter Put & run start. Efter målpassage går man til start teltet, hvor tidsregistreringen printes.
Baner	Bane 1 Svær: 2,940 km, 21 poster Bane 2 Svær: 2,520 km, 17 poster Bane 3 Svær: 2,050 km, 14 poster Bane 4 Mellemsvær: 2,060 km, 19 poster Bane 5 Begynder: 1,390 km, 15 poster



Assens 23/5

<p>Kørsels- vejledning</p>	<p>Afmærkning fra rundkørsler: Kildensmindevej/Middelfartvej 55.281810, 9.920480 Østre Ringvej/Odensevej 55.268576, 9.919134 Søndre Ringvej/Faaborgvej 55.260886, 9.911998 Fortsæt ad Søndre Ringvej til parkering.</p>  <p>Parkering: v/Arena Assens, Rådhus Allé 25, 5610 Assens. 55.263576, 9.895117</p>  <p>← Løbsområde (rødskraveret) ← Parkeringsplads</p> <p>De røde markeringsflag fra parkering til stævneplads skal følges. Gå på cykelsti/gangsti på Søndre Ringvej</p>
<p>Afstande</p>	<p>Parkering – Stævneplads: 900-1000 meter. Stævneplads - start prolog: 200 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads. Stævneplads - start finale: 450 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads.</p>



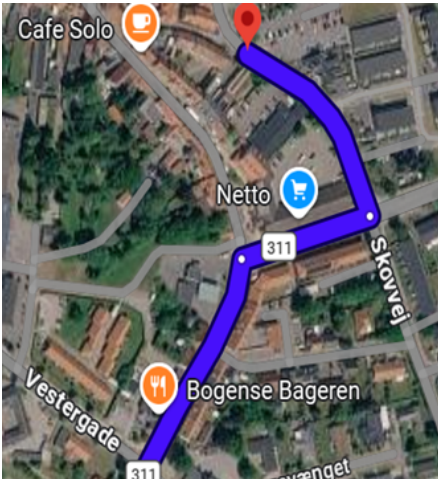
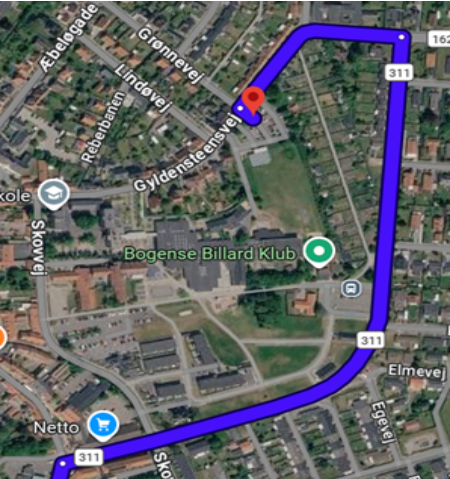
Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 22-24 Maj 2026

Stævnepladsen	Stævnepladsen åbner kl. 11.00 Lånebrikker afhentes på stævnekontor.
Toilet	Der er toilet nær ved stævnepladsen.
Væske	Der er vand i mål, (medbring evt. gerne egen kop/dunk)
Klubtelte	Der er ikke mulighed for opstilling af klubtelte på stævnepladsen, der findes overdækket område på stævneplads.
Kortet	Assens 1:4.000, ækvidistance 2,5 m – revideret 2025/2026 Assens 1:3.000, ækvidistance 2,5 m i klasserne D/H45 og opefter.
Start	Prolog: Første start: kl. 12.00 Sidste start: kl. 12.45 Finale: Første start: ca. kl. 13.30 (Der vil være opråb på stævnepladsen, når starten er klar). Sidste start: 14.15
Præmie- overrækkelse	For ungdomsklasserne op til H/D16 er der præmie til nr. 1, 2 og 3 Præmieoverrækkelse er ca. kl. 15.30 (Der vil være opråb på stævneplads)



Bogense 24/5

Kørsels-vejledning	<p>Afmærkning fra krydset Odensevej/Assensvej 55.546502, 10.101871 Afmærkning til Parkering i Bogense: fra krydset Østre Engvej/Skovvej 55.563917, 10.094972</p>   <p>Parkeringsplads på Skovvej syd for Bogense skole eller Ved Medborgerhuset på Gyldensteensvej øst for Bogense skole. Alternativt bag Rådhuset med tilkørsel fra Reberbanen.</p> <p>Der er røde vejvisningsflag fra de 2 parkeringspladser til Stævneplads. Stævneplads: Bogense Skole, Gyldensteensvej 2, 5400 Bogense</p>
Afstande	<p>Parkering – Stævneplads: 100-300 meter. Stævneplads - start prolog: 450 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads. Stævneplads - start finale: 60 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads.</p>
Stævnepladsen	<p>Stævnepladsen åbner kl. 9.00. Der er ingen stævnekiosk, der henvises til byens forretninger/cafeér. Lånebrikker afhentes på stævnekontor.</p>
Bad og omklædning	<p>Der er ikke mulighed for bad.</p>
Toilet	<p>Der er toiletter på Bogense skole ved stævneplads.</p>
Væske	<p>Der er vand i mål, (medbring evt. gerne egen kop/dunk)</p>
Klubtelte	<p>Der er mulighed for opstilling af klubtelte på stævnepladsen, dog uden brug af pløkker, da det er skolegård.</p>
Kortet	<p>Bogense 1:4.000, ækvidistance 2,5 m – revideret 2026 Bogense 1:3.000, ækvidistance 2,5 m i klasserne D/H45 og opefter.</p>



Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 22-24 Maj 2026

Start	Prolog: Første start: kl. 10.00 Sidste start: kl. 10.45 Finale: Første start: ca. kl. 11.30 (Der vil være opråb på stævnepladsen, når starten er klar). Sidste start: 12.15
Præmie- overrækkelse	For ungdomsklasserne op til H/D16 er der præmie til nr. 1, 2 og 3 For seniorklasser er der præmie til nr. 1 i den samlede Cup. Præmieoverrækkelse er ca. kl. 13.30 (Der vil være opråb på stævneplads)

Korttegnere/ Tilladelser	Thorøhuse/Drejet: Gert Pedersen, OK Melfar Assens: Morten Lassen, Faaborg OK og Kurt Finn Pedersen FPI Bogense: Gert Pedersen, OK Melfar
Banelæggere	Fredag: Søren Klingenberg, Faaborg OK og Gert Pedersen, OK Melfar Lørdag: Søren Klingenberg og Nicolai Krabek, Odense OK Søndag: Lars Thestrup, OK Melfar
Banekontrol	Fredag: John Hansen, OK Melfar Lørdag: Anne Q Christensen, Odense OK Søndag: Kasper Tofte, Odense OK
Stævneledelse	Fredag: Bent Mikkelsen, Faaborg OK Lørdag: Bent Mikkelsen, Faaborg OK Søndag: Helle Sørensen, OK Melfar
Stævnekontrol	Fredag: Helle Sørensen, OK Melfar Lørdag: Helle Sørensen, OK Melfar Søndag: Bent Mikkelsen, Faaborg OK
Dommer	Thomas Uhlemann, Kolding OK

Vi glæder os til at se jer på Vestfyn 😊

