



## KLUBMESTERSKAB SPRINT 2022

25. maj 2022 afvikler vi OK Snabs første klubmesterskab i disciplinen "Sprint". Kom og vær med til at skrive klubhistorie. Sprint-orientering er en kort og intensiv disciplin. Distancen er 3-4 km, typisk i by- og parkområder. Selvom posterne ikke er svært placeret, er det en stor udfordring at løbe fejlfrit med høj fart. Sprint er nemt at gå til og kan løbes i helt almindelig løbesko, men der er vigtige forskelle – så læs instruktionen nøje.

Medaljeceremoni i klubhuset efter træningen onsdag 08. juni 2022.

**Kort/terræn:** Nørremarken 2022, 1:4.000, ækv. 2,5 m. Printede kort på vandfast papir. Postbeskrivelser er trykt på kortet og løse ved start. Nørremarken består af flere boligblokke med store åbne områder med beplantninger, legepladser og andre aktivitetsområder. I den nordvestlige del er der et område med rækkehuse, mindre haver og små stier. Der er en del trafikkerede veje, der skal passeres på de fleste baner, og store parkeringsområder.

**Mødested:** Nørremarkshallen, Grundet Bygade 20, 7100 Vejle. Parkering; der er nogle parkeringspladser ved hallen, men ellers henvises der til klubhuset eller Vejle Sygehus. Der er ca. 1 km fra klubhus/sygehus til mødestedet. Undgå at parkere på villavejene i området.














**Sikkerhed:** Der er trafik i området; du er ansvarlig for din egen sikkerhed, og der skal udvises ekstra forsigtighed ved passage af veje. Ligeledes skal du være opmærksom på andre beboere i området. Det gælder specielt ved blinde vinkler fx når der drejes om et hushjørne. Vi er gæster og vil gerne komme på besøg igen.

**Tilmelding:** Tilmeldingen åbnes 15 maj og er påkrævet for deltagelse i klubmesterskabet! Særsomt mail følger, men bemærk ingen tilmelding – ingen deltagelse i KM.  
**Senest mandag 23 maj 2022**

Baner	Længde	Poster	Klub-mesterskabs klasser
Bane 5	1,1 km	13	D-12 H-12
Bane 4	2,7 km	20	D13-16 Mix D55-64/H60-69 Mix D65-/H70-
Bane 3	3,2 km	18	D45-54 H13-16 H50-59
Bane 2	3,6 km	23	D35-44 H40-49
Bane 1	3,6 km	23	D17-34 H17-39

Der må skygges i D-12 og H-12 i mesterskabsklasserne! Der er medaljer til klubmestre. Kun aktive medlemmer af OK Snab kan blive klubmestre.

## 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		

**System:** SportIdent (SI); både traditionel "stempling" og touchfri (kræver SIAC-brik).

**Start:** 1715-1725 Start for ungdomsløbere, der IKKE deltager i KM.  
1730 Kort fælles instruktion for KM.  
1735-1744 Start for voksne, der IKKE deltager i KM.  
1745-1845 Start for KM jf. startlister.

Startinterval er 1 min. Der er fremkald 4 min. før start. Bane 5 får deres kort udleveret 2 min. før start. Alle øvrige løbere får kortet i startøjeblikket.

**Opvarmning:** Der er mulighed for opvarmning på Lille Grundet, hvor der er lavet nogle korte baner. Der er ikke SI-poster på banen, i stedet er øvelsen at løbe så nøjagtigt på den streg, der er på kortet. Banerne kan også bruges som afjog / træning efter KM deltagelse.

**Service:** Toiletter i klubhuset, ellers kun efter særlig aftale.

**Startlister:** Udgives tirsdag 24 maj 2022 på [www.ok-snab.dk](http://www.ok-snab.dk).

**Resultater:** SI-brikker udlæses ved mål og resultater vises online live.  
Resultatlistes senest 4 timer efter sidste løber er i mål.  
Medaljeceremoni i forbindelse med træning fra klubhuset 08 juni 2022.

**Kontrol:** Per Filskov, OK Snab

**Banelægger:** Jens Liengård, OK Snab

**Jury:** Træningsudvalget; Kent, Louise, John, Henning og Jesper.

## **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.