



# KLUBMESTERSKAB SPRINT 2023

## PÅ VM-KORT

31. maj 2023 afvikles OK Snabs klubmesterskab i disciplinen "Sprint". Denne gang bliver det i Kolding Midtby på VM-kortet fra sidste år.

Sprint-orientering er sjov for alle, særligt for nybegyndere. Så er du ny i sporten, er det den absolut bedste mulighed for at prøve at løbe orienteringsløb i en helt anden by, end du plejer.

Distancen er kort, og der løbes typisk i by- og parkområder. Uanset, at posterne ikke er svære at finde, er det alligevel en stor udfordring at løbe helt fejlfrit i højeste fart.

Sprint kan løbes i helt almindelig løbesko, men **der er vigtige forskelle – så læs instruktionen nøje!**

Der er medaljeceremoni i klubhuset efter træningen onsdag den 7. juni 2023.

**Kort/terræn:** Kolding Midtby 1:3-4.000. **Printede kort på vandfast papir fra Grafisk Forum.** Postbeskrivelser er trykt på kortet og løse ved start. Der er en del trafikerede veje, der skal passeres på alle baner.

**Mødested:** Vifdam, 6000 Kolding - tæt ved Slotssøbadet.  
Parkering: Nærmere information følger. Undgå at parkere på villaveje eller til gene. Husk evt. betaling for parkering.

**Sikkerhed:** Der er trafik i området: Du er ansvarlig for din egen sikkerhed, og der skal udvises ekstra forsigtighed ved passage af veje. Kryds eventuelt først, når du har løbet lidt langs vejen, så du har god tid til at orientere dig i trafikken. Ligeledes skal du være opmærksom på andre i området. Det gælder specielt ved blinde vinkler fx når der drejes om et hushjørne. Vi er gæster og vil gerne efterlade et godt indtryk - og en løber i fuld sprint kan virke både fascinerende og skræmmende!

**Tilmelding:** Tilmeldingen åbner 15. maj, og tilmelding er påkrævet for deltagelse i klubmesterskabet! Særskilt mail følger, men bemærk: Ingen tilmelding – ingen deltagelse i klubmesterskabet.  
**Senest onsdag 24. maj 2023 kl. 19.00 skal du tilmelde dig på** [tilmeld.ok-snab.dk](mailto:tilmeld.ok-snab.dk). Klubben betaler tildelingsgebyr (kr. 20,-) for alle Snabbere, der er forhåndstilmeldt via vores hjemmeside.

Baner	Længde	Klub-mesterskabs klasser
Bane 5	1,12 km, let	D-12 H-12
Bane 4	2,3 km	D13-16 D55-64 D65-/H70- H60-69
Bane 3	2,6 km	D45-54 H13-16 H50-59
Bane 2	2,9 km	D35-44 H40-49
Bane 1	3,5 km	D17-34 H17-39

Hvis klasser har under 3 deltagere, kan klasser blive samlet fx til mix-klasser.


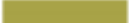











Der må skygges i D-12 og H-12 i mesterskabsklasserne! Der er medaljer til klubmestre.

Kun aktive medlemmer af OK Snab kan blive klubmestre.

### **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		

---

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

**Start:** 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.

**Service:** Der er mulighed for at grille - nærmere herom senere.

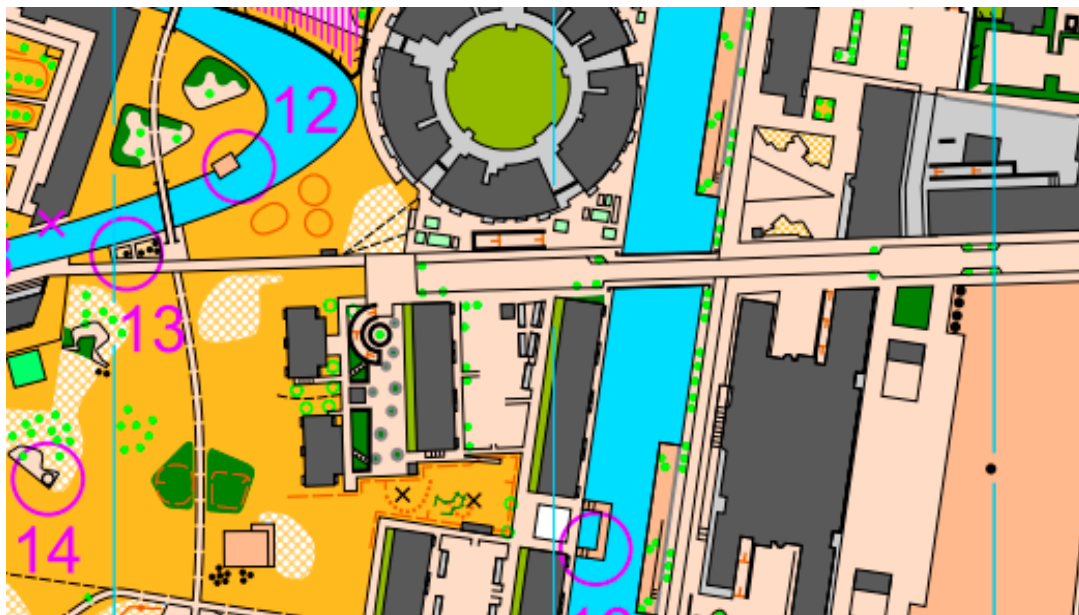
**Startlister:** Udgives tirsdag 30. maj 2023 på [www.ok-snab](http://www.ok-snab).

**Resultater:** SI-brikker udlæses ved mål.  
Resultatlistes offentliggøres snarest på [www.ok-snab.dk](http://www.ok-snab.dk)

**Jury:** Træningsudvalget: Louise, Bo, Lola, Kent, 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.