



# KLUBMESTERSKAB SPRINT 2024

1.maj 2024 afvikles OK Snabs tredje klubmesterskab i disciplinen "Sprint". Denne gang bliver det igen i Kolding, hvor KOK er vært. Udover os er der klubmesterskaber for Melfar og GORM, så det bliver en fest som sidste år.

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 ret udfordrende at løbe fejlfrit i 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 8. maj 2024.

**Kort/terræn:** Kolding City. Bane 3 og 4 1:3000, øvrige 1:4000. Printede kort på vandfast papir. Postbeskrivelser er trykt på kortet og løse ved start. Der er en del trafikkerede veje, der skal passeres på de fleste baner, og store parkerings-områder.

**Mødested/  
Parkering:** Ålegården, 6000 Kolding med mange offentlige/kommunale P-pladser.

**Sikkerhed:** *Der er en del trafikerede veje, der passeres på de fleste baner. 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 beboere og 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 godt virke både fascinerende og skræmmende.*

**Tilmelding:** Tilmeldingen via tilmeld.ok-snab.dk er påkrævet for deltagelse i klubmesterskabet! Bemærk: Ingen tilmelding – ingen deltagelse i KM.  
**Senest fredag 25. april 2024.**

Baner	Længde	Klub-mesterskabs klasser
Bane 6	1,4 km, let	D-12 H-12
Bane 5	2,2 km, mellemsvær	D13-16 H13-16
Bane 4	2,2 km	D65-/H70-
Bane 3	2,6 km	D55-64 H60-69
Bane 2	3,0 km	D35-44 D45-54 H40-49 H50-59
Bane 1	3,4 km	D17-34 H17-39

Der må skygges i D/H-12! Kun aktive medlemmer af OK Snab kan blive klubmestre.

**Afstande:** Parkering - stævneplads: 0-250 meter. Stævneplads - start: 200 meter.

**Service:** Der kan købes grillpølser med brød og sodavand. Ingen børnepasning eller børnebaner. Ingen bad eller toilet. Der henvises til offentlige toiletter i

området. Ingen væske i mål - medbring selv.

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

**Start:** Mellem kl. 17.30 og 19. Startlister offentliggøres aftenen forinden på Kolding OKs hjemmeside.














**Instruktion:** På Kolding OK's hjemmeside - [www.koldingorienteringsklub.dk](http://www.koldingorienteringsklub.dk). Resultater offentliggøres samme sted.

**Banelægger:** Per Eg Pedersen, Kolding OK

**Jury:** Træningsudvalget: Kent, Louise, Lola, Bo, Henning og Jesper.

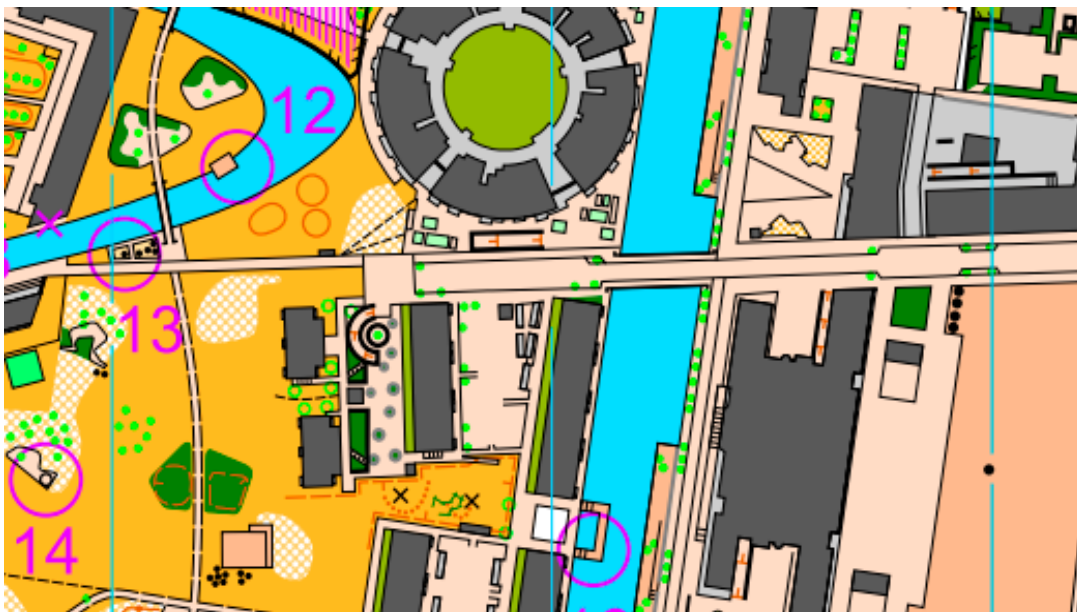
### SprintNorm (uddrag):

#### 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		

### 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.