


Instruktion**Fynsk Sprint Cup 2023**

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.</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>OBS!! Kort efter start på 1.etape i Ærøskøbing er der passage af befærdet vej, vær ekstra opmærksom !!</p> <p>Særlig opmærksom henledes på at vise hensyn ved passage af hushjørner og snævre passager hvor der færdes børn og ældre.</p> <p>Der kan forekomme områder med rød/hvid afmærkning, disse er forbudt at passere (også markeret forbudt på kortet = rød skravering)</p> <div data-bbox="906 1536 1366 1787" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Forbudt område Høj mur, må ikke passeres Privat område Impassabel hæk</p>  </div> <p>Der MÅ IKKE løbes med pigsko (sko med stålpigge) !</p>



Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 26 - 28. Maj 2023

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 fastmonteret på træbuk. Der kan forekomme postplaceringer i flere niveauer. Der anvendes små postskærme, 15x15 cm.
Start	Der startes efter Put&Run. Inden start registreres løber ved at indtjekke sin brik hos startpersonale og står herefter i kø, banevis. I køen tømmes og tjekkes SI brikken. Der vil være 3 startbokse med 30 sekunder i hver boks. Mellem startboks 2 og 3 er der ophængt et eksemplar af løbskortet. Der udleveres løse postbeskrivelser mellem startboks 1 og 2. 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. HUSK: I skal stemple START enheden når I starter. Den starter tiden. D/H-10 + D/H-12 får kortet 1 minutter før start. D/H-10 + D/H-12 har mulighed for at blive skygget, men det er ikke tilladt at skygge, før man evt. selv løber.
Mål	Max tid er 45 minutter. Udgåede løbere skal melde sig i mål. Efter stemping af målposten forsættes til aflæsning og udlevering af stræktider. Løbskortet inddrages ikke efter 1. etape. Der appelleres der til fairness, vis ikke dit kort til ikke startede løbere før etapen er slut. Resultater og stræktider kan ses på: http://www.fynsksprincup.dk hurtigst muligt efter at hvert etape er afsluttet.



	<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	Løbere som deltager i alle 4 løb deltager i Cup'en. Resultat af Cup'en beregnes ud fra samlede hurtigste tid i fire løb.
Tilmelding på dagen	Det er hver dag muligt at købe en bane, så længe kort haves. Startafgiften er kr. 70 for junior (til H/D-20), og kr. 95 for senior (fra D/H21-). Leje af SI brik: 15 kr. pr. løb, ved leje til samlet Cup er prisen 30 kr. OBS!! Det er kun muligt i meget begrænset omfang, at købe en bane til fortræning på dagen, da der ikke er stævnekontor.
Dommer	Jette Klogborg OK HTF træffes på stævnepladserne efter hun har løbet.



Klasser, Længder og Poster:

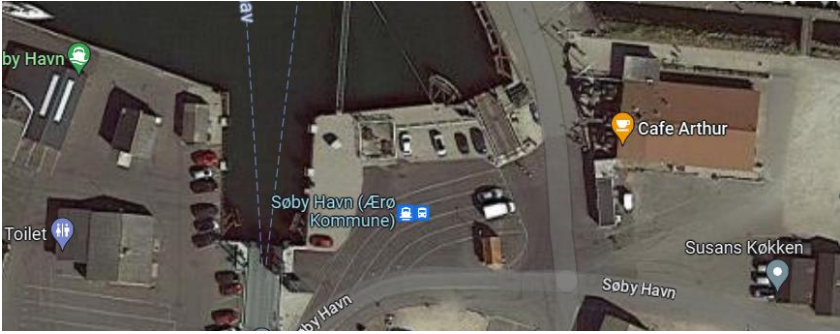
Klasser	27/5 Marstal - I		27/5 Marstal - II		28/5 Ærøskøbing - I		28/5 Ærøskøbing - II	
	Længde	Poster	Længde	Poster	Længde	Poster	Længde	Poster
D10	2,3 km	20	2,3 km	18	2,4 km	17	2,3 km	19
D12	2,3 km	20	2,3 km	18	2,4 km	17	2,3 km	19
D14	3,0 km	21	2,7 km	19	2,8 km	18	2,9 km	17
D16	3,6 km	21	3,5 km	20	3,7 km	16	3,7 km	19
D20	3,8 km	21	3,9 km	21	3,8 km	21	3,8 km	21
D21	3,8 km	21	3,9 km	21	3,8 km	21	3,8 km	21
D35	3,8 km	21	3,9 km	21	3,8 km	21	3,8 km	21
D40	3,6 km	21	3,5 km	20	3,7 km	16	3,7 km	19
D45	3,6 km	21	3,5 km	20	3,7 km	16	3,7 km	19
D50	3,6 km	21	3,5 km	20	3,7 km	16	3,7 km	19
D55	3,0 km	19	3,0 km	20	3,1 km	16	2,9 km	16
D60	3,0 km	19	3,0 km	20	3,1 km	16	2,9 km	16
D65	3,0 km	19	3,0 km	20	3,1 km	16	2,9 km	16
D70	1,9 km	14	2,0 km	14	2,0 km	12	2,0 km	11
D75	1,9 km	14	2,0 km	14	2,0 km	12	2,0 km	11
D80	1,9 km	14	2,0 km	14	2,0 km	12	2,0 km	11
D85	1,9 km	14	2,0 km	14	2,0 km	12	2,0 km	11
H10	2,3 km	20	2,3 km	18	2,4 km	17	2,3 km	19
H12	2,3 km	20	2,3 km	18	2,4 km	17	2,3 km	19
H14	3,0 km	21	2,7 km	19	2,8 km	18	2,9 km	17
H16	3,6 km	21	3,5 km	20	3,7 km	16	3,7 km	19
H20	4,2 km	22	4,2 km	25	4,4 km	20	4,2 km	21
H21	4,2 km	22	4,2 km	25	4,4 km	20	4,2 km	21
H35	4,2 km	22	4,2 km	25	4,4 km	20	4,2 km	21
H40	3,8 km	21	3,9 km	21	3,8 km	21	3,8 km	21
H45	3,8 km	21	3,9 km	21	3,8 km	21	3,8 km	21
H50	3,8 km	21	3,9 km	21	3,8 km	21	3,8 km	21
H55	3,6 km	21	3,5 km	20	3,7 km	16	3,7 km	19
H60	3,0 km	19	3,0 km	20	3,1 km	16	2,9 km	16
H65	3,0 km	19	3,0 km	20	3,1 km	16	2,9 km	16
H70	3,0 km	19	3,0 km	20	3,1 km	16	2,9 km	16
H75	1,9 km	14	2,0 km	14	2,0 km	12	2,0 km	11
H80	1,9 km	14	2,0 km	14	2,0 km	12	2,0 km	11
H85	1,9 km	14	2,0 km	14	2,0 km	12	2,0 km	11
H/D90	1,9 km	14	2,0 km	14	2,0 km	12	2,0 km	11

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 kategorien LET og ikke som ved de fleste skovløb begynder. H14 og D14 er MELLEMSVÆR baner. Øvrige baner er i kategorien SVÆR.




Fortræning i Søby 26/5

Kørsels-vejledning	<p>Parkering på havnen i Søby (eller anden offentlig parkering).</p>  <p>Kortudlevering ved Café Arthur tæt på færgeleje for Faaborg-Søby færgen (GPS: 54.941608, 10.260149)</p>												
Toilet	<p>Der er offentlige toiletter på havnepladsen (se kortet herover).</p>												
Kortet	<p>Søby 1:4.000, ækvidistance 2,5 m – nytegnet forår 2023</p>												
Baner	<table border="1" data-bbox="432 1279 1485 1420"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Længder</th> <th>Poster</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Svær lang</td> <td>3,0 km</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>Svær kort</td> <td>2,2 km</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>Let</td> <td>1,7 km</td> <td>22</td> </tr> </tbody> </table> <p>Længder er målt i fugleflugt.</p> <p>Tilmelding på dagen er muligt i meget begrænset omfang.</p>	Bane	Længder	Poster	Svær lang	3,0 km	22	Svær kort	2,2 km	17	Let	1,7 km	22
Bane	Længder	Poster											
Svær lang	3,0 km	22											
Svær kort	2,2 km	17											
Let	1,7 km	22											
Start	<p>Start er Put&Run, i tidsrummet kl.16.00 til kl.20.00. Pause i starterne ved færgernes ankomst. Brikaflæsning fra kl. 1730. Posterne inddrages kl. 20.00.</p>												




Marstal 27/5

<p>Kørsels-vejledning</p>	<p>Parkering på havnen i Marstal (fx. Pakhusvej) eller anden offentlig parkering.</p>  <p>Stævneplads: Ved havnepladsen nord for færgelejet. (GPS: 54.856592, 10.521126). OBS! Mange smalle gader og gyder i Marstal, hvor der skal tages særlig hensyn til andre og der vil også være meget modløb for deltagerne. Så husk "SE OP". 😊</p>
<p>Afstande</p>	<p>Parkering - stævneplads ca. 100 meter, følg rød/hvid snitsling fra parkering. Stævneplads - start 1. etape: 200 meter, følg gul afmærkning fra stævneplads. Stævneplads - start 2. etape: 200 meter, følg rød afmærkning fra stævneplads.</p>
<p>Stævnepladsen</p>	<p>Stævnepladsen åbner kl. 11.00 Lånebrikker afhentes på stævnekontor.</p>
<p>Toilet</p>	<p>Der er offentlige toiletter nær ved stævnepladsen. Se henvisningspile.</p>
<p>Kortet</p>	<p>Marstal 1:4.000, ækvidistance 2,5 m – revideret forår 2023 Marstal 1:3.000, ækvidistance 2,5 m i klasserne D55 og opefter + H60 og opefter.</p>
<p>Start</p>	<p>Første start kl. 12.00</p>



Ærøskøbing 28/5

Kørsels-vejledning	 <p>(GPS: 54.890296, 10.412396) Parkering på havnen i Ærøskøbing, eller anden offentlig parkering i byen. Stævneplads i den røde markering. Adresse: Vestergade 1.</p>
Afstande	Parkering - stævneplads ca. 200 meter, følg rød/hvid snitsling fra parkering. Stævneplads - start 1. etape: 250 meter, følg gul afmærkning fra stævneplads. Stævneplads - start 2. etape: 250 meter, følg rød afmærkning fra stævneplads.
Stævnepladsen	Stævnepladsen åbner kl. 9.00. Der er ingen stævnekiosk, der henvises til byens butikker. Lånebrikker afhentes på stævnekontor.
Bad og omklædning	Der er ikke mulighed for bad
Toilet	Der er offentlige toiletter nær ved stævnepladsen.
Klubtelte	Ingen mulighed for opstilling af klubtelte
Kortet	Ærøskøbing 1:4.000, ækvidistance 2,5 m – revideret forår 2023 Ærøskøbing 1:3.000, ækvidistance 2,5 m i klasserne D55 og opefter + H60 og opefter.
Start	Første start kl. 10.00.

Vi glæder os til at se jer på Ærø 😊

