


**Instruktion****Fynsk Sprint Cup 2024**

<b>Sprintnormen</b>	<p>Sprintnormen forudsættes bekendt, hvor især skal fremhæves:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "halvtag" (lysegråt med tynd konturlinje) = <b>tilladt</b> at passere.</li> <li>- "impassabel vegetation" (mørkegrønt) = <b>forbudt</b> at passere !</li> <li>- "impassabel mur/stakit" (tyk sort streg) = <b>forbudt</b> at passere !</li> <li>- "Private områder" (olivengrønt område) = <b>forbudt</b> at passere !</li> </ul> <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>
<b>Regler og ansvar</b>	<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 <b>SKAL</b> overholdes.</p> <p><b>OBS!! Der er passage af befærdet veje, flere steder og visse steder krydses letbanesporet, så se op og vær ekstra opmærksom</b></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>Det er forbudt at passere områder, som er markeret forbudt på kortet ( rød skravering)</p> <div data-bbox="906 1574 1369 1827" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>Forbudt område Høj mur, må ikke passeres Privat område Impassabel hæk</p> </div> <p>Der <b>MÅ IKKE</b> løbes med pigsko (sko med stålpigge) !</p>



<b>Post- beskrivelser</b>	Postbeskrivelser med IOF- symboler er printet på løbskortet. Løse postbeskrivelser udleveres ved start til løbere, som bærer postbeskrivelsesholdere.
<b>Postenheder</b>	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.
<b>Start</b>	<p>Der startes efter Put&amp;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 30 sekunder i hver boks.</p> <p>Der udleveres løse postbeskrivelser mellem startboks 1 og 2. Det er forbudt at tage løse postbeskrivelser før boks 1, ligesom det er forbudt at træde ud af startboksene igen uden forudgående aftale med start-personel.</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>HUSK: I skal stemple START-enheden når I starter, den starter tiden. Startpunkt er markeret med en skærm, der skal ikke klippes.</p> <p>D/H-10 + D/H-12 får kortet 1 minutter før start. D/H-10 + D/H-12 skygning er tilladt.</p>
<b>Mål</b>	<p>Max tid er 45 minutter.</p> <p>Udgåede løbere skal melde sig i mål. Efter stempling af målposten forsættes til aflæsning og udlevering af stræktider.</p> <p>Løbskortet inddrages ikke efter 1. etape. Der appelleres der til fairness, vis ikke dit kort til ikke startede løbere før etapen er slut.</p> <p>Resultater og stræktider kan ses på: <a href="http://www.fynsksprincup.dk">http://www.fynsksprincup.dk</a> hurtigst muligt efter at hver etape er afsluttet.</p>



Resultater kan også findes via nedenstående QR-kode  
( findes også på stævnepladserne )



Scan denne QR-kode for link til resultater.

<b>Cup'en</b>	Løbere som deltager i alle 4 løb deltager i Cup'en. Resultat af Cup'en beregnes ud fra samlede hurtigste tid i fire løb.
<b>Tilmelding på dagen</b>	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. 100 for senior (fra D/H21- ). Leje af SI brik: 15 kr. pr. løb, ved leje til samlet Cup er prisen 30 kr.
<b>Dommer</b>	Per Eg Pedersen, Kolding OK træffes på stævnepladserne efter han har løbet.



## Klasser, Længder og Poster:

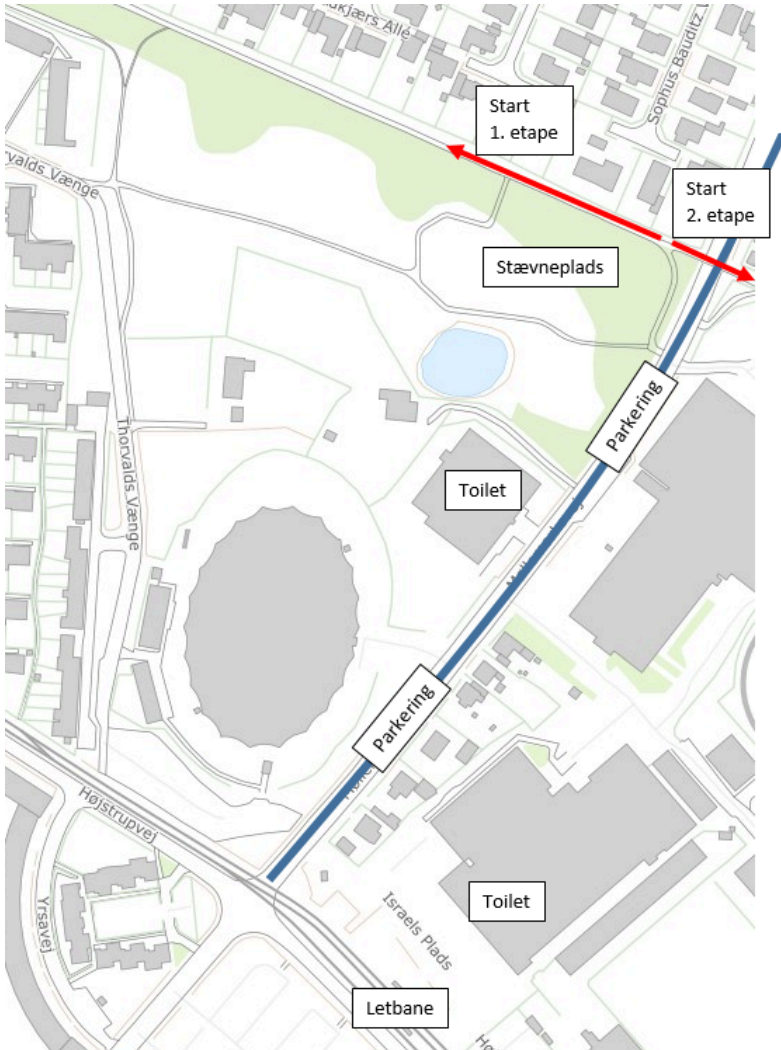
Klasser	18/5 Odense idrætspark - I		185 Odense idrætspark - II		19/5 Odense City - I		19/5 Odense City - II	
	Længde	Poster	Længde	Poster	Længde	Poster	Længde	Poster
D10	2,3	22	2,3	21	2,2	21	2,3	21
D12	2,3	22	2,3	21	2,2	21	2,3	21
D14	3,8	17	3,0	18	2,9	17	2,9	22
D16	3,8	19	3,9	16	3,8	18	3,8	16
D20	3,8	19	3,9	16	3,8	18	3,8	16
D21	3,8	19	3,9	16	3,8	18	3,8	16
D35	3,8	19	3,9	16	3,8	18	3,8	16
D40	3,6	17	3,5	17	3,6	15	3,7	17
D45	3,6	17	3,5	17	3,6	15	3,7	17
D50	3,6	17	3,5	17	3,6	15	3,7	17
D55	3,6	17	3,5	17	3,6	15	3,7	17
D60	3,1	15	3,1	14	3,0	14	3,2	15
D65	3,1	15	3,1	14	3,0	14	3,2	15
D70	2,7	14	2,6	11	2,1	10	2,2	12
D75	2,7	14	2,6	11	2,1	10	2,2	12
D80	2,7	14	2,6	11	2,1	10	2,2	12
D85	2,7	14	2,6	11	2,1	10	2,2	12
H10	2,3	22	2,3	21	2,2	21	2,3	21
H12	2,3	22	2,3	21	2,2	21	2,3	21
H14	3,0	17	3,0	18	2,9	17	2,9	22
H16	3,8	19	3,9	16	3,8	18	3,8	16
H20	4,3	20	4,5	19	4,2	18	4,2	20
H21	4,3	20	4,5	19	4,2	18	4,2	20
H35	4,3	20	4,5	19	4,2	18	4,2	20
H40	3,8	19	3,9	16	3,8	18	3,8	16
H45	3,8	19	3,9	16	3,8	18	3,8	16
H50	3,8	19	3,9	16	3,8	18	3,8	16
H55	3,6	17	3,5	17	3,8	18	3,8	16
H60	3,1	15	3,1	14	3,0	14	3,2	15
H65	3,1	15	3,1	14	3,0	14	3,2	15
H70	2,7	14	2,6	11	2,1	10	2,2	12
H75	2,7	14	2,6	11	2,1	10	2,2	12
H80	2,7	14	2,6	11	2,1	10	2,2	12
H85	2,7	14	2,6	11	2,1	10	2,2	12

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*.



# Odense Idrætspark 18/5

<b>Kørsels-vejledning</b>	<p><b>Parkering:</b> Parkering til 1. og 2. etape foregår som kantparkering langs Møllemarksvej (55.399561, 10.348256). Alternativt kan der parkeres ved Bilka og Rosengårdscentret i Odense SØ og herfra tage letbanen til letbanestation – Idrætsparken. Fra letbanestationen er der 500 meter til stævnepladsen.</p> <p><b>Stævneplads:</b> Stævnepladsen er placeret på græsareal på mellem Møllemarksvej og Langesøstien. Der er adgang til stævnepladsen fra Møllemarksvej overfor Odense Isstadion.</p> 
---------------------------	--



# Fynsk Sprint Cup

i Pinsen - 18 - 19. Maj 2024

<b>Afstande</b>	Stævneplads - start 1.etape: 600 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads. Stævneplads - start 2.etape: 500 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads.
<b>Stævnepladsen</b>	Stævnepladsen åbner kl. 11.00 Lånebrikker afhentes på stævnekontor. Der er ingen stævnekiosk, der henvises til Odense Bowlinghal og til byens butikker.
<b>Toilet</b>	Der er offentlige toiletter nær ved stævnepladsen i Odense Bowlinghal og ved Odense idrætspark. Se kort og henvisningspile.
<b>Væske</b>	Der findes offentlig vandpost på stævneplads, medbring eget drikkekrus
<b>Klubtelte</b>	Der er mulighed for opstilling af klubtelte på stævnepladsen
<b>Kortet</b>	Bolbro 1:4.000, ækvidistance 2,5 m – revideret forår 2023 Bolbro 1:3.000, ækvidistance 2,5 m i klasserne D60 og opefter + H60 og opefter.
<b>Start</b>	1.Etape: Første start: kl. 12.00 Sidste start: kl. 12.45 2. Etape: Første start: ca. kl. 13.30 (Der vil være opråb på stævnepladsen, når start på etape er klar). Sidste start: 14.15
<b>Præmie- overrækkelse</b>	Ca. kl. 15.30 (Der vil være opråb på stævneplads)





# Odense City 19/5

<b>Kørsels-vejledning</b>	Stævneplads i Kongens Have i det centrale Odense med nem adgang via Tog, Letbane eller Bus til Odense Banegårdscenter.  For parkering henvises til offentlig parkering i området: Viva Qpark: Østrestationsvej 41 eller EuroPark, Banegårdspladsen 1
<b>Afstande</b>	Stævneplads - start 1.etape: 250 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads. Stævneplads - start 2.etape: 250 meter, følg gule afmærkningsflag fra stævneplads.
<b>Stævnepladsen</b>	Stævnepladsen åbner kl. 9.00. Der er ingen stævnekiosk, der henvises til byens butikker. Banegårdskiosken nær ved har bredt udvalg. Lånebrikker afhentes på stævnekontor.
<b>Bad og omklædning</b>	Der er ikke mulighed for bad
<b>Toilet</b>	Der forefindes toiletvogn på stævnepladsen. Offentlige toiletter ved Odense Banegård.
<b>Væske</b>	Der findes offentlig vandpost på stævneplads, medbring eget drikkekrus
<b>Klubtelte</b>	Der er mulighed for opstilling af klubtelte på stævnepladsen
<b>Kortet</b>	Odense City 1:4.000, ækvidistance 2,5 m – revideret forår 2023 Odense City 1:3.000, ækvidistance 2,5 m i klasserne D60 og opefter + H60 og opefter.
<b>Start</b>	1.Etape: Første start: kl. 10.00 Sidste start: kl. 10.45 2. Etape: Første start: ca. kl. 11.30 (Der vil være opråb på stævnepladsen, når start på etape er klar). Sidste start: 12.15
<b>Præmie-overrækkelse</b>	Ca. kl. 13.30 (Der vil være opråb på stævneplads)

*Vi glæder os til at se jer i Odense 😊*

