

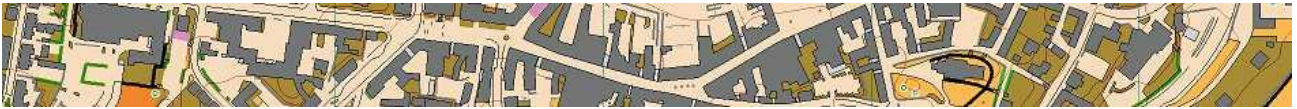
Instruktion

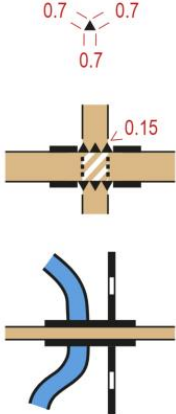
Midtjysk Sprint Cup

29. - 30. april 2023

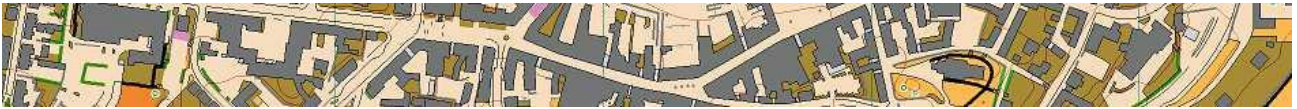
<p>Sprintnormen</p>	<p>Sprintnormen forudsættes bekendt, hvor især følgende skal fremhæves:</p> <ul style="list-style-type: none">- "impassabel vegetation" (sortgrøn) = forbudt at passere!- "impassabel mur/stakit" (tyk sort streg) = forbudt at passere!- "halvtag" (lysegråt med tynd konturlinje) = tilladt at passere. <p>Det skal understreges, at selv lave hække, markeret som impassable, IKKE må passeres.</p> <p>Det er forbudt at klippe en post "hen over" en impassabel vegetation og mur/stakit.</p> <p>Det er forbudt at løbe gennem bygninger, herunder løbe gennem parkeringskældre, som ikke er tegnet passable på kortet.</p> <p>Områder/passager, der ifølge sprintnormen er forbudte, skal respekteres.</p> <p>Der kan forekomme forbudte afmærkede områder (også markeret forbudt på kortet) som naturligvis også skal respekteres.</p> <div data-bbox="478 1456 1516 1904"><p>Byggeplads</p><p>Hegn, mur, må ikke passeres</p><p>Privat, må ikke betrædes</p><p>Hæk eller bed, må ikke passeres</p></div>
----------------------------	--





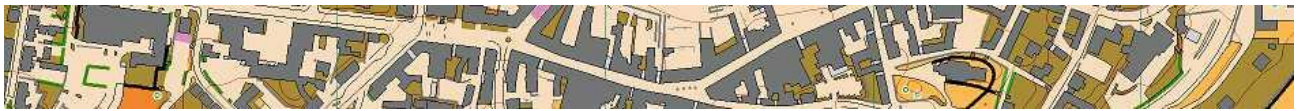
	<p>Bemærk at sprintnormen for nylig er opdateret med hensyn til bl.a. hvordan broer og tunneller tegnes, samt anvendelse af hvide striber til at markere, at noget er passabelt i to niveauer.</p>  <p>512.1 Bridge or tunnel entrance (L) A bridge is a structure spanning and permitting passage over a river, chasm, road or the like. A simple bridge, where it is possible to pass underneath, is represented by this symbol. A cartographic gap of 0.15 mm shall apply to the black objects pointing towards the peaks of the triangles. Special attention must be paid to the drawing of sharp angles. A simple bridge, which cannot be passed underneath, shall be represented using symbol <i>Uncrossable wall</i> (515). Minimum: one triangle in complex situation (should be avoided), two triangles in a standalone situation. Colour: black.</p> <p>Du kan læse mere herom på dette link: https://orienteringonline.dk/2022/03/13/forsta-den-nye-sprintnorm/</p>
<p>Regler og ansvar</p>	<p>Løbsområderne er ikke afspærrede, så alm. trafik må forventes. Specielt på 1. etape i Holstebro kan der forventes en del trafik og handlende, idet forretningerne først lukker kl. 1400.</p> <p>Der løbes på fortov/rabat eller gang/cykelsti, hvor sådanne findes. Der skal vises hensyn til de øvrige trafikanter, herunder udvises agtpågivenhed når man løber omkring hushjørner og lignende.</p> <p>Løberne deltager på eget ansvar, færdselslovens bestemmelser SKAL overholdes.</p> <p>Det er ikke tilladt at løbe i pigsko.</p>
<p>Postdefinitioner</p>	<p>Postbeskrivelser med IOF- symboler er printet på løbskortet på forsiden. Løse postdefinitioner udleveres (selvbetjening) ved start til løbere, som bærer postdefinitionsholdere.</p>
<p>Postenheder</p>	<p>Der anvendes EMIT kontrolenheder, som er monteret på toppen af en stang. Hvor underlag er cement eller asfalt er stangen fastholdt lodret i en orange trafikkegle. Der er én postenhed pr. post. Postnumrene er synlige på 2 lodrette flader.</p> <p>Du kan se din EMIT-briks alder på brikken. F.eks. 18 24 som betyder 2018 uge 24. Brikkerne forventes af holde 5 år.</p>
<p>Præmier</p>	<p>Ingen.</p>
<p>Start</p>	<p>Følg rød-hvid snitzling fra stævnepladserne til start.</p> <p>Der startes efter Put 'n Run, og løbes på briketid.</p> <p>Start procedure:</p> <p>Gå ind i boks 1 når uret bipper og du er forrest i køen. Registrering, backupkort og evt. lejevrikker udleveres.</p>





	<p>Gå frem mod boks 2. Gå ind i boks 2, når uret bipper. I startboksen findes der løse postdefinitioner (Holder kræves). D/H12 får kortet 2 minut før start, og de tilbydes starthjælp. Det er ikke tilladt at skygge, før man selv har løbet.</p> <p>Gå frem mod boks 3. Gå ind i boks 3, når uret bipper. Øvrige kan se på ophængt blankt løbskort.</p> <p>Gå ind i boks 4, når uret bipper. Gå til kortkassen med din klassebenævnelse. Kontrollere om det er din klasse og vend herefter kortet med bagsiden op. Startpersonalet vinker dig frem, og du må gå frem til en startenhed. Brikken skal nulstilles i starten. Det gøres ved at lægge den i startenheden fem sekunder før start – det vil sige når det første bip lyder. Når det lange bip lyder, løftes brikken, og tiden er startet.</p>
Mål	<p>Max tid pr. løb er 45 minutter. Målposten skal stemples med EMIT brikken, hvilket slutter tiden. Udgåede løbere skal melde sig i mål. Lejebrik, der ikke skal anvendes dagen efter, afleveres. Der er ikke væske i målområdet. Straks efter aflæsning af EMIT skal løberne følge den afmærkede rute til stævnepladsen på de to etaper i Herning. I Holstebro er mål på stævnepladsen.</p>
Resultater	<p>Løbene opsætning af resultatlister på opslagstavle på stævnepladsen. Resultater inkl. splittider offentliggøres på Result.dk. Alle baner vil blive lagt i O-track.</p>
Tilmeldingen på dagen	<p>Køb af åbne baner kan ske på dagen, så længe der er kort til rådighed. Pris: D/H12 – D/H20: 50 kr. og D/H21 og ældre: 95 kr. Leje af EMIT brik: 15 kr. pr. løb. Ved bortkomst af lejebrik er erstatningsprisen 530 kr. Køb sker ved stævnekontoret på stævnepladsen fra 1130-1230 på 1. og 2. etape, samt fra .</p>
Dommer	<p>Keld Gade, Viborg OK Evt. protester indgives på stævnekontoret.</p>
Stævneleder	Jess Rasmussen, Viborg OK
Stævnekontrollant	Varny Vestergaard, Vestjysk OK i Holstebro og Kenn Kristensen, Herning OK i Herning.
Banelægger Holstebro	Jess Rasmussen, Viborg OK
Banekontrol Holstebro	Jesper Lundsgaard, Vestjysk OK
Banelægger Herning	Jess Rasmussen, Viborg OK
Banekontrol Herning	Lucia Aagaard og Kaj Kaspersen, Herning OK
Tidtagning	Lars Ole Kopp, Karup OK



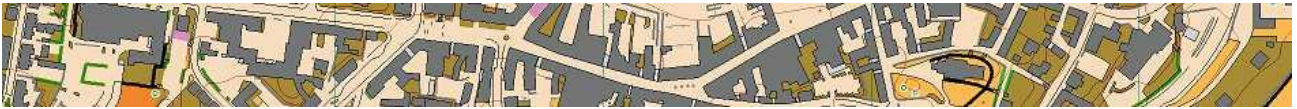


Banelængder, antal poster og målestok: Hvid = 1:4.000 og gul = 1:3.000

Klasse	29/4		29/4		30/4		30/4	
	1. etape Holstebro		2. etape Holstebro		3. etape Herning		3. etape Herning	
D12	2.240	21	2.060	20	2.140	22	2.110	20
D14	2.480	12	2.450	14	2.320	15	2.210	18
D16	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
D18	3.600	15	3.530	17	3.610	16	3.620	18
D20	3.600	15	3.530	17	3.610	16	3.620	18
D21	3.600	15	3.530	17	3.610	16	3.620	18
D35	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
D40	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
D45	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
D50	2.910	16	2.920	13	2.800	13	2.680	14
D55	2.910	16	2.920	13	2.800	13	2.680	14
D60	2.910	16	2.920	13	2.800	13	2.680	14
D65	2.910	16	2.920	13	2.800	13	2.680	14
D70	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
D75	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
D80	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
D85	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
D90	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
H12	2.240	21	2.060	20	2.140	22	2.110	20
H14	2.480	12	2.450	14	2.320	15	2.210	18
H16	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
H18	3.600	15	3.530	17	3.610	16	3.620	18
H20	3.600	15	3.530	17	3.610	16	3.620	18
H21	3.600	15	3.530	17	3.610	16	3.620	18
H35	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
H40	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
H45	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
H50	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
H55	2.910	16	2.920	13	2.800	13	2.680	14
H60	2.910	16	2.920	13	2.800	13	2.680	14
H65	2.910	16	2.920	13	2.800	13	2.680	14
H70	2.910	16	2.920	13	2.800	13	2.680	14
H75	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
H80	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
H85	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
H90	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
Åben 1	3.600	15	3.530	17	3.610	16	3.620	18
Åben 2	3.260	14	3.230	14	3.060	16	3.260	17
Åben 3	2.910	16	2.920	13	2.800	13	2.680	14
Åben 4	2.410	13	2.550	13	2.320	13	2.380	15
Åben 5	2.480	12	2.450	14	2.320	15	2.210	18
Åben 6	2.240	21	2.060	20	2.140	22	2.110	20

Banelængder er angivet som korteste vejvalgslinje i km.





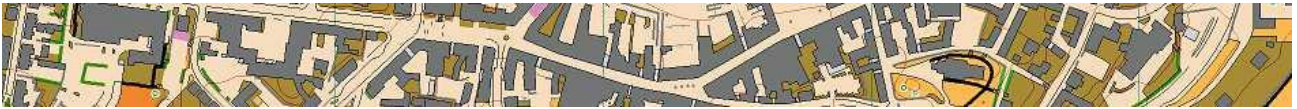
1. og 2. etape i Holstebro 29. april 1200-1630.

Kørselsvejledning	Parkeringshus Skolegade, Skolegade 26, 7500 Holstebro https://goo.gl/maps/VBaJwsEtZNVofJsD8 Der er gratis parkering på level 4 og højere. Følg orange snitzling fra parkering til stævnepladsen ved Holstebro Rådhus. Afmærkningen starter i nederste etage i parkeringshuset, hvor der er en tunnel over til Rådhuset.
Stævneplads	Ved indgangen til Holstebro Rådhus/Bibliotek.
Afstande	Parkering til stævneplads: Ca. 150 m. Stævneplads til start begge etaper: Ca. 100 meter.
Kiosk	Lille kiosk på stævnepladsen.
Bad/omklædning	Ingen.
Toiletter	Ved parkeringshuset og i Rådhuset/Biblioteket.
Klubtelte	Ikke muligt, men der kan søges indendørs i passagen gennem Rådhuset.
Kortet	Holstebro Centrum. 1:4.000/1.3.000, ækvidistance 2,5m, revideret 2023. Gammel købstad med forretninger, gågader, tidligere hospital, parkeringsarealer og parker.
Løbere og trafik	Det er lørdag og butikkerne i Holstebro har åbent indtil kl. 14.00. Ellers er der er ikke meget trafik i Holstebro Centrum på løbstidspunktet og dele af løbet foregår på gågader/gangstier, men løberne skal være opmærksom i forbindelse med passage af veje og vise hensyn til den øvrige trafik.
Opvarmning	På Stævnepladsen og vest for parkeringshuset.
Start	Følg rød markering fra stævnepladsen gennem passagen i Rådhuset. Startperiode 1. etape: Put&Run mellem 1200-1245 Startperiode 2. Etape: Put &Run mellem 1500-1545.
Mål	På stævnepladsen foran Rådhuset.

3. og 4. etape i Herning 30. april 1000-1500.

Kørselsvejledning	Parkering Godsbanevej, Godsbanevej 1, 7400 Herning (kun 3 timers parkering) og langtidsparkering på Sdr. Anlægs parkeringsplads på Gl. Vejlevej 14. 7400 Herning. Der følges rød markering fra parkeringen til stævneplads ved Herning Orienteringsklubs klubhus.
Stævneplads	Herning OK klubhus på Godsbanevej 2, 7400 Herning.
Afstande	Parkering - stævneplads: 100 meter. Stævneplads - start 3. etape: 600 meter (opvarmningskort). Stævneplads - start 4. etape: 300 meter.
Kiosk	Lille kiosk ved Herning OK klubhus.
Bad/omklædning	Muligt i Herning OK klubhus.
Toiletter	I Herning OK klubhus og på Herning togstation på vej til start etape 3.
Klubtelte	Ikke muligt, men der er mulighed for at komme ind i klubhuset.
Kortet	Herning Centrum. 1:4.000 og 1:3.000, ækvidistance 2,5m, revideret i 2023. 3. etape er gammel købstad med forretninger, gågader, parkeringsarealer og parker. 4. etape er dels i et større boligområde med grønne arealer og dels i gammel købstad med forretninger, gågader, parkeringsarealer og parker.
Opvarmning	Skal ske i Sdr. Anlæg og på vej ud til start på 3. etape.
Start	Følg rød/hvid markering fra stævnepladsen til start. Til 3. etape passeres jernbanen og Dronningens Boulevard ad forgængerbro via Herning banegård.





	Startperiode: Put&Run mellem 1000-1045 på 3. etape. Til 4. etape følges den rød/hvide snitzling mod sydvest gennem Sdr. Anlæg. Startperiode: Put&Run mellem 1300-1345 på 4. etape.
Mål	Mål er på begge etaper 50 meter nord for stævnepladsen.

