



# Instruktion

## til World Cup- og VM-testløb KO-sprint torsdag den 9. maj i Kolding Nord

**Stævne og afvikling:** Løbet foregår med en 3000 meter på Seest Idrætspark om formiddagen, som udover at være et testløb i sig selv, også fungerer som kvalifikation til KO-semifinalen om eftermiddagen. De op til 12 bedste fra kvalifikationen fordeles med op til 6 løbere i to semifinaler heats, hvor de tre bedste fra hver semifinale går videre til finalen. Fordelingen til semifinaler heats foregår ud fra resultatliste fra kvalifikationen hvor heat 1 er nr. 1, 3, 5 osv. fra kvalifikationen og heat 2 er nr. 2, 4, 6 osv.

**Klassifikation:** Løbet er et \*stævne.

**Løbsområde:** Kolding Nord

**Mødested/Parkering:** Kvalifikation: P-plads ved Seest Idrætspark, Holbergsvej 50, 6000 Kolding.  
Finaler: P-plads ved Kolding Gymnasium, Skovvangen 10, 6000 Kolding.

**Kortet:** Kolding Nord, 1:4.000, ækv. 2,5 m, ISSProM 2019-2, opdateret 2024. Kortet har DOF-kvalitetsmærke. Printede kort på vandfast papir. Postbeskrivelser er trykt på kortet og der er ikke løse postbeskrivelser ved start.

Symbol (O) sort cirkel på kortet markerer legepladsstativer, og ét sted en 0,5m høj orange Sportident-kegle, som fungerer som en postplacering.

Borde/bænke, grill, og ”chikaner” ved gang/cykelstier er ikke markeret på kortet (se billeder):



I løbsområdet findes en hoppepude, som kan være uden luft, som på billedet. Hoppepuden er tegnet som olivengrøn og må ikke passeres, men er ikke markeret yderligere i terrænet.



**Impassable genstande:** På kortet markerede impassable hække, tætheder, bede, mure, hegn kan være markeret i terrænet med en rød/hvid snitzling, for tydeliggøre at det ikke må passeres. Det er dog løbernes eget ansvar ikke at passere noget de ikke må ifølge kortet, uanset hvor tydeligt det er i terrænet – der opfordres til fair play, selvom der også vil være cirkulerende postvagter i terrænet, som kan indbette evt. regelbrud til løbsledelsen.

**Terrænbeskrivelse:** Boligkvarter med rækkehuse, parcelhuse, boligblokke og institutionsbygninger. En del åbne græsarealer. Begrænset indslag af byskov med lidt kupering.

**Lukket løbsområde:** [https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1U\\_L1PYI0ZNZSZeW8pno56hREgV\\_VpqU&ll=55.507010774515%2C9.473413300000013&z=15](https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1U_L1PYI0ZNZSZeW8pno56hREgV_VpqU&ll=55.507010774515%2C9.473413300000013&z=15)

**Trafik i området:** Der forventes generelt meget lidt biltrafik i løbsområdet, men der kan være mange parkerede biler på parkeringspladser. Der vil være vagter de steder hvor der skal passeres let trafikerede veje, men det er løbernes eget ansvar at tage hensyn til både biltrafik og gående/cyklister.

**Stævnekontor:** Findes ved mål på både kvalifikation, åbent fra kl. 9:30 og KO-finaler, åbent fra 13:00.

**Afstande:** Parkering – stævneplads på både kvalifikation og KO-finaler: ca. 0-100 m. Ingen afmærkning  
Stævneplads – karantænezone KO-semifinale og finale: ca. 550 m. Følg orange flag.

<b>Program:</b>	10:30	H21 – Kvalifikation - 3000m test
	10:50	D21 – Kvalifikation - 3000m test
	13:45	Karantænezone Semifinaler åbner
	14:10-14:20	Karantænezone Semifinaler indskrivning
	14:20	Karantænezone Semifinaler lukker
	14:30	H21 - Semifinale 1
	14:40	H21 - Semifinale 2
	14:50	D21 - Semifinale 1
	15:00	D21 - Semifinale 2
	15:15	Karantænezone Finaler åbner
	15:40-15:50	Karantænezone Finaler indskrivning
	15:50	Karantænezone Finaler lukker
	16:00	H21 – A-Finale
	16:10	D21 – A-Finale
	16:20	H21 – B-finale
	16:25	D21 – B-finale

#### Klasser:

Bane	Kvalifikation	Semifinale	Finale
D21	3000 meter	2,4km, 13 poster, 17,5m stigning	2,3km, 14 poster, 17,5m stigning
H21	3000 meter	2,6km, 14 poster, 20m stigning	2,6km, 16 poster, 17,5m stigning

Banelængder og stigning er opgivet på korteste mulige vejvalg.

Der er kortvend på finalen.

**Spredningsmetode:** Der kan bruges "Runners Choice" som spredningsmetode på semifinaler og/eller finale. Her vil løberne skulle vende et kort med tre kortudsnit med tre forskellige baneforløb (A, B og C) og får 20 sekunder til at vælge det baneforløb, de vil løbe på en del af banen. Yderligere instruktion gives i startboksen.

Der vil ikke blive annonceret om der vil blive brugt spredningsmetode, før løberne er i startboksen.

**Kontrol/tidtagning:** SPORTIDENT touchfree på bade kvalifikation og KO-finaler. Egen brik kan anvendes.  
Mistet legebrik erstattes med 550,- kr.  
Legebrikker udleveres ved start og skal afleveres efter kvalifikation eller efter finaler, afhængig af om man kvalificerer sig.

**Karantæne KO-finaler:** Ved Semifinale og Finale er der den samme karantænezone som alle deltagende løbere skal opholde sig i fra et bestemt tidspunkt og til de skal starte. Karantænezonen er ca. 550 meter fra stævneplads – følg de orange flag. I karantænezone udleveres et opvarmningskort over et

større opvarmningsområde, som angiver hvor karantænezonen grænser er, som ikke er markeret i terrænet. Starten er angivet på opvarmningskortet. Efter at indskrivning er startet (semifinale 14:10 og finale 15:40) og når løberne er indskrevet, er det ikke tilladt at bevæge sig uden for karantænezonen område. Inden da kan der også løbes mellem karantænezone og stævneplads. Indskrivning sker i et telt, hvor det også er muligt at opbevare sko/overtrækstøj før og efter semifinale og finale. Efter semifinalen kan løberne dog ikke komme ind i karantænezonen igen før karantænezone finaler åbner kl. 15:15.

Der er ikke toiletter i karantænezonen, udover hvad der evt. kan findes af toiletter i offentlige bygninger på opvarmningskortet.

Mobiltelefoner er ikke tilladt i karantænezonen efter indskrivning.

**Startprocedure:**

Se program. Indkald til start på både kvalifikation og KO-finaler sker 5 minutter før starttid.

Ved tyvstart kan startpersonalet diskvalificere én eller flere løbere på både kvalifikation og KO-finaler.

**Kvalifikation:**

- 5: Check af SIAC – clear og check
- 4: Kort mundtlig instruktion
- 3: Fri sidste opvarmning
- 2: Fri sidste opvarmning
- 1: Opstilling ved startstreg
- 0: Start på startsignal

**KO-finaler:**

- 5: Check af SIAC – clear og check
- 4: Evt. kort instruktion til Runners Choice
- 3: Evt. Runners Choice
- 2:
- 1: Gå frem til kortene
- 0: Start på startsignal

Afstand til startpunkt: Semifinale (15 meter) og Finale (25 meter)

**Målprocedure:** Der er fuld afmærkning fra sidste post til målstreg i en 5m bred målsluse. Målstregen er markeret med en rød/hvid snitzling liggende på jorden, og det er brystkassen over målstregen som afgør rækkefølgen. Der er opstillet kamera ved målstregen som afgør evt. tvivl om placeringer. Ca. 5 meter efter målstreg står 2 touchfree målenheder som stemples efter at målstregen er krydset. Herefter er der brikaflæsning.

Udgåede løbere skal registrere sig ved brikaflæsning.

**B-finaler:** For løbere der bliver slået ud i semifinalen er det muligt at løbe finalebanen som en B-finale. Interesse for at løbe B-finale skal meldes ved stævnekontoret senest kl. 15:30. For løbere i B-finaler gælder karantæne reglerne ikke og løberne må først komme ind i karantænezonen kl. 16:10, og skal varme op på vejen mellem stævneplads og karantænezone indtil da.

**Tilskuere:** Tilskuere/forældre/trænere er velkomne på stævnepladsen, men ikke i karantænezonen eller i løbsområdet.

**Åbne baner:** Der er ikke åbne baner.

**Service:** Der er ingen børnebane eller børnepasning. Ingen kiosk. Der er bad og toilet på Seest Idrætspark og Trailcenter Seest. Tilsvarende bad og toilet ved stævneplads på KO-finalerne ved Kolding Gymnasium. Følg blå flag fra stævneplads til toiletter/bad.

Det er muligt at opholde sig indendørs ved Trailcenter Seest ifm. 3000m testen. Indendørsområdet kan bruges frem til kl. 12:00

**Præmier:** Der er ingen præmier.

**Resultatformidling:** Der er liveresultater, og resultater efterfølgende på koldingorienteringsklub.dk og stræktider på Winsplits.

**Banelægger:** Tue Lassen, Cheflandstræner Dansk Orienterings-Forbund

**Banekontrol:** Mikkel Lund, Landstræner, Dansk Orienterings-Forbund

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

**Information:** Tue Lassen, tlf. 22780338, [tul@do-f.dk](mailto:tul@do-f.dk)

**Korttegning:** GT Maps, Litauen, opdateret 2024 af Per Eg Pedersen og Tue Lassen