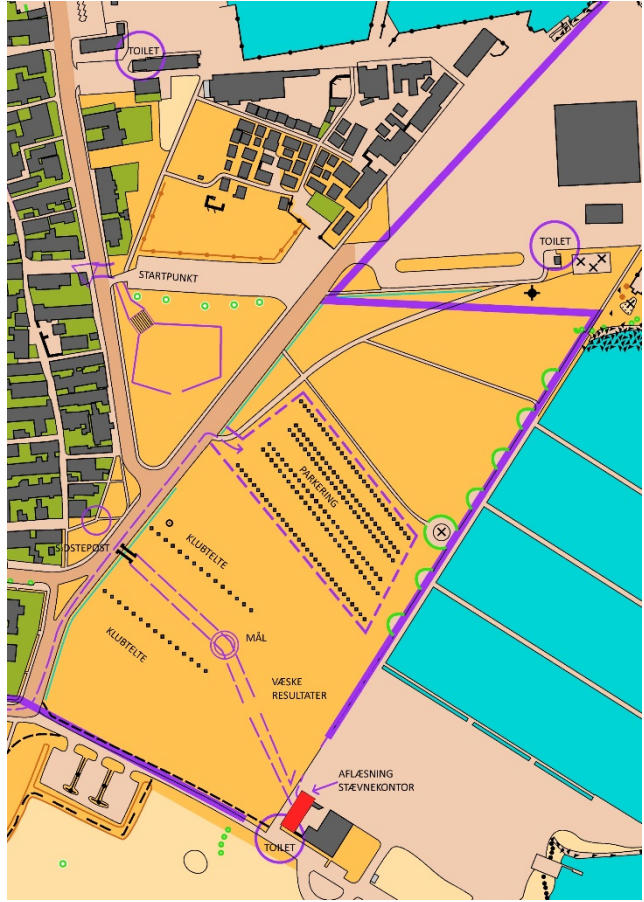




Instruktion til SM-sprint søndag 5. maj 2024 i Dragør Gamle By og Havn

Arrangør	Amager Orienteringsklub
Overordnet information	Stævnet er Østkredsens mesterskab 2024 i sprintorientering. Alle kan deltage, men Østkredsens medaljer kan kun vindes af løbere, hvis primære klub er hjemmehørende i Dansk Orienterings-Forbunds Østkreds.
Klassifikation	***
Løbsområde	Dragør Gamle By og Havn, begrænset af Drogdensvej, Vestgrønningen og Kongevejen/Toldergade
Mødested	<p>Cirkuspladsen / Dragør Havn. Afmærkning med O-skærme fra Drogdensvej 43, 2791 Dragør. Copenhagen Marathon afvikles i København City samme dag. Det anbefales derfor at benytte Sjællandsbroen - Vejlands Alle – Engelsvej - Kirkevej eller Lufthavnsmotorvejen til frakørsel 18 Tårnby – Engelsvej - Kirkevej. Bemærk ved hjemkørsel, at venstresving fra Engelsvej til Lufthavnsmotorvejen for tiden ikke er muligt.</p> <p>Der er god offentlig transport: Linje 35 fra Kastrup Lufthavn (Metro og Øresundstog) til Dragør Stationsplads og Bus 250 S fra København H eller Tårnby Station til Dragør Skole.</p> <p>Kongevejen/Toldergade/Strandlinien og Dragør Gamle By ligger i løbsområdet og må derfor ikke benyttes af deltagere på vej til stævnet. Al færdsel til stævnepladsen skal derfor ske ad Vestgrønningen/Drogdensvej/Færgvej. Dette gælder også for gående og cyklende.</p>
Løbskort	Dragør Gamle By og Havn, tegnet 2017, senest rettet 2024 med brug af symboler ifølge ISSPrOM 2019-2. Ækvidistance 2,5 m. Tegnet af: Erik Nielsen og Arnau Ormella, begge AMOK. Banerne 1 – 4 og 8 – 9 er på 1:4.000, banerne 5 – 7 på 1:3.000 Kortene vil være printet på vandfast papir.

Terrænbeskrivelse	<p>Dragør gamle by og Havn er en idyllisk gammel havneby med smalle gader og stræder uden væsentlige højdeforskelle og de fleste bygninger er i 1½ etage.</p> <p>Der løbes i alt væsentligt på brosten, fliser og asfalt.</p> <p>Derfor anbefales det at løbe i sko uden knopper. Ståldupper er ikke tilladt.</p> <p>Løberne skal overholde færdselsreglerne og efterkomme anvisninger fra de trafikvagter, som er placeret ved to vejkrydsninger.</p>																																								
Baner og klasser	<p>Der tilbydes følgende baner som besluttet af Østkredsens bestyrelse:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Klasser</th> <th>Vindertid</th> <th>Åben bane</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>H 18, H 20, H 21</td> <td>12 - 15 min</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>D 18, D 20, D 21, H 40</td> <td>12 - 15 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>D 40, H 16, H 50</td> <td>12 - 15 min</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>D 16, D 50</td> <td>12 - 15 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>H 60</td> <td>12 - 15 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>D 60, H 70</td> <td>12 - 15 min</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>D 70, H 80</td> <td>12 - 15 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>H 14, D 14</td> <td>12 - 15 min</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>D 12, H 12</td> <td>12 - 15 min</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> <p>Posterne er markeret med 15 cm skærm (godkendt af Stævnekontrollanten).</p>	Bane	Klasser	Vindertid	Åben bane	1	H 18, H 20, H 21	12 - 15 min	1	2	D 18, D 20, D 21, H 40	12 - 15 min		3	D 40, H 16, H 50	12 - 15 min	2	4	D 16, D 50	12 - 15 min		5	H 60	12 - 15 min		6	D 60, H 70	12 - 15 min	3	7	D 70, H 80	12 - 15 min		8	H 14, D 14	12 - 15 min	4	9	D 12, H 12	12 - 15 min	5
Bane	Klasser	Vindertid	Åben bane																																						
1	H 18, H 20, H 21	12 - 15 min	1																																						
2	D 18, D 20, D 21, H 40	12 - 15 min																																							
3	D 40, H 16, H 50	12 - 15 min	2																																						
4	D 16, D 50	12 - 15 min																																							
5	H 60	12 - 15 min																																							
6	D 60, H 70	12 - 15 min	3																																						
7	D 70, H 80	12 - 15 min																																							
8	H 14, D 14	12 - 15 min	4																																						
9	D 12, H 12	12 - 15 min	5																																						
Åbne Baner	Der tilbydes åbne baner, se ovenfor. Sælges i Stævnekontoret. Start mellem 11:30 og 12:30.																																								
Børnebane	Der tilbydes ikke børnebane.																																								
Skygning	Ikke tilladt for deltagere i mesterskabet. Tilladt på åbne baner.																																								
Præmier	Der uddeles guldmedaljer til vinderne i samtlige klasser, forventeligt kl. 13:00. Desuden sølv- og bronze i klasserne H 12 – H 21 og D 12 – D 21. SM-medaljer kan kun vindes af løbere, hvis primære klub er hjemmehørende i Østkredsen og som er dansk statsborger eller på stævnedagen er tilmeldt Folkeregistret i Danmark. Der uddeles ikke medaljer på åbne baner.																																								
Tidtagning og kontrol	Elektronisk tidtagning og kontrol med SportIdent, Touchfree SIAC, dog ikke Start og Mål. Løbere, der ikke er tilmeldt med egen brik, bliver automatisk tildelt en lejebrik, som ikke er Touchfree. Lejebrikker skal afhentes i Stævnekontoret før start og afleveres ved aflæsning.																																								
Start (Ændret i forhold til indbydelsen)	<p>Der er fri start ("put & run") i tidsrummet 11:00 – 12:30 som besluttet af Østkredsens bestyrelse og godkendt af Stævnekontrollanten.</p> <p>Hvert minut startes fire løbere, som har hver sin første post.</p> <p>Løbere på samme bane startes med 2 minutters mellemrum.</p> <p>Ved ekstraordinær kødannelse kan intervallerne nedsættes til det halve.</p> <p>Forhåndstilmeldte med egen brik går direkte til startområdet.</p> <p>2 minutter før start kan man få en løs postdefinition, hvis man har en dertil egnet holder.</p> <p>I sidste startbås er det tilladt tage sit kort og sikre sig, at det er den rigtige bane.</p> <p>Herudover må man først kigge på kortet, når man har stemplet startenheden.</p> <p>Løbere på bane 9 startes separat.</p> <p>Hør mere om Put & Run her: https://www.facebook.com/amagerok/videos/716943363974888</p>																																								
Mål	<p>Der er snitslet fra sidsteposten til mål. Efter målgang fortsættes til aflæsning, hvor brik aflæses og stræktider udleveres. Evt. lejebrik afleveres samtidigt.</p> <p>Løbskortet kan beholdes efter målgang, men må naturligvis ikke vises til løbere, som endnu ikke er startet. Inddragelse af poster påbegyndes kl. 13:30.</p> <p>Udgåede løbere skal henvende sig ved aflæsningen i Stævnekontoret.</p>																																								
Parkering	Parkering på Cirkuspladsen, følg parkeringsvagternes anvisninger.																																								

Afstande	Parkering – Stævneplads ca. 100 m. Start er ca. 200 meter fra Stævneplads. Mål er på Stævnepladsen.
Stævneplads	<p>Stævneplads med plads til klubtelte langs opløbet. Mindste afstand 3 m mellem teltene. På Stævnepladsen tilbydes koldt vand/soft, hvis man medbringer eget krus. Der tilbydes ikke kiosk, men henvises til butikker, traktørsted, cafeer og restauranter inden for få hundrede meter. Stævnekontoret tilbyder at opbevare bilnøgler. Lejebrikker udleveres på Stævnekontoret.</p> 
Bad, omklædning og toilet	Der tilbydes ikke bad og omklædning. Der er offentlige toiletter ved Stævnekontoret og desuden i NØ-hjørnet af Stævnepladsen. Fra Start er snitslet en rute til offentlige toiletter 150 m inde i løbsområdet. Denne rød/hvide snitsling skal følges nøje for at undgå diskvalifikation.
Startafgifter for åbne baner	Seniorer (D/H 21->): 125 kr. Juniorer (D/H ->20), D/H-Let og Begynder: 75 kr. Leje af SI-brik: 20 kr. (ikke Touchfree). Bortkomne brikker erstattes med kr. 500,- Betaling med MobilePay, evt. kontant.
Eftertilmelding	Der er ikke mulighed for at eftertilmelde sig til SM-Sprint konkurrencen. Men åbne baner sælges i Stævnekontoret – så længe lager haves. En tilmeldt deltager kan indtil 24 timer før første start erstattes af en anden ikke i stævnet tilmeldt deltager, forudsat at denne anden deltager opfylder betingelserne for at starte i den pågældende klasse.
Tilbud om klassisk O-løb samme dag	OTØ (OrienteringsTeknik Øst) tilbyder klassisk orienteringsløb med fri start i Kongelunden samme dag – 10 minutters kørsel i bil eller 25 minutter med bus 33 til Aflandshage, hvor der er offentlige toiletter på Kongelundsfortet. Posterne er markeret med 15 cm skærme. Ingen tidtagning eller kontrol. Tilmelding på www.oteknik.dk eller køb kortet på Stævnekontoret for kr. 50,-
Resultater	Live-resultater: https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=29532&lang=sv Resultater: www.runamok.dk og www.o-result.dk (umiddelbart efter løbet) Stræktider: http://obasen.orientering.se/winsplits/online/dk/default.asp Baner: https://www.o-track.dk/en/events/11757/ Fotos: www.facebook.com/amagerok Overblik: www.runamok.dk og www.amagerok.dk

Førstehjælp	Førstehjælpskasse findes i Stævnekontoret. Der er fem hjertestartere i løbsområdet. Find dem med hjertestarter-app eller ring banelæggeren 50 33 29 76.
Stævneledelse	Stævneleder: Peter Hofman-Bang, AMOK, tlf. 20 63 06 61, pjb@mail.tele.dk Stævnekontrollant: Peter Sørensen, PI-København Banelægger: Arnau Ormella, AMOK, tlf. 50 33 29 76 Banekontrollant: Jan Kofoed, PI-København Dommer: Inge Madsen, OK 73

Hav en god tur i hyggelige Dragør