

# PM

## O-løp, Fjogstad, 21. mai 2014

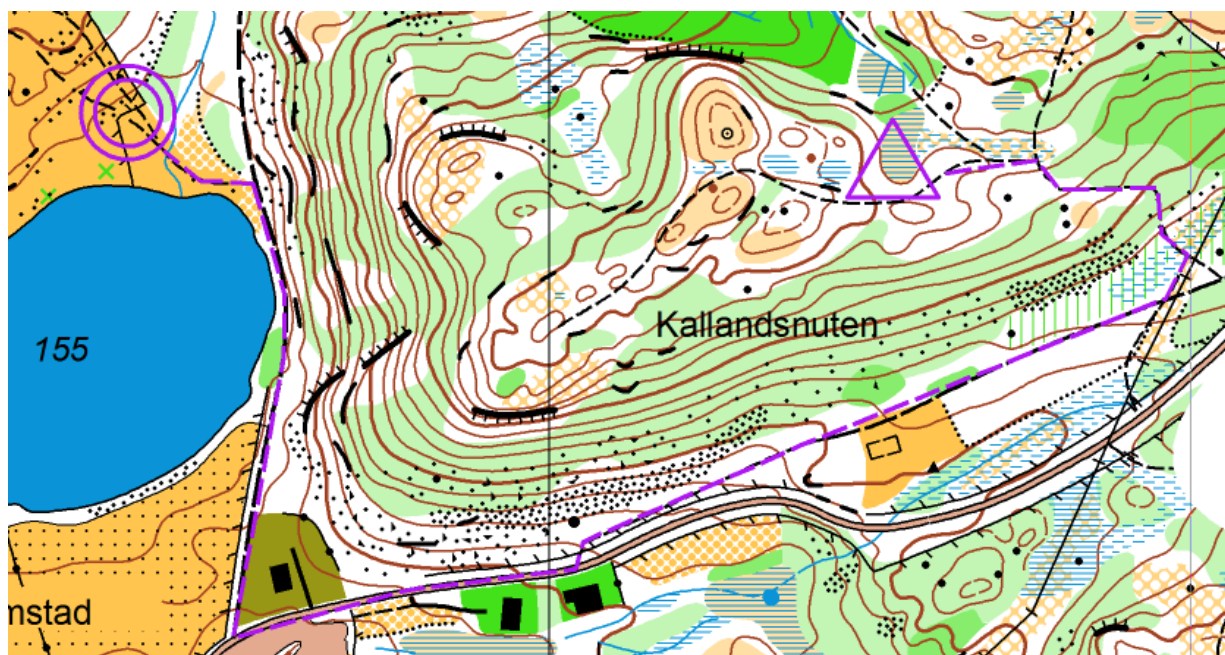
«Steinskvetten» ønsker velkommen til «Steinplukk» i variert terreng på Fjogstad.

### Parkering:

Alle som har gått søndagstur til Dalsnuten vet hvor vanskelig det kan være med parkering i området. Er vi heldige med været må vi regne med at en del turgjengere også benytter parkeringsplassene, så vi oppfordrer sterkt til at flest mulig kjører sammen! Parkering bl.a. ved P-plasser til Dalsnuten og Kubbetjørn. Følg parkeringsvaktens instruksjoner og pass på at parkeringen ikke er til hinder for utrykningskjøretøyer.

### Til samlingsplass og start:

Samlingsplassen ligger i nordenden av Gramstadtjørn. Det tar 10–15 minutter å gå derfra til start. Følg merket veg og sti fra parkeringsplassen retning Fjogstad.



### Kartet:

Siden løpet er et postplukk-løp, er kartet det samme for alle klasser og i målestokk 1:7500. Postbeskrivelsen viser alle 30 poster og er trykket på baksiden av kartet. Det er ikke løse postbeskrivelser. Kartet har ikke blitt oppdatert i nyere tid og er unøyaktig mht. vegetasjon og stier. De viktigste stiene har blitt korrigert.

**Nybegynnere:**

Det er ikke egne nybegynnerløyper, men nybegynnere får tips om «løype» / enkle poster ved start. Spør startansvarlig.

**Klokke:**

Husk at i dette løpet er det viktig å ha kontroll på tiden. Ta med klokke.

**Beitende dyr:**

Det er dyr på beite i området, og grunneier påpeker ettertrykkelig at løperne må ta nødvendige hensyn til kyr som beiter nordøst i terrenget. Postene er for det meste lagt utenom dette området.

Benytt gjerdeklyvere og spesielt egnede passeringsteder (avmerket på kartet) og lukk alle grunder etter passering. Forbudte områder skal respekteres.

**Oppvarming:**

Av hensyn til utlagte poster skal oppvarming fortrinnsvis skje på grusveiene i området.

**Kiosk:**

Husk å fylle på med litt energi etter løpet. Vi selger kaker og brus.

Husk å sjekke startlistene. Hvis du er oppført med feil brikkenummer eller klasse, må du få korrigert dette i etteranmeldingen.

Vi håper at du gjør et godt løp!

# Om postplukk-løp

«Steinplukken» er et såkalt postplukk-løp der løperen selv skal vurdere hvor mange poster man klarer å "plukke" i løpet av 1 time!

Totalt er det satt ut 30 poster, og man velger selv antall poster, samt i hvilken rekkefølge postene tas. Postene har forskjellig poengverdi (5, 10 og 15 poeng) avhengig av vanskelighetsgrad/plassering.

Bruker man mer enn 1 time, vil en få 1 poeng i fratrekk for hvert 20. sekund over. F.eks. sluttid på 63.26 – da trekkes det 11 poeng av den oppnådde poengsummen.

For mer informasjon angående Steinplukken, kontakt løpsleder.

Ole Bakkevold,

91 84 33 64

[obakkevold@talisman-energy.com](mailto:obakkevold@talisman-energy.com)