

# PM

## O-løp, Alsvik, 10. juni 2015

Steinskvetten ønsker velkommen til «Steinplukken» i variert terreng på Alsvik.

### Parkering:

Det er dårlige parkeringsforhold på Alsvik. Parkeringen vil være langs veien til Furenes. Følg parkeringsvaktens instruksjoner og pass på at parkeringen ikke er til hinder for utrykningskjøretøyer. Det er ikke tillatt å parkere langs grusveien. Kun biler med min. 4 personer får kjøre inn til P-plassen ved Alsvik Natursenter. Kjør sammen.

### Til samlingsplass og start:

Samlingsplassen ligger ved Alsvik Natursenter. Start er på samlingsplassen.

### Kartet:

Siden løpet er et postplukkløp, 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.

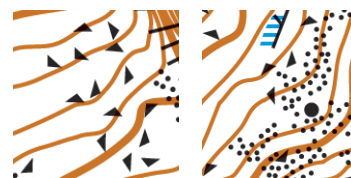


### Nybegynnere:

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

### Terrenget:

Terrenget er ganske kupert og åpent nord for natursenteret. Det er relativt flatt, men med stedvis tett skog på sørsiden. Skogbunnen i de kupertene områdene kan være svært krevende enkelte steder og vi oppfordrer løperne til å unngå de verste blokkfeltene og steinrøysene.



### Klokke:

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

**Beitende dyr:**

Det er dyr på beite nord og øst i terrenget, men postene er for det meste plassert utenom disse områdene. Det er naturlig å løpe gjennom et av områdene. Vis hensyn til dyrene.

Benytt gjerdeklyvere og lukk alle grunder etter passering. Forbudte områder skal respekteres.

**Andre beitende dyr:**

Løypeleggeren har erfart at det er mye flått på Alsvik. Ta en grundig sjekk etter løpet.

**Oppvarming:**

Av hensyn til utlagte poster, skal oppvarming fortrinnsvis skje på fotballbanen eller på veien mellom senteret og parkeringsplassen.

**Småttroll:**

Vi har laget ei merket løype på ca. 800 meter.

**Kiosk:**

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

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 postplukkløp 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@repsol.com](mailto:obakkevold@repsol.com)