

PM



STEINSKVETTEN

O-løp, Kubbetjørn, 27. april 2016

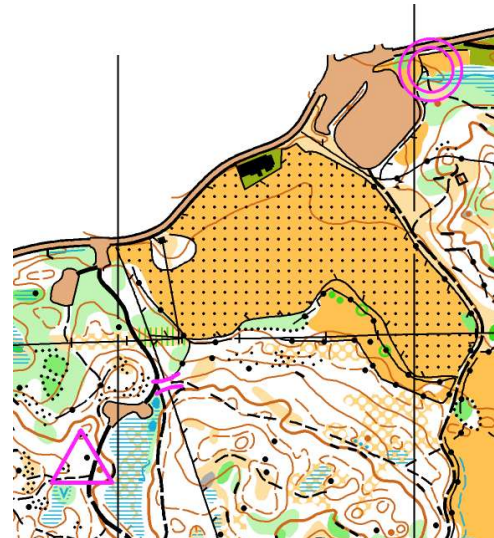
Steinskvetten ønsker velkommen til «Steinplukk» på Kubbetjørn.

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 er ved Stavanger Turistforenings hus på Gramstad. Det tar 5–10 minutter å gå derfra til start. Følg merket veg fra parkeringsplassen.

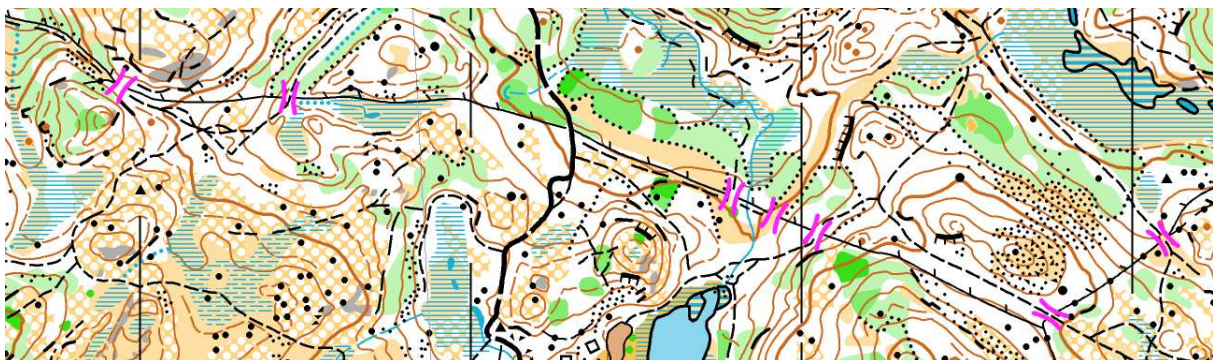


Kartet:

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.

Hensyn til gjerder:

Benytt gjerdeklyvere (avmerket på kartet). Dette gjelder spesielt gjerdet som strekker seg fra øst mot vest. Det er ikke tillatt å krysse dette gjerdet andre steder enn ved gjerdeklyvere eller vei. Postene er plassert slik at det er naturlig.



Startbåser:

Alle kartene er like. Derfor er det ikke løypeanvisninger i startbåsene.

Nybegynnere:

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

Småttroll:

Løypen er litt lenger enn vanlig. Ca. 900 meter på vei og i terrenget.

Klokke:

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

Kiosk:

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

Premiering:

Lar du deg friste til en ekstra styrkeprøve? IT-firmaet Cegal gir fire gavekort i sportsbutikk på hhv. 500 og 300 kroner til de to beste dame- og herreløperne som tar samtlige 30 poster. Steinskvetten gir et gavekort til trekning blant de resterende løperne som tar alle postene.

Den antatt optimale løypelengden er 7,0 km.

Dette er også åpent for aktive løpere utenfor konkurranse.

Det er kun sluttiden som teller når det gjelder premieringen, altså ikke noe trekk for å gå over én time. Brytetiden må overholdes. Rankingpoeng regnes ut etter vanlige regler.



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

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,

918 43 364

obakkevold@repsol.com