

PM



STEINSKVETTEN

O-løp, Lundekvam, 31. mai 2017

Steinskvetten ønsker velkommen til «Steinplukk» på Lundekvam.

Parkering:

Parkeringen er ved Maudland skole. Vi oppfordrer til å kjøre flere sammen.

Til samlingsplass og start:

Samlingsplassen er ved Kvitlånå Vels gapahuk der stien opp Maulandsdalen begynner. Det tar 15–20 minutter å gå derfra til start, som er på Maudland gård. Følg merket veg fra samlingsplassen.



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.

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 å ta i litt ekstra? Steinskvetten gir tre gavekort i sportsbutikk på hhv. 500 og 300 kroner. De to gavekortene på kr 500 går til dame- og herreløperne som tar flest poster. Det trekkes et gavekort på kr 300 blant de tre neste dame- og herreløperne. Ved likt antall poster teller tiden.

Lengden på den antatt optimale løypen er 6,6 km.

Dette er også åpent for aktive løpere utenfor konkurranse.

Det er antall poster 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.

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