

PM

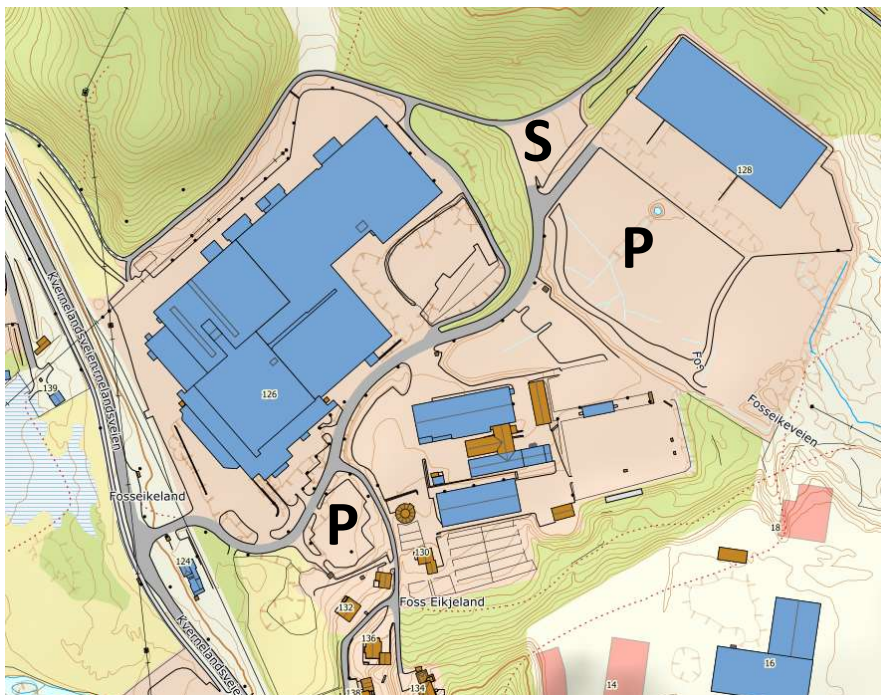


O-løp, Bogafjell, 8. mai 2019

Steinskvetten ønsker velkommen til «Steinplukk» på Bogafjell.

Parkering:

Parkeringen er på parkeringsplassene i området ved Sandnes Uldvarefabrikk. To store P-plasser er merket på kartet nedenfor. Den sørlige er asfalt, den nordlige er grus. Det vil ikke være P-vakter! **Hold utganger og porter fri!** Av hensyn til miljøet, så oppfordrer vi til å kjøre flere sammen.



Til samlingsplass og start:

Samlingsplassen er nordøst for Sandnes Uldvarefabrikk. Det tar bare et par minutter å gå derfra til start. Følg merket veg fra samlingsplassen. Det er godt egnet for barnevogn til samlingsplass.

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. Vi har løse postbeskrivelser. Kartet ble helt revidert i 2004 og justert noen ganger etter det.

Det er en del tråkk og sykkelstier som ikke er inntegnet på kartet. Noen områder med einerkratt er tettere enn vist på kartet.

Forbudt område:

På kartet er det et rødt skravert område hvor det går sauer og ungdyr. Her er det forbudt å løpe, og løpere som eventuelt observeres innenfor dette området vil bli disket. Se eget kartoppslag på samlingsplassen.

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 ca. 1 km på turveg og stier 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, kaffe og brus.

Vipps:

Vi kan ta i mot betaling via «Kjøp og betal» i Vipps både i kiosken og i etteranmeldingen. Velg fra menyen. Vårt Vippsnummer er 106877 eller søk etter Steinskvetten.

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 6,4 km.

Dette er også åpent for aktive løpere utenfor konkurranse.

Det er antall poster, ikke poengene, 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 du selv skal vurdere hvor mange poster du klarer å "plukke" i løpet av 1 time.

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

Bruker du mer enn 1 time, vil du 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