

# Innbydelse Klubb-/Postplukkmeesterskap 2015

Velkommen til Postplukkmeesterskap 2015 i Lillomarka O-lag. Dette er også Klubbmeesterskap for LOL. Løpet arrangeres etter en bonusordning der man får tildelt ekstrapoeng ut fra løpsklasse og kjønn. Benyttes mer enn maksimaltiden på 30 minutter straffes man med poengtap. Dette blir med andre ord spennende.

**Sted** : Lillostua  
**Tid** : **onsdag 16. september**  
**Start** : mellom kl 17:30 og 18:30.  
**Løpstid** : må ikke overskride 30 minutter, **ta med armbåndsur!!**  
**Løpslengde** : beste veivalg mellom alle postene er om lag 4 km  
**Tidtaking** : EKT, **husk løperbrikke!!** (lånes ut så langt vi har nok)  
**Resultater** : kontinuerlig på samlingsplass, offisiell resultatliste offentliggjøres på [www.lillomarka.no](http://www.lillomarka.no)  
**Premier** : premie til 3 beste dame og herre  
**Beverting** : klubben spanderer pølser og saft, veteranklubben selger vafler og kaffe  
**Gaupene:** : Kjører samme opplegg  
**Kart:** : 1:7500, **kartet offentliggjøres** på e-post og websiden tirsdag 15. september

## Poengsystemet:

- I postplukkmeesterskapet skal løperne samle så mange poster som mulig innenfor maksimaltiden på 30 minutter. Postene er markert fra nummer 61-82, postnummeret representerer den enkelte postens poengverdi (minus 60), post nummer 67 gir f.eks. 7 poeng. Maksimalt antall postpoeng er 239.
- Dersom man overskrider 30 minutter, så trekkes det 5 poeng for hvert påbegynte minutt.
- For at dette skal bli rettferdig, **får jenter i alle aldre 30 bonuspoeng.**
- Yngre og eldre løpere tildeles bonuspoeng ut fra løpsklasse etter følgende system:

5-7 år = 140 bonuspoeng  
8-9 år = 120 bonuspoeng  
10-12 år = 90 bonuspoeng  
13-14 år = 60 bonuspoeng  
15-16 = 30 bonuspoeng  
17-18 = 10 bonuspoeng  
19-30 = 0 bonuspoeng  
30-40 = 20 bonuspoeng  
40-50 = 30 bonuspoeng  
50-60 = 40 bonuspoeng  
60-70 = 70 bonuspoeng  
70-80 = 110 bonuspoeng  
Over 80 = 130 bonuspoeng

## NYHET 2015:

I år fungerer løpet som **Klubbmeesterskap**. Det betyr at vi kårer en vinner i hver av alderskategoriene i tillegg til en sammenlagtvinner blant alle. Så den i hver alderskategori som samler flest poeng (herrer og damer) blir klubbmester i sin klasse. Premie til alle!

- **Gaupeforeldre** får ekstra bonuspoeng: Gaupeforeldre herre 20 poeng, dame 40 poeng. Dette gjelder da foreldre som har barn i Gaupeflokken nå (mellom 4-12 år gamle barn). Man kan følge egne barn først!
- Den enkelte løper regner ut sin poengsum etter målgang, funksjonærer hjelper til og kontrollerer. Strekktidslappen henges opp for alle slik at alle kan kontrollere ☺
- Den løperen som får flest poeng er selvfølgelig kveldens vinner! En dame- og en herrevinner.

## Regneeksempel:

"Jente i klasse 15-16 som plukker postene 61,62,65,67,69,71,74,75,76,77, men som bruker 31 min. og 16 sek."

Alderspoeng: 30 p

Kjønnspoeng: 30 p

Postpoeng: 97 p (1+2+5+7+9...+17)

Fratrekk for tidsoverskridelse: 10 p (to påbegynte minutter over 30 minutter)

Totalt: 147 p

Løpsleder: Vidar Benjaminsen

Postutsetter: Leon Keely

Vel møtt til fartsfylt klubbduell fra Lillostua. Vi gleder oss til å kåre klubbens klubb- og postplukkmeester!

Og igjen, husk **brikke** og **klokke**... ☺