

Innbydelse Postplukk mesterskap 2014

Velkommen til Postplukk mesterskap 2014 i Lillomarka O-lag. 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 17. 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
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 16. september

Poengsystemet:

- I postplukk mesterskapet 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

- **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: Bjørn Larsson

Vel møtt til fartsfylt klubbduell fra Lillostua. Vi gleder oss til å kåre klubbens postplukk mester!

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