

PM Poeng-o Mandag 14.05.2018

Som Freidig sin klubbtrening mandag 14. mai vil det bli arrangert poeng-o fra BSK-hytta. I poeng-o vil man få utdelt et kart med flere ulike poster. Man får poeng for hver post man stempler på, og man trenger ikke ta alle postene. Det vil være ulik vanskelighetsgrad, alt fra N- til A-nivå. Her må man både være taktisk og løpe bra! Husk plastmappe, **brikke**, **postbeskrivelsesholder**, klokke og kompass.

Kart: Alle løpere som er født i 2006 og senere vil få kartet 5 minutter før start. De resterende vil få kartet i startøyeblikket. Det oppfordres til fairplay og at de yngste løperne ikke viser karte til den andre.

Arena: BSK-hytta (<https://goo.gl/maps/VGxkbe6MCWo>)

Seneste oppmøte: 18:00 Vær gjerne tidlig ute!

Fellesstart: 18:15

Poengsystem: Hver post har ulik poengsum, fra 20 til 75. Det er totalt 26 poster. For hvert påbegynte minutt som overstiger makstid på 45 min gis det 15 poeng fratrekk. Korteste løypelengde for alle postene er 6,7 km. Alle løpere vil starte med ulikt antall poeng som vist i tabellen under. **Alle kvinner over 13 år vil også få 50 poeng ekstra.**

Alder	Alderspoeng
<12 år	150
13-14 år	100
15-18 år	50
19-28 år	0
29-49 år	50
>50 år	100

Poengsum	Antall poster
20	9
30	6
40	4
50	3
75	1

Påmelding: Eventor

Løypeleggere: Vegard Kittilsen og Jo Even Kolstad

Ta kontakt for spørsmål og uklarheter.

Med forbehold om feil og mangler.

