PM Nattpoeng-o

Mandag 1.okt

Siste interne trening denne sesongen blir Nattpoeng-O (ungdomsgruppa, 13-16 år har kveldsmat etterpå). Konseptet går ut på at man får tildelt et kart med 20 ulike poster. Man får poeng for hver post man stempler på, men kun de aller raskeste vil rekke alle postene, da makstiden er 45min. Bruker man lengre tid enn dette får man minuspoeng. Det vil være ulik vanskelighetsgrad på postene, alt fra A- til N-nivå. Poeng-O innbyr til både god orientering og taktisk klokhet. **Husk lykt, plastmappe, brikke, kompass og klokke!**



Kart: Utsnitt av kartbase Bymarka. 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 kartet til de andre.

Arena: Fjellseter

Fellesstart: Kl 19:15, felles oppvarming fra 18:45

Poengsystem: Hver post har ulik poengsum, fra 20 til 75. Det er totalt 20 poster. For hvert påbegynte minutt som overstiger makstid på 45 min gis det 15 poeng fratrekk. Korteste løypelengde for alle postene er 6,0 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	8
30	5
40	4
50	2
75	1

Spesielle poster:



På kartet vil det finnes tre større poster. Her vil posten være plassert en tilfeldig plass inne i ringen, den trenger altså ikke ligge midt i ringen.

Løypeleggere: Oskar Spets Storhov og Oscar Lyngen.

Ta gjerne kontakt for spørsmål og uklarheter. Med forbehold om feil og mangler.

Eventuelle klager sendes til *#2020@guttasjödder.se.*