

PM Klubb-/Postplukkmesterskap 2019

Velkommen til Postplukkmesterskap 2019 i Lillomarka O-lag. Dette er også Klubbmesterskap 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	: Lillomarka Arena
Tid	: onsdag 18. september
Start	: mellom kl.18:00 og 18:30
Løps tid	: 30 minutter eller mer, fratrekk i poeng over 30 min, ta med klokke!!
Løpslengde	: beste veivalg mellom alle postene er om lag 4,5 km
Tidtaking	: vanlig emit, husk løperbrikke!! (lånes ut så langt vi har nok)
Resultater	: kontinuerlig på samlingsplass, offisiell resultatliste offentliggjøres på eventor og www.lillomarka.no
Premier	: premie til 3 beste damer og herrer
Bevertning	: klubben spanderer pølser og saft, i tillegg blir det salg av vafler og kaffe
Gaupene:	: kjører samme opplegg
Kart:	: 1:7500, kartet offentliggjøres på e-post, eventor og websiden tirsdag 17. september

Poengsystemet:

- I Postplukkmesterskapet skal løperne samle så mange poster som mulig innenfor maksimaltiden på 30 minutter. Postene er markert fra nummer 1-20, postnummeret representerer den enkelte postens poengverdi. Maksimalt antall postpoeng er 210.
- Dersom man overskrider 30 minutter, så trekkes det 5 poeng for hvert påbegynte minutt.
- Vi bruker Eqtimings egenutviklede poeng-o system med strekktidslapp med poengene ferdig utregnet på. ☺

Ekstra ekstra BONUSKALENDEREN

– hvis du vil sammenligne deg med familie og venner, så kan du regne ut hvor god du er i forhold til de andre.

- Jenter i alle aldre får 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
17-30 = 0 bonuspoeng
30-40 = 10 bonuspoeng
40-50 = 30 bonuspoeng
50-60 = 40 bonuspoeng
60-70 = 70 bonuspoeng
70-80 = 110 bonuspoeng
Over 80 = 130 bonuspoeng

Løpsleder: Steinar Eastwood
Tidtaking: Dag Wang
Bevertning: Velferdskomiteen

Vel møtt til fartsfylt klubbduell fra Lillomarka Arena. Vi gleder oss til å kåre klubbens postplukkmester!

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