

# PM



## O-løp, Rogaland Arboret, 8. juni 2022

Steinskvetten ønsker velkommen til «Steinplukk» i Rogaland Arboret.

### Parkering:

Parkeringen er på parkeringsplassene til Rogaland Arboret. Det er plass til ca. 200 biler. Unngå å parkere langs Espelandsveien, med mindre det er fullt på parkeringsplassene. Det vil ikke være P-vakter! Rogaland Arboret har satt opp betalingsautomater. Vi oppfordrer til å gi et bidrag til Rogaland Arboret, som er velvillige til å la oss arrangere o-løp her. Av hensyn til miljøet, så oppfordrer vi til å kjøre flere sammen.



### Til samlingsplass og start:

Samlingsplassen er ved den innerste parkeringsplassen. Start ligger like ved samlingsplassen. Det er godt egnet for barnevogn til samlingsplass.

### Kartet:

Siden løpet er et postplukk løp, er kartet det samme for alle klasser og i målestokk 1:7500. Postbeskrivelsen viser alle 30 poster og er trykket på baksiden av kartet. Vi har løse postbeskrivelser. Kartet ble oppdatert i 2021.

### Forbudte områder:

Det er tre skraverte områder på kartet der det er husdyr på beite. Her er det forbudt å løpe, og løpere som eventuelt observeres innenfor disse områdene vil bli disket. Det er selvfølgelig også ulovlig å krysse dyrket mark. Se eget kartoppslag på samlingsplassen.

**Startbåser:**

Alle kartene er like. Derfor er det ikke løypeanvisninger i startbåsene.

**Nybegynnere:**

Det er ikke egne nybegynnerløyper, men nybegynnere kan få tips om «løype» / enkle poster ved start. Spør startansvarlig.

**Småttroll:**

Løypen er ca. 1 km på turveg og stier i terrenget.

**Klokke:**

Husk at i dette løpet er det viktig å ha kontroll på tiden. Ta med klokke.

**Kiosk:**

Husk å fylle på med litt energi etter løpet. Vi selger kaker og brus.

**Vipps:**

Vi kan ta imot betaling i Vipps både i kiosken og i etteranmeldingen. Velg fra menyen og bruk handlekurven. Vårt Vippsnummer er 748874 eller søk etter Steinskvetten.

**Premiering:**

Lar du deg friste til å ta i litt ekstra? Steinskvetten gir tre gavekort i sportsbutikk på hhv. 500 og 300 kroner. De to gavekortene på kr 500 går til dame- og herreløperne som tar flest poster. Det trekkes et gavekort på kr 300 blant de tre neste dame- og herreløperne. Ved likt antall poster teller tiden.

Lengden på den antatt optimale løypen er 6,8 km.

Dette er også åpent for aktive løpere utenfor konkurranse.

Det er antall poster, ikke poengene, som teller når det gjelder premieringen – altså ikke noe trekk for å gå over én time. Brytetiden må overholdes.

Rankingpoeng regnes ut etter vanlige regler.

Vi håper at du gjør et godt løp!

# Om postplukk-løp

«Steinplukken» er et såkalt postplukkløp der du selv skal vurdere hvor mange poster du klarer å "plukke" i løpet av 1 time.

Totalt er det satt ut 30 poster, og du velger selv antall poster, samt i hvilken rekkefølge du vil ta postene. Postene har forskjellig poengverdi (5, 10 og 15 poeng) avhengig av vanskelighetsgrad/plassering.

Bruker du mer enn 1 time, vil du få 1 poeng i fratrekk for hvert påbegynte 20. sekund over. F.eks. sluttid på 63.26 – da trekkes det 11 poeng av den oppnådde poengsummen.

For mer informasjon angående «Steinplukken», kontakt løpsleder.

Ole Bakkevold,  
918 43 364  
obakkevold@repsol.com