

INSTRUKTION OG REGLER FOR POINTLØB

VED ANKOMST

Ved ankomst til stævnepladsen henvender du dig i stævneteltet. Stævneteltet er åbent for indtjekning mellem 09:15 og 10:00.

Er du tilmeldt på forhånd skal du bekræfte din ankomst – og tjekke at SI-nummer og løbsklasse (køn og alder) er korrekt.

Er du eftertilmeldt, skal du det samme som ovenfor nævnt – men samtidig afregne kr 50,-

Er du ikke tilmeldt – kan du købe en bane og deltage på lige fod med alle andre.

Afregning kan foregå kontant eller via swipp 26213944.

TIDSPLAN

10:00 afslutning på indtjekning

10:05 samlet afgang til start

10:10 instruktion

10:15 første start

10:20 sidste start

11:20 målgang

REGLEMENT

Der gælder følgende regler for pointløbet:

A) Alle løbere tildeles et handicap i form af et antal point. Se skema nederst.

B) På løbskortet er indtegnet 30 poster. Hver post giver 10 point

C) Ved hver post er der bonuspoint til de 25 første løbere. Den første løber, der besøger en post, får 25 point ekstra, nr 2 får 24 point, nr 3 får 23 point osv. Løber nr 25 på posten får 1 bonuspoint. Efterfølgende løbere får ikke bonuspoint – men kun de 10 point, som hver post som standard giver.

D) Løbet slutter kl 11:20. Overskridelse af dette tidspunkt straffes med 25 minuspoint pr påbegyndt minut. Overskridelse på 10 minutter eller mere medfører diskvalifikation. Husk at bære ur under løbet!

Samtlige løbere deltager i den samme konkurrence. Vinderen af Pinseløbet 2016 er løberen med flest point (sum af A+B+C+D). Ved lighed i point rangeres løberen med hurtigste løbstid højest.

FOR UERFARNE LØBERE

For at uerfarne løbere også kan deltage – er posterne 151 – 158 placeret sådan, at de danner en "forholdsvis" let bane. Så brug den som udgangspunkt – og har du mod og tid til mere – så prøv at finde nogle af de andre poster, som er tegnet på kortet.

Løbere, der normalt løber grønne (begynder), hvide (lette) eller gule baner (mellemsvære), får lov at starte nogle minutter før de øvrige løbere – så de "skrappe drenge" ikke snupper alle de gode bonuspoint på de lette poster.

BEMÆRK MÅLESTOK

Løbskortet er med målestok 1:7.500.

VÆSKE

Medbring venligst selv væske til indtagelse efter løbet.

ØVRIGE FORHOLD

Der henvises til [indbydelsen](#).

På gensyn i Vesterlyng

Morten Jensen ravnholt@dlgpost.dk

HANDICAPPOINT

herrer		damer
100	- 10	130
80	11 - 12	110
55	13 - 14	85
25	15 - 16	55
5	17 - 20	35
0	21 -	30
5	35 -	35
15	40 -	45
25	45 -	55
35	50 -	65
45	55 -	75
55	60 -	85
65	65 -	95
75	70 -	105
85	75 -	115
95	80 -	125