



Vintercup i Löpning !



IFK Umeås Vintercup i löpning

2009-09-30 12:11

Under vintern 2009-2010 kommer IFK Umeå att arrangera en öppen Vintercup i löpning i dess allra enklaste form.

Förutsättningarna är enkla. Varje månad november-mars körs ett testlopp över 4-5 km med gemensam start där varje löpare själv ansvarar för sin tidtagning. Löparna tilldelas poäng för sina placeringar. När cupen är avklarad får vinnaren mottaga "Vinterpokalen". Övriga som genomför 4 av 5 tävlingar tilldelas Vintercupens plakett . Samtliga med 4 deltävlingar deltar också i utlottningen av ett presentkort värt 600:-

Tillfällen:

lördag 7/11	5 km, "IFK Umeås Öppna KM"
torsdag 10/12	ca. 4 km "Haga Hill Race"
måndag 11/1	3000 m inomhus
torsdag 18/2	ca. 4 km "Ersboda 4:an"
torsdag 25/3	FINAL på än så länge hemlig bansträckning!

Klass: Herr och Dam seniorer
Herr och Dam masters (40+)

Poäng: Efter placering:

1:an	12 poäng
2:an	10 poäng
3:an	8 poäng
4:an	7 poäng
5:an	6 poäng
6:an	5 poäng
7:an	4 poäng
8:an	3 poäng
9:an	2 poäng
10:an	1 poäng

Den som genomför samtliga 5 deltävlingar tilldelas dessutom en bonus i form av 5 poäng.

Samtliga tävlingar får räknas när slutställningen skall summeras.

Plats: Vi kör antingen från Sporthallen eller från Dragonhallen. Tid, plats och distans meddelas på vår hemsida veckan innan. Efter loppet är det dusch + käk på något närliggande pizzahak för den som önskar.

Arrangemanget: Enkelt är ledordet! En vanlig hederlig snabbdistans är vad det handlar om. Räkna inte med några flaggvakter eller vätskekontroller här gäller det att ta vara på sig själv.

Villkor för deltagande: Deltagande sker på egen risk. Deltagare från andra klubbar är givetvis välkomna – ju fler vi blir desto roligare. Du ansvarar själv för tidtagning så se till att löparklockan är med!

Vid dåligt väder: Om det är riktigt isigt eller kallt som bara den så flyttas loppet en vecka framåt. Meddelande om inställt lopp meddelas senast 12.00 tävlingsdagen på IFK Umeås hemsida.

Frågor? Maila hans.nilsson65@gmail.com

Uppdaterad
2009-09-30 12:16

Skribent
Hans Nilsson