

IFK Umeå och Ume FI inbjuder till :



VINTERCUPEN I LÖPNING

2010/2011



Förutsättningarna är enkla. Varje månad november-mars körs ett lopp över 3-5 km med gemensam start där varje löpare själv ansvarar för sin tidtagning. Löparna tilldelas poäng för sina placeringar. När cupen är avslutad får vinnaren i respektive klass mottaga "Vinterpokalen". Övriga som genomför 4 av 5 tävlingar tilldelas Vintercupens plakett. Samtliga med 4 deltävlingar deltar också i utlottningen av priser.

Tillfällen: Lördag 7/11 5 km, "IFK Umeås Öppna KM"
Lördag 11/12 IFK håller i tävlingen
Måndag 10/1 3000 m inomhus (gemensamt IFK/UFI, här har vi tidtagare och varvräknare)
Lördag 19/2 Ume FI håller i tävlingen
Lördag 29/3 FINAL (Ume Fi) med efterföljande gemensamt "After race"

Klasser: Herr och Dam, seniorer

Herr och Dam, masters (40+). Den åldersklass man tillhör när cupen startar är den klass man deltar i genom hela cupen.

Poäng: Utdelas 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 en bonus i form av 5 poäng.

Samtliga tävlingar får räknas när slutställningen skall summeras.

Plats: Meddelas på klubbarnas hemsida i samband med att tävlingarna utannonseras senast veckan innan loppet.

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 arrangerande klubbs hemsida.

Kostnad: Enkelt är ledordet, givetvis så är det gratis!

Har du frågor? Kontakta:

Hans Nilsson (hans.nilsson65@gmail.com)

Anna Jonsson (anna.jonsson@vbidrott.rf.se)