



En lagtävling där klubblaget får räkna in upp till 15 löpare i laget – men det behövs inte fullt lag för att vara med i tävlingen. Laget kan innehålla 1-15 löpare. Inget krav på särskilda åldrar. Alla tävlar mot alla på samtliga banor. Alla löpare kan vara värdefulla för klubben.

Så här går lagtävlingen till:

- Varje klubb räknar sina tre bästa löpare på varje bana (fem banor). Ett lag får således räkna max 15 löpare. Alla banor är lika viktiga.
- De 25 bästa löparna på varje bana får poäng enligt skalan: 30-27-25-23-21-20-19-18 och så vidare.
- Bara tre löpare per klubb och bana kan ta poängplatser. Klubbar med fyra löpare eller fler på en bana kan inte "stjäla" poäng från andra lag. Dessa löpare blir helt enkelt överhoppade i poängfördelningen.
- Ingen begränsning för deltagande på respektive bana. En elitlöpare får välja kortaste och lättaste banan exempelvis. Här kan det vara taktik att fördela klubbens löpare på banorna.
- Lagresultat räknas ut så snabbt som möjligt när alla löpare kommit i mål.
- Vinnande klubb, det vill säga klubb som samlar flest poäng, erhåller första inteckningen i Midsommarpokalen.
- Avsikten är att Midsommarpokalen ska bli en årligen återkommande närtävling i midsommarhelgen.