

Löpex Vinterserie 2015-2016

Information 2015-2016

Onsdagar och lördagar är de tävlingsdagar som används. Önskemål till arrangörerna är att inte placera starten för långt bort då vissa deltagare kan få svårt att hänga med i uppvärmningstempot. Förslagsvis kan två "jogginggrupper" bildas, en som joggar kort och sakta och en annan som joggar en extrasväng med lite högre tempo.

Banlängder/ Segrartider

	Natt	Dag
Korta	3,5 km	3,5 km
Mellan	5 km	5 km
Långa	55-60 min	55-60 min

Långa- och mellanbanan ska ha full svårighetsgrad, korta banan ges orange svårighet. Ytterligare en bana för yngre löpare är också möjlig och kallas då för "Enkla" banan.

Spridningsmetod

Bör förekomma på natten på Mellan och Långa banan, och enklast av modell "fusk-gaffling". Prioritera budkavlelik banläggning om möjligt. På dagen behövs ingen spridningsmetod.

Avgift

Upp till 20 år: 0 kr
Över 20 år: 20 kr
Betalt på plats när du anmäler dig.

Samling/Start

Natt	Samling: 18.00 - ombytta och klara! Då springer vi till start. PASSA TIDEN! Starten ska vara en bit bort -> Uppvärmning. En karta som visar vart starten är ska finnas tillgänglig för de som vill gå före till starten.
Dag	Start möjlig mellan kl. 9.30 - 11.00. SPORTident tidtagning

Stämplat

Flera stämplat i början och slutet på alla banor.

Kartor

Färdiginritade/färdigtryckta banor.

Poängberäkning

20-18-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Alla som fullföljer får minst 1 poäng. De åtta bästa resultaten räknas.
Extra mycket poäng ges vid finalen: **30-27-25-22-20-18-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1**.

Kyla/väderlek

För nattdeltävlingarna gäller att om det är **-15** grader eller kallare på dagen måste arrangören informera deltagarna att de skall läsa i bloggen på www.nattcupen.se för besked om eventuell inställd tävling.
Senast kl. **15.00** måste arrangören besluta om arrangemanget skall ställas in eller genomföras. Meddelande skall göras på **BÅDE** Eventor samt i gästboken för Nattcupen. För dagtävlingar gäller att om väderprognosen kvällen innan förutspår kallare temperatur än **-15** grader ger arrangören besked på Eventor och i Gästboken senast kl. 21.00.

Resultat

Arrangerande klubb publicerar resultat på Eventor SAMT också uppdaterar resultat i menyn "Resultat" på www.nattcupen.se

SPORTident

Skall användas då det ger hög kvalitet på uppföljning av träningen. Även GPS-uppföljning är en fördel om det erbjuds, t.ex. Livelox/Opath/MapandCoach.

Vinterserien 2015-2016

Program 2015-2016:

Datum	Dag	Typ	Arrangör	Tid	Övrigt
151122	Söndag	Dag	Hagaby		Deltävling 1
151202	Onsdag	Kväll	OK Milan	18:00	Deltävling 2
160116	Lördag	Dag	KFUM		Deltävling 3
160127	Onsdag	Kväll	Almby IK	18:00	Deltävling 4
160207	Söndag	Dag	Lindebygden		Deltävling 5
160217	Onsdag	Kväll	Laxå	18:00	Deltävling 6
160302	Onsdag	Kväll	OK Tisaren	18:00	Deltävling 7
160312	Lördag	Dag	Askersund		Deltävling 8

Webblänk till alla tävlingar: [HÄR!](#)

Förutsättningar:

- Poäng och regler enligt tidigare (se Löpex Vintercups hemsida)
- 8 deltävlingar, 7 bästa räknas
(de som deltar 7/8 gånger får en rabattcheck, 20 % hos Löpex)
- Vid stor snömängd anordnas stadsorientering
- 20: -/startavgift över 20 år, under 20 år gratis
- Löpex bidrar med 4 rabattcheckar 500: -/klass
- 4 klasser, lång, medel herr, medel dam och kort
- Registrering på "Almbyvis" + Eventor

Klasser: Långa, Mellan (damer), Mellan (herrar), Korta

Hemsidesadress: <http://www.nattcupen.se>

Nytt för i år är att serien också visas i Eventor samt på hemsidan.

Vinterserien 2015-2016

EXEMPELTEXT för arrangemanget i Eventor

(klubbansvarig uppdaterar respektive arrangemang)

Löpex vinterserie deltävling X erbjuder skogsorientering/ stadsorientering/dag/natt etc.

Samling: Kl 18:00 ombytta, anmälda och klara vid XXXXXXXX, X_vägen xx, ORT

Långa 7,x km (1:10000)

Mellan 5,x km (1:10000)

Korta 3,x km (1:7500)

Avstånd till start: XXX meter

Stämpling: Sportident. (bricka finns att hyra för 20 kronor)

Mål: Skogsmål för samtliga klasser, ca 1000m från klubbstugan, Utstämpling sker vid klubbstugan

Omklädning och dusch finns/finns ej.

Kontaktperson: Nnnnnnn Nnnnnnn

Webblänk till alla tävlingar: [HÄR!](#)