

Vinterserien 2016-2017

Löpex Vinterserie 2016-2017

Information

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	
	Enkla	2,5 km	2,5km	
	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
Betalas 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 belägen så att det ges möjlighet att värma upp på väg dit. En karta som visar vart starten är belägen ska också finnas tillgänglig för de som vill gå före.

Dag Start möjlig mellan kl. 9.30 - 11.00.

Stämplat

Flera stämplat i början och slutet på alla banor.

Kartor

Färdigritade/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 i serien. 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 dag-tävlingar 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 direkt efter tävlingen. Den totala poängställningen kommer i år att använda "seriefunktionen" i Eventor varvid denna uppdateras automatiskt.

SPORTident

SPORTident skall användas då det ger hög kvalitet på uppföljning av träningen. Även GPS-uppföljning med Livelox bör erbjudas då det ger bra träning även för arrangören.

Vinterserien 2016-2017

Program 2016-2017:

Datum	Dag	Typ	Arrangör	Tid	Övrigt
27 NOV	Söndag	Dag	Hagaby		Deltävling 1
07 DEC	Onsdag	Kväll	OK Milan	18:00	Deltävling 2
18 JAN	Onsdag	Kväll	Almby IK	18:00	Deltävling 3
1 FEB	Onsdag	Kväll	Laxå	18:00	Deltävling 4
12 FEB	Söndag	Dag	KFUM		Deltävling 5
1 MAR	Onsdag	Kväll	OK Tylöskog	18:00	Deltävling 6
8 MAR	Onsdag	Kväll	OK Tisaren	18:00	Deltävling 7
18 MAR	Lördag	Dag	Lindebygden		Deltävling 8

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 hanteras i Eventor – dvs. automatisk uppdatering av serien sker!

Länk till alla tävlingar: [HÄR!](#)

Vinterserien 2016-2017

EXEMPELTEXT för PM till 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)

Enkla 2,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!](#)