



Cup för ungdomar i IFK Umeå och Robertsfors IK i med tre deltävlingar i augusti-september 2018. Alla som deltar i minst en deltävling får ett diplom. Tidtagning med sportident för alla (remsa med sträcktider) men inga resultatlistor förutom i äldsta klassen Orange.

### Program

- Onsdag 29/8, medeldistans i Piparböle, individuell start. Första start kl 18.00.
- Onsdag 12/9, sprint på Umestan, individuell start. Första start 17.45.
- Lördag 22/9, långdistans på Gammlia, två löpare springer tillsammans i par. Första start 11.00.

### Klasser, banlängder och karta

Miniknat ca 1-1,5 km, Grön ca 2 km, Vit ca 2,5 km, Gul ca 3 km, Orange ca 3,5 km. Tjejer och killar springer samma bana. Alla tävlande får en karta i plastficka vid starten.

### Anmälan

Anmälan på träningen innan varje deltävling. Går även bra att anmäla sig på plats, kom då i god tid.

### Stämplingssystem och kontroller

Kontrollerna är markerade med skärm och elektronisk stämplingsenhet. Sportident-pinne finns att låna. Kom ihåg att kontrollerna måste tas i rätt ordning.

### Spurttävling

Den eller de som innan loppet lyckas gissa sin spurttid bäst får ett specialpris på sista deltävlingen.

### Ledare och skuggor

Föräldrar får springa med i klasserna Miniknat och Grön vid behov. Det kommer finnas IFK-ledare på plats för att hjälpa till vid starten och målet för alla typer av frågor.