

## Löpex Vinterserie 2018-2019

<b>Information</b>	Onsdagar och söndagar är de tävlingsdagar som används denna säsong. 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.	
<b>Banlängder/ Segrartider</b>	<b>Natt</b>	<b>Dag</b>
	<b>Enkla</b>	2,5 km
	<b>Korta</b>	3,5 km
	<b>Mellan</b>	5 km
	<b>Långa</b>	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.	
<b>Spridningsmetod</b>	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.	
<b>Avgift</b>	Upp till 20 år: 0 kr Över 20 år: 20 kr Betalas på plats när du anmäler dig.	
<b>Samling/Start</b>	<b>Natt</b>	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.
	<b>Dag</b>	Start möjlig mellan kl. 9.30 - 11.00.
<b>Stämplat</b>	Flera stämplat i början och slutet på alla banor.	
<b>Kartor</b>	Färdigritade/färdigtryckta banor.	
<b>Poängberäkning</b>	<b>20-18-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1</b> . Alla som fullföljer får minst 1 poäng. De åtta bästa resultaten räknas i serien. Extra mycket poäng ges vid finalen: <b>30-27-25-22-20-18-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1</b> .	
<b>Kyla/väderlek</b>	För nattdeltävlingarna gäller att om det är <b>-15</b> grader eller kallare på dagen måste arrangören informera deltagarna att de skall läsa i bloggen på <a href="http://www.nattcupen.se">www.nattcupen.se</a> för besked om eventuell inställd tävling. Senast kl. <b>15.00</b> måste arrangören besluta om arrangemanget skall ställas in eller genomföras. Meddelande skall göras på <b>BÅDE</b> Eventor samt i gästboken för Nattcupen. För dag-tävlingar gäller att om väderprognosen kvällen innan förutspår kallare temperatur än <b>-15</b> grader ger arrangören besked på Eventor och i Gästboken senast kl. 21.00.	
<b>Resultat</b>	Arrangerande klubb publicerar resultat på Eventor direkt efter tävlingen. Den totala poängställningen kommer i år att använda "seriefunktionen" i Eventor varvid denna uppdateras automatiskt.	
<b>SPORTident</b>	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 2018-2019

## Program 2018-2019

Datum	Dag	Typ	Arrangör	Tid	Övrigt
25-nov	sön	Dag	OK Milan		Deltävling 1
05-dec	ons	Kväll	Hagaby	18:00	Deltävling 2
16-jan	ons	Kväll	Almby IK	18:00	Deltävling 3
30-jan	ons	Kväll	Laxå OK	18:00	Deltävling 4
10-feb	sön	Dag	KFUM		Deltävling 5
27-feb	ons	Kväll	Askersund	18:00	Deltävling 6
06-mar	ons	Kväll	Tisaren	18:00	Deltävling 7
17-mar	sön	Dag	Lindebygden		Deltävling 8

### Förutsättningar:

- Poäng och regler enligt tidigare (se Löpex Vintercup 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
- Föranmälan + Info via Eventor

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

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

Serien hanteras också detta år Eventor – dvs. automatisk uppdatering av serien sker!

Länk till alla tävlingar finner ni: [HÄR!](#)

