

LÖPEX VINTERSERIE

[STARTSIDA](#)[INFORMATION](#)[AKTUELL STÄLLNING](#)[RESULTAT](#)[STATISTIK](#)[GÄSTBOK](#)

Information till arrangörer och löpare

Info 2011-2012

Onsdagar och lördagar gäller som fasta tävlingsdagar. Önskemål till arrangörerna att inte ha starten för långt bort, vissa deltagare har svårt att hänga med i uppvärmningstempot. Förslagsvis kan två jogg-grupper bildas, en som joggar kort och sakta och en annan som joggar en extrasväng och något fortare.

Banlängder/Segrartider

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

Svårighet

Långa- och mellanbanan ska ha full svårighetsgrad, korta banan orange svårighet.

Spridningsmetod

Bör förekomma på natten på mellan- och långa banan, dock gärna av modell "fusk-gaffling". Prioritera budkavlelik banläggning om möjligt. På dagen behövs ingen spridningsmetod.

Kostnad

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 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 - 10.30. Samma koncept som OK Milans poängtävlingar. Gärna Sport Ident.

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 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!?

För nattdeltävlingarna gäller att om det är -15 grader eller kallare på dagen så kolla in www.vinterserien.lopex.se för besked! Senast kl 15.00 måste arrangören fatta beslut om inställt arrangemang och meddela det i Gästboken på sidan. För dagtävlingar gäller att om väderprognosen kvällen innan siar om kallare väder än -15 grader lägger arrangören ut besked i Gästboken senast kl 21.00. Vid stor snömängd anordnas nattorientering.

Resultat

Lägger arrangerande klubb själva in här på sidan (helst samma dag/kväll!).

Sport Ident

SI får gärna användas. Viktigt dock att meddela detta innan på Nattcupssidan.