

Regler för Furhoffs långlopps- och ungdomscup i Västergötland 2019

För deltagande i cupen krävs att man tävlar för förening som tillhör Västergötlands Friidrottsförbund. De som gör detta ingår automatiskt. Tävlade för förening som inte tillhör Västergötlands Friidrottsförbund räknas bort vid poängsättningen.

Icke klubbanslutna skall enligt tävlingsbestämmelserna anmälas i motionsklass och ingår ej i cupen. Den som springer i fel åldersklass räknas bort i cupen. Klasserna M och K är öppna för alla.

Poäng i samtliga tävlingar::: Ettan 20 p, tvåan 18 p, trean 16 p, fyran 14 p, femman 12 p, sexan 10 p, sjuan 8 p, åttan 6 p och övriga fullföljande 5 p.

Varje DM-start ger 5 extrapoäng.

Långloppscupen

Cupen omfattar klasserna M, M35-M85, K, K35-K85

DM-tävlingar som ingår är 6-timmars, 1-timmeslöpning, Marathon, Halvmarathon, 1500 m, 5000 m, 10000 m och Korta Terrängen

Poäng och priser

Extra poäng för flitigt deltagande från tävling 14,
fem poäng för varannan tävling (14,16,18 osv)

Långloppscupen 2019 innehåller 24 tävlingar där max tolv tävlingar får räknas

Vid lika sammanlagd poäng avgör i första hand flest förstaplaceringar under året, i andra hand åldern till den äldres fördel.

Vid cupavslutningen kommer de sex första att få pris. För att erhålla pris skall man ha fullföljt minst sex tävlingar.

Övriga priser och utmärkelser

Vid avslutningen utses "Årets Arrangemang" genom omröstning. Segrande arrangör får inteckning i vandringspris och rätt att använda sig av detta i sin reklam hela nästa år.

Vandringspriset till "Årets Förening" går till den förening som har flest fullföljande under året.

"Årets Komet" går till den förening som ökat sitt deltagande mest jämfört med föregående år.

"Årets Flitigaste" tilldelas de sex män och sex kvinnor som deltagit i flest lopp oavsett åldersklass.

Ungdomscupen

Cupen omfattar klasserna P15, F15, P17, F17, P19, F19

Ungdomscupen 2019 omfattar 12 tävlingar där max sex tävlingar får räknas.

Vid lika sammanlagd poäng avgör i första hand flest antal förstaplaceringar under året, i andra hand åldern till den yngres fördel.

Vid avslutning av cupen kommer de sex första i varje klass få pris. För att erhålla pris måste man ha fullföljt minst fyra tävlingar.

Protester

Eventuella protester skall vara TÄK:s ordförande Urban Håkansson

E-post: urban.friidrott@gmail.com tillhanda senast 14 dagar efter offentliggörandet av resultatlistan. Protester inkomna senare behandlas inte.

Förändringar sedan 2018

Inget krav om att springa en arenatävling

Från åtta till tolv tävlingar som räknas

Både kvinnor och män behöver springa minst sex tävlingar för att få pris.

Ökat från fem till sex personer som får flitpris.

Ändrad poängberäkning för placering.

Flitpoäng ändrad från tre poäng till fem och börjar vid lopp 14 mot nuvarande lopp 10.