



Innbydelse Klubbcup vinter 2024/2025

Hva er klubbcupen?

Klubbcupen er en lavterskel konkurranse etterfulgt av suppe, alltid arrangert fra Skullerud skole. I konkurransen er det alltid fellesstart og det er førstemann/kvinne i mål. Du velger selv hvilken av de fire løypene du løper. Det blir premiering både for hvert enkelt løp, men også sammenlagt etter det siste løpet. Klubbcupen går gjennom hele vinteren.

Når og hvor

19.nov - St.Hansåsen
3.des - Skullerudåsen
17.des - Dalsåsen

Datoene for klubbcupen etter jul er ikke fastsatt ennå.

Påmelding

Ungdom: på spond
Alle andre: på Slack

Oppmøte

Skullerud skole kl1830
Garderobene åpner kl1820

Start

Fellesstarten går kl1850.
Det blir opplyst om startstedet ved oppmøte kl1830 og det vil alltid være innenfor 5min jogg.

Mål

Alltid i kort gangavstand fra Skullerud skole.

Tidtaking og poster

Bare skjerner i skogen. Touching av skjerm som stempling, ingen emit.
Selvjustis råder.

Løypeinformasjon

Løype	Nivå	ca lengde	Ekstra kommentarer til løypen
1	A	4km	Kan ha manipulert kart. Feks. uten små stier.
2	A	3km	
3	B	2,5km	
4	C	2km	

Klasser

Herre- og dameklasse

Premiering

Alle løpere får 10 poeng ved hver deltakelse. De første 3 i mål i hver klasse på hver klubbcup får ekstra poeng etter følgende system:

- 1.plass: 5 poeng
- 2.plass: 3 poeng
- 3.plass: 1 poeng

Premiering på hvert enkelt løp

- Klassevinnere
- Utrekkspremie hver gang

Totalpremiering

- Topp 3 i hver klasse får premie etter siste løp i cupen.
- Den med flest deltakelser får premie. Trekning hvis det er flere med samme antall deltakelser.

Resultater

Topp 3 i hver klasse og alle deltakere blir registrert av arrangørstab eller en snill hjelper. Resultatoversikt blir oppdatert etter hvert løp på følgende dokument:

[+ Klubbcup Oppsal](#)

Kveldsmat

Det blir servert supper etter hver klubbcup i forsamlingsrommet over gymsalen. Gjerne meld deg til en i arrangørstaben hvis du kan hjelpe til med kveldsmaten. Det vil ikke være organisert innetrening når det er kveldsmat, men gymsalen er åpen for ballspill for de som skulle ønske dette.

Snøforhold

Det vil bli kunne gjort justeringer på oppsettet ut ifra snøforholdene. Ved mye snø vil løpet kunne flyttes, endres til sprint eller avlyst.

Arrangørstab

Sjef: Vegard (47681928)

Løypeleggerteam: Vegard og Jørgen

Resultater: Vegard og Jørgen

