



## Välkommen att vara med i BLK-Cupen 2022

För att stimulera till aktivitet välkomnar vi alla medlemmar till vår egen BLK-cup under året. Du som är betalande medlem är med i cupen utan extra anmälan eller avgift.

### **Regler för BLK-cupen 2022**

I externa tävlingar måste du vara anmäld för Borås LK, för att få poäng.

Andra klubbars löpare räknas inte med vid tävlingar.

Placeringspoäng i tävlingar: Ettan 8 p, tvåan 7 p, trean 6 p, övriga fullföljande 5 p.

I våra egna utmaningar och i tävlingar med olika sträckor får alla deltagarna/fullföljande i de flesta fall 5 p, se tabell nedan. Start i motionsklass alt annan sträcka ger 5 p, men inga placeringspoäng

Cupen omfattar klasserna: F 19, K 22, K, K 35-K 85 och P 19, M 22, M, M 35-M 85 (födelseår gäller)

Saknas åldersindelning i någon tävling, så gör vi en egen "resultatlista" utifrån födelseår.

### **Tävlingar/arrangemang som ingår:**

- |                      |  |                |
|----------------------|--|----------------|
| • Jan-mars           | Fyra Sjöar och en Mosse                | 2p/arrangemang |
| • 30 april           | GBU (Granbäcken Backyard Ultra)        | 5p+plac        |
| • Maj (vardagskväll) | KM 5000m                               | 5p+plac        |
| • 1-24 juni          | Midsommarutmaning                      | 5p             |
| • Sommar             | Backyard Kinnarumma(ej klart)          |                |
| • 17 september       | Kretsloppet (KM 10 km landsväg)        | 5p+plac        |
| • 2 oktober(prel)    | KM terräng                             | 5p+plac        |
| • 8 oktober          | Rya Åsar Trailrun                      | 5p för alla    |
| • 22 oktober         | Borås Night Trail (Hestra)             | 5p för alla    |
| • 1-24 december      | Decemberserien (2 km/dag)              | 5p             |
| • 31 december        | Sylvesterloppet                        | 5p             |
|                      | Månadsutmaning (form o poäng ej klart) |                |

Vilka tävlingar/utmaningar som ingår kan förändras under året beroende på ändrade restriktioner eller nytillkomna aktiviteter/tävlingar.

### Poäng och priser

Alla tävlingars poäng räknas samman

Vid avslutning av cupen kommer de tre första i varje åldersklass få en pokal.

För att erhålla pris skall man ha fullföljt minst 5 tävlingar/ arrangemang(kan ändras om färre lopp genomförs än planerat)

”Årets flitigaste” tilldelas de tre kvinnor respektive de tre män som deltagit i flest antal lopp, oavsett åldersklass.

Resultatet kommer fortlöpande att redovisas på vår hemsida.

Tävlingsansvarig: Lasse Jutemar

Våra samarbetspartners:

