



Välkommen att vara med i BLK-Cupen 2023

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

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.

I extern tävling 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 5 p, se tabell nedan.

Tävlingar/arrangemang som ingår:

- | | | |
|--------------------|--|----------------|
| • 7 mars | Februarimaran | 5 p |
| • Feb-mars | Tre Sjöar och en Mosse | 2p/arrangemang |
| • April-november | Månadsutmaning | 2p/ månad |
| • ? april/maj | KM 5 km landsväg | 5p+plac |
| • ? april/maj | KM 10000m | 5p+plac |
| • 6 juni | GB 12 (Granbäcken Backyard 12 tim) | 5p+plac |
| • 1-23 juni | Midsommarutmaning | 15p |
| • 30 augusti | KM terräng | 5p+plac |
| • ? september | KM 1-timme | 5p+plac |
| • 30 september | Trollstigen Open | 5 p |
| • ? oktober | Borås Night Trail (Hestra IF arrangör) | 5p |
| • Oktober-november | Ljuspunkter | 2p/arrangemang |
| • 28 oktober | Halloween | 5p |
| • 1-24 december | Decemberserien (2 km/dag) | 5p |

- 1-24 december Julutmaning 10p
- 31 december Sylvesterloppet 5p

Vilka tävlingar/utmaningar som ingår kan förändras under året!

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 fem kvinnor respektive de fem män som deltagit i flest antal Tävlingar/arrangemang oavsett åldersklass.

Länk till resultat:

[BLK cupen 2023](#)

Tävlingsansvarig: Lasse Jutemar

Våra samarbetspartners:

