



## 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 i de flesta fall 5 p, se tabell nedan. Start i motionsklass alt annan sträcka ger 5 p, men inga placeringspoäng

### **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        |
| • ? oktober        | Borås Night Trail (Hestra)         | 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.

Resultatet kommer fortlöpande att redovisas på vår hemsida.

Tävlingsansvarig: Lasse Jutemar

Våra samarbetspartners:

