



## Powerade NorgesCup motbakkeløp 2009

Devold Geiranger Halvmaraton, 13. juni. [www.frafjordtilfjell.com](http://www.frafjordtilfjell.com)

Kvasshovden Opp, 18. juli. [www.kvasshovdenopp.no](http://www.kvasshovdenopp.no)

Buff Fanaråken Opp, 8. august. [www.fanaraaken.com](http://www.fanaraaken.com)

Adidas Skåla 1848m rett opp, 15. august. [www.skaala.no](http://www.skaala.no)

Tryvann Opp, 22. august. [www.tryvannopp.no](http://www.tryvannopp.no)

### (1) Poengsystem og totalpremiering:

Dei 30 beste kvinner og menn totalt ( uavhengig av alder ) får i kvart løp poeng [frå 100 til 1](#) etter denne skalaen:

1. 100	11. 45	21. 16
2. 90	12. 40	22. 14
3. 85	13. 35	23. 12
4. 80	14. 30	24. 10
5. 75	15. 28	25. 8
6. 70	16. 26	26. 6
7. 65	17. 24	27. 4
8. 60	18. 22	28. 3
9. 55	19. 20	29. 2
10. 50	20. 18	30. 1

Powerade NorgesCup i motbakkeløp brukar det internasjonale poengsystemet til WMRA ( World Mountain Running Association ) som er nytta i Grand Prix-serien. Sjå [www.wmra.info](http://www.wmra.info) under Grand Prix og Regulations ! Kvar deltakar kan ha alle dei 5 løpa med i poengberekninga.

Det er 100 poeng for å vinne og maks poengscore i Norgescupen blir då 500.

Norges Fri-idrettsforbund vil stå som offisiell arrangør av Norgescupen, og etter det siste løpet vil NFIF utbetale totalt kr. 52.000 i pengepremiar ( Powerade-premiane) etter denne fordelinga:

3 beste kvinner og menn og totalt: **1. kr. 12.000,- 2. kr. 7.000,- 3. kr. 4.000,-**

Beste løpar under 23 år ( j22-klassa ) i kvinne og herreklassa får **kr. 3.000,**  
( sjølv om vedkomande også er blant dei 3 beste totalt )

Desse samanlagtpremiane kjem i tillegg til premiane i kvart løp der dei 5 arrangørane tilsaman kan utbetale omlag kr. 300.000,- i pengepremiar inkl. løyperekord-premiar

**Merk at Powerade Norgescup i motbakkeløp er "åpen" også for utanlandske løparar.**

Dersom beste nordmann i eit løp t.d. blir nr 4 med 3 utlendingar på dei tre fyrste plassane så vil nordmannen få 80 poeng i dette løpet og ikkje 100 sjølv om dei utanlandske løparane berre spring det eine løpet !

## **(2) Krav til påmelding i POWERADE NorgesCup motbakkeløp 2009**

Dersom du vil kjempe om Norgescup-poeng og delta i konkurransen om samanlagtpremiane i POWERADE NorgesCup 2009 ( Senior og U23/ Jr 22) må du:

- (a) være medlem i ein klubb tilknytta Norges Fri-idrettsforbund ( NFIF ).
- (b) sende separat påmelding til e-mail: [motbakkecupen@gmail.com](mailto:motbakkecupen@gmail.com) , med namn, klubb, postadresse og fødselsår. Denne påmeldinga er gratis, d.v.s. den kostar ikkje noko ekstra i tillegg til startkontingenten i kvart løp.

Alle som har sendt inn påmeldinga til Powerade NorgesCup i motbakkeløp og som kjem blant dei 30 beste totalt både i Seniorklassa ( dvs. 23 år + ) og i juniorklassa ( U23/ Jr 22) i kvart løp får poeng. Dvs det blir to separate resultatlistar og førebels resultatlistar blir oppdatert etter kvart løp og vil vere tilgjengelig på [www.frafjordtilfjell.com](http://www.frafjordtilfjell.com) . Poeng kan etterberekast t.o.m. siste løpet. Merk at juniorar som er blant dei 30 beste totalt også kjem med i seniorlista.

For øvrig treng ein ikkje ha noko klubbtilknytning for å delta korkje i trim/mosjon utan tidtaking eller i konkurranseklassane i dei ulike løpa ! Sjå meir om dette under Norgescup-medaljen nedanfor.

## **(3) NorgesCup konkurranse også for U23 ( Jr. 22 )**

I tillegg til samanlagtpremieringa totalt for alle klassar i Powerade NorgesCup i motbakkeløp 2009 er det også lagt inn Norgescup-konkurranse for U23 ( Eller JR. 22 som det skal heite offisielt i Noreg ).

**Vinnaren får kr. 3.000,-** sjølv om ho /han er blant dei 3 beste totalt. Etter det siste løpet vil det bli publisert ei separat samanlagtliste for U23. Poengsystemet er det same som for seniorklassen.

Sjå meir om dette under pkt 1 og om påmelding under pkt. 2 ovanfor.

Bakgrunnen for innføringa av U23 klasse er den store deltakinga som har vore i dei yngste konkurranseklassane i motbakkeløp.

## **(4) ”Powerade NorgesCup Motbakkeløp-medaljen” til ALLE som har gjennomført 5 av 5 løp !**

Norgescupen vil også gjere ekstra stas på dei som framfor alt har skapt den store oppturen for motbakkeløping i Noreg: Vanlege trimmarar og mosjonistar ! I motbakkeløp er alle vinnarar som kjem til topps ! Etter det siste løpet 22. august vil det bli laga ein spesiell og eksklusiv medalje til alle, uansett klasse, som har gjennomført 5 av 5 løp. NB ! For å få denne medaljen treng ein ikkje å representere nokon klubb med tilknytning til NFIF. Ein treng ikkje å ha noko klubbtilknytning for å delta korkje i trim/mosjon utan tidtaking eller i konkurranseklassane i dei ulike løpa.

Denne medaljen blir like flott som Powerade NorgesCup-medaljen som vart utdelt i 2008.

Den bør bli eit særst attraktivt trofé som fortener å hengje høgt i alle premiehyller.

Medaljen vil bli sendt ut som julegåve 2009 !

**For å få medaljen tilsendt må alle som har klart å gjennomføre alle 5 løpa, sjølv sende e-mail, innan 10. september, med info om si korrekte postadresse til [christian@prestegaard.no](mailto:christian@prestegaard.no)**

**Spørsmål vedr resultatlistar og registrering av deltakarar i Norgescupen skal rettast til NFIF's motbakkeløputval ved Knut A. Maråk på e-mail: [motbakkecupen@gmail.com](mailto:motbakkecupen@gmail.com) , evt. tel. 91 86 93 04**

Andre spørsmål vedr. Powerade Norges Cup i motbakkeløp 2009 kan rettast til

Christian Prestegård

Fagansvarleg i Norges Fri-idrettsforbund for motbakkeløp

Tlf. 99 52 11 99

E-mail: [christian@prestegaard.no](mailto:christian@prestegaard.no)