

U3 Sommarcup 2024

TÄVLINGSINFORMATION

Sommarcupen 2024 pågår mellan 17 juni och 4 augusti.

Den består av tre olika deltävlingar som ska genomföras inom tävlingsperioden. Du behöver inte göra dem i turordning, utan du väljer den ordning som passar dina sommarplaner bäst.

Deltävling 1 måste göras i Ulricehamn, medan de två andra deltävlingarna kan genomföras på valfri sommarplats.

I varje deltävling samlar du poäng till den totala Sommarcupen där bästa dam och herre får sina namn inristade på vandringspriset.

Det utses också en damvinnare och en herrvinnare för varje deltävling, så det gäller därför att fundera på vilket moment i deltävlingen som du ska fokusera på.

Lycka till med sommartävlandet!

DELTÄVLING 1 – Simhallsbackens intervallspecial

Ditt tävlingspass är max 45 minuter.

Du måste börja ditt 45-minuters pass med minst 1 km uppvärmning. Du bestämmer själv hur snabbt du vill springa på din uppvärmning.

När du har värmt upp minst 1 km börjar du dina intervaller.

Intervall

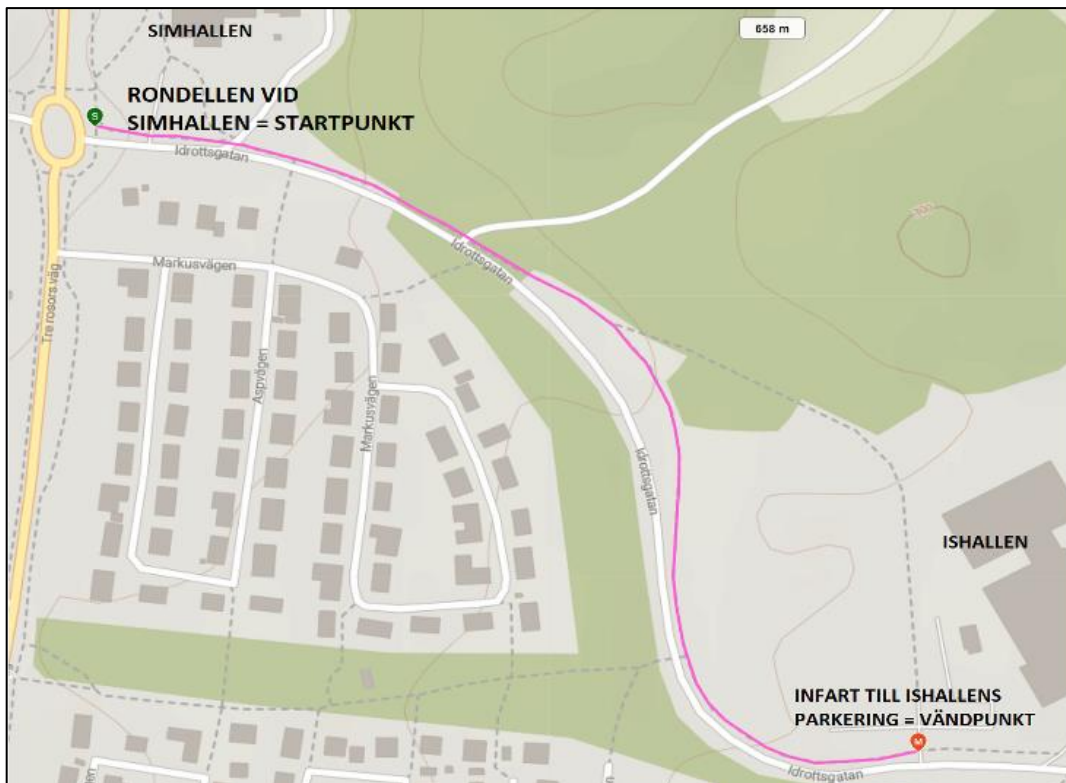
Intervallen börjar vid cirkulationsplatsen vid foten av simhallsbacken.

Spring upp till infarten till ishallens parkering – se karta

Vänd i farten

Spring ner till start igen

Nu har du klarat en vända



Upprepa vändan så många gånger du orkar och hinner.
När 45 minuter har gått är tiden ute, är du mitt ute på en vända så räknas inte den utan bara det antal du har genomfört till fullo.

Vila?

Nere i botten av backen är det valfri längd på vilan, men tänk efter! Ju längre du vilar, desto kortare tid för fler vändor.

För att deltävlingen ska godkännas måste du ha fullföljt två vändor.

Poäng till Sommarcupen - Poängräkning

Du samlar poäng dels genom dina uppvärmningskilometer, dels genom dina vändor. En uppvärmningskilometer är värd 25 poäng, du får poäng för varje fullgjord kilometer, så 2,1km ger lika många poäng som 2,9km.

En vända (alltså hela vägen upp - vänd - hela vägen ner) är värd 30 poäng.

Räkneexempel: Jag värmer upp 2 km och hinner sedan 4 vändor. Då får jag 50 poäng för min uppvärmning och 120 poäng för mina vändor. Totalt 170 poäng

Hur vinner man Deltävling 1?

Vinner själva deltävlingen gör den som springer flest antal uppvärmningsMETER.

Rapportering av resultat

Du rapporterar ditt resultat genom en kommentar på Facebook-evenemanget.

Exempel:

”Rapportering deltävling 1: Jag värmdde upp 1,26 km och sprang 4 vändor.”

DELTÄVLING 2 – Det lite längre passet

Oavsett vilka känslor denna typ av pass väcker, så är de ändå bra att ha med i sin träningsplan. Under deltävling 2 är uppgiften enkel - spring ett lugnt pass.

Poäng till Sommarcupen - Poängräkning

Du samlar poäng till Sommarcupen med det antal km du springer. Se tabell för cuppoäng.

Maximalt antal kilometer som ger poäng är 23, men du får givetvis gärna springa längre om du vill (men då utan att det genererar cuppoäng).

Exempel

10,1km = 150 poäng. 10,9km = 150 poäng

Löpta km	Erhållen poäng
10	150
11	154
12	158
13	162
14	164
15	168
16	172
17	176
18	180
19	184
20	188
21	192
22	196
23	200

Hur vinner man Deltävling 2?

Hur vinner man en sådan här deltävling? Jo, genom sin starttid.

Den som startar sitt pass tidigast på dagen vinner.

03:00 är tidigast tillåtna tid att starta.

Om två personer skulle ha samma starttid på passet avgörs det i första hand genom veckodag (vardag trumfar helgdag), i andra hand genom GPS-distans.

Här räknar vi exakt distans med 2 decimaler.

Rapportering av resultat

Du rapporterar ditt resultat genom en kommentar på Facebook-evenemanget.

Exempel:

”Rapportering deltävling 2: Jag sprang 16,47 km. Startade mitt pass klockan 06:55 torsdagen den 8 juli.”

DELTÄVLING 3 – U3 10:an

Den tredje deltävlingen ska utföras på den jobbiga distansen 10 km som du kan springa när du vill, vart du vill och på vilket underlag du vill.

Poäng till Sommarcupen - Poängräkning

Cuppoäng baseras på antalet sekunder du använder för att ta dig din första kilometer.

4-minuters fart blir således 240 poäng, 6-minuters fart blir 360 poäng osv.

För att deltävlingen ska godkännas måste du ha fullföljt 10 km.

Hur vinner man Deltävling 3?

Du vinner deltävlingen genom att springa den snabbaste tiden av alla deltagare. Det är tiden på din klocka som räknas och som du rapporterar.

Rapportering av resultat

Du rapporterar ditt resultat genom en kommentar på Facebook-evenemanget.

Exempel:

”Rapportering deltävling 3: Jag sprang 10 km på 56:06. Första km tog 6:36:3.