



Møre Fjell- og motbakkecup 2022





Terminliste

Møre Fjell- og motbakkecup 2022

2022

DATO	Navn	Sted/ Klubb	Region	Type	Lengde/hm
28.mai	Molde7topper	Molde/ MOI	Romsdal	Fjell	19 km/1400 hm
	Molde7topper Ultra	Molde/ MOI	Romsdal	Fjell	50 km/2700 hm
28.mai	Motbakkeløp	Moltustranda	Sunnmøre	Motbakke	6,6 km / 546 hm
29.mai	Storehornet 497	Valder	Sunnmøre	Motbakke	4,2 km / 497 hm
11.jun	Nibbeløpet	Geiranger	Sunnmøre	Motbakke	21 km / 1500 hm
11.jun	Blåfjelden Rett Opp	Syvde	Sunnmøre	Motbakke	4,4 km / 842 hm
26.jun	Mefjellet Opp	Vallidal	Sunnmøre	Motbakke	7 km / 1100 hm
09.jul	Alle på Jensbu	Tresfjord	Romsdal	Motbakke	8 km / 840 hm
16.jul	1851OppNed	Norddal	Sunnmøre	Fjell	24,4km/ 1851 hm
06.aug	Saudehornet Rett Opp	Ørsta IL	Sunnmøre	Motbakke	5,7 km / 1303 hm
20.aug	Kårvatn Skyrun U20	Trollheimen Fjellsportklubb	Nordmøre	Fjell	13 km / 1170 hm
	Kårvatn Skyrun	Trollheimen Fjellsportklubb	Nordmøre	Fjell	29 km / 1675 hm
21.aug	Stornebba Opp	Vistdal	Romsdal	Motbakke	4,8 km / 650 hm
27.aug	Averøy 3 Fjell	Averøy Løpeklubb, Mork Stadion	Nordmøre	Fjell	18 km / 1200 hm
03.sep	Melshornløpet	Ørsta IL	Sunnmøre	Motbakke	6,95 km / 803 hm
08.sep	Varden Opp	Molde/ MOI	Romsdal	Motbakke	3,8 km / 406 hm
10.sep	Urke Challenge - Saksaløpet	Ørsta IL	Sunnmøre	Motbakke	4 km / 1020 hm
10.sep	Torvikbukt 6 topper U20	Torvikbukt IL	Nordmøre	Fjell	13 km / 1050 hm
	Torvikbukt 6 topper	Torvikbukt IL	Nordmøre	Fjell	22 km / 1900 hm
18.sep	Nesaksla Opp	Åndalsnes	Romsdal	Motbakke	2 km / 640 hm

Klasseinndeling for cup:

Menn/Kvinner U20 (15-19 år), Menn/Kvinner Senior (20 år og eldre).

NB! Noen fjelløp har laget egne løyper for U20. For å få poeng, må man delta på den tilrettelagte løypa.

Antall løp/premiering:

De 5 beste løpene teller i sammendraget, men du er kvalifisert allerede fra løp 1.



Premiering:

Det vil være pengepremier til de 3 beste i hver klasse:

kr 5 000 for 1. plass, kr 3 000 for 2. plass, og kr 2 000 for 3. plass.

Premieringen er sponset av Sparebanken Møre.

Også premie til beste kvinne/mann med flest løp totalt (Are Uran i 2021)

Sammendraget vil avgjøres med følgende poengsystem:

Kontaktpersoner i kretsen er:

Daniel Kvalvik - daniel@kvalvik.no – 459 75 983

Bente Krakeli – mrfridrett@fridrett.no - 909 26 225

Facebook: @fjellogmotbakkecup Nettside: fridrett.no/k/more-og-romsdal/

plass	poeng	plass	poeng	plass	poeng
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