



Møre Fjell- og motbakkecup 2023





Terminliste

Møre Fjell- og motbakkecup 2023

2023

DATO	Navn	Sted/ Klubb	Region	Type	Lengde/hm
21.mai	Storehornet 497	Godøy IL	Sunnmøre	Motbakke	4,2 km / 497 hm
27.mai	Molde7topper	Molde/ MOI	Romsdal	Fjell	19 km/1400 hm
3.jun	Blåfjelden Rett Opp	Syvde	Sunnmøre	Motbakke	4,4 km / 842 hm
15.jul	Norddal Skyrace U20	Norddal	Sunnmøre	Fjell	14 km/ 1382 hm
	Norddal Skyrace	Norddal	Sunnmøre	Fjell	19 km/ 1700 hm
23.jul	Mefjellet Opp	Valldal	Sunnmøre	Motbakke	7 km / 1100 hm
19.aug	Saudehornet Rett Opp	Ørsta IL	Sunnmøre	Motbakke	5,7 km / 1303 hm
19.aug	Kårvatn Skyrace U20	Trollheimen Fjellsportklubb	Nordmøre	Fjell	15 km / 1160 hm
	Kårvatn Skyrace	Trollheimen Fjellsportklubb	Nordmøre	Fjell	29 km / 1900 hm
26.aug	Averøy 3 Fjell	Mork Stadion, Averøy Løpeklubb	Nordmøre	Fjell	18 km / 1200 hm
02.sep	Melshornløpet	Ørsta IL	Sunnmøre	Motbakke	6,95 km / 803 hm
9.sep	Torvikbukt 6 topper U20	Torvikbukt IL	Nordmøre	Fjell	13 km / 1050 hm
	Torvikbukt 6 topper	Torvikbukt IL	Nordmøre	Fjell	22 km / 1900 hm
14.sep	Varden Opp	Molde/ MOI	Romsdal	Motbakke	3,8 km / 406 hm
17.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.

Sammendraget vil avgjøres med følgende poengsystem:

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

Kontaktpersoner i kretsen er:

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

Bente Krakeli – mrfriidrett@friidrett.no - 909 26 225

Facebook: @fjellopmotbakkecup Nettside: friidrett.no/k/more-og-romsdal/