

Dalarnas Löparcup 2019

För seniorer och veteraner i alla åldrar tävlande för klubb ansluten till Dalarnas Friidrottsförbund

Nyheter 2019:

- Två klasser, kvinnor och män.
- Förnyad poängberäkning för att gynna både deltagande och prestation.
- Klubbtävling för att premiera den Dalaklubb som representeras flitigast i DM-tävlingar.

Upplägg:

Gäller endast för löpare som tävlar för klubb tillhörande Dalarnas friidrottsförbund och endast då löparen tävlar i klubbens namn. Klubbdräkt (linne eller motsvarande) ska alltid bäras i DM-tävlingar.

Klasser:

- Kvinnor
- Män

Tävlingar som ingår i cupen:

Inomhus-DM 3000 meter 2019-01-27 Falun

Inomhus-DM 1000 meter 2019-02-17 Falun

Inomhus-DM 1 engelsk mil (1 mile) Falun 2019-03-17

DM marathon 2019-05-04 Säter

DM 1500 meter (bana) preliminärt 2019-05-26 Säter

DM 800 meter (bana) 2019-06-06 Ludvika

DM kort terräng (4 km för samtliga) 2019-06-09 Ludvika

DM 10 km landsväg 2019-06-15 Ludvika

DM 10 000 meter (bana) 2019-07-07 Kvarnsveden

DM 5000 meter (bana) 2019-08-31 Mora

DM sprintterräng (1000 meter för samtliga) preliminärt Stora Skedvi

DM lång terräng (12 km män seniorer, 8 km för övriga) 2019-09-15 Säter

Övrigt:

Inbjudan till varje deltävling i cupen kommer på [Dalarnas Friidrottsförbunds](#) hemsida.

Varje löpare får räkna in de sex bästa tävlingarna i cupen.

Poängberäkning för samtliga klasser: WMA:s åldersfaktorer för 10 000 meter används för alla tävlingar. Tävlingsresultatet multipliceras med respektive åldersfaktor och poängen utläses i IAAF:s poängtabell. Dessutom 100 poäng för start i tävling ingående i cupen. Poäng således enligt WMA plus 100 poäng. Detta för gynna goda prestationer men också deltagande.

I klubbtävlingen: En poäng för varje löpare till den klubb löparen representerar. Klubben med flest poäng (dvs. flest deltagare) efter sista tävlingen vinner klubbtävlingen och kommer att uppmärksammas. **Ett vandringspris kommer att upprättas.**

Vid lika resultat efter säsongens slut delas placeringen.

Ställningen i cupen uppdateras kontinuerligt så att den hålls aktuell och ställningen läggs ut på [Dalarnas Friidrottsförbunds](#) hemsida.

Prisutdelning efter säsongens slut med priser och diplom till de tre bästa i varje klass i den individuella tävlingen.

