

# TÄVLINGSPROGRAM UTOMHUS 2019 FÖR VÄSTERBOTTEN

2019-09-10

C = centralt sanktionerad tävling av Svenska Friidrottsförbundet eller IAAF

D = distriktssanktionerad tävling

GP = tävlingen ingår i Västerbottningens Grand Prix i långlöpning

\* = tävling i Västerbotten

? = preliminärt datum

**Regler för GP.** För varje GP-tävling delas poäng ut för de 6 bäst placerade kvinnorna och männen med relevant klubbtilhörighet och poängen räknas sedan ihop som summan av de 4 bästa vår-GP-tävlingarna och 4 bästa höst-GP-tävlingarna för varje individ. Gränsen mellan vår- och hösttävlingarna är markerad i programmet nedan. Dessutom finns möjlighet att utöver dessa poäng få maximalt 3p extra om man deltagit i en arenatävling, en terrängtävling och en av de specialutvalda inlandstävlingarna (markerad ”inland” i programmet nedan). Varje kategori ger en extra poäng. Segrarna bland männen och kvinnorna får en GP-pokal och diplom och de som placerats sig som 1-3 får alla träningsbidrag. Dessutom finns ytterligare träningsbidrag som lottas ut bland övriga, men då är kravet att man ska ha deltagit i minst 8 GP-tävlingar (4 vår + 4 höst) och att alla tre specialkategorier ska vara uppfyllda (arena, terräng och inland).

Poängräkning damer: Placering 1-6 erhåller 10p, 6p, 4p, 3p, 2p och 1p. För att kunna erhålla poäng måste man vara med i en klubb registrerad i Svenska friidrottsförbundet.

Poängräkning herrar: Placering 1-10 erhåller 10p, 9p, 8p osv. Anledningen till att herrarna har en annan skala än damerna är att det på herrsidan varit ett betydligt större deltagarantal på tävlingarna.

## Mars

9-10 C Europacupen kast, Samorin, SVK

30 C VM/JVM terräng Aarhus, DEN

## April

\*9 D Broarna runt 1, Skellefteå AIK/Skellefteå

13 C VSM halvmarathon IFK Skövde FIK/Skövde

\*16 D Broarna runt 2, Skellefteå AIK/Skellefteå

\*23 D Broarna runt 3, Skellefteå AIK/Skellefteå

\*24 D Brorundan 1, IFK Umeå/Umeå

\*30 D Broarna runt 4, Skellefteå AIK/Skellefteå

## Maj

\*1 D Brorundan 2, Jalles TC/Umeå

\*1 D Norsjö runt 1, Norsjö IF/Norsjö

\*4 D Umeå halvmarathon, IF Umeå Långdistans /Umeå, GP 1

\*4 D Vårdagsloppet (upp till 3k) Bjurholms IF/Bjurholm

\*4 D Umekastet 1, Umedalens IF/IFK Umeå/Umeå

\*7 D Broarna runt 5, Skellefteå AIK/Skellefteå

\*8 D Brorundan 3, Stöcke TS Järnet/Umeå

\*8 D Norsjö runt 2, Norsjö IF/Norsjö

\*11 D Umekastet 2, Umedalens IF & IFK Umeå/Umeå

\*12 D Gammliaterrängen 8 km, SDM/VDM, Jalles TC/Umeå, GP 2 (terräng)

\*14 D Broarna runt 6, Skellefteå AIK/Skellefteå

\*15 D Brorundan 4, Röbäcks SK/Umeå

\*15 D Norsjö runt 3, Norsjö IF/Norsjö

- \*18 D Kraftmätningen kval, Umedalens IF/Umeå (F/P15)
- 18 C SM Halvmarathon-Göteborgsvarvet, Göteborgs FIF/Göteborg
- \*18 D Midnight marathon, Skellefteå AIK/Skellefteå, GP 3  
Distanser: halvmarathon, kvartsmarathon (Lidingöloppet on Tour)
- \*18 D Umåker Trail 15 km. Umåker Trail Alt. Team (UTAT)/Umeå
- \*18 D Kasttävling 1, Skellefteå AIK/Skellefteå
- \*21 C Blodomloppet Umeå, Korpför. Västerbottens veteraner/Umeå
- \*21 D Broarna runt 7, Skellefteå AIK/Skellefteå
- \*22 D Norsjö runt 4, Norsjö IF/Norsjö
- \*?? D Björnloppet, Dorotea IF/Dorotea
- \*23 D Campusspelen 1, Umedalens IF/Umeå F/P9-17 (S)
- \*25 D Vännäs Trail, Vännäs SK/Vännäs GP 4 (terräng)
- \*25 D Umekastet 3, Umedalens IF/IFK Umeå/Umeå
- 25-26 C SM-JSM-USM-VSM Stafett, Spårvägens SK, Hässelby SKGöteborg/S
- \*25-26 D MångCampus, Umedalens IF/Umeå (F15, F17, K)
- \*29 D Norsjö runt 5, Norsjö IF/Norsjö
- \*29 D Drängsmarksterrängen 1, Kågedalens SK
- \*31-1 D Ungdomar mångkamp Skellefteå AIK/Skellefteå

## Juni

- 1 C SM Marathon, Hässelby SK, Spårvägens FK/Stockholm
- \*1 D Nasaklivet terräng, Hedträsk/Klockträsk/Östra Stavträsk Samlingshusförening
- \*1 D Ungdomsmångkamp Skellefteå AIK/Skellefteå
- \*1 D Stensele runt, Stensele SK/Stensele, GP 5
- 2? C Lag-SM kval grupp A Huddinge AIS/Stockholm
- 2? C Lag-SM kval grupp B Tjalve IF Norrköping/Norrköping
- \*5 D PRK1 Skellefteå AIK/Skellefteå
- \*5 D Drängsmarksterrängen 2, Kågedalens SK
- \*5 D Norsjö runt 6, Norsjö IF/Norsjö
- \*6 D Nationaldagsloppet (barnlopp) Norsjö IF/Norsjö
- \*6 D Avloppet Dorotea IF/Dorotea
- 7 High Coast Ultra
- \*8 D 10000m Lycksele LK/Lycksele GP 6 (arena)
- 8-9 C EST-FIN-SWE Mångkamp Uppsala IF/Uppsala
- 8-9 C JNM-UNM mångkamp, Uppsala IF/Uppsala
- \*12 D Norsjö runt 7, Norsjö IF/Norsjö
- \*12 Vår Ruset Umeå, Umeå Basketbollklubb/Umeå
- \*12 D Drängsmarksterrängen 3, Kågedalens SK
- \*15 D Norrbyskär Trail TTGU IF (8 och 16 km)
- \*15 D Björkspelen SDM/VDM 1, IFK Umeå/Umeå
- \*16 D Kasttävling 2, Skellefteå AIK/Skellefteå
- \*18 D PRK2, Skellefteå AIK/Skellefteå
- \*19 D Terrängserien 1, Lycksele LK/Lycksele
- \*19 D Drängsmarksterrängen 4, Kågedalens SK
- \*24 D Löparnas kväll-Umeå 3000m, IFK Umeå/Umeå
- \*24 D Löparnas kväll-Lycksele 3000m, Lycksele LK/Lycksele
- \*26 D Terrängserien 2, Lycksele LK/Lycksele
- \*26 D Drängsmarksterrängen 5, Kågedalens SK
- 26 C Lag-SM final, IFK Helsingborg/Malmö

## Juli

- \*1 D Nasaklivet terräng, Hedträsk/Klockträsk/Östra Stavträsk Samlingshusförening
- \*3 D Drängsmarksterrängen 6, Kågedalens SK

- \*3 D Dalasjörundan, Dalasjö IK terräng 9k, 5k (barn 3k)
  - 6 C SM 100 km, Hälle IF/Ljungskile
  - 6 C Europacupen 10000m London, GBR
  - \*6 D Lövångerloppet, LUAIK/Lövånger
  - 6-7 C Lag-EM Mångkamp Ribeira Brava, POR
  - \*7 D Ammarnäs Ultra Trail, Ammarnäs IF/Ammarnäs (43 km, 18 km)
  - 11-14 C U23-EM Gefle IF/Gävle
  - \*11 D PRK3 Skellefteå AIK/Skellefteå GP 7 3000m (arena)
  - \*10 D Drängsmarksterrängen 7, Kågedalens SK
  - \*13 D Viskaterrängen, Fredrika IK/Fredrika, GP 8 (inland och terräng)
  - \*13 D Kajloppet, Tjäruskär Kråken-Tjäruskärets byaförening/Nordmaling
  - \*13 D Gardfjällslunken 17 km Forsmarks IF-Dikanäs IF/Forsmark
  - \*14 D Pre-Nogolova United Umedalens IF/Umeå
  - \*17 D Drängsmarksterrängen 8, Kågedalens SK
  - 17 Ultravasan 45k, 90k (Sälen-Mora)
  - 18-21 C U20-EM IK Ymer/Borås
  - \*20 D Örträsksjön runt, Örträsk SK/Örträsk, GP 9 (inland)
  - \*20 D Kasttävling 3, Skellefteå AIK/Skellefteå
- 
- \*21 D Orrböle runt, Nyåkers IK/Orrböle, GP 10 (inland, start höstomgången)
  - \*24 D Drängsmarksterrängen 9, Kågedalens SK
  - \*26 D Umeå Sprint 1 (100m) Umeå TFC/Umeå F/P7-S
  - \*27 D Renbergsvattnet runt, Renbergsvattnets IF/Renbergsvattnet
  - \*27-28 C Skelleftespelen SDM/VDM 2, UDM 1, Skellefteå AIK/Skellefteå, GP 11  
5000m (arena)
  - \*31 D Drängsmarksterrängen 10, Kågedalens SK

## Augusti

- 3 Höga kusten marathon
- \*6 D Skärgårdsloppet, IFK Umeå/Holmsund
- \*7 D Terrängserien 3, Lycksele LK/Lycksele
- \*7 D Drängsmarksterrängen 11, Kågedalens SK
- \*9 D Umeå Sprint 2 (200m) Umeå TFC/Umeå F/P7-S
- 9-11 C USM15-16 Trollhättan FIK/Trollhättan
- 9-11 C JSM-USM17 Göteborg
- 9-11 C Lag-EM Bydgoszcz, POL
- \*10 D MSS-Marsliden Seven Summits (terräng 20k, 40k). MMS/Marsliden
- \*11 D Stöcksjön runt 10 km, Stöcksjö IS/Stöcksjö, GP 12
- \*12 D Löparnas kväll-Umeå 5000m, IFK Umeå/Umeå
- \*12 D Löparnas kväll-Lycksele 5000m Lycksele LK/Lycksele
- \*12 D Umedalens terrängserie 1, Umedalens IF/Umeå
- \*14 D Terrängserien 4, Lycksele LK/Lycksele
- 16-18 C VSM Huddinge AIS/Huddinge
- \*17 D Latikbergsloppet 4k, 10k (+barnklass) Latikberg IK
- 17-18 C Nordiska juniorlandskampen, ?
- \*17 C Tavelsjö Halvmarathon, Tavelsjö AIK/Tavelsjö, GP 13
- 18 C Lag-USM, Uppsala IF/Uppsala
- \*19 D Umedalens terrängserie 2, Umedalens IF/Umeå
- \*21 D Terrängserien 5, Lycksele LK/Lycksele
- \*21 D Campusspelen 2, Umedalens IF/Umeå F/P9-17 (S)
- \*23 D Umeå Sprint 3 (400m) Umeå TFC/Umeå F/P7-S
- 24 C VSM femkamp IK Westmannia/Köping
- \*24 D Kraftloppet, Bergsbyns SK/Skellefteå, GP 14 (terräng)

- \*24 D Hörneforsrundan, Hörnefors IF, GP 15
- \*24 D Fjällvindenterrängen & Fjällv. tough kidz, Tärna IK/Laisaliden-Hemavan
- 24-25 C SWE-FIN SFIF, Stockholm
- \*25 D Röbbäckskneget, Röbbäcks SK/Röbbäck, GP 16 (terräng)
- \*26 D Umedalens terrängserie 2, Umedalens IF/Umeå
- \*28 D Stafesten för UNICEF, Umeå OK/Umeå
- 30-1 C Friidrotts-SM, IF Göta Karlstad/Karlstad
- \*31 D Castorama 1, Skellefteå AIK/Skellefteå
- \*31 D Resultattävling 200 m, Umeå

## September

- \*1 C Umemilen, IFK Umeå/Umeå, GP 17
- \*2 D Lilla Umedalsterrängen, Umedalens IF/Umeå
- 5-15 C Friidrotts-VEM, Venezia, ITA
- 7-8 C Norrländska mästerskapen, Brännans IF/Härnösand
- \*8 D Utmaningen "Över Vitbergets myrmark", Skellefteå AIK/Skellefteå
- 9-10 C Europa – USA Minsk, BLR
- \*7 D Umeå Trail, Täfteå IK/Umeå
- \*12 D Löparnas kväll-Umeå 10000m, IFK Umeå/Umeå
- \*12 D Löparnas kväll-Lycksele 10000m Lycksele LK/Lycksele
- \*13 D Umeå Sprint 4 - 200 m Umeå TFC/Umeå
- \*14 C Umemaran, Jalles TC/Umeå, GP 18, SDM/VDM (nytt datum p.g.a terräng-SM)
- 14-15 C JSM-USM mångkamp, Varbergs GIF/Varberg
- \*15 D Umeå Öppna kommunmästerskap/UDM 2, IFK Umeå/Umeå GP 19 1500m (arena)
- \*15 D Castorama 2, Skellefteå AIK/Skellefteå
- \*18 D 1500m, Lycksele LK/Lycksele
- \*20 D Umeå Sprint 5 – 400 m Umeå TFC/Umeå
- \*21 C Varvetmilen Umeå, IFK Umeå/Umeå
- \*22 D Castorama-Umeå IFK Umeå/Umeå
- \*25 D 400m + 800m, Lycksele LK/Lycksele
- \*28 D Castorama 3, Skellefteå AIK/Skellefteå
- \*28 D Tvåälvsloppet 25 km, 13 km och 2 km trail, Vindeln/TTGU
- 28 Lidingöloppet 30k, IF Lidingö
- 29-6 C Friidrotts-VM Doha, QAT

## Oktober

- \*12-13 C SM-JSM-USM-VSM Terräng, IFK Umeå/Umeå
- \*16 D Drängsmarksterrängen-Night edition 1, Kågedalens SK
- 19 C VSM Marathon Växjö LK/Växjö
- \*23 D Drängsmarksterrängen- Night edition 2, Kågedalens SK

## November

- 10 C NM-JNM Terräng Heinola, FIN
- 10 C VNM Terräng Heinola, FIN

## December

- 8 C EM-JEM terräng, Lisboa, POR

## UDM-SDM-VDM Västerbotten 2019

- To 12/5** SDM-VDM 8000 m terräng (Gamliaterrängen), Umeå
- Sö 15/6** SDM/VDM 1 arena (Björkspelen i Umeå)
- 27-28/7** UDM 1 + SDM/VDM 2 arena (Skelleftespelen)
- Lö 14/9** SDM-VDM marathon (Umemaran)
- Sö 15/9** UDM 2 (Umeå Öppna)