



IFK Lidingö SOK och Löpex Sport bjuder in till Lidingö O-tour

I samband med vårt läger helgen 8-11 mars på hemmaplan kommer vi att köra en mini-tour. I tillägg till teknikträningarna kommer det ingå fyra tävlingar, med eget poängsystem som lägger till grund en startordning på den avslutande jaktstarten söndag. Alla tävlingar ingår i touren, men man får starta jaktstarten även om man inte sprungit alla deltävlingar. Mer information om poängsystemet ser du nedan.

Program

Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00 Momentbana Rydbo	09:00 Momentbana Kårsta	10:00 Deltävling 3: Sprint KTH/Universitetet. Kval + final. Kvaltid gäller i sammanställningen, men man kan få bonussekunder i finalen.	10:00 Deltävling 4: Jakstart, förkortad långdistans, Huddinge.
18:00 Deltävling 1: Masstart natt på Lidingö.	18:00 Deltävling 2: Parstart/individuell svår medeldistansbana natt	16:00 Långdistansträning, Bogesund	
Dusch/käk Säckatorp efteråt	Kväll – Gemensam aktivitet + middag		

PM för alla tävlingar

Anmälan: GörS via kavleanmälan eller mail till coach@ifklidingo.se
 Stämpling: SI på alla tävlingar
 Priser: Ja, Löpex Sport står för priser i tävlingen
 Klasser: Herr och dam, med eget hcp-system (se sid 2).

Det kommer vartefter att publiceras PM med startlista, avresa etc för varje deltävling på hemsidan.

Poängsystem

Poäng för placering 1-16 där 30 poäng ges för seger och 1 poäng för placering 16. Alla som fullföljer får 1 poäng. Systemet ser ut som följande:
 30-27-24-21-18-16-14-12-10-8-6-5-4-3-2-1.

Inför jaktstarten summeras poängen och räknas sedan om i sekunder. Den som har mest poäng går ut först. Övriga går sedan ut lika många sekunder efter ledaren som man är efter i poäng.

På deltävling nr 3, som består av sprintkval + final så erhålls poäng enligt ovanstående system för kvaltävlingen och sedan tävlar man om "bonuspoäng" i finaltävlingen. Poäng ges i finalen enligt följande:
 20-15-10-5-3-2-1

Alla får springa kval och final!

Handikappsysteem

Vi har utformat ett handikappsysteem, som förhoppningsvis ska göra tävlingen mer jämn och roligare för alla. Det bygger på den rankingpoäng man har på Sverigelistan och innebär att inför jaktstarten får man lägga till sin rankingpoäng till sina övriga poäng innan dem räknas om till sekunder. Har man ingen ranking får man lägga till 90 poäng. Huvva!

Välkomna!

