



## Powerade Norges-cup motbakkeløp 2008

Motbakkeløping er på kraftig opptur i Noreg. I 2001 var det 6 motbakkeløp i Noreg. I år har det vore arrangert 55 motbakkeløp med om lag 17.000 deltakarar. Aldri har motbakkeløping fått meir omtale i media enn i 2007 og sporten er i rivande utvikling. I fjor vart det for tredje året på rad arrangert NM i motbakkeløp for senior ( i La Sportiva Fanaråken Opp ), og for fyrste gong vart det samstundes også avvikla NM i motbakkeløp for Jr. 22 ( U23), Senior og Veteran.

Oppturen for motbakkeløping i Noreg held fram i 2008. Det er allereie meldt om 6 nye løp slik at det blir arrangert over 60 motbakkeløp i år. Størst merksemd i media får nok den nye Powerade Norges-cup i motbakkeløp 2008 som bokstaveleg tala blir ein *"TOUR de OPPTOUR"* ! Dei tre fyrste løpa går frå 31. mai til 28. juni. Dei tre siste blir ein skikkeleg kraftprøve med tre løp på helgar frå 9.til 23. august:

**Ulriken Opp, 31. mai**

**Devold Geiranger Halvmaraton, 15. juni**

**Storehesten Opp, med NM i motbakkeløp, jr22, senior og veteran, 28. juni**

**La Sportiva Fanaråken Opp, 9. august**

**Adidas Skåla 1848m rett opp, 16. august**

**Tryvann Opp, 23. august**

### (1) Poengsystem og totalpremiering:

Dei 30 beste kvinner og menn totalt ( uavhengig av alder ) får i kvart løp [poeng frå 100 til 1](#) etter denne skalaen:

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

Powerade Norges-Cup i motbakkeløp vil bruke det internasjonale poengsystemet til WMRA ( World Mountain Running Association ) som er nytta i Grand Prix-serien.

Sjå [www.wmra.info](http://www.wmra.info) under Grand Prix og Regulations ! **Kvar deltakar kan ha maks. 5 av dei 6 løpa med i poengberekninga. Det er 100 poeng for å vinne og maks poengscore i Norges-Cupen blir då 500.**

Norges Fri-idrettsforbund vil stå som offisiell arrangør av Norges-Cupen, og etter det siste løpet Tryvann Opp 23. august vil NFIF utbetale kr. 90.000 i pengepremiar ( Powerade-premiane) til dei 4 beste menn og kvinner etter denne fordelinga:

**1. kr. 20.000,- 2. kr. 12.000,- 3. kr. 8.000,- 4. kr. 5.000,-**

Desse samanlagtpremiane kjem i tillegg til premiane i kvart løp der dei 6 arrangørane tilsaman truleg vil utbetale omlag kr. 300.000,- i pengepremiar inkl. løyperekord-premiar

## **(2) Krav til påmelding i POWERADE Norges-cup motbakkeløp 2008**

Dersom du vil kjempe om Norges-Cup-poeng og delta i konkurransen om samanlagtpremiane i POWERADE Norges-cup 2008 ( Senior og U23/ Jr 22) **må du være medlem i ein klubb tilknyttet Norges Fri-idrettsforbund ( NFIF ).**

Det er inga separat påmelding for å delta i POWERADE Norges-cup 2008.

Alle som melder seg på til kvart løp i konkurranseklassane og representerer ein klubb med tilknytning til NFIF kjem med i poengberekninga etter kvart løp dersom dei er blant dei 30 beste totalt.

For øvrig treng ein ikkje ha noko klubbtilknytning for å delta korkje i trim/mosjon utan tidtaking eller i konkurranseklassane i dei ulike løpa ! Sjå meir om dette under Norges-cup-medaljen nedanfor.

## **(3) Norges-cup konkurranse også for U23 ( Jr. 22 )**

I tillegg til samanlagtprimieringa totalt for alle klassar i Powerade Norges-cup i motbakkeløp 2008 er det også lagt inn Norges-cup-konkurranse for U23 ( Eller JR. 22 som det skal heite offisielt i Noreg ). Dei tre beste kvinner og menn samanlagt under 23 år vil bli premiært sjølv om dei også er blant dei 4 beste totalt ! Etter det siste løpet vil det bli publisert ei separat samanlagtliste for U23. Premieringa i U23 blir kunngjort seinare. Bakgrunnen for innføringa av U23 klasse er den store deltakinga som har vore i dei yngste konkurranseklassane i motbakkeløp. I 2007 var det stor nyrekruttering til motbakkeløping. T.d. i NM i motbakkeløp i La Sportiva Fanaråken Opp var heile 60 av 201 fullførande i konkurranseklassane under 23 år.

## **(4) Norges-cup konkurranse også for Veteranar**

POWERADE Norges-cup motbakkeløp engasjerer "Heile Noreg" ! Dette avsnittet er eit resultat av ein mail-aksjon frå veteranar frå heile Noreg som også vil ha ekstra merksemd i Norges-Cupen. Etter det siste løpet vil det bli sett opp ei liste over dei 3 beste samanlagt i kvar veteranklasse som blir publisert ca. 1 september på [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no) og [www.kondis.no/motbakke](http://www.kondis.no/motbakke) i tillegg til nettsidene til dei 6 løpa.

**NB ! Dei som ønskjer å kome med i denne lista må ha meldt seg på til dei ulike løpa med klubbtilknytning til ein klubb som er medlem i Norges Friidrettsforbund. KUN dei som står påmeldte i dei ulike løpa med NFIF-klubb bak namnet sitt vil få poeng.**

I veteranklassane blir det nytta eit enklare poengsystem der dei 10 beste i kvar klasse vil få poeng etter denne skalaen: **1 pl. 100p, 2pl. 80p, 3. pl. 70p, 4 pl. 60p, 5. pl. 50 p, 6. pl. 40p, 7 pl. 30p. 8 pl. 20p, 9. pl. 15, 10 pl. 10 p.**

Det blir inga samanlagtprimiering i i veteranklassane etter det siste løpet. Premien er at dei tre beste i kvar klasse vil kunne sole seg i glansen av å stå på den eksklusive 3-på topp-lista i kvar klasse !

**(5) ”Powerade Norges-Cup Motbakkeløp-medaljen”  
til ALLE som har gjennomført 5 av 6 løp !**

Norges-cupen vil også gjere ekstra stas på dei som framfor alt har skapt den store oppturen for motbakkeløping i Noreg: **Vanlege trimmarar og mosjonistar !**  
I motbakkeløp er alle vinnarar som kjem til topps ! Etter det siste løpet Tryvann Opp 23. august vil det bli laga **ein spesiell og eksklusiv medalje til alle, uansett klasse, som har gjennomført 5 av 6 løp.**

**NB ! For å få denne medaljen treng ein ikkje å representere nokon klubb med tilknytning til NFIF. Ein treng ikkje å ha noko klubbtilknytning for å delta korkje i trim/mosjon utan tidtaking eller i konkurranseklassane i dei ulike løpa.**

Denne medaljen vil vere inspirert av medaljen i La Sportiva Fanaråken Opp som har vore den største og flottaste medaljen som har vore utdelt i motbakkeløp i Noreg. Powerade Norges-Cup-medaljen som bør bli eit særst attraktivt **Trofé** fortener å hengje høgt i alle premiehyller. Medaljen vil bli sendt ut som julegåve 2008 ! Samanlagtpremiera etter det siste løpet Tryvann Opp 23. august kjem sjølvsagt i tillegg til alle medaljane og premiane i kvart løp

**(6) Om lag kr. 400.000 i pengepremiar til dei beste**

Dei 6 løpa har tilsaman om lag kr. 300.000 i pengepremiar til dei beste. I tillegg kjem samanlagtpremiane på kr. 90.000,- . Den som vinn alle løpa på nye løyperekordar vil få med seg om lag kr. 140.000 inkl. samanlagtpremien på kr. 20.000,- . Den største premiepotten har Adidas Skåla 1848m rett opp der 1. premien er auka til kr. 25.000 og løyperekordpremien til kr. 35.000. Den som vinn på ny løyperekord får med seg kr. 60.000 i tillegg til gåvesjekkar på utstyr frå hovudsponsor Adidas.

Eventuelle spørsmål vedr. Powerade Norges Cup i motbakkeløp 2008 kan rettast til

**Christian Prestegård**

**Fagansvarleg og leiar i motbakkeløputvalet i Norges Fri-idrettsforbund**

**Tlf. 99 52 11 99**

**E-mail: [christian@prestegaard.no](mailto:christian@prestegaard.no)**

Informasjon om dei 6 løpa som er med i Norges Cupen finn du på nettsidene til løpa som er:

[www.ulrikenopp.no](http://www.ulrikenopp.no)

[www.frafjordtilfjell.com](http://www.frafjordtilfjell.com)

[www.storehestenopp.no](http://www.storehestenopp.no)

[www.fanaraaken.com](http://www.fanaraaken.com)

[www.skaala.no](http://www.skaala.no)

[www.tryvannopp.no](http://www.tryvannopp.no)