



MOTIONSAFDELINGEN REGLEMENT

2012-udgaven ajourført, så den passer til 2018-planerne (ikke vedtaget på afdelings mødet)

- § 1 Afdelingen er en del af Firmaidræt Storkøbenhavn og som sådan underlagt denne forenings vedtægter, der kan ses på foreningens hjemmeside www.fskbh.dk
- § 2 Årsmøde
Afdelingens årsmøde afholdes i henhold til ”Retningslinier for afdelingsårsmøder”, der er et til-læg til ovennævnte vedtægter.
- § 3 Arrangementer
For foreningens medlemmer søges hvert år følgende arrangementer gennemført:
1. Motionsløb:
Et løb hver måned – i alt 12 løb
 2. 4x4 km firmastafet
 3. Andre arrangementer:
Eventuelle andre arrangementer vil blive annonceret i nyhedsbrev og på foreningens hjemmeside.
- § 4 Tilmeldingsregler vil fremgå af indbydelsen, hvis de ikke er oplyst i nærværende reglement.
- § 5 Startgebyrer fastsættes af udvalget under behørigt hensyn til arrangementets udgifter og foreningens finansieringsbehov.
Startgebyrer opkræves via foreningens administration.
- § 6 Eventuelle protester mod udvalgets afgørelser skal indgives skriftligt til foreningens administration i henhold til foreningens vedtægter.
- § 7 Motionsløb, generelt:
1. Der arrangeres 12 løb om året
12 løb (et pr. måned) Okt-Mar lørdag kl. 10:00, Apr-Sep onsdag kl. 18:00
(Det er enkeltstarten, der er gået ud)
 2. Datoerne for det kommende års løb offentliggøres, så snart skovtilladelsen forelig-ger – typisk midt på sommeren.
 3. Tilmelding på stedet op til 10 minutter før start.
 4. Vor nuværende rute er ca. 8,2 km i kuperet terræn.
I tilfælde af vanskeligt føre eller andre særlige forhold kan løbet flyttes til en ca. 8,0 km reserverute, hvor der løbes på asfalt på offentlig vej.
Det er muligt at løbe to kortere ruter (4,2 km og 5,2 km) Skrives på kontrollkortet.
 5. Der holdes regnskab med antal gennemførte løb for hver deltager, ligesom med vedkommendes personlige rekord.
 6. Der udsættes normalt ikke præmier, men der er erindringspræmie efter gennem-førelse af 25, 50, 100 løb og derefter for hvert 50. gennemførte løb.



FIRMAIDRÆT STORKØBENHAVN

Ved visse løb er der lodtrækningspræmier og ved decemberløbet udsættes særlige julepræmier.

7. Løbere, der er forhindret i at deltage på den fastlagte dato, kan få en aftale om at løbe forskudt og skal i så fald indberette tiden til udvalget inden det berammede løbstidspunkt. Se endvidere bestemmelserne om holdløb.
8. Der gives adgang for deltagelse af løbere uden tilhørsforhold til den arrangerende forening mod kontant betaling af et særligt startgebyr, ligesom disse har mulighed for at tegne et enkeltmandsmedlemsskab i foreningen.

§ 8 Motionsløb, enkeltmandskonkurrence:

1. Ud over selve konkurrencen ved det enkelte løb tildeles der placeringspoint og elitepoint ved hvert løb.
2. Placeringspoint gives efter de på køn opdelt resultatlister med 1 point til nr. sidst, 2 point til nr. næstsist etc.
Titlen ”Årets løber” tildeles den kvinde og den mand, der i årets løb har optjent flest placeringspoint.
3. Elitepoint gives til de 10 bedste af hvert køn i hvert løb med 15 point til nr. 1, 12 til nr. 2, 10 til nr. 3, 8 til nr. 4, 6 til nr. 5 og så 5-4-3-2-1 ned til nr. 10.

§ 9 Motionsløb, holdkonkurrence:

1. Over kalenderåret afholdes en holdkonkurrence efter følgende retningslinier:
Der kræves ikke ekstra tilmelding eller startgebyr, og en klub deltager, blot man har tre gennemførende løbere på selve distancen.

Et hold består af de henholdsvis 3, 6 eller 10 af klubbens løbere m/k, der kommer i mål i bedst tid på 8,2 km ruten (eller reserveruten, hvis løbet må flyttes).

Løbere, der løber forskudt en anden dag end selve løbet, tæller ikke med i holdkonkurrencen, med mindre der arrangeres en opsamlingsdag.

Holdene rangeres efter sammenlagt tid ved hvert løb.

Pointgivning: Nr. sidst får 1 point, nr. næstsist 2 point etc. Og der gives tillæg for topplacering og bonuspoint ved opnåelse af bedre tider end de nedennævnte tidsgrænser:

Tillæg for topplacering: Nr. 1 får 7 point, nr. 2 5 point og så 3-2-1 point ned til nr. 5.

Bonuspoint	Tid	3-mands-hold
Under	1.30.00	7 point
Under	1.35.00	5 point
Under	1.40.00	3 point
Under	1.45.00	2 point
Under	1.50.00	1 point

Bonuspoint	Tid	6-mands-hold
Under	3.05.00	7 point
Under	3.15.00	5 point
Under	3.25.00	3 point
Under	3.35.00	2 point
Under	3.45.00	1 point



FIRMAIDRÆT STORKØBENHAVN

Bonuspoint	Tid	10-mands-hold
Under	5.30.00	7 point
Under	5.45.00	5 point
Under	6.00.00	3 point
Under	6.15.00	2 point
Under	6.30.00	1 point

Point lægges sammen over de i alt 12 løb – og klubbens bedste resultater tæller med i hver klasse.

Der er udsat en vandrepokal i hver klasse, men pokalerne udfases, når de vindes til ejendom. Pokalen vindes til ejendom ved 3 sejre i træk eller 5 sejre i alt.

En klub kan højst få medregnet 5 hold i hver klasse.

§ 10

Holdkonkurrence for rene kvindehold

Sideløbende med konkurrencen for hold m/k afholdes der en konkurrence for 3-kvinders-hold efter samme retningslinier.

Bonuspoint	Tid	3-kvinders-hold
Under	1.55.00	7 point
Under	2.00.00	5 point
Under	2.05.00	3 point
Under	2.10.00	2 point
Under	2.15.00	1 point

§ 11

4x4 km firmastafet

1. Konkurrencen afholdes én gang om året og udskrives for følgende holdsammensætninger:

Åben række:	4 m/k
Mix-række:	2 m og 2 k
Dame-række:	4 k

Deltagerne på et vinderhold må kun deltage på dette hold
- og kun løbe én tur hver.

2. Der er en vandrepokal i hver række for rene firmahold, der er medlemmer af Firmaidræt StorKøbenhavn.
Pokalerne vindes til ejendom ved 3 sejre i træk eller 5 sejre i alt
Pokalerne udfases efterhånden som de vindes til ejendom.
3. Tilmelding i henhold til indbydelsen.
4. Eftertilmelding på stedet er mulig mod et tillægsgebyr på kr. 50

Vedtaget på afdelingsmødet den 14. april 2010

Ændret på afdelingsmødet den 20. marts 2012

De med rødt viste ændringer skal behandles på afdelingsmødet i 2018