

Terrängcupen 2020

Terrängcupen som arrangeras av VIS och Femman har varit en succé och samlat 100-150 deltagare per deltävling tidigare år. Tävligen är till för **alla** åldersklasser. I år ordnas terrängcupen på ett lite annat sätt på grund av rådande omständigheter. Terrängcupen ordnas enligt nedanstående principer:

- 0-11 år 1 varv (ca 1 km)
- 11-13år 2 varv (ca 2 km)
- 14-15 år 3 varv (ca 3 km)
- 16 år – 4 varv (ca 4km)



I år kommer deltagandet att göras på följande sätt; nedan får ni en karta på platserna där terrängcupen ordnas. Ni har tid på er fram till 31.5. Samma principer gäller som föregående år dvs. ni får springa med tid eller utan tid. När ni kommer hem går ni in på <https://vis.fi/sv/friidrott/terrangcup2020> där ni fyller i namn, förening, ålder och tid (om ni har bestämt att springa på en viss tid). Vi publicerar resultaten och sammanfattningen i juni.

Solf

Karperö

Vasklot

Smedsby motionsspår

Skogsbergets

Edvinsstigen

Förutom att få bättre kondition samlar man poäng från de olika deltävlingarna.

Varje deltävling ger 10 poäng. Du har tid på dig till 31 maj att samla poäng.

Flitighetspriset – 50-60 poäng

Kämpepriset – 40 poäng

Vid frågor kontakta:

Micke Rönnkvist 050-557 51 92 mikael.ronkvist@yrkesakademin.fi

Martin Grandell 040-852 50 03 martin.grandell@gmail.com

Camilla Lillås 040-5356280 [camilla.m.lillas\(at\)gmail.com](mailto:camilla.m.lillas(at)gmail.com)

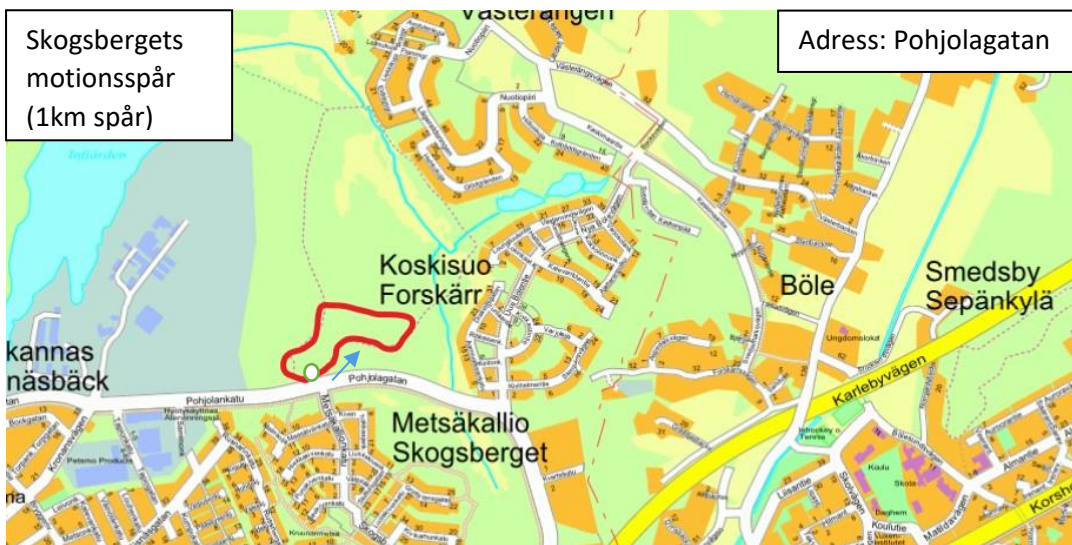


Vasklot motionsspår. Denna rutt ca 1km



Skogsbergets motionsspår (1km spår)

Adress: Pohjologatan



Edvinsstigen ca 1km

Adress: Aleksis Kiventie 57



Vita cirkeln= Start/mål och varvning

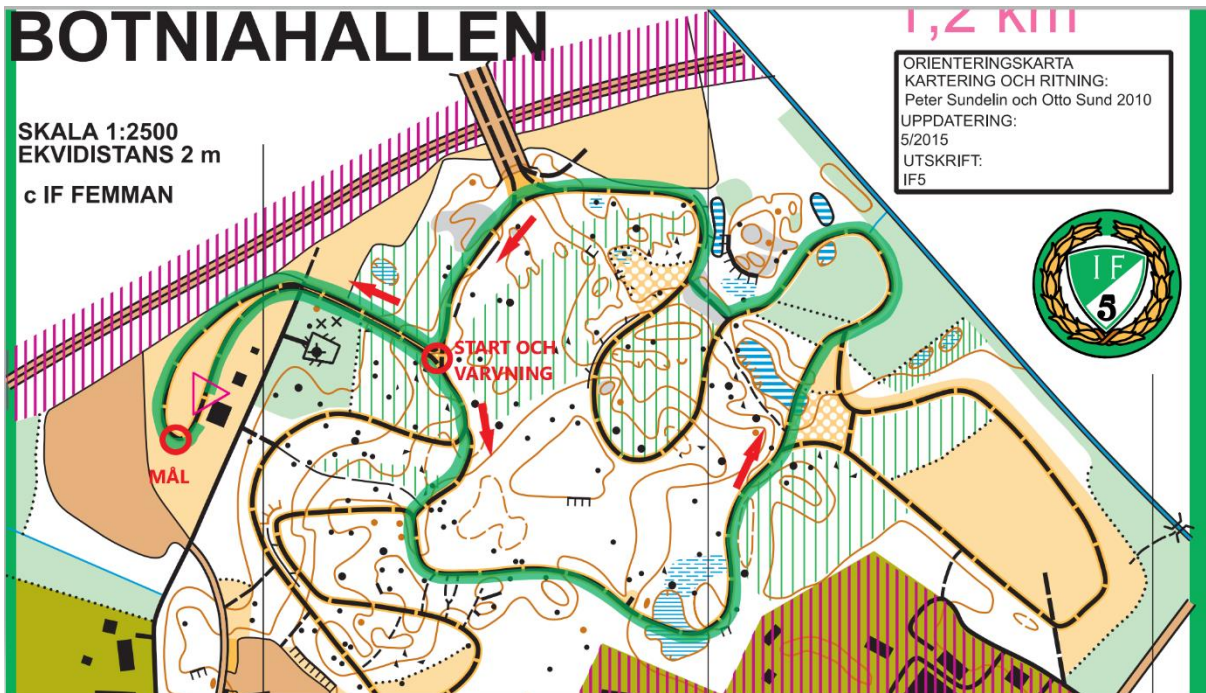
BOTNIAHALLEN

SKALA 1:2500
EKVIDISTANS 2 m

c IF FEMMAN

1,2 KITI

ORIENTERINGSKARTA
KARTERING OCH RITNING:
Peter Sundelin och Otto Sund 2010
UPPDATERING:
5/2015
UTSKRIFT:
IF5



KARPERÖ

Adress: Bäckståets parkering bakom
Norra Korsholms skola

