

## TräningsCup våren 2025

Ambitionen är att få fler att komma på träningen men också att få till en avslutning på vårträningen med en Jaktstart.

Tanken är att löparna ska samla ihop bonussekunder inför jaktstarten.

Vinner man en träning får man 240 bonussekunder.

Genom att starta får man minst 60 sekunder. Gäller alltså att vara med på träningarna.

Bonussekunderna summeras och ger en jaktstartlista.

Antal fler bonussekunder än dina konkurrenter ger ditt försprång i jaktstarten.

Hur beräkna bonussekunder?

Vid första träningen utgick vi från Sverigelistan.

Vi har halverat alla tider och poäng för att anpassa till vår "ideala" löpartid – ca 37,5 minuter.

Därefter använde vi sverigelistepoängen för att ge handicap till deltagande löpare.

Beräkningarna är väldigt instabila nu när vi startar upp. Dvs det blir minustider för segrarna.

Detta kommer automatiskt "svänga in" när vi kört fler deltävlingar då alla deltagare får ny intern

Tibro OK sverigepoäng 😊

Exemplet nedan är från 1a deltävlingen.

1a Tabellen "Aktuell Sverigepoäng" – sidan 2

Kolumnen Sverigepoäng = aktuell poäng i dagens Sverigelista. (max = 180)

Sverigepoäng/2 = halverad sverigepoäng

Sista kolumnen = Trunkerad "halverad sverigepoäng"

2a tabellen är resultaten från 1a träningscupen i Hönsa -Sidan 3

1a kolumnen är löparens faktiska tid.

2a kolumnen är halva trunkerade sverigepoängen

3e kolumnen är faktiska handicap minuter

Jesper lägsta rankad på denna träning → 18-18 = 0

tex PMB får då → 44-18 = 26 minuters handicap

4e kolumnen "Handicaptid" (minustid = 0)

5e kolumnen erhållna bonussekunder utifrån Handicaptid.

240-210-180-150-130-110-90-80-70-60-60-60....

Medelvärde för de 6 bästa "Tibro-poängen" ger ny rankingpoäng .

Det dröjer innan vi har 6 träningar att utgå ifrån.

Innebär att nästa träning baseras på poängen från Hönsa.

Inför nästa träningscup används den nya poängen från Hönsa träningen.

(Nya löpare på banan får trunkerad sverigepoäng)

Hur beräknas "riktiga" Sverigepoängen? - se sidan 5.

## ”Aktuell Sverigepoäng”

	<b>Sverigepoäng</b>	<b>Sverigepoäng/2</b>	
Jesper Liderud	37,67	18,84	18
Thomas Ljungqvist	81,14	40,57	40
Jens Lindström	40,27	20,14	20
Peter Brämerson	73,49	36,75	36
Pär-Magnus Bjurek	89,61	44,81	44
Jonas Månsson	73,10	36,55	36
Joakim Gumaelius	85,99	43,00	42
Jonas Sandgren	180,00	90,00	90
Lundberg	180,00	90,00	90
Jan Grahn	83,63	41,82	41
Jimmy Ågesjö	180,00	90,00	90
Jonas Lundgren	118,08	59,04	59
Joacim Ahnheim	90,22	45,11	45
Anders Petersson	180,00	90,00	90
Svante Andrén	134,28	67,14	67
Anton Johansson	180,00	90,00	90
Annika Brämerson	74,67	37,34	37
Yvonne Gustafsson	180,00	90,00	90
Angelica Brandqvist	180,00	90,00	90

## HÖNSA 2024-02-11

<b>Svart 5 km Herr</b>	<b>Tid</b>	<b>SP/2</b>		<b>Handicaptid</b>	<b>Bonussekunder</b>
Jesper Liderud	0:49:52	18	0	0:49:52	100
Thomas Ljungqvist	0:52:52	40	22	0:30:52	210
Jens Lindström	0:53:53	20	2	0:51:53	90
Peter Brämerson	0:54:52	36	18	0:36:52	150
Pär-Magnus Bjurek	0:59:36	44	26	0:33:36	180
Jonas Månsson	1:00:33	36	18	0:42:33	110
Joakim Gumaelius	1:04:24	42	24	0:40:24	130
Jonas Sandgren	1:06:57	90	72	0:00:00	240
Lundberg					60

### **Svart 3km Herr**

Jan Grahn	0:37:11	41	0	0:37:11	180
Jimmy Ågesjö	0:38:52	90	49	0:00:00	240
Jonas Lundgren	0:48:13	59	18	0:30:13	210
Joacim Ahnheim	0:59:41	45	4	0:55:41	150
Anders Petersson					60
Svante Andrén					60
Ragnar Olsson					60

### **Orange 3km Herr**

Anton Johansson	0:53:01				240
-----------------	---------	--	--	--	-----

### **Svart 3km Dam**

Annika Brämerson	0:51:47				240
------------------	---------	--	--	--	-----

### **Orange 3km Dam**

Yvonne Gustafsson					60
Angelica Brandqvist					60

	<b>Trunkerad Halv Sverige Poäng</b>	<b>Poäng Hönsa 11/2</b>
<b>Svart 5 km Herr</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Jesper Liderud	18	33
Thomas Ljungqvist	40	36
Jens Lindström	20	38
Peter Brämerson	36	39
Pär-Magnus Bjurek	44	45
Jonas Månsson	36	46
Joakim Gumaelius	42	50
Jonas Sandgren	90	53
Lundberg	69	
<b>Svart 3km Herr</b>		
Jan Grahn	41	85
Jimmy Ågesjö	90	88
Jonas Lundgren	59	108
Joacim Ahnheim	45	131
Anders Petersson	90	
Svante Andrén	67	
Ragnar Olsson	56	
<b>Orange 3km Herr</b>		
Anton Johansson	90	
<b>Svart 3km Dam</b>		
Annika Brämerson	37	
<b>Orange 3km Dam</b>		
Yvonne Gustafsson	90	
Angelica Brandqvist	90	

Poängen hos en löpare i Sverigelistan beräknas som medelvärdet av de sex bästa resultaten under exakt ett år tillbaks i tiden.

Denna poäng uppdateras normalt dagligen.

Poängen i en tävlingsklass grundar sig på de tre bästa tiderna och de tre bästa poängerna. Endast löpare som finns med i Sverigelistan används för beräkningen.

Poäng (P) = (Egen tid - (Tm - Pm/((75 + Pm)/Tm))) x ((75 + Pm)/Tm)

Förklaringar.

- Pm motsvarar medelpoängen för de tre bäst rankade som startar i klassen.
- Tm motsvarar medeltiden av de tre bästa tiderna i resultatlistan.
- För damer byts siffran 75 ut mot 60.
- Korrektionskvoten (Kk) anger förhållandet mellan korrektionstiden och medelpoäng/tid och beräknas för damer som  $Kk = (60 + Pm)/Tm$  och för herrar  $Kk = (75 + Pm)/Tm$
- Bastiden (Tb) motsvaras av den tid landets bäst rankade teoretiskt sett skulle ha erhållit på aktuell bana och beräknas enligt  $Tb = Tm - Pm/Kk$
- Poängen (P) beräknas för varje tävlande enligt  $P = (Egen\ tid - Tb) \times Kk$
- Uträkningen kan förenklas något genom att först beräkna Kk och sedan använda sambandet  $P = Egen\ tid \times Kk - 60$  (damklass) eller  $P = Egen\ tid \times Kk - 75$  (herrklass)

**Undantag och villkor**

- För att förhindra orealistisk låg segrarpöäng i mindre klasser tillåts medeltiden ligga högst 10 % efter segrartiden.
- Klasser med färre än tre fullföljande bedöms ej.
- Högsta möjliga poäng per tävling är 300 poäng.
- Om ej sex resultat uppnåtts fylls resultaten ut med fiktiva 300-poängare.
- Vid beräkning av en deltagares poäng används alltid medelpoängen av de tre lägsta poängerna i Sverigelistan bland de startande, även i rankingmeriterande klasser. Det betyder att poängerna inte behöver tillhöra rankade deltagare.

För de särskilda listor som finns för långdistans, medeldistans, sprintdistans och för nattävlingar grundar sig löparens poäng på de tre bästa resultaten inom respektive kategori. Det betyder till exempel att de tre bästa sprintresultaten ligger till grund för löparens placering på sprintlistan.

Däremot består snittpoängen på de tre med bäst poäng i klassen på en tävling, dvs den så kallade beräkningspoängen, av löparnas medelvärde av de sex bästa resultaten under exakt ett år tillbaks i tiden för distanserna långdistans och medeldistans, samt tävlingstidpunkten natt. Detta gäller inte för sprintlistan där beräkningspoängen består av de löparnas medelvärde av de tre bästa tävlingarna i distansen sprint.