

**Uttakskriterier til internasjonale mesterskap 2022:  
50km, 100km, 24-timers og terrengultra**

**IAU World & European Championships 50K, 100K, 24H:**

* Hovedkriterier for uttak vil være oppnådde resultater på tilsvarende distanser i løp med IAU-label i løpet av siste kalenderår *før mesterskap* finner sted. Dersom resultat er eldre enn 12 mnd., må utøver bevise form. Norge forholder seg til internasjonale *A-krav* som prinsipp på alle distanser.
* Skadehistorikk vil også bli vurdert.
* Ved oppnådd resultat tilsvarende minimum nivåene nedenfor (IAU A-krav) og innenfor tidsfrister nevnt under er man med i vurderingen, men ikke automatisk kvalifisert.

\*50 km: 3h:08 for menn / 3h:40 for kvinner (IAU A-krav). Maratonresultater blir vurdert dersom ingen har oppnådd kravet på 50km. For maraton gjelder disse tidskravene; 2h:20 for menn/2h:40 for kvinner. Resultatene må være oppnådd i kalenderåret 2022 (frem til 1.august) for å bli vurdert til EM 2022.

\*100 km: 7h:00 for menn / 8h:00 for kvinner. 6-timersresultater blir vurdert dersom ingen har oppnådd kravet på 100k. For 6-t gjelder disse distansekravene: Over 88km for menn og over 77km for kvinner (IAU A-krav). Resultatene må være oppnådd i kalenderårene 2021-2022 (frem til 1.mai 22) for å bli vurdert til VM 2022.

\*24 timers: 244 km for menn / 224 km for kvinner (IAU A-krav). Resultatene må være oppnådd i kalenderårene 2020-2022 (frem til 1.mai.22) for å bli vurdert til EM 2022.

* IAUs øvre grense for antall deltagere – og ultraløpsutvalgets økonomiske forhold vil kunne påvirke troppens størrelse. For mesterskap som arrangeres utenfor Europa må man forvente at troppen blir mindre enn ved mesterskap i Europa.

**IAU World Trail Championships**:

* 2022: Uttak foretas med bakgrunn i solide prestasjoner i ultra terrengløp på distanser fra 60-100km både i Norge og internasjonalt. Ultradistansen i VM er 80km, og Ultraløpsutvalget forholder seg kun til denne distansen. Uttak baseres på resultater fra løp i perioden 1.desember 2021 til 30.juni 2022.

**Rammebetingelser:**

* Løperne som tas ut til å representere Norge i internasjonale ultraløpsmesterskap må være forberedt på at en del av kostnaden må bæres i form av egenandel. Ultraløpsutvalgets økonomi og IAUs støtte vil til enhver tid bestemme hvor mye som må dekkes av den enkelte.
* Utgifter til støtteapparatet er også en del av totalkostnaden som påvirker egenandelens størrelse.
* Løpere som er i landslagsdiskusjonen og som er varslet om dette, må holde ultraløpsutvalget orientert om alle skader. Ved unnlatelse av å melde inn skader som i neste omgang forårsaker unødige kostnader vil løperen bli bedt om å dekke disse selv. Det forventes at løpere som er tatt ut til mesterskap avstår fra lange konkurranser den nærmeste tiden før mesterskapet (jmf. profesjonalitet). Det må være en dialog mellom løper og utvalg rundt disse punktene.
* For å representere Norge i internasjonale mesterskap må den som tas ut være medlem i en norsk friidrettsklubb tilsluttet NFIF og ha tegnet helårslisens. I tillegg må utøver ha gjennomført e-læringskurset «Ren utøver» i regi Antidoping Norge.

**Kommende mesterskap:**  
­

2022 IAU World Championships 100km 27.08. Bernau/Berlin, Tyskland

2022 IAU 24hour European Championships 17.09. Verona, Italia

2022 IAU 50km European Championships 08.10. Avila, Spania

2022 World Mountain and Trail Running Championships xx.11. Chiang Mai, Thailand

2023 IAU 50km World Championships 28.05. Port Elizabeth, Sør-Afrika

2023 IAU 24hour World Championships 02.12. Chinese Taipei,Taiwan

Oppdatert Oslo 11.november 2021

For NFIFs Ultraløpsutvalg

John Henry Strupstad, leder