

**Uttakskriterier til internasjonale mesterskap 2020-2021:  
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 de siste to kalenderår *før mesterskap* finner sted. Dersom resultat er eldre enn 12 mnd., må utøver bevise form. For mesterskapene i 2020 vil resultater oppnådd i hele 2018, 2019 og 2020 frem til 30.april 2020 gjelde (24h- og 100km-mesterskapene). For mesterskapene i 2021 vil resultater fra hele 2019, 2020 og 2021 frem til 31.januar.2021 gjelde (VM 24h). Eksakte uttaksfrister for de andre 2021-mesterskapene kommer så snart som mulig, og etter at IAU har bekreftet tid og sted for disse.
* Skadehistorikk vil også bli vurdert.
* Ved oppnådd resultat tilsvarende minimum nivåene nedenfor og innenfor tidsfrister nevnt ovenfor er man med i vurderingen, men ikke automatisk kvalifisert.
  + 50 km: 3h:00 for menn / 3h:30 for kvinner
  + 100 km: 7h:00 for menn / 8h:30 for kvinner
  + 24 timers: 240 km for menn / 220 km for kvinner
* IAUs øvre grense for antall deltagere – og ultraløpsutvalgets økonomiske forhold vil kunne påvirke troppens størrelse. Alle som tas ut i den norske troppen oppnår den samme støtten. For mesterskap som arrangeres utenfor Europa må man forvente at troppen blir mindre enn ved mesterskap i Europa.

**IAU World Trail Championships**:

* Hovedkriterier for uttak vil være resultater oppnådd i terrengløp på ultradistanser – der hoveddelen av løpet skjer i terreng med relativ likhet med løypa der mesterskapet skal arrangeres. Utvalget vil måtte bruke mer skjønn ved uttak her enn på flate løp – siden det er vanskelig å sammenligne tider i ulike løp.
* Vinner av NM terrengløp kvinner og menn er kvalifisert til neste års mesterskap.

**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. For tiden er denne egenandelen lik reisekostnader t/r destinasjon (transport i Norge samt flybilletter).
* Utgifter til støtteapparatet er også en del av totalkostnaden som *kan* påvirke egenandelens størrelse.
* Løpere som er i landslagsdiskusjonen og som er varslet om dette, må holde ultraløpsutvalget orientert om alle skader – og gjerne gå over i støtteapparatet (gjelder ved forfall så sent at kostnader til reise og hotell allerede er påløpt). Ved unnlatelse av å melde inn skader som i neste omgang forårsaker unødige kostnader kan løperen bli bedt om å dekke disse selv. Det forventes også 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.

**Kommende tildelte mesterskap:**  
­

2020 IAU 100K World Championships 12.09. Winschoten, Nederland   
2020 IAU 24hour European Championships 19.09. San Giovanni Lupatoto, Verona, Italia

2021 IAU 24hour World Championships 22.05 Timisoara, Romania

Oppdatert Oslo 07.januar 2021

For NFIFs Ultraløpsutvalg

John Henry Strupstad, leder