

PM och STARTBEVIS

13/6
2015

Karlstad
Miniminilopp

IF GÖTA
KARLSTAD

Karlstad
Minilopp

IF GÖTA
KARLSTAD

Karlstad
Stadslopp

IF GÖTA
KARLSTAD

ÅRETS SVETTIGASTE FOLKFEST

GÄLLER SOM
BUSSBILJETT
Karlstadsbuss

Lördag 13 juni
kl. 08.00 – 17.00

IF GÖTA
KARLSTAD



www.karlstadstadslopp.se • 054-21 23 27

Varmt välkommen till Karlstad Stadslopp

Det är med glädje vi hälsar dig välkommen till den 36:e upplagan av Karlstad Stadslopp (f.d. Götajoggen). Detta PM ger dig som deltagare i årets lopp (Karlstad Stadslopp, Karlstad Minilopp & Karlstad Miniminilopp) fullständig information om arrangemangsdagen på Sundsta.

Det är även denna folder/startbevis du tar med dig när du hämtar ut din nummerlapp på Sundsta.

Vi ses på Sundsta den 13 juni

Med vänlig löparhälsning/

Ellinor Johansson

Marknads- & Arrangemangsansvarig IF Göta Karlstad

STARTTIDER

Karlstad Stadslopp - 10 & 21 km kl. 14.00

Karlstad Miniminilopp – Drop in mellan 11.00 – 15.00

Karlstad Minilopp 7-12 år

11.00 Karlstad minilopp klass P-08

11.10 Karlstad minilopp klass F-08

11.20 Karlstad minilopp klass P-07

11.30 Karlstad minilopp klass F-07

11.40 Karlstad minilopp klass P-06

11.50 Karlstad minilopp klass F-06

12.00 Karlstad minilopp klass P-05

12.10 Karlstad minilopp klass F-05

12.20 Karlstad minilopp klass P-04

12.30 Karlstad minilopp klass F-04

12.40 Karlstad minilopp klass P-03

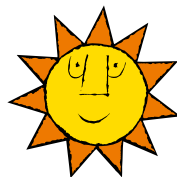
12.50 Karlstad minilopp klass F-03

**Sundsta –
Platsen där
det händer...**

Vi vill göra denna dag till ett härligt event för hela familjen och på evenemangsområdet finns det något för alla. Evenemangsområdet är beläget mellan parkeringen och Sundstagymsnaset, nära Sundstatjärn. Roliga och spännande aktiviteter samt utställare finns på plats från kl. 09.00 på lördagen.

Om du vill medverka med ditt företag/arrangemang, kontakta Lena Calais på IF Göta Karlstad, 070-657 13 81 alt. lena.calais@ifgota.se.

HUVUDSPONSORER



KARLSTAD.SE



www.karlstadstadslopp.se

tavling@ifgota.se

054-21 23 27

**Karlstad
Stadslopp**

Lördag 13 juni 2015

NUMMERLAPPSUTDELNING

KARLSTAD STADSLOPP / KARLSTAD MINILOPP / KARLSTAD MINIMINILOPP

Nummerlappar hämtas vid Karlstad Stadslopps arrangemangsområde som finns ute på gräsområdet mellan Sundsta Badet och Sundstagsgymnasiet, nära Sundstatjärn.

NUMMERLAPPSUTDELNING FÖR KARLSTAD STADSLOPP SKER:

Fredag 12 juni klockan 12.00 – 19.00

Lördag 13 juni klockan 8.00 – arrangemangsstart

TÄNK PÅ ATT DET BLIR MYCKET FOLK SÅ KOM I GOD TID!

NUMMERLAPPSUTDELNING FÖR KARLSTAD MINIMINILOPP 0–6 ÅR:

Fredag den 12 juni (12.00-19.00) sker nummerlappsutdelning (T-shirtsutdelning) i Miniloppstältet.

Lördag 13 juni (08.00-15.00) hämtar samt köper man sin start vid Miniloppstältet i anslutning till informations- och övriga nummerlappstält. (För Karlstad Miniminilopp 0-6 år är nummerlappen förtryckt på T-shirten, som är bevis på deltagande.)

EFTERANMÄLAN KARLSTAD STADSLOPP

Efteranmälan sker i mån av plats till arrangemanget och kan göras under samma tid som nummerlappsutdelningen. Anmälan är öppen fram till start. Efter ordinarie anmälningstid införs en "trasselavgift" vid ändring av deltagarklass t.ex från 10 km till 21 km + ev. mellanskillnad i pris. Arrangören återbetalar ej om byte sker från 21 km till 10 km, samt ändring av deltagare.

INFORMATION

I nummerlappstältet finns en informationsdisk för seedning och liknande service. Anmälda i Gång/Stavgång (eller övriga deltagare med stavar, barnvagnar eller rullatorer) startar i vit fälla. Paraplyer och hundar tillåts ej i Karlstad Stadslopp. Alla typer av barnvagnar är tillåtna förutsatt att de **endast** framförs i promenadtempo samt startar i sista startled, (vi rekommenderar att barn i vagnarna bär hjälm).

Vänligen ställ Er i rätt fälla för allas trevnad!

TÄNK PÅ MILJÖN... TA Bussen!

Samtliga deltagare i Karlstad Stadslopp, Karlstad Minilopp och Karlstad Miniminilopp får åka fritt till och från arrangemanget med Karlstadsbuss den 13 juni. **Observera att du använder ditt PM eller bussbiljetten i PM:et som färdbevis.** Nyttja därför denna möjlighet då du både tar dig snabbt och smidigt till och från arrangemanget och samtidigt väljer ett färd sätt som är skonsamt för miljön.

UTDELNINGEN SKER PÅ FÖLJANDE TIDER

(observera tiderna för respektive lopp):

NUMMERLAPPSUTDELNING FÖR KARLSTAD MINILOPP 7–12 ÅR:

Fredag den 12 juni (12.00-19.00) sker samtlig nummerlappsutdelning i Miniloppstältet.

Lördag den 13 juni (08.00 – arrangemangsstart) i informationstältet. (I samband med upphämtning av nummerlapp sker även T-shirtsutdelning).

T-SHIRT TILL ALLA FÖRANMÄLDA DELTAGARE I KARLSTAD MINILOPP & KARLSTAD MINIMINILOPP

Observera att vissa T-shirtsstorlekar kan ta slut snabbt.

Arrangören **ansvarar inte** för att T-shirtstorlekarna överensstämmer med deltagarens egen storlek. Arrangören står inte för reklamation av start eller likande pga detta. Utan först till kvarn gäller och vi anpassar beställningen utifrån efterfrågan av storlekar från föregående år.

PARKERING

Parkeringsytorna vid arrangemangsområdet är begränsade. Vi uppmanar därför boende i Karlstad att lämna bilen hemma och utnyttja Karlstadsbuss erbjudande gällande kostnadsfri transport mot uppvisande av detta PM eller bussbiljett.

Boende utanför Karlstad ber vi vara ute i god tid samt utnyttja parkeringar i de centrala delarna av staden. Karlstads Parkerings AB erbjuder gratis parkering i mån av plats på sina parkeringar vid **Sundstabadet, Gamla Badhuset** och **Biblioteket/Sandgrund**. Gäller 13 juni kl 8–17 mot att parkeringsbiljetten nedan placeras i framrutan.

GÄLLER SOM PARKERINGSBILJETT

Lördag 13 juni
kl. 8–17

**KARLSTADS
PARKERINGS AB**



Vill du ha en vinnande stil, utan bil..?

Åk med oss till Karlstad Stadslopp. Uppvärmning ingår ;)

KARLSTADSBUSS



Följ Karlstadsbuss på Facebook!

UPPVÄRMNING

– KARLSTAD STADSLOPP

Uppvärmning, som leds av **KMTI**, startar kl. 13.45. Var därför på plats i god tid i din startfälla.

Karlstad Miniminilopp 0-6 år: Oavsett vilken tid man väljer att starta kommer KMTI hålla en miniuppvärmning för varje startgrupp.

Karlstad Minilopp 7-12 år: uppvärmning sker löpande under förmiddagen i anslutning till varje startgrupp.

STARTEN

Karlstad Stadslopp: Starten sker på Sundstavägen, cirka 300 meter från evenemangsområdet. Bege er dit i god tid före utsatt starttid, samt var noga med att ställa er i **rätt startfälla**.

Karlstad Miniminilopp 0-6 år: Denna start sker på arrangemangsområdets norra del.

Karlstad Minilopp 7-12 år: Denna start sker i anslutning till lekplatsen/lekbåten (mot vattnet), i anslutning till arrangemangsområdet.

SEEDNINGEN

baseras på uppskattad löp-tid som angivits vid anmälan. Oavsett om du deltar i 10 eller 21 km är det din uppskattade löptid för de första 10 kilometrerna som avses. Eventuell omseedning sker endast i informationstältet på evenemangsområdet.

VÄNLIGEN STÄLL ER I RÄTT FÅLLA FÖR ALLAS TREVNAD!

De fållor som används är:	Löpning	prel.
	Orange	Elit (ej nettotid)
	Gul	<42 min
	Grön	42-49 min
	Blå	50-56 min
	Röd	57-70 min
	Vit	71- min

BANAN

Karlstad Stadsloppsbanan för 10 km är samma som tidigare års bansträckning och mäter exakt 10 000 meter (kontrollmätt av Svenska Friidrottsförbundets banmätare).

Deltagare i 21 km springer samma bana som 10 km, men två varv + en extra tur på 1097,5 meter, för att få ihop till ett halvmaraton. (Denna sträcka är även den kontrollerad och mätt av Svenska Friidrottsförbundet.)

FARTHÅLLARE

Farthållarna hjälper dig till en bra sluttid. Ta sikte på en orange ballong där tiden du siktar på står skriven. Det hjälper dig att hålla ett jämnt tempo genom hela loppet.

MÅLET

För Löpning och Gång sker målgången i anslutning till parkeringen till Sundstabadet. Tänk på att din tid noteras via chipet som sitter placerat i din nummerlapp. Viktigt att inte vika nummerlappen, samt bära den synlig på bröstet. Fortsätt sedan direkt framåt så att även övriga deltagare kan passera mållinjen, samt att vi får en backuptid på dig som löpare om något oförutsett inträffar.

VÄTSKEKONTROLLER

Officiella vätskekontroller finns efter cirka 3,5 och 6,5 kilometer, samt halvvägs in i 21-kilometersloppet. Vid vätskekontrollerna erbjuds du som löpare vatten samt sportdryck. Vatten erbjuds även i anslutning till målgång.

TIDTAGNING

Ditt chip för tidtagning är fäst på din nummerlapp. Bär nummerlappen väl synligt på bröstet. Vi tillämpar nettotid i samarbete med EQ-Timing.

SÄKERHET

Banan är avstängd för biltrafik under arrangemanget, men följ alltid funktionärernas anvisningar. **Bussar i linjetrafik har företräde på de platser där de behöver korsa banan.** Detta koordineras av funktionärer och vi ber dig som deltagare att respektera detta.

400 FUNKTIONÄRER GÖR JOBBET!

Du vet väl om att Karlstad Stadslopp arrangeras av IF Göta Karlstad, en ideell friidrottsförening med över 1000 medlemmar. Tillsammans gör dessa funktionärer allt vad de kan för att serva Dig till det yttersta.

För att funktionärerna skall orka jobba hela dagen med arrangemanget sponsrar McDonalds med funktionärsmat. Mätta funktionärer = glada funktionärer!



KARLSTAD STADSLOPP

– MER ÄN BARA EN LÖPARFEST!

Varje år samlas 10 000-tals Värmlänningar för att ta emot alla härliga deltagare i Karlstad Stadslopp. Njut av underhållning, glada tillrop och en och annan skålning längst centrums fulla uteserveringar och torg. För bästa publikplatserna, kolla gärna in vår hemsida under eventet.



NYHET!

I ÅR LIVESÄNDER KN RADIO

KARLSTAD STADSLOPP MELLAN KL: 13.00-16.00.

Underhållning, intervjuer och liverapportering direkt i dina lurar! Ratta in 92,2 och ta del av din Stadslopps-radio! Besök vår radiostation på arrangemangsområdet och önska låter och kanske bli intervjuad. Har du en härlig story du vill berätta, maila till ellinor.johansson@ifgota.se innan och berätta varför just du skall bli med i radion!

PS. Du vet väl om att Karlstads Nya radio finns som app!

Spurtpris under Karlstad Stadslopp



Efter nästan nio kilometer (ingången till Museiparken) har SATS ett spurtpris enbart för damer. Första löpningsdam vinner fint pris. Prisutdelning sker på arrangemangsområdet efter målgång. På plats i Museiparken hos SATS finns även musikunderhållning och en stor publik.

BANSTRÄCKNING KARLSTAD STADSLOPP



STARTTID

10 km: kl 14.00

21 km: kl 14.00

Gemensam start på Sundstavaägen.

Deltagare i halvmaraton-klassen springer 2 varv plus extraslingan. (Se bild ovan.)



21 KILOMETER (HALVMARATON)

Varvning och målgång

Vid varvning kommer löpare i 21-kilometersklassen att springa i en egen fälla (till höger). Delningen görs strax innan målgången för 10 kilometer. Det kommer att vara tydligt skyltat, men var extra uppmärksam när du närmare dig varvning.

Målgången för 21 km sker på samma ställe som för 10 km. Observera att det är endast under varvning ett som du som deltar i 21 km ska springa i fällan för varvning.

Rep efter 70 minuter

Vi kommer att dra ett rep efter 70 minuter i halvmaraton. De som då inte passerat 10 km kommer att få avbryta 21-kilo-

metersloppet och istället gå i mål i 10-kilometersklassen. Det kommer att finnas en löpare med en stor svart ballong och för att hinna fram innan repet dras, behöver man ligga före honom efter 10 km.

Det kommer att finnas en extra vätske/energikontroll för deltagare i 21 km. Denna kommer att vara placerad halvvägs in i loppet, ca: 500 meter efter varvning.

Besök www.karlstadstadslopp.se för att se en film med bansträckningen.

Banan kommer att vara markerad med avspärningsband och det kommer att finnas funktionärer längs bansträckningen.



BANAN FÖR DE YNGRE:

Karlstad Miniminilopp 0-6 år: ca 150–200 meter (på gräs)

Karlstad Minilopp 7-12 år: Banan mäter cirka 1 500 meter och den numera klassiska bansträckningen går runt Sundstatjärn. Banan är längs hela vägen märkt med avspärningsband. Följ alltid funktionärernas anvisningar.

PRISER KARLSTAD STADSLOPP

Som vanligt har alla deltagare chansen att vinna fina priser, både individuellt och i lag om lagenmälda. Samtliga lagpriser baseras på fem deltagare. Alla deltagare som fullföljer loppet får en Loka Crush och en banan från SEB efter målgång, som skänkts av arrangemangets samarbetspartners. De får dessutom en traditionsenlig medalj med motiv på Karlstads Bibliotekshus.



T-SHIRT, DIPLOM OCH MEDALJ

Årets två varianter av Karlstad Stadslopps T-shirt finns att köpa på arrangementsområdet (eller beställs via IF Göta Karlstads kansli).

Pris för funktions T-shirten är 140 kr samt 270 kr för långärmad funktions T-shirt.

De som genomför arrangemanget för 5, 10, 15, 20, 25, 30 eller 35:e gången kan förbeställa diplom via

IF Göta Karlstads kansli:

info@ifgota.se eller

054-21 23 27.

Förbeställda diplom delas ut **efter** arrangemanget i informationstältet.



FESTEN FORTSÄTTER:

För arrangemangets vuxna deltagare kommer festen att fortsätta även på kvällen inne i stan på Pitchers. Arrangören välkomnar alla deltagare till en trevlig after run. (Fri entré innan kl 23.00 mot uppvisande av nummerlapp.)

PRISER KARLSTAD MINILOPP OCH KARLSTAD MINIMINILOPP

Alla som deltar i **Karlstad Minilopp 7-12 år** och **Karlstad Minilopp 0-6 år**, får 2015 års designade medalj och glass från Hemglass.

Till deltagarna i **Karlstad Minilopp 7-12 år** ges även en juice från Stora Enso och en banan från SEB.

I båda loppen ingår T-shirt till deltagarna under ordinarie anmälningstid.

Vi vill uppmärksamma er på att T-shirtarna är förbeställda och att det är först till kvarn, då vissa storlekar kan ta slut tidigt!

LAGPRISER I KARLSTAD MINILOPP 7-12 ÅR

Fina lagpriser lottas ut bland deltagarna anmälda i lag. Samtliga lagpriser baseras på fem deltagare! Mer information om lag-anmälan går att läsa på www.karlstadstadslopp.se. Utöver detta delas även pris ut till snabbaste lag i åldrarna 03-04, 05-06 och 07-08.

Prisutdelning sker direkt efter avslutad åldersklass.

STARTLISTOR OCH RESULTAT

Startlistor finns före arrangemanget på www.karlstadstadslopp.se och uppdateras löpande.

Under Karlstad Stadslopp kommer liveresultat att publiceras på www.karlstadstadslopp.se.

Under måndagen (15 juni) kommer fullständiga resultatlistor även publiceras i Värmlands Folkblad.

Resultaten från **Karlstad Minilopp 7-12 år** publiceras snabbast möjligt på www.karlstadstadslopp.se samt i Värmlands Folkblad under måndagen den 15 juni.

Ingå resultat för Karlstad Miniminilopp 0-6 år.

SJUKVÅRD

Karlstad Stadslopps sjukvårdsteam består av rutinerade sjuksköterskor, undersköterskor samt läkare. Sjukvårdarna finns utplacerade på en rad strategiska platser längs banan, samt i anslutning till målgång.

LAG 10 KM

Det går att justera vilka som deltar i ett lag, ända fram till start.

OMBYTE

Omklädningsrum finns i Sundsta Bad- och Sporthall (ingång från Sundstatjärn, ej badhusentrén). Dessa faciliteter är primärt avsedda för deltagare som ej är boende i Karlstad. **Ej badhusentrén.**

KIOSK OCH GRILL

På arrangemangsområdet säljer vi grillade hamburgare. Det finns även kiosk där du kan köpa dricka, korv, godis, kaffe och fika.

Pengarna som kommer in vid försäljningen bidrar till att vi kan bedriva friidrottsverksamhet för de barn och ungdomar som är med i IF Göta Karlstad. Så tack för att du handlar av oss på arrangemangsområdet.

TÄLT FÖR DITT LAG

Ta chansen att samlas och umgås även före och efter arrangemanget! Varje år väljer flera företag och organisationer att hyra en tältplats på området för sin personal eller vänner.

För mer information, kontakta

MNM EVENEMANGSSERVICE

PÅ TELEFONNUMMER 054-85 00 13

eller Lena Calais på IF Göta Karlstad, 070-657 13 81.

BOENDE

IF Göta Karlstad rekommenderar Scandic Klarälven eller Scandic Winn. De har fördelaktiga erbjudanden för dig som deltar i Karlstad Stadslopp.

FÖR ATT VÄRNA OM MILJÖN

samarbetar Karlstad Stadslopp med



LEVERANTÖRER TILL

Karlstad
Stadslopp

Karlstad
Minilopp

Karlstad
Miniminilopp



MASKERADTÄVLING

Är du inte snabbast så kan du vara fräckast!

Garanterat får du mest uppskattning utefter banan.

Var med i Biltemas och IF Götas maskeradtävling!

Förutsättningen är att man som utklädd, ställer upp på
fotografering i Biltemas tält på arrangemangsområdet
och dessutom fullföljer loppet.

Tävlingen bedöms av en jury på tre personer från Biltema.

Prisutdelning sker från scenen efter loppet.

1:a pris: Ett presentkort på 1 000 kr hos Biltema.

2:a pris: Ett presentkort på 300 kr hos Biltema.

3:e pris: Ett presentkort på 200 kr hos Biltema.



#BILTEMA

KMTi®
Ditt kompletta
träningscenter!



kmti.se



**IF GÖTA
KARLSTAD**

www.karlstadstadslopp.se

tavling@ifgota.se

054-21 23 27

**Karlstad
Stadslopp**

**Karlstad
Minilopp**

**Karlstad
Miniminilopp**

Lördag 13 juni 2015