PM OCH STARTBEVIS

18 JUNI 2016

GÄLLER SOM
BUSSBILJETT
Karlstadsbuss
Lördag 18 juni
kl. 08.00–17.00

Karlstad Stadslopp
IF GÖTA KARLSTAD

Karlstad Minilopp
IF GÖTA KARLSTAD

Karlstad Miniminilopp
IF GÖTA KARLSTAD

IF GÖTA KARLSTAD

KONSUM VÄRMLAND · Region Värmland · VF · IF GÖTA KARLSTAD · KARLSTAD.SE · NEH · CITYTRYCK

www.karlstadstadslopp.se • 054-21 23 27

Sundsta – Platsen där det händer…

Varmt välkommen till Karlstad Stadslopp

Det är med glädje vi hälsar dig välkommen till den 37: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 18 juni

Med vänlig löparhälsning/
Jennie Persson
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-09	12.00	Karlstad minilopp klass P-06
11.10	Karlstad minilopp klass F-09	12.10	Karlstad minilopp klass F-06
11.20	Karlstad minilopp klass P-08	12.20	Karlstad minilopp klass P-05
11.30	Karlstad minilopp klass F-08	12.30	Karlstad minilopp klass F-05
11.40	Karlstad minilopp klass P-07	12.40	Karlstad minilopp klass P-04
11.50	Karlstad minilopp klass F-07	12.50	Karlstad minilopp klass F-04

Vi vill göra denna dag till ett härligt arrangemang för hela familjen.
På arrangemangsområdet, som är beläget mellan parkeringen och Sundstagymnasiet, nära Sundstatjärn, finns det något för alla.
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

KONSUM VÄRMLAND
KARLSTAD.SE
VF
Region Värmland
NeH

www.karlstadstadslopp.se **tavling@ifgota.se** **054-21 23 27**

NUMMERLAPPSUTDELNING

KARLSTAD STADSLOPP / KARLSTAD MINILOPP / KARLSTAD MINIMINILOPP

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

UTDELNINGEN SKER PÅ FÖLJANDE TIDER

(observera tiderna för respektive lopp):

NUMMERLAPPSUTDELNING FÖR KARLSTAD STADSLOPP SKER:

Lördag 18 juni från kl. 08.00 – arrangemangsstart

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

NUMMERLAPPSUTDELNING FÖR KARLSTAD MINILOPP 7–12 ÅR:

Lördag den 18 juni (08.00 – arrangemangsstart) i miniloppstältet. I samband med upphämtning av nummerlapp sker även T-shirtsutdelning.

NUMMERLAPPSUTDELNING FÖR KARLSTAD MINIMINILOPP 0–6 ÅR:

Lördag 18 juni (08.00-15.00) hämtar samt köper man sin start vid Miniminiloppets start.

För Karlstad Miniminilopp 0–6 år är nummerlappen förtryckt på T-shirten, som är bevis på deltagande.

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.

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 3 juni, 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.

INFORMATION

I nummerlappstältet finns en informationsdisk för seedning och liknande service. Anmälda i Gåing/Stavgång (eller övriga deltagare med stavar, barnvagnar eller rullatorer) startar i vit fålla. **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 fålla för allas trevnad!

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 (20 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 20 juni.

Inga resultat för Karlstad Miniminilopp 0-6 år.

KN RADIO LIVESÄNDER FRÅN LOPPET

KN Radio 92,2 finns med under hela dagen och sänder live från arrangemanget. Följ loppet via radio eller KN Radios app i din telefon.

KN RADIO.SE
KARLSTAD 92.2 FRYKSDALEN 100.6 104.1

T-SHIRT TILL ALLA DELTAGARE I KARLSTAD STADSLOPP

Nytt för i år är att vi erbjuder samtliga* deltagare som anmäler sig under ordinarie anmälningstid (innan 3 juni) en specialdesignad funktions T-shirt från NEH.

*Då storlekarna är förbeställda reserverar sig arrangören för att vissa storlekar kan ta slut och att det är först till kvarn som gäller vid uthämtning av T-shirt i samband med nummerlappsutdelningen.

LÅNGÄRMAD T-SHIRT, DIPLOM OCH MEDALJ

Långärmad funktions T-shirt finns att köpa på arrangemangsområdet (eller beställs via IF Göta Karlstads kansli). Pris 270 kr.

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.

UPPVÄRMNING

Karlstad Stadslopp: Uppvärmning, som leds av **KMTI**, startar kl. 13.45. Var därför på plats i god tid i din startfålla.

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 startfålla**.

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

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

BANAN

Karlstad Stadsloppsbanan för 10 km är något förändrad mot 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.)

SEEDNINGEN

Seedningen baseras på uppskattad löptid som angivits vid anmälan. Oavsett om du deltar i 10 eller 21 km är det din uppskattade löptid för de första 10 kilometerna 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

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

Målgången sker i anslutning till parkeringen vid 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.

LAG 10 KM

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

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!

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.**

FÖRVARING

I anslutning till informationstältet finns ett avgränsat område för förvaring. Vi tillämpar självbetjäning och du tar själv ansvar för dina tillhörigheter.

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 längs med centrums fulla uteserveringar och torg. För bästa publikplatserna, kolla gärna in vår hemsida under eventet.

SPURTPRIS UNDER KARLSTAD STADSLOPP

Efter nästan nio kilometer (Sandgrundsbryggorna) 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.

NY BANSTRÄCKNING KARLSTAD STADSLOPP

Karlstad Stadslopp
ÅRETS SVETTIGASTE FOLKFEST

STARTTID

10 km: kl 14.00

21 km: kl 14.00

Gemensam start på Sundstavägen.

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 fålla (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 varv ett som du som deltar i 21 km ska springa i fållan för varvning.

Rep efter 70 minuter

Vi kommer att dra ett rep efter 70 minuter i halvmaran. De som då inte passerat 10 km kommer att få avbryta 21-kilometersloppet och istället gå i mål i 10-kilometersklassen. Det kommer att finnas en löpare med en ballong (70 min) 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.

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

PARKERING

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

Boende utanför Karlstad ber vi vara ute i god tid samt använda 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 18 juni kl 8–17 mot att parkeringsbiljetten bredvid placeras i framrutan.

GÄLLER SOM PARKERINGSBILJETT

vid Sundstabadet, Gamla Badhuset och Biblioteket/Sandgrund

Lördag 18 juni kl. 8–17

KARLSTADS PARKERINGS AB

PLACERAS I FRAMRUTAN

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 18 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 färdsätt som är skonsamt för miljön.

Följ Karlstadsbuss på Facebook!

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

Åk med oss till Karlstad Stadslopp. Uppvärmning ingår ;)

KARLSTADSBUSS

Vi levererar och installerar dina nya vitvaror och tar med de gamla på ett miljöriktigt sätt till låg kostnad.

Dessutom har vi ett eget ELON serviceteam!

www.richardsons.se

Karlstad 054-18 06 00
Arvika 0570-153 00
Säffle 0533-171 10
Grums 0555-121 31

ELON Richardson's

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 avspärrningsband. Följ alltid funktionärernas anvisningar.

LAGPRISER I KARLSTAD MINILOPP 7-12 ÅR

Det delas ut pris till snabbaste lag i åldrarna 04-05, 06-07 och 08-09. Mer information om laganmälan går att läsa på **www.karlstadstadslopp.se. Prisutdelning sker direkt efter avslutad åldersklass från scenen.**

LADDA UPP ELLER NER....

Specialpriser på logi!

Sov gott, innan och efter loppet, på något av våra hotell.
Passa också på att fira med bubbel i vår relax innan en god middag.

Scandic Winn 054-776 47 00
Scandic Karlstad City 054-770 55 00
Scandic Klarälven 054- 776 45 00
Uppge: Stadsloppet

scandichotels.se

Scandic

PRISER KARLSTAD MINILOPP OCH KARLSTAD MINIMINILOPP

Alla som deltar i **Karlstad Minilopp 7-12 år** och **Karlstad Miniminilopp 0-6 år**, får 2016 års designade medalj, en mjölk från Arla och en 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!

PRISER KARLSTAD STADSLOPP

De tio första deltagarna i mål vinner fina priser i dam- och herrklassen.

Alla deltagare som fullföljer loppet får en Loka Crush från Konsum Värmland och en banan från SEB efter målgång, som skänkts av arrangemangets samarbetspartners. De får dessutom en traditionsenlig medalj.

KRYDDA DAGEN MED SUNDSTABADET

Förläng din löpupplevelse med Sundstabadet. För dig som deltagare i Karlstad Stadslopp kan du varva ner i Sundstabadet som ligger i anslutning till arrangemangsområdet. Du som deltagare erbjuds massage i relaxavdelningen och har möjlighet att njuta av en härlig smoothiebar samt After Run-meny. För dig som sprungit Karlstad Minilopp eller Karlstad Miniminilopp bjuder Sundstabadet på entréavgiften till upplevelsebadet. Du visar ditt startbevis eller din nummerlapp i receptionen, välkommen!

BOOSTA DITT KARLSTAD STADSLOPP LIVE

Låt familj och vänner stötta dig under hela ditt Karlstad Stadslopp. I år erbjuder vi alla deltagare möjligheten att gratis prova RaceONE, en ny app som ger dig möjlighet till LIVE-tracking under hela ditt lopp. Med hjälp av GPS:en i din mobil kan familj och vänner följa och stötta dig under hela loppet.

Så här gör du:

1. **Ladda ner - RaceONE** finns för Iphone och Android. Läs mer på raceone.com
2. **Anmäl dig** - Starta appen, gå in på rätt lopp och anmäl dig.
3. **Dela** - Berätta för familj och vänner om RaceONE så att de kan följa dig live
4. **Starta** - Aktivera loppet i RaceONE innan start. Ta med mobilen när du springer, starten går automatiskt när du passerar startlinjen.
5. **Följ** - Som publik laddar du ned appen - väljer Karlstad Stadslopp 10 eller 21 km – och följer sedan dina vänner.
   Du kan också följa:
   - Ledaren 10 km – KN Radios ledarbil
   - Ledaren 21 km – ledarmotorcykel
   - Farthållare för olika måltider på 10 km

FRI ENTRÉ

FÖR ALLA MED START-BEVIS FRÅN MINILOPPET

BARN GÅR GRATIS TILL UPPLEVELSEBADET

Barn under 12 år måste ha sällskap av vuxen

ERBJUDANDET GÄLLER UNDER MINILOPPSDAGEN

SUNDSTABADET

VARVA NER HOS OSS!

AFTER RUN DEN 18 JUNI

EXTRAÖPPET TILL 20.00

PRIS: 180:-

MASSAGE FÖR TRÖTTA BEN INGÅR!

SUNDSTABADET

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.

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.)

semcon
Creating the future

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.

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

STENA Innovative recycling

LEVERANTÖRER TILL

Karlstad Stadslopp · Karlstad Minilopp · Karlstad Miniminilopp

i'm lovin' it · KONSUM VÄRMLAND · rethink. storaenso · NeH · SEB · MOELVEN

Kom till oss, maxat med träning glädje och energi

KMTi®

Ditt kompletta träningscenter!

KMTI | Säterivägen 6 | 653 41 Karlstad, Våxnäs | 054 - 55 77 100 | www.kmti.se

Avsändare:
IF Göta Karlstad
Regementsgatan 8
653 40 Karlstad

B

SVERIGE
PORTO BETALT

PRENUMERATIONS-ERBJUDANDE

Tre månader
för bara
355:-

Vi ger dig full koll på allt som händer i Värmland. Dessutom får du som prenumerant alltid något litet extra – läs mer på kundservice.vf.se

Klipp ut och skicka in kupongen. Du kan också ringa 054-17 56 90 eller mejla dina uppgifter till pren@vf.se

JA TACK! Jag vill upptäcka Värmlands Folkblad och tackar därför ja till att prenumerera i tre månader för endast 355:- (ord pris 709:-).

NAMN: .....

ADRESS: .....

POSTADRESS: .....

TELEFON: .....

E-POST: .....

Erbjudandet gäller t o m 31/10 2016 för privatpersoner inom Värmlands län och till den som inte varit abonnent eller har haft en rabatterad/provläsningsperiod de senaste 3 månaderna. Dina lämnade uppgifter kommer att behandlas av Värmlands Folkblad för att kunna fullgöra avtal och kan också komma att behandlas för marknadsändamål för oss och våra samarbetspartners. Vid frågor kontakta oss på tel 054-17 55 00 eller pul@vf.se.

20/7

Frankeras ej
VF betalar
portot

VF
Värmlands Folkblad

SVARSPOST
650 019 500
658 00 Karlstad

KARLSTAD GRAND PRIX
FRIIDROTT I VÄRLDSKLASS

ONSDAG
27 JULI
TINGVALLA IP

KÖP **BILJETTER** PÅ
WWW.FOLKSAMGRANDPRIX.SE

Folksam Grand Prix · KARLSTAD.SE · Folksam TITLE SPONSOR · SVENSK FRIIDROTT · CLASSIC EUROPEAN ATHLETICS PERMIT MEETING · Region Värmland · BAUHAUS · SVERIGELOTTEN · Scandic · CITYTRYCK

IF GÖTA KARLSTAD

www.karlstadstadslopp.se tavling@ifgota.se 054-21 23 27

Karlstad Stadslopp · Karlstad Minilopp · Karlstad Miniminilopp · Lördag 18 juni 2016

CITY TRYCK I KARLSTAD AB 2016. Miljömärkt tryksak, lic.nr 341 144.