

13/9

ÅRETS SKITIGASTE
LÖPARFEST



IF GÖTA
KARLSTAD

TJURRUSET IF GÖTA
KARLSTAD

JÄVLARANAMMA VÄGER INGENTING

KALVRUSET IF GÖTA
KARLSTAD

MINIKALVRUSET IF GÖTA
KARLSTAD

PM & STARTBEVIS



Varmt välkomna till Tjurruset, Kalvruset & Minikalvruset 2014!



Den 13 september smäller det högt ute på Norra Fältet och i I2-skogen, då över 3000 manade deltagare ska ta sig an den 23:e upplagan av Tjurruset. Tillsammans med de över 1500 deltagarna i Kalvruset och Minikalvruset, kommer detta arrangemang bli historiens största Tjurrusetlopp här i Karlstad!

I år sker en rad förändringar som är till fördel för dig som deltagare. Detta PM är därför av stor vikt att läsa noggrant och följa de riktlinjer och direktiv som gäller.

För att årets löparfest ska flyta på så bra som möjligt ute i skogen och inne på arrangemangsområdet, är det upp till dig som deltagare att följa markeringar och pilar. Ute i skogen använder vi oss av ATA-band i stort sett på hela banan. Skulle du som deltagare märka att **du inte sett ett ATA-band på 150 meter? Vänd om, för då har du sprungit fel!** Vi tar alltså endast ansvar för löpare som följer de röd/vita ATA-banden som är er vägledare från starten på Säterivägen till målet på Norra Fältet.

Vi från IF Göta Karlstad ska, tillsammans med er deltagare, se till att alla får uppleva ett motionsarrangemang i världsklass! Stor som liten, deltagare som publik, varmt välkomna till Norra Fältet och I2-skogen den 13:e september.

/Ellinor Johansson

Arrangemangsansvarig IF Göta Karlstad

IF Göta Karlstad • 054-21 23 27 • tavling@ifgota.se

TÄNK PÅ MILJÖN, ÅK BUSS!

Alla deltagare åker i samband med TJURRUSSET-arrangemanget till och från tävlingsområdet kostnadsfritt med Karlstadsbuss kl 10.00–17.30.

Detta PM gäller som färdbevis (biljett).

För att komma till arrangemangsområdet väljer du linje 6 (Hållplats Tingvalla Isstadion) eller linje 2 och 8 (Hållplats Scandic) och gå under E18.

**DETTA PM GÄLLER SOM
FÄRDBEVIS
Lördag 13 september 2014
kl. 10.00–17.30**


KARLSTADSBUSS



**CHAOS
EVENT**

SUBWAY

UPPVÄRMNING TJURRUSSET

Uppvärmning sker ca kl 13.45 och en extra uppvärmning kl 14.10 för de två sista startgrupperna.

Uppvärmning för Kalvruset och Minikalvruset sker löpande inför varje startgrupp.

NETTOTID TJURRUSSET

Vi tillämpar nettotid, vilket innebär att din tid börjar rulla först när du passerar startlinjen/startportalen. Detta ger oss möjlighet att köra flera startgrupper.

NUMMERLAPPAR

Nummerlappen hämtas ut på arrangemangsområdet (Norra Fältet) från och med klockan 09.00 på arrangemangsdagen. Observera att nummerlappsutdelningen alltså inte sker i anslutning till startplatsen, utan vid arrangemangsområdet/ målgången.

Tänk på att vara ute i god tid, för det kommer att bli mycket folk!

Nummerlappen skall bäras synlig på bröstet. Det är inte tillåtet att vika in reklamen.

TA MED DITT PM/STARTBEVIS

För att utlämningen av nummerlappar ska flyta på, är det viktigt att du har med dig ditt PM/Startbevis, när du ska hämta ut din nummerlapp.

EFTERANMÄLAN KALVRUSET

Efteranmälan sker i mån av plats på Norra Fältet från och med kl. 09.00 under arrangemangsdagen fram till en timme före start.

Efteranmälningsavgift: 210 kr Kalvruset.

EFTERANMÄLAN

MINIKALVRUSET

Efteranmälan sker i mån av plats på Norra Fältet från och med kl. 09.00 under arrangemangsdagen fram till loppet stänger ca: 15.30.

Efteranmälningsavgift: 80 kr (Minikalvruset).

BYTE AV NAMN/TRASSEL- AVGIFT

Det är viktigt att man är anmäld och deltar under sitt eget namn.

Vi hjälper till med namnbyte fram till en timme före start mot en trasselavgift på 60 kr. Se gärna till att ha jämna kontanter för smidigare hantering. Bytet sker i infotältet på arrangemangsområdet.

Upptäcker arrangören deltagare som springer under felaktigt namn diskvalificeras denne person automatiskt från tävlingen.

STARTTIDER TJURRUSSET

13.45 UPPVÄRMNING KMTI

14.00 STARTGRUPP 1: ELITGRUPP + GUL

14.08 STARTGRUPP 2: GRÖN

14.10 MINIUPPVÄRMNING FÖR STARTGRUPP BLÅ & RÖD

14.20 STARTGRUPP 3: BLÅ

14.30 STARTGRUPP 4: RÖD

För att starten skall gå lätt och smidigt, ber vi er att ställa er i den startfälla som har samma färg och starttid som er nummerlapp.

STARTTIDER KALVRUSET

11.45 POJKAR & FLICKOR – 05

12.00 POJKAR & FLICKOR – 04

12.15 POJKAR & FLICKOR – 03

12.30 POJKAR & FLICKOR – 02

12.45 POJKAR & FLICKOR – 01

13.00 POJKAR & FLICKOR – 00

STARTTIDER MINIKALVRUSET

Minikalvruset sker under det vi kallar "drop-in"-form och det är upp till varje deltagare att själv välja starttid, mellan kl. 11.30 - 15.30.



BANAN

Tjurrusets bana mäter cirka 10 kilometer och innehåller både byggda och naturliga hinder.

Kalvrusets bana är cirka 3,5 kilometer lång och innehåller flera av Tjurrusets tuffa och utmanande hinder. Vi ser helst att samtliga deltagare i Kalvruset är simkunniga då vissa delar av banan kan passera vatten.

Minikalvrusets bana finns i två varianter, 200 och 400 meter. Båda innehåller flera tuffa och lekfulla hinder.

Banorna för Tjurruset och Kalvruset är hemliga för deltagarna ända fram till start. Men förbered er på en spännande bansträckning med tuffa hinder längs vägen.

Allt deltagande i arrangemangen sker på egen risk!

Tänk därför på att alltid visa hänsyn.

I Tjurruset och Kalvruset skall du vara beredd på att bli både smutsig och blöt. Även i Minikalvruset kan du bli lite smutsig.

Allt deltagande sker på egen risk och under eget ansvar.

Banan för Tjurruset och Kalvruset är uppmärksammad med ATA-band vilka förekommer olika frekvent längs banan och det är Du som deltagare som ansvarar för att följa rätt väg!

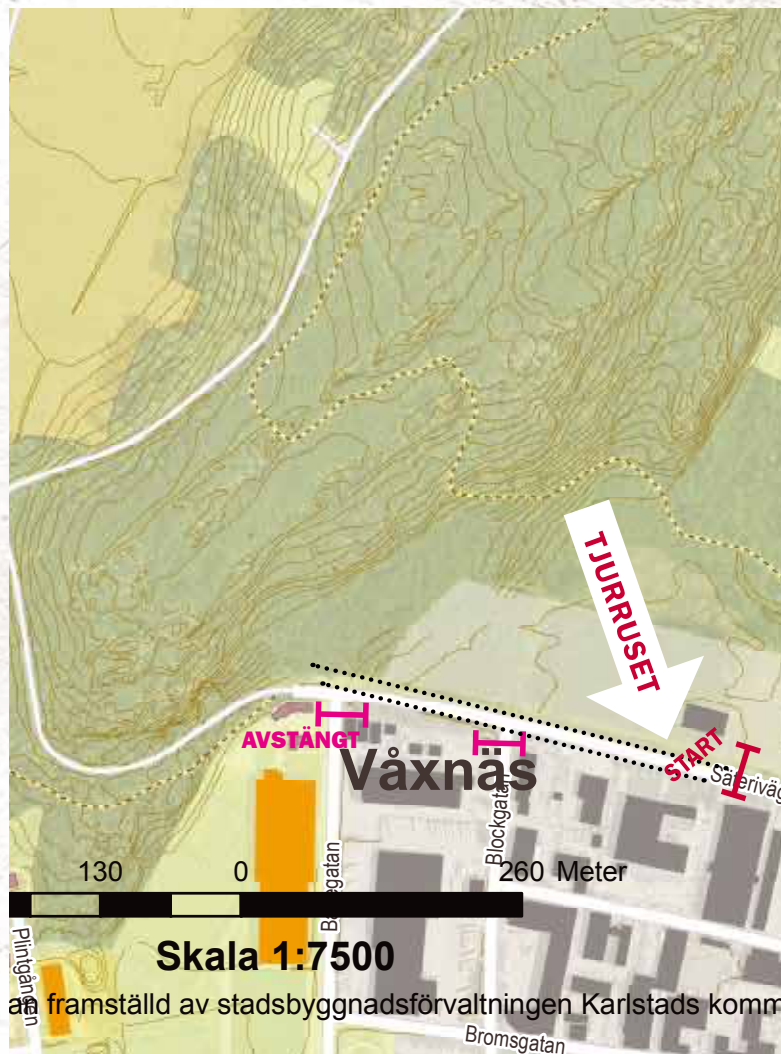
Har du sprungit längre än 150 meter och inte ser något rött/vitt ATA-band? Vänd om för DU har sprungit fel!

Arrangören ansvarar inte för deltagare som inte följer markeringarna inne i skogen. Med naturens egna krafter, så som vind och blåst, kan ATA-bandet i vissa korsningar mm i sista stund gå av. Om detta sker är det ändå du som deltagare som bär ansvaret att se fortsättningen av banan, vart följande ATA-band finns!

Ingen bansträckning går över* järnvägen och det är STRÄNGELIGEN FÖRBUDET att vara i närheten av banvallen i samtliga lopp.

*banan passerar under banvallen vid ett tillfälle.

TJURRUSSETDAGEN



TIDTAGNING/CHIP

Alla deltagare i Tjurruset och Kalvruset får tillsammans med sin nummerlapp ett chip och ett kardborreband. Montera chipet på kardborrebandet och sätt det sedan på valfri arm.

Efter målgång skall chipen återlämnas! Dra ur kardborrebandet och lämna tillbaka dem på anvisad plats. Följ skyltar efter ditt startnummer (icke återlämnade chip debiteras med 650:-).

OMKLÄDNING

Omklädning sker på KMTI, Säterivägen 6, i anslutning till starten för Tjurruset eller i anslutning till Tingvalla Isstadion/ Racketcenter, c:a 800 m från målområdet (följ arrangörens skyltning).



SJUKVÅRD

Arrangemangets sjukvårdsteam finns i anslutning till målgången samt vid ett flertal ställen längs banan.

Arrangören hänvisar till att allt deltagande sker på egen risk!



PÅ NORRA FÄLTET



Denna bild är en preliminär och övergripande skiss för den 13 sep.

TJURRUSET

Det är i år väldigt många som ska springa Tjurruset! Visa därför hänsyn i starten och ställ dig i rätt startfälla (den startfärg du har på nummerlappen). Vi tillämpar netto-tid, vilket innebär att din tid börjar rulla först när du passerat startlinjen.

I ett lag kan maximalt 6 st deltagare ingå och de 5 snabbaste tiderna ger lagets tid.

Direkt efter målgång får alla deltagare det eftertraktade Tjurruset-glaset, dryck och samplingspåse. OBS! Produkter i samplingspåsen kan ha ett innehåll som inte är lämpligt för allergiker!

Prisutdelning sker snarast möjligt efter avslutad tävling från scenen. Priser delas ut till de första i mål (herrar och damer), snabbaste lag och utlovningspriser till några deltagare.

KALVRUSET

Prisutdelning till de tre snabbaste i varje åldersklass samt utlovnings- och prestationspriser till lag. I lagtävlingen räknas de fem snabbaste tiderna i grupperna födda 2000-2002 och 2003-2005. Det finns ingen övre gräns för antalet deltagare per lag i Kalvruset, men max 5 utlovningspriser/lag. Efter målgång får alla fullföljande deltagare en samplingspåse. OBS! Produkter i samplingspåsen kan ha ett innehåll som inte är lämpligt för allergiker! Prisutdelning sker från scenen, snarast efter det att samtliga deltagare har gått i mål.

MINIKALVRUSET

Banan för deltagare i Minikalvruset mäter ca 200 meter alt. 400 meter och hindren är klart anpassade till mindre barn. Efter loppet får samtliga barn en medalj.

KONTROLLSTATIONER

Längs Tjurrusetbanan kommer det att finnas kontrollstationer som registrerar att deltagarna sprungit rätt väg. För att vara säker på att få en tid i mål är det därför viktigt att du som deltagare håller dig innanför banmarkeringarna vid SAMTLIGA hinder. Deltagare som springer förbi markeringarna vid hinder för att "komma före" kan bli diskvalificerade.



KÖP ARRANGEMANGETS T-SHIRT!



Vill du visa att du ska eller har deltagit i Tjurruset eller Kalvruset?

Ta då chansen att köpa arrangemangets funktions-t-shirt redan nu! Årets färg är khaki.

Beställning kan göras via:
tavling@ifgota.se

(Uppge: namn, adress, storlek (finns från XS-XL) samt sätt in

150 kr på Plusgiro 473791-2).

T-shirt sänds till dig postledes (mot 29 kr i porto) alt. hämtas på arrangemangsområdet eller IF Göta Karlstads kansli. Uppge vilket alternativ du önskar.

T-shirten finns i begränsad upplaga, först till kvarn gäller.

VÄTSKEKONTROLLER

Tjurruset har två vätskestationer längs banan. Kalvruset och Minikalvruset har endast vätska i målfållan.

KIOSK OCH GRILL

Arrangören kommer i samband med arrangemanget erbjuda försäljning av hamburgare, korv, kaffe och övriga kioskvaror. Kiosker och grillar finner ni på arrangemangsområdet.

NYHET! I år har vi även ett **grilltält** ute längs banan (publik hänvisas till arrangörens skyltning, med utgångspunkt från KMTI).

PARKERING

Vi ser helst att boende i Karlstad åker kostnadsfritt med Karlstadsbuss och lämnar bilen hemma.

För resande med bil till arrangemanget, rekommenderar vi att följa arrangörens skyltning för parkering. Tänk på att arrangören ansvarar endast för parkeringen på Norra Fältet och reserverar sig för att denna snabbt kommer att bli full.

Det är förbjudet att parkera på Infanterigatan då detta är en uttryckningsväg.

ÖPPET HUS

Räddningstjänsten i Karlstadsregionen och Tjurruset bjuder in hela familjen till en trevlig dag ute på Norra fältet. Räddningstjänsten kommer att hålla öppet hus, vilket innebär att barnen (och även vuxna) får kolla på brandbilar, erhålla tips och råd om brand samt överraskningar för barnen!



BILDER FRÅN ARRANGEMANGET

För att föreviga den härliga Tjurruset-dagen 2014 tar vi hjälp av Solstafoto.

För er som är sugna på att spana in lite bilder efter arrangemanget rekommenderar vi er till www.facebook.com/solstafoto



LIVERESULTAT

Liveresultat anslås på **tjurruset.com**. Publicering av alla resultat sker även i Värmlands Folkblad under måndagen 15/9.

Vi skryter inte gärna...

CityTryck är ett riktigt tryckeri med anor sen 1876. Vi jobbar hårt för att ha nöjda kunder, med vår kunskap och vårt engagemang kan du känna dig trygg.

Har ni behov av förpackningar, foldrar, broschyrer, kuvert, affischer, flyers, böcker, banderoller, visitkort, mappar, brevpapper eller andra trycksaker – vill du ha hjälp med formgivning och layout så är vi faktiskt bra på det också.

Som ett bevis på att vi är ett riktigt tryckeri med säkra och trygga leveranser är vi bl a huvudleverantör av grafiska tjänster till Svenska Friidrottsförbundet.

Vill ni ha ytterligare kontakt med oss, gå gärna in på vår hemsida www.citytryck-karlstad.se

Official supplier for:



DET ÄR SKITIGT

När du går i mål efter Tjurruset kommer du förmodligen att vara skitig från topp till tå. Därför råder vi dig att ta på dig kläder du inte är rädd om. Detsamma gäller dina löparskor. Så lämna dina nyinköpta, 1200-kronors skor hemma och ta på dig ett par som du kan kasta dig ner i ett gyttehål med, utan minsta tvekan.

HUR BLIR DU REN?

Biltema har en enklare dusch som man kan gå  igenom efter målgången. Man kan även bada av sig i ett flak med vatten i närheten.

TAGGA DIG SJÄLV

Ta en bild på dig och dina lagkamrater framför vår fotovägg på arrangemangsområdet, lägg ut bilden på Instagram och tävla om en startplats för ett lag till Tjurruset 2015. #tjurrusetkarlstad.



TRANSPORT AV KLÄDER FRÅN STARTEN FÖR TJURRUSSET TILL MÅLOMRÅDET

Då det är ca 800 m från starten till målområdet, erbjuder vi deltagarna i Tjurruset, transport av överdragskläder från starten (Säterivägen) till målområdet (Norra Fältet). Lägg kläderna i en plastpåse, skriv ditt startnummer stort och tydligt. **Lämna in påsen i lastbilen i anslutning till KMTI – spring banan – Hämta ut kläderna i målområdet!**
Obs! Max 1 plastpåse per deltagare!



PITCHER'S ÄR TJURRUSSETS OFFICIELLA AFTER RUN!

För arrangemangets deltagare kommer festen att fortsätta på kvällen, inne i stan, på Pitcher's.

För er som redan nu vet om att ni kommer vara hungriga, rekommenderar vi att **boka bord på Pitcher's, 054-18 03 00.**



**FOOD, DRINKS
& FRIENDS**

**Man ska dricka mycket när
man springer! Välkommen in.**

054-18 03 00 | www.pitchers.se

Avsändare:
IF Göta Karlstad
Regementsgatan 8
653 40 Karlstad

B



KMTi[®] TRÄNINGSS- RESOR

TRÄNING | UPPLEVELSER | GLÄDJE

kmtitranningsresor.se

