

PM & STARTBEVIS

12/9
ÅRETS SKITIGASTE
LÖPARFEST
2015

TJURRUSET IF GÖTA KARLSTAD

KALYRUSET IF GÖTA KARLSTAD

MINIKALYRUSET IF GÖTA KARLSTAD



IF GÖTA
KARLSTAD

DETTA PM GÄLLER SOM
FÄRDBEVIS
Lördag 12 september 2015
kl. 10.00–17.30



KARLSTADSBUSS



Varmt välkomna till Tjurruset, Kalvruset & Minikalvruset 2015!



Den 12 september smäller det högt ute på Norra Fältet och i I2-skogen, då över 3500 manade deltagare ska ta sig an den 24:e upplagan av Tjurruset. Tillsammans med de över 1500 deltagarna i Kalvruset och Minikalvruset, kommer detta arrangemang bli historiens största Tjurrusetlopp här i Karlstad!

Detta PM innehåller uppdaterad information som är av stor vikt att känna till för dig som deltagare, så att du följer 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 100 meter? Vänd om, för då har du sprungit fel! Vi tar alltså endast ansvar för löpare som följer 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 12:e september.

/Ellinor Johansson

Marknads- och Arrangemangsansvarig IF Göta Karlstad

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

UTLÄMNING NUMMERLAPPAR

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.



TJURRUSET

IF GÖTA
KARLSTAD

STARTTIDER TJURRUSET

- 13.45 UPPVÄRMNING KMTI
- 14.00 STARTGRUPP ELIT + GUL
- 14.08 STARTGRUPP GRÖN
- 14.12 UPPVÄRMNING 2
- 14.20 STARTGRUPP BLÅ
- 14.25 STARTGRUPP RÖD
- 14.30 STARTGRUPP LILA

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.

TJURRUSET

Det är i år rekordmånga 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 Tjurrusetglaset och dryck.

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

UPPVÄRMNING TJURRUSET

Uppvärmning sker ca kl 13.45 och en extra uppvärmning cirka kl 14.12 för de tre sista startgrupperna.

NETTOTID TJURRUSET

Vi tillämpar nettotid, vilket innebär att din tid börjar rulla först när du passerar startlinjen/startportalen och avslutas när du passerar mållinjen. Detta ger oss möjlighet att köra flera startgrupper och är bättre för dig i starten.

BYTE AV NAMN/TRASSELAVGIFT

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 100 kr. Se gärna till att ha jämna kontanter för smidigare hantering. Bytet sker i infotältet på arrangemansområdet.

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

TRANSPORT AV KLÄDER FRÅN STARTEN FÖR TJURRUSET 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 och lämna sedan påsen i lastbilen utanför KMTI:s entré.

Lämna in påsen i lastbilen i anslutning till KMTI – Spring banan – Hämta ut kläderna i målområdet!

Obs! Max 1 plastpåse per deltagare!

ALLT DELTAGANDE

SKER PÅ EGEN RISK
OCH UNDER EGET ANSVAR!



KALVRUSET



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 2001-2003 och 2004-2006. 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.

EFTERANMÄLAN KALVRUSET

Efteranmälan sker i mån av plats på Norra Fältet från och med kl. 09.00 under arrangemangsdagen fram till 45 minuter före start.

Efteranmälningsavgift: 210 kr Kalvruset.

BYTE AV NAMN/TRASSELAVGIFT

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 100 kr. Se gärna till att ha jämna kontanter för smidigare hantering. Bytet sker i infotältet på arrangemansområdet.

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

STARTTIDER KALVRUSET

12.00	POJKAR & FLICKOR – 06
12.15	POJKAR & FLICKOR – 05
12.30	POJKAR & FLICKOR – 04
12.40	POJKAR & FLICKOR – 03
12.50	POJKAR & FLICKOR – 02
13.00	POJKAR & FLICKOR – 01



Vi älskar sport!

Läs VF i tre månader för halva priset.

JA TACK! Jag vill provläsa Värmlands Folkblad i tre månader för bara 344:- (ord pris 687:-). Ange din e-postadress så får du tillgång till eVF utan extra kostnad.

NAMN

ADRESS

POSTADRESS

E-POSTTELEFON TELEFON

Skicka in kupongen eller ring 054-17 56 90.
Du kan också mejla dina uppgifter till pren@vf.se

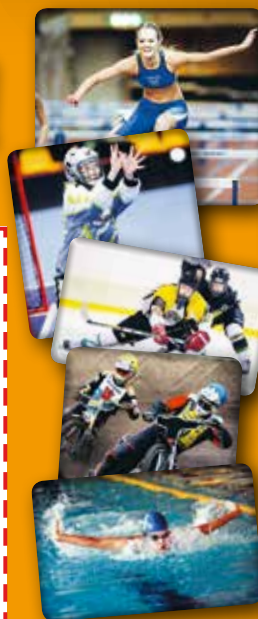
Erbjudandet gäller till 31/10 2015 för privatpersoner inom Värmlands län och till den som inte varit abonnent eller har haft en rabatterad/provläsningsperiod de senaste 3 månaderna. Dina lämnade uppgifter kommer att behandlas av Värmlands Folkblad för att kunna fullgöra avtal och kan också komma att behandlas för marknadsändamål för oss och våra samarbetspartners.
Vi frågar kontakta oss på tel 054-17 55 00 eller pul@vf.se

Frankeras ej
VF betalar
portot

VF
VÄRMLANDS FOLKBLAD
kundtjänst

SVARSPOST
650 019 500
658 00 Karlstad

VF



2017

MINIKALVRUSET

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 - 14.30.

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.

EFTERANMÄLAN

MINIKALVRUSET

Efteranmälan sker i mån av plats på Norra Fältet från och med kl. 09.00 under arrangemangsdagen fram till loppet stänger cirka 14.30.

Efteranmälningsavgift: 80 kr (Minikalvruset).

DET BLIR SÅ MYCKET ROLIGARE OCH BÄTTRE MED RIKTIGA MASKINER

Hos Cramo kan du hyra maskiner och utrustning för ditt byggprojekt, stort som litet, företag eller privatperson.

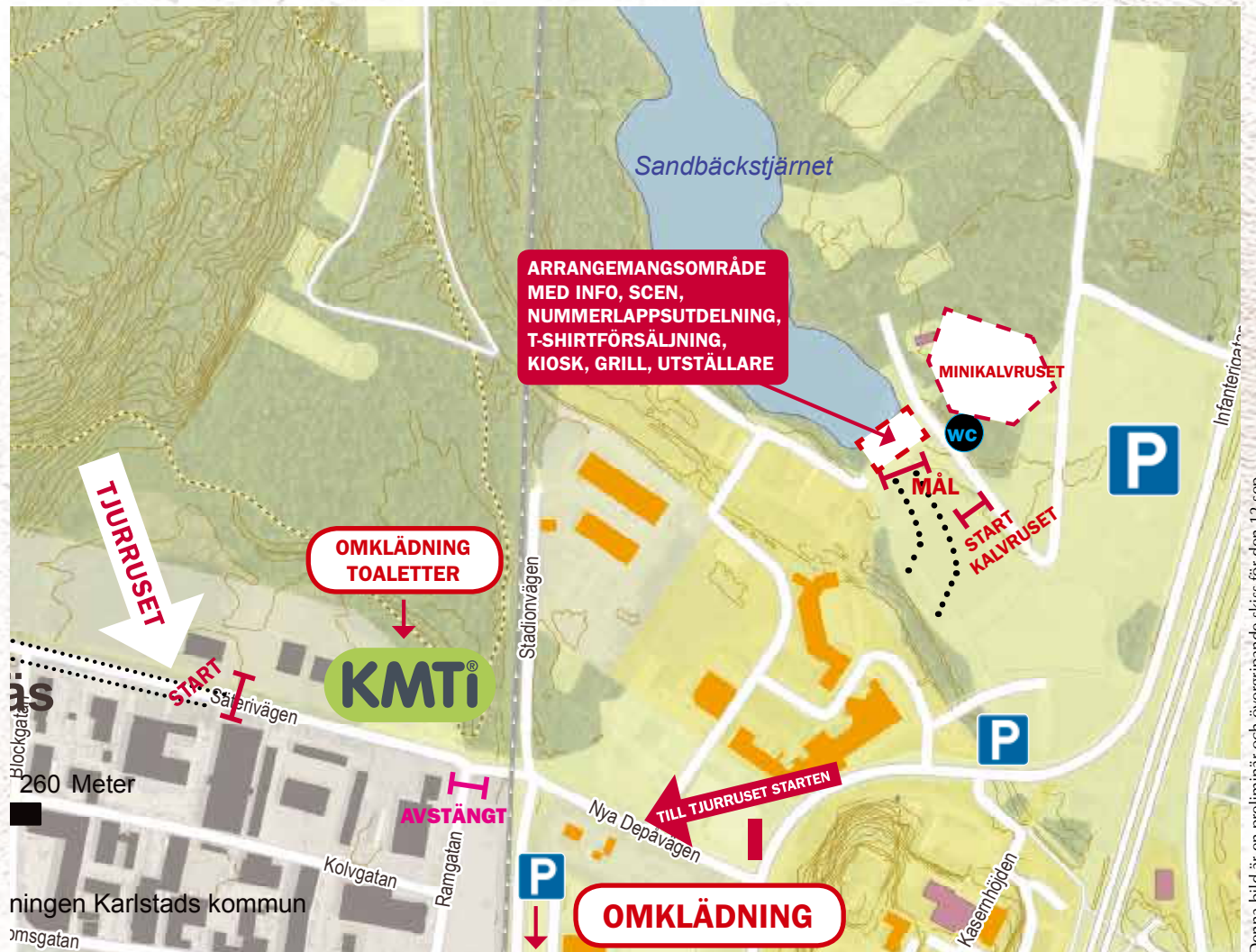
Vi finns i Karlstad med tel 054-69 0760 och på 120 andra ställen runt om i landet. Läs mer på www.cramo.se om var vi finns och om våra produkter och tjänster.



FÖR EN BRA DAG PÅ JOBBET

C R A M O

TJURRUSEDAGEN PÅ NORRA FÄLTET



Denna bild är en preliminär och övergripande skiss för den 12 sep.



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 markerad 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 100 meter och inte ser något ATA-band? Vänd om för då har DU 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 FÖRBJUDET att vara i närheten av banvallen i samtliga lopp.

*banan passerar under banvallen vid ett tillfälle.

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, c:a 800 m från arrangemangsområdet (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!

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.

MATERIALEVERANTÖRER TILL BANAN





KÖP ARRANGEMANGETS FUNKTIONS T-SHIRT!

**NYHET!
T-SHIRT
FÖR
KALVRUSSET.**

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

Ta då chansen att köpa arrangemangets funktions T-shirt!
Beställning kan göras via:
info@ifgota.se

(Uppge: namn, adress, storlek (Tjurruset XS-XL, Kalvruset 120-160 cl) samt sätt in 150 kr på Plusgiro 473791-2).

T-shirten 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. Här serveras sportdryck och vatten.

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. All försäljning gynnar IF Götas friidrottsverksamhet.

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 utryckningsväg för Polis, Ambulans och Räddningstjänst.

LIVERESULTAT

Liveresultat anslås på **tjurruset.com**. Publicering av alla resultat sker även i Värmlands Folkblad under måndagen 14/9.



KUNSKAP & ENGAGEMANG



Ett färgstarkt och formsäkert 2015

CityTryck i Karlstad erbjuder helhetslösningar inom grafisk produktion, formgivning, original, tryck och bokbinderi – allt under samma tak. Det gör det enklare för dig som kund att ha hela produktionen samlad och framför allt är det ett effektivt arbetssätt som spar både tid och pengar. Vi brinner för smarta lösningar som gör nytta i din kommunikation.

Kunskap och engagemang är våra ledord. Vi älskar utmaningen i snabb och säker produktion, där leveranserna sitter på klockslaget och till den kvalitet som du förväntar dig.

Läs mer på www.citytryck-karlstad.se

 **CITYTRYCK**
I KARLSTADEN

DET ÄR SKITIGT

När du går i mål efter Tjurruset eller Kalvruset, 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 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.



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 2016. #tjurrusetkarlstad.

BILDER FRÅN ARRANGEMANGET

För att föreviga den härliga Tjurruset-dagen 2015 tar vi hjälp av Solstafoto.

För er som är sugna på att spana in lite bilder efter arrangemanget, rekommenderar vi er att besöka Solstafotos Facebooksida.



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

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 går under E18, mot Polishuset.



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 de yngsta!



SPECIALPRISER PÅ LOGI

Ladda upp eller varva ner hos oss under Tjurruset

Sov gott, innan och efter loppet, på något av våra tre hotell. Du kan också ladda eller fira med en god middag i någon av våra populära restauranger. Ring för att boka rum och uppge: Tjurruset

Scandic Winn 054-776 47 00

Scandic Karlstad City 054-770 55 00

Scandic Klarälven 054-776 45 00

ISKALLA NYHETER!

Löffbergs KAFFEROSTERIET

En god anledning att ses!



Söker du oändliga möjligheter?

Letar du efter en förvaltningspartner som ser till mer än bara byggnader och funktioner. Då ska du titta närmare på Riksbyggen, vi har allt du kan önska dig av en förvaltningspartner. Vi löser det tekniska, dagliga och det ekonomiska – utifrån ett mänskligt helhetsperspektiv.

Vill du träffa en förvaltningspartner med oändliga möjligheter? Träffa oss på riksbyggen.se eller om du hellre vill prata om saken kontakta Försäljningsansvarig Annette Felixson 054-29 34 75.



Avsändare:
IF Göta Karlstad
Regementsgatan 8
653 40 Karlstad

B



KMTi[®] TRÄNINGSS- RESOR

TRÄNING | UPPLEVELSER | GLÄDJE

kmtitranningsresor.se

