

**PM  
OCH  
STARTBEVIS**

**15 SEP**  
VÄGER  
JÄVLARANAMMA  
INGENTING.

ÅRETS SKITIGASTE LÖPARFEST

**TJURRUSET**

**KALVRUSET**

**MINIKALVRUSET**

**HÖSTPROMENADEN**



# Varmt välkomna till Nya Tjurruset!



Det har äntligen blivit dags för IF Göta Karlstads 21:a Tjurrus. En riktig utmaning, som sticker ut lite i jämförelse mot våra andra arrangemang. Tjurruset i Karlstad startades upp av ett gäng götister som ville skapa något nytt i början av 1990-talet. Resultatet blev ett lopp fyllt av skitiga stigar, leriga kullar samt blöta kärr och mossar.

Den 15 september händer något historiskt med Tjurruset! Arrangemanget byter plats, från den trygga miljön på Skutberget, till det nedlagda regementsområdet kring I2-skogen och Norra Fältet.

Trots att denna plats inte har Vänerns kalla septembervatten att erbjuda, så lovar vi från arrangemangshåll att ge Dig som deltagare en upplevelse fylld av blöta överraskningar!

Det är inte bara skitiga stigar och leriga fält som vi från IF Göta Karlstad erbjuder denna härliga septemberlördag, utan aktiviteter för hela familjen.

**Tjurruset** är huvudarrangemanget med en bansträckning runt en mil, med en drös spännande hinder och överraskningar utefter banan. Här får man inte bli rädd för att få lite skit under naglarna!

**Höstpromenaden** är motionsaktiviteten för er som önskar en mer fridfull upplevelse och hellre njuter av naturen i glada vänners lag. Du som deltagare i Höstpromenaden erbjuds fika i anslutning till målgången, vilket passar bra i väntan på att se "spektaklet" i Tjurruset.

För de äldre barnen erbjuder vi **Kalvruset**, vilket kan beskrivas som en miniatyr av Tjurruset, fast något "snällare". Sist men inte minst kommer vi lördagen den 15 september se till att de allra minsta barnen får springa runt i det vi kallar **MiniKalvruset**. Här ges barnen chansen att få slänga sig i leran, rulla sig i gräs och annat som aldrig är tillåtet hemma!

Med dessa inledande ord om vad som komma skall önskar vi från IF Göta Karlstad dig en trevlig dag här i Karlstad den 15 september i samband med Nya Tjurruset.

*/Ellinor Johansson  
arrangemangsansvarig IF Göta Karlstad*

## 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).



## STARTTIDER

<b>TJURRUSSET</b>	<b>14.00</b>
<b>KALVRUSET</b>	<b>13.00</b>
<b>HÖSTPROMENADEN</b>	<b>11.30</b>
<b>MINIKALVRUSET (DROP IN)</b>	<b>11.30-15.30</b>

## NORRA FÄLTET / I2-SKOGEN PLATSEN DÄR DET HÄNDER

VIKTIG INFORMATION FÖR DIG SOM DELTAGARE! VI HAR BYTT TÄVLINGSPLATS.

	START	MÅL
Tjurruset	Säterivägen (utanför KMTI)	Norra Fältet
Kalvruset	Norra Fältet	Norra Fältet
Höstpromenaden	Norra Fältet	Norra Fältet

Nummerlappar och förvaring sker på Norra Fältet där arrangemangsområdet kommer att vara beläget.

### UPPVÄRMNING

Uppvärmningen startar cirka 15 minuter före startskottet för samtliga arrangemang.  
(MiniKalvruset har löpande uppvärmning för deltagarna.)

### STARTEN

För att starten skall gå lätt och smidigt ber vi er att ställa er i den startfälla som bäst passar er förmåga.  
Rikttiderna avser en slät mil.  
Vänligen respektera följande.

<b>Uppskattad löptid på 10 km slätt:</b>	<b>Elit &lt;35 min</b>	<b>Orange</b>
	<b>35-40 min</b>	<b>Gul</b>
	<b>41-46 min</b>	<b>Grön</b>
	<b>47-51 min</b>	<b>Blå</b>
	<b>52-60 min</b>	<b>Röd</b>
	<b>61-</b>	<b>Vit</b>



# TJURRUSSETDAGEN

## BANAN

**Höstpromenaden** är 5 km lång och går till största delen på grusväg i I2-skogen.

**Kalvrusets bana** är cirka 2,5 kilometer lång och innehåller flera av Tjurrusets tuffa och utmanande hinder.

**Minikalvrusets bana** är cirka 200 meter lång och innehåller flera tuffa och lekfulla hinder.

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

Banorna för Tjurruset och Kalvruset är hemliga för deltagarna ända fram till start. Men förbered er på en spännande bansträckning som bitvis har tuffa hinder.

Allt deltagande i arrangemangen sker på egen risk!

Tänk därför på att alltid visa hänsyn.

**I Tjurruset och Kalvruset skall du även vara beredd på att bli både smutsig och blöt.**

Allt deltagande sker på egen risk och under eget ansvar.

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

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

\*en gång passerar banan under banvallen.

## NUMMERLAPPAR

Nummerlappen hämtas ut vid 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.

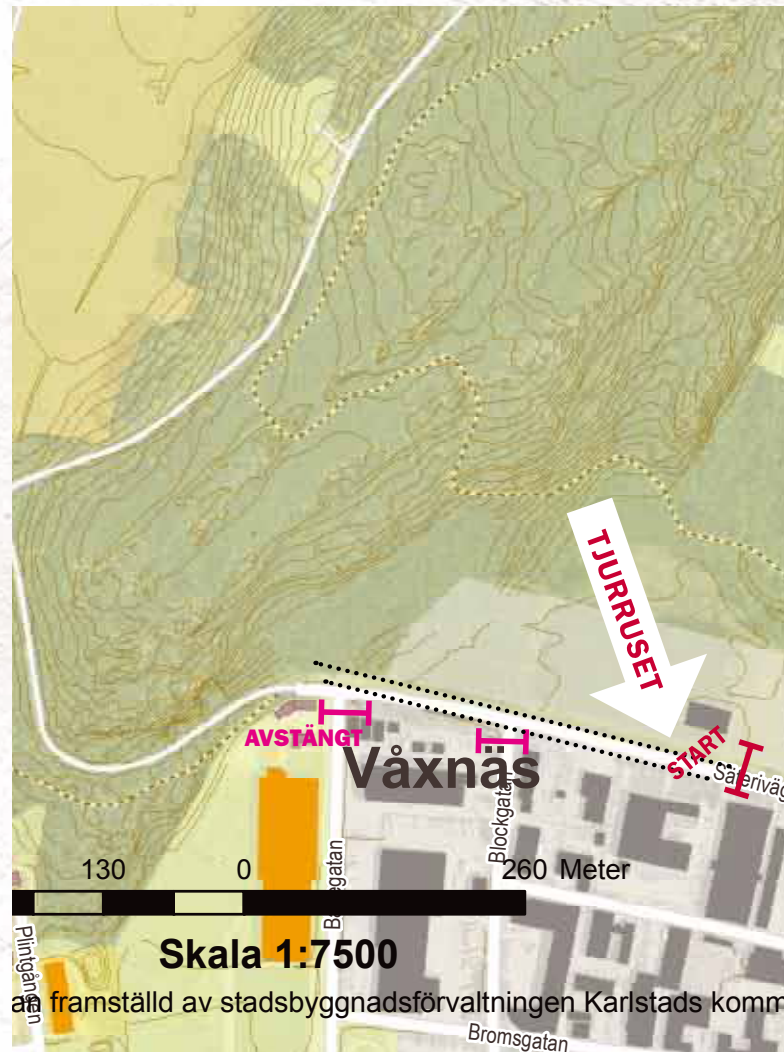
## EFTERANMÄLAN

Efteranmälan sker på Norra Fältet från och med kl. 09.00 under arrangemangsdagen, fram till senast 45 minuter före start, avgift 320 kr (Tjurruset), 190 kr (Kalvruset) och 190 kr (Höstpromenaden).

## BYTE AV NAMN/TRASSELAVGIFT

Det är viktigt att man är anmäld och deltar i sitt eget namn. Vi hjälper till med namnbyte intill en timme före start mot en trasselavgift på 60:-

Deltagare som använt en annan persons nummerlapp diskas och stryks ur alla resultatlistor.



## TIDTAGNING/CHIP

Alla deltagare får tillsammans med sin nummerlapp ett chip och ett kardborreband. Montera chipet på kardborrebandet för att sedan sätta 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:-)

Även deltagare i Höstpromenaden får chip och då enbart för att registrera deltagandet.

## OMKLÄDNING

Omklädning sker i år på KMTI, Säterivägen 6 i anslutning till Tjurruset-starten. Då nummerlappsutdelningen ligger vid arrangemangsområdet, dryga 800 meter från KMTI och omklädningsrummen, ber vi dig följa skyltningen samt läsa på kartskissen för att minimera missförstånd.

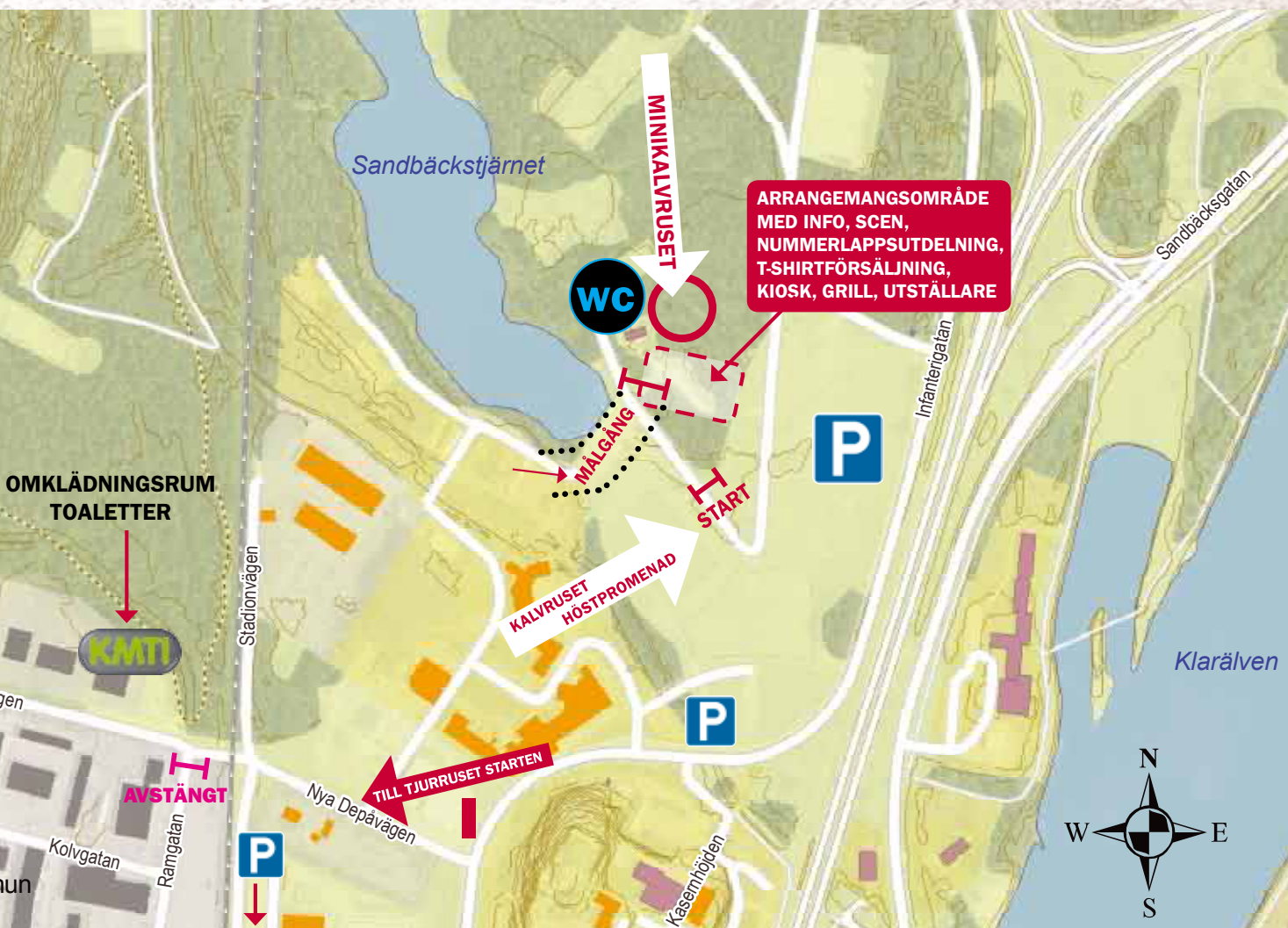


## SJUKVÅRD

Vid skador i samband med arrangemanget erbjuder arrangören sjukvårdsteam i anslutning till målgången och vid ett flertal ställen längst banan.

Arrangören hänvisar till att allt deltagande sker på egen risk!

# PÅ NYTT OMRÅDE



## TJURRUSET

Alla deltagare startar samtidigt, visa därför hänsyn i starten och ställ dig på lämplig plats i startfällan.

Elitlöpare står längst fram och därefter enligt ungefärlig uppskattad löptid. I ett lag kan maximalt 6 st deltagare ingå och de 5 snabbaste tiderna ger lagets tid.

Direkt efter målgång får alla deltagare ett fint minnespris, dryck samt samplingspåse.

Prisutdelning sker snarast möjligt efter avslutad tävling från scenen. Priser delas ut till de första i mål (herrar och damer), snabbaste lag, såväl som utlottning priser till lag och individuella deltagare.

## HÖSTPROMENADEN

I Höstpromenaden delas det inte ut några prestationspriser, eftersom det inte sker någon tidtagning. Istället lottas priser ut bland alla deltagare (både lag och individuellt). Prisutdelning sker direkt efter avslutad Höstpromenad från scenen. Alla deltagare som fullföljer loppet får minnespris samt en samplingspåse direkt efter målgång.

## KALVRUSET

Prisutdelning till de tre snabbaste i varje åldersklass samt utlottnings- och prestationspriser i lag. I lagtävlingen räknas de fem snabbaste tiderna i grupperna födda 1998-2000 och 2001-2003 fast flera deltagare kan ingå i laget och det finns ingen övre gräns för antalet deltagare per lag i Kalvruset.

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

I år vill vi ge de yngre barnen en rolig och minnesvärd höstdag på nya arrangemangsområdet.

Barn upp till 8 år deltar i loppet som sker under det vi kallar "drop-in" mellan kl. 11.30 - 15.30.

Banan för deltagare i Minikalvruset mäter dryga 200 meter och hindren är klart anpassade till mindre barn.

Kostnaden för denna aktivitet är 60 kr i förhand och sedan 80 kr på plats för efteranmälan.

Samtliga deltagare erbjuds medalj vid målgång och en hemlig överraskning.



## KÖP ARRANGEMANGETS SNYGGA FUNKTIONSTSHIRT!



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

Ta då chansen att köpa arrangemangens snygga funktions-t-shirt redan nu! Beställning kan göras via: **tavling@ifgota.se**

(Uppge: namn, adress, storlek (finns från S-XL) och 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.

Arrangemangs-t-shirt finns i begränsad upplaga, först till kvarn gäller.

### VÄTSKEKONTROLLER



Tjurruset har två vätskestationer längs banan.

Här serveras sportdryck från Enervit samt vatten.

Kalvruset, Höstpromenaden och Minikalvruset har samtliga endast vätska och sportdryck i målfällan.

### GRILL OCH MAT

Arrangören kommer i samband med arrangemanget erbjuda försäljning av hamburgare, korb, kaffe och övriga kioskvaror.

Kiosken och grillen finner ni på arrangemangsområdet i anslutning till den lila serveringsvagnen.

### PARKERING

För resande med bil till Tjurruset-dagen den 15:e september rekommenderar vi att följa arrangörens skyltning för parkering. Det är förbjudet att parkera på Infanterigatan då detta är en utryckningsväg.

### ÖPPET HUS

#### NYHET PÅ ARRANGEMANGSOMRÅDET!

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 2012 tar vi hjälp av Solstafoto.

För er som är sugna på att spana in lite bilder efter arrangemanget rekommenderar vi er till [www.solstafoto.se](http://www.solstafoto.se)



### LIVERESULTAT

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

## När du är i mål... har vi tryckt 100 000 broschyrer.

Ursäkta, vi vill inte påstå att du springer långsamt. Vad vi vill säga är att vi jobbar snabbt, effektivt och med ett stort engagemang för att få dina trycksaker färdiga i tid. Vi lovar att när du är i mål finns dina broschyrer klara.



[www.citytryck-karlstad.se](http://www.citytryck-karlstad.se) 054-22 14 30

## TRANSPORT AV KLÄDER FRÅN TJURRUSSET-STARTEN TILL MÅLET

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!) lämna sedan i transportkärren utanför KMTI entrén.

**Lämna in påsen vid släpkärren utanför KMTI – spring banan – Hämta ut kläderna i målområdet!**

**Obs! Max 1 plastpåse per deltagare!**

## SPRING PÅ LÖRDAG, CYKLA PÅ SÖNDAG!

För er som önskar ytterligare utmaningar efter Tjurruset och Kalvruset rekommenderar vi **OK Tyrs cykeltävling Crow Adventure Race** på söndagen. En dag fylld av olika cykeltävlingar för såväl elit som motionär. För mer info besök [www.car2012.se](http://www.car2012.se)



## NYA TJURRUSSET SKA GIVETVIS FIRAS MED AFTER RUN!

Efter arrangemanget kommer såväl tävlingsledningen som deltagare att fortsätta festen på Pitchers i Karlstad. Pitchers är Tjurrusets officiella "After Run".

För er som redan nu vet om att ni kommer vara hungriga rekommenderar vi samtliga att **boka bord på Pitchers, 054-180300. Uppge "Tjurruset" för bästa bord!**



**FOOD, DRINKS  
& FRIENDS**

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

054-18 03 00 | [www.pitchers.se](http://www.pitchers.se)

Avsändare:  
IF Göta Karlstad  
Regementsgatan 8  
653 40 Karlstad

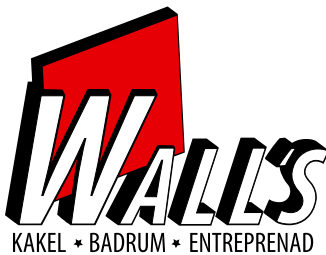
**B**



**VI PÅ VÅXNÄS SPONSRAR TJURRUSSET DEN 15 SEPTEMBER:**



**SOLFILMSOHLSSON**  
*-Din solfilmsleverantör i Värmland!*



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



CITY TRYCK I KARLSTAD AB 2012. Miljömärkt trycksak. lsc:n 341\_144.