

LÖRDAG 14 JUNI 2008

KARLSTAD STADSLOPP

OCH
KARLSTAD MINILOPP



PM OCH STARTBEVIS

KARLSTAD MINILOPP • KARLSTAD STADSLOPP • OLYMPIC DAY RUN HAPPY MIL



Välkommen till en heldag på Sundsta!

Lördagen den 14 juni ser vi fram emot en stor motionsfest vid Sundsta Bad- och Idrottshus. I detta PM/Startbevis gör hela dagens arrangemang gemensam sak. För Er som deltar i Karlstad Minilopp och Karlstad Minilopp / Forshaga Klassikern är det bara att bläddra till de sidor som berör er. Ta även del av övrig information i detta PM så får ni full koll på vad som händer på Sundsta under arrangemangsdagen.

Förra året ökade deltagarantalet i Karlstad Stadslopp och ingen av deltagarna blev nog missnöjda. Strålande sol och en härlig publikfylld bana bjöd på optimala förutsättningar för er joggare, löpare, inlineåkare och gåingsugna.

Ta med dig detta PM/Startbevis till Sundsta när du skall hämta din nummerlapp! Då kommer du att snabbt få service och kunna lägga din tid på den sportmässa som finns på området.

Vi hoppas att alla får en riktigt härlig upplevelse längs Karlstads gator såväl som vid Sundstatjärn!

Vi ses i Karlstad den 14 juni!
/IF Göta Karlstad

För ytterligare information och frågor:

Tel 054-21 23 27

Fax 054-21 86 26

www.ifgota.se

LEVERANTÖRER TILL



karlstad stadslopp



**Löfbergs
Lila**



**KÖNSUM
VÄRMLAND**



Nummerlappsutdelning

Är du anmäld under ordinarie anmälningstid kommer din nummerlapp att vara en "namnlapp" med ditt förnamn tryckt på den. Räkna med att många kommer att heja lite extra på dig i loppet.

Nummerlappar hämtas vid Karlstad Stadslopps sportmässa som finns ute på området mellan Sundsta Bad- och Idrottshus och Sundstatjärn.

Alla nummerlappar finns individuellt sorterade efter startnummer. Använd ditt startnummer för att komma i rätt utdelningskö.

Nummerlappsutdelningen sker:

Fredag 13 juni klockan 12.00 – 19.00

Lördag 14 juni klockan 8.00 – arrangemangsstart

Tänk på att det blir mycket folk så kom i tid!

Tag med PM/Startbevis för snabb service.

Det startnummer som finns på adressetiketten gäller när du skall hämta din nummerlapp. Nummerlappen skall under arrangemanget bäras väl synlig och det är förbjudet att vika in reklamen.

Efteranmälan

Efteranmälan sker i mån av plats till arrangemanget och kan göras under samma tid som nummerlappsutdelningen. Dock senast en timme före start.

Karlstad Stadslopps sportmässa

För året väljer sportmässan att flytta ut från Sundsta Bad- och Idrottshus. I år äger den rum på målområdet (ytan mellan Sundsta Bad- och Idrottshus och Sundstatjärn). Den har samma öppettider som nummerlappsutdelningen. Här finns erbjudanden och intressant information från utställare inom en rad motions- och friskvårdsrelaterade områden.

Tält och Mat

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. För mer information kontakta MNM Evenemangsservice på telefonnummer 054-85 00 13

Vinn fina priser

Som vanligt har alla deltagare chansen att vinna en hel del fina priser. Bland annat lottas en EU-moped från Yamaha Center i Karlstad ut.

Alla deltagare som fullföljer loppet får även en påse med gåvor efter målgång skänkt av arrangemangets leverantörer såväl som traditionsenlig minnesplakett med Karlstadmotiv.

Parkering

Parkering sker i huvudsak på grusplanen i anslutning till arrangemangsområdet på Sundsta. Följ pilar från angränsande vägar. Parkering är gratis. Tänk dock på att vara ute i tid då det förväntas mycket trafik till området.

Ombyte

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

Information

På arrangemangsområdet finns en informationsdisk för seedning, hämtning av påse för överdragskläder (du ansvarar dock själv för denna påse) och liknande service.

Datachip för inlineklassen

Inlineklassen använder ett speciellt chip för tidtagning. Detta kan endast hämtas ut arrangemangsdagen (lördagen) från 9.00 till arrangemangsstart. Uthämtning sker på cykelvägen utanför entrén till omklädningsrummet (mellan Sundsta Bad- och Idrottshus och Sundstatjärn). Vid uthämtning måste du ha med dig din nummerlapp för inlineklassen. Chipet placeras på benet med hjälp av kardborreband, s.k. fotboja. Chippet återlämnas efter målgång vid den plats där du får din minnesmedalj. Borttappat eller ej återlämnat chip debiteras deltagaren med 300 kr nästföljande vardag.



KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Seedning

Ditt startnummer är ej avgörande för seedning, istället är det nummerlappens färgkod som klargör i vilken seedningsfåll du får stå. Seedningen baseras på uppskattad löp- eller åktid som angivits vid anmälan. Eventuell omseedning sker endast vid informationsdisken på evenemangsområdet. Respektive fålla kan bli full, var därför ute i god tid om du vill seeda om.

De fållor som används är:

	Löpning prel.	Inline prel.
Svart	<43 min	<22 min
Grön	43-49 min	22-25 min
Blå	50-56 min	26-29 min
Röd	57-70 min	30-34 min
Vit	71- min	35- min

Anmälda i Gång/Stavgång (eller övriga deltagare med stavar, barnvagnar eller rullatorer) startar i vit fålla. Paraplyer och hundar tillåts ej i Karlstad Stadslopp. **Vänligen ställ Er i rätt fålla för allas trevnad!**

Uppvärmning

Uppvärmning, som leds av KMTI, startar kl. 13.50 för löpning och gång. Var därför på plats i god tid i startfållan.

Starten

Starten sker på Sundstavägen, cirka 300 meter från evenemangsområdet vid Sundsta Bad- och Idrottshus.

Starttiderna är:

Kl. 13.25 Inline

Kl. 14.10 Löpning

Banan

Banan är nästan identisk med tidigare års bansträckning och mäter exakt 10 000 meter (kontrollmätt av Svenska Friidrottsförbundets banmätare). I centrum av Karlstad, och några andra platser, sker viss åkning på ojämnt underlag för inlinesåkare. Provåk därför gärna bansträckningen. Tänk även på att det blir trångt vid vissa partier, så visa alltid respekt!

Banan kommer att vara markerad med avspärrningsband och funktionärer finns längs

bansträckningen. Det bjuds även på underhållning vid flera platser längs banan för de som vill lyftas fram till tonerna av bland annat musikband från Studieförbundet.

Målet

För Löpning och Gång sker målgången på gräsyten bakom Sundsta Bad- och Idrottshus (mot Sundstatjärn). Din nummerlapp skall vara väl synlig så din tid registreras via datachipet. Fortsatt sedan direkt framåt så att övriga deltagare även kan passera mållinjen.

Målet för **Inline** sker på Drottning Kristinas Väg framför Idrottshuset. Mållinjen är en sträv gummi-matta. Iakttag därför försiktighet! Följ funktionärernas anvisningar in på arrangemangsområdet där medalj utdelas och chip återlämnas.

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 anvisas alltid av funktionärer. I Inlineklassen är hjälm obligatorisk. Dessutom rekommenderas skydd för handleder, knän och armbågar. Observera att allt deltagande i arrangemanget sker på egen risk!

Vätskekontroller

Officiella vätskekontroller finns efter cirka 3,5 och 7,0 kilometer.

Sportdryck (Power Bar) är placerad till höger och vatten återfinns till vänster. Dessutom bjuder Carlsberg på Pepsi Max efter målgång.



Sjukvård

Vid arrangemangsområdet samt vid vätskekontrollerna finns sjukvårdare som kan avhjälpa lättare åkommor. Tävlingsläkare återfinns även på evenemangsområdet.

T-shirt, Diplom och Medalj

Årets T-shirt finns att köpa på evenemangsområdet (eller beställs via IF Göta Karlstads kansli). Priset är 100 kr. De som genomför arrangemanget för 5, 10, 15 eller 20:e gången kan hämta diplom (eller medalj för dem som genomför 25 lopp) i informationen. Förbeställningar görs via IF Göta Karlstads kansli (info@ifgota.se eller 054-21 23 27)

KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Resultaten

Efter Karlstad Stadslopp kommer resultat att publiceras på www.ifgota.se. Under måndagen (16 juni) kommer resultatlistor även i Värmlands Folkblad.

Den riktiga målgången

Under lördagkvällen har du möjlighet att stretcha ut med kompisarna på tre dansgolv. Alla deltagare i Karlstad Stadslopp har fri entré till Nöjesfabriken (med biljetten i detta PM) kvällen den 14 juni.

Nöjesfabriken ligger på Karlagatan 42 på Herrhagen. Telefon 054-22 22 00 eller www.nojesfabriken.se



Full fart i centrala Karlstad

Som bekant går Karlstad Stadslopp mitt i centrum av Karlstad. Givetvis har butikerna öppett till 16.00 och det blir mycket aktivitet i stan denna dag i anslutning till Karlstad Stadslopp.



KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

**SATS Spurtpris**

I år kör SATS Karlstad ett speciellt spurtpris för er damer. **Första dam** i inline- och löpklassen får en fin SATS-träningsbag i skinn med överraskningar i. Spurtpriset äger rum före 9 kilometersmarkeringen strax innan Värmlands Museum. Prisutdelning sker givetvis från scenen efter loppet.

Boende

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

Scandic

KARLSTAD



KARLSTAD GP

Måndag 28 juli 2008

Se världsstjärnorna på Tingvalla!

www.ticnet.se • 054-19 00 80

■ ■ IF Göta och Nöjesfabriken bjuder in till:

ÄREVARVET

-skaka loss och sträck ut stadsloppsbenen på våra tre dansgolv!

DENNA BILJETT GÄLLER SOM

FRI ENTRÉ

TILL NÖJESFABRIKENS NATTKLUBB
FÖRE KL 23, LÖRDAGEN 14/6-2008
VÄRDE 80:-, ÅLDERSGRÄNS 20 ÅR.

Nöjesfabriken 7500 m² nytta och nöje

Karlagatan 42, Karlstad • tel 054-22 22 00 • www.nojesfabriken.se



KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Nummerlappsutdelning

Nummerlappar för deltagare i Karlstad Minilopp hämtas på evenemangsområdet (mellan Sundsta Bad och Idrottshus och Sundstatjärn). Alla nummerlappar är sorterade individuellt. Hämtar du för ett lags räkning så medtag samtliga startnummer, PM/Starbevis eller alla deltagares namn. På samma plats hämtar du även din Karlstad Minilopps T-shirt.

Nummerlappsutdelning sker:

Fredag 13 juni klockan 12.00 – 19.00

Lördag 14 juni klockan 8.00 – arrangemangsstart

Tänk på att det är mycket folk så kom därför i god tid!

Tag med PM/Starbevis när du hämtar din nummerlapp så går det snabbare! Det startnummer som du finner på etiketten gäller när du skall hämta nummerlappen.

Nummerlappen skall bäras synlig på bröstet. Vik ej in reklamen!

I målfållan läses chipet i nummerlappen och streckkoden av. Underlätta detta genom att tydligt visa din nummerlapp för funktionärerna.

Efteranmälan

Efteranmälan sker fredag och lördag under samma tider som nummerlappsutdelningen, dock senast en timme före start.

Tävlingsplatsen

På tävlingsplatsen finns många olika aktiviteter och möjligheter för en heldagsvistelse på området. Ta chansen att träffa Ronald McDonald eller hoppa hoppborg. Även många andra spännande aktiviteter utlovas på området.

Parkering

Parkering sker på fältet vid tävlingsområdet. Följ pilar från angränsande vägar. Parkeringen är gratis, men tänk på att vara ute i god tid!

Ombyte

Omklädningsrum finns i Sundsta Idrottshus främst för er som ej bor i Karlstad.

Information

Vid evenemangsområdet finns en informationsdisk där det går att få svar på de flesta frågor som kan uppkomma.

Uppvärmning

Uppvärmning, som leds av KMTI, startar cirka 15 minuter före första start (gäller både Olympic Day Run Happy Mil och Karlstad Minilopp).

Starten

Starten sker på gräsytan mellan fotbollsplanen och Sundstagymnasiet.

Preliminära starttider är som följer:

9.45	Uppvärmning från Scenen	
10.00	Karlstad Minilopp / Forshaga Klasskampen	- 1500 meter runt Sundsta
10.15	Uppvärmning från Scenen	
10.30	Karlstad Minilopp födda 2001 (båda könen)	- 1500 meter runt Sundsta
10.50	Karlstad Minilopp födda 98-00 killar	- 1500 meter runt Sundsta
11.10	Karlstad Minilopp födda 98-00 tjejer	- 1500 meter runt Sundsta
11.30	Karlstad Minilopp födda 96-97 (båda könen)	- 1500 meter runt Sundsta

Vid gemensam start tävlar alla i sin egen åldersklass. Bland de yngre får föräldrar gärna följa med, men måste då stå längst bak i startfållan!

Visa alltid respekt för medtävlare och släpp förbi dem som springer i ett högre tempo!

KARLSTAD MINILOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED



Lördag 14 juni 2008

Banan

Banan mäter cirka 1 500 meter och är hela vägen märkt med röd/vita-avspärrningsband. Följ alltid funktionärernas anvisningar.

Målet

Målet är placerat på gräsyten mellan Sundsta Bad- och Idrottshus och Sundstatjärn. Där passerar deltagarna genom ett antal målfällor. Det är viktigt att fortsätta direkt framåt så det inte blir några köer i målet.

Sjukvård

På området finns sjukvårdare som kan hjälpa till direkt vid lättare åkommor.

Vinn fina priser

Alla som deltar i Karlstad Minilopp får årets minnesplakett (med autograf från en känd friidrottstjärna), t-shirt, värdemeny från McDonald's och ytterligare gåvor från arrangemangets sponsorer.

Dessa priser delas även ut:

- Utlottnings av lagpriser från Boda Borg, Nöjesfabriken med flera.
- Medalj till de tre snabbaste i varje åldersklass
- Pris till snabbaste mixlag i åldrarna 96-97, 98-99 och 00-01

Prisutdelning sker direkt efter avslutad åldersklass.

Resultat

Resultaten publiceras snabbast möjligt på www.ifgota.se samt i Värmlands Folkblad under måndagen den 16 juni.



I år hälsar vi Forshaga IdrottsSkola och Klasskampen Löpning extra välkomna till motionsfesten. Klasskampen Löpning är egen klass under Karlstad Minilopp. Nummerlappar och startkort hämtas ut på evenemangsområdet fredag 13 juni klockan 12.00 – 19.00 samt lördag 14 juni klockan

8.00 – fram till arrangemangsstart. På nummerlappen står ert namn och er skola så det blir enkelt för era kompisar och föräldrar att heja på er under loppet.

Tänk på att det är mycket folk så kom i god tid!

Ni som deltar i Klasskampen Löpning har anmält er genom Forshaga Idrottsskola och springer samma bansträckning som övriga deltagare i Karlstad Minilopp. Ingen tidtagning sker, dock stämplas ert startkort för Klasskampen i målfällan.

Uppvärmning för Klasskampen sker från scenen kl. 9.45. Därefter är det gemensam start på gräsyten mellan grusplanen och Sundstatjärn **kl. 10.00.**

Deltagarna i Klasskampen tävlar om priser och gåvor från Forshaga Idrottsskolas samarbetspartners och prisutdelning sker ca kl. 12.00.



Olympic Day Run
happy mil

Barn födda 2002 och senare har en naturlig del av Barnens Egen Motionsfest, nämligen Olympic Day Run Happy Mil. De springer 500 meter och går i mål på samma ställe som de äldre deltagarna. Anmälan till detta arrangemang görs på samtliga McDonald's restauranger i Karlstad eller via www.ifgota.se. Arrangemangsdagen kan även anmälan göras på plats i McDonald's tält.

Arrangemanget startar kl. 12.00 från gräsyten på kortsidan av Sundsta Badhus där även uppvärmning sker.

Varmt välkommen till Sundsta och Karlstad Minilopp 2008!

Vid frågor eller funderingar kontakta: **IF Göta Karlstad, 054 - 21 23 27,**
tavling@ifgota.se – mer information finns på www.ifgota.se



KARLSTAD MINILOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED