

PM STARTBEVIS

KARLSTAD STADSILOPP



OCH

**KARLSTAD
MINILOPP**

LÖRDAG 12 JUNI

- ✓ **LÖPNING**
- ✓ **INLINE**
- ✓ **GÅING**

**PM och
STARTBEVIS**



**GÄLLER SOM
BUSSBILJETT
Karlstadsbuss**
Lördag 12 juni
kl. 08.00 -17.00

www.ifgota.se • 054-21 23 27



Välkommen till en heldag på Sundsta!

Lördagen den 12 juni ser vi fram emot en stor motionsfest vid Sundsta Bad- och Idrottshus. Då är det nämligen dags för 31: a upplagan av Karlstad Stadslopp. Samma dag väntar barnens motionsfest i form av Karlstad Minilopp och i detta PM/Startbevis gör hela dagens arrangemang gemensam sak. För Er som deltar i Karlstad Minilopp och Karlstad Stadslopp är det bara att bläddra till de sidor som berör er, men ta även gärna del av övrig information i detta PM så har ni full koll på vad som händer på Sundsta under arrangemangsdagen.

Förra året deltog 3403 personer i Karlstad Stadslopp och drygt 1200 i Karlstad Minilopp. Det var då en ökning med nästan 700 personer jämfört med året innan och ingen av deltagarna blev nog missnöjda då strålande sol och en härlig publikfylld bana bjöd på optimala förutsättningar för joggare, löpare, inlinesåkare och gåingsugna. Vi kan passa på att berätta att under de 30 tidigare upplagorna av Karlstad Stadslopp/Götajoggen så har det endast regnat vid två tillfällen. Vi håller tummarna för att den statistiken inte skall försämrats i år.

Ta med dig detta PM/Startbevis till Sundsta när du hämtar din nummerlapp! Du kommer då snabbt få service och därmed kunna lägga mer tid på den sportmessa 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 12 juni!
/IF Göta Karlstad

För ytterligare information och frågor:

Tel 054-21 23 27 www.ifgota.se

Leverantörer till **KARLSTAD** **STADSLOPP**



Friska Karlstad

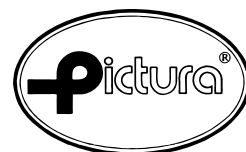


NEWZ

KARLSTADS
tidningen



coop
FORUM
BERGVIK
en del av KONSUM VÄRMLAND



Y3



Nummerlappsutdelning

Är du anmäld under ordinarie anmälningstid kommer ditt förnamn att vara tryckt på nummerlappen. Du kan då räkna med att extra många kommer att heja på dig längs gator och torg.

Nummerlappar hämtas vid Karlstad Stadslopps sportmässa som finns ute på området mellan grusfotbollsplanen på Sundsta, vid Sundstagymnasiet nära tjärnet. Alla nummerlappar finns individuellt sorterade efter startnummer. Använd ditt startnummer för att komma i rätt utdelningskö.

Nummerlappsutdelningen sker:

Fredag 11 juni klockan 12.00 – 19.00

Lördag 12 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

Sportmässan äger rum på evenemangsområdet mellan grusfotbollsplanen och Sundstagymnasiet, nära Sundstatjärn. Den har samma öppettider som nummerlappsutdelningen, men med begränsad aktivitet på fredagen. Här finns erbjudanden och intressant information från utställare inom en rad motions- och friskvårdsrelaterade områden.

Om du vill medverka med ditt företag/arrangemang, kontakta då CL Mäss- och Monterservice 0703-55 54 52.

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 se www.ifgota.se

Vinn fina priser

Som vanligt har alla deltagare chansen att vinna fina priser, både individuellt och i lag om lagenmälda. Samtliga lagpriser baseras på sex deltagare. Alla deltagare som fullföljer loppet får även en påse med gåvor efter målgång, som skänkts av arrangemangets samarbetspartners. De får dessutom en traditionsenlig minnesplakett med motiv föreställande Café August. Undersök påsens innehåll om du är allergiker el. dyl.

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.

Ta bussen!

Även i år kan deltagarna i Karlstad Stadslopp och Mini-lopps åka fritt till och från arrangemanget med Karlstadsbuss. Observera att som färdbevis använder du ditt PM eller din nummerlapp. Nyttja därför denna möjlighet då du både tar dig snabbt och smidigt till och från arrangemanget och samtidigt väljer ett färdssätt som är skonsamt för miljön.

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

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

VARVA UPP OCH KÖR MED KARLSTADSBUSS

www.karlstadsbuss.se



KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Chip för löpning

I årets upplaga finns en ny typ av engångschip gällande tidtagningen. Deltagarna i löparklassen kommer att få med sig ett chip när de hämtar ut sin nummerlapp. Detta chip fästes sedan enkelt runt skosnörena i dina löparskor. Dessa chip behöver **inte återlämnas** efter målgång.

Chip för inlinesklassen

Inlinesklassen använder ett speciellt chip för tidtagning. Detta kan endast hämtas ut arrangemangsdagen (lördagen) från klockan 09.00 fram 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 inlinesklassen.

Chipet placerar du på benet med hjälp av kardborreband, en så kallad "fotboja". Till skillnad från löparnas chip så måste detta chip alltså återlämnas efter målgång vid den plats där du får din minnesmedalj. Borttappat eller ej återlämnat chip debiteras deltagaren med 300 kronor nästföljande vardag.

OBSERVERA: Deltagarna i inlinesklassen skall lämna tillbaka sina chip av "fotbojmodell" efter målgång.

Seedning

Ditt startnummer är ej avgörande för seedning, istället är det nummerlappens färgkod som klargör i vilken seedningsfälla du får stå. Seedningen baseras på uppskattad löp- eller åktid som angivits vid anmälan. Eventuell omseedning sker endast vid informationsdisken på evenemangsområdet.

Respektive fälla kan bli full, var därför ute i god tid om du vill seeda om dig.

De fällor som används är:

	Löpning prel.	Inline prel.
Gul	<42 min	<22 min
Grön	42-49 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 fälla.

Stavar är ej tillåtet i Inlinesklassen. 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.

Vänligen ställ Er i rätt fälla 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 startfällan innan Karlstad Stadslopp. För inlinesklassen finns ingen arrangerad uppvärmning.

Starten

Starten sker på Sundstavägen, cirka 300 meter från evenemangsområdet. Bege er dit i god tid före utsatt starttid.

Starttiderna är:

Inline kl. 13.25
Löpning kl. 14.10

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 för allas bästa!

Besök www.ifgota.se för att se en film om bansträckningen. Banan kommer att vara markerad med avspärrningsband och det kommer finnas funktionärer längs bansträckningen. Det bjuds även på underhållning vid flera platser så att deltagarna skall kunna lyftas fram till tonerna av bland annat musikband från Studieförbundet.

Maskeradklass

Under följande år gjordes maskeradklassen comeback och det framgick tydligt att det var ett uppskattat inslag för samtliga parter. Arrangemangets samarbetspartner Nöjesfabriken finns på plats med jury vid sina lokaler efter cirka 1,5 kilometers löpning. Är du en av de många **utklädda** så har du chans att vinna fina priser. Under kvällen på Nöjesfabriken kommer juryn att presentera vinnarna. Är dessa på plats kan de hämta fina priset!



Intersport Flygande 100 meter



Efter cirka åtta kilometer (vid Drottninggatan) har Intersport Flygande (cirka 100 meter) för er deltagare. Här mäts effektiv löptid mellan de båda Intersportportalerna. Intersport publicerar vinnare under nästkommande vardag på www.ifgota.se.

Detta gäller **endast för Karlstad Stadslopp – Löpning!**

SATS spurtpris

Efter nästan nio kilometer (ingången av Museiparken) har SATS ett spurtpris **enbart för damer**. Första Inline och löpningsdam kan här vinna fina priser. Prisutdelning sker på arrangemangsområdet efter målgång. På plats i Museiparken hos SATS finns även discjockey och storpublik.



Målet

För **Löpning och Gång** sker målgången vid grusfotbollsplanen på Sundsta, nära tjärnet. Tänk på att din tid noteras via chipet. Fortsätt sedan direkt framåt så att övriga deltagare även kan passera mållinjen. Målet för Inline sker på Drottning Kristinas Väg framför Idrotts huset. Mållinjen är en sträv gummimatta så iakttag därför försiktighet!

Följ funktionärernas anvisningar inne på arrangemangsområdet där medaljer utdelas och chip för Inlinesklassen 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 koordineras av funktionärer och vi ber dig som deltagare att respektera detta.

I Inlinesklassen 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 6,5 kilometer.

Sportdryck (Maxim) är placerad till höger och vatten återfinns till vänster. Dessutom bjuds det på dryck efter målgång.

RT

Sjukvård

Vid arrangemangsområdet samt vid vätskekontroll finns sjukvårdare som kan assistera vid lättare åkommor. Tävlingsläkare finns 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 i informationen. Förbeställningar görs via IF Göta Karlstads kansli: info@ifgota.se eller 054-21 23 27



Förändring av bana kan ske efter slutgiltig banmätning.

Startlistor och Resultat

Startlistor finns före arrangemanget på www.ifgota.se och uppdateras löpande. De kommer även att anslås från och med fredag ute på Sundsta vid nummerlappsutdelningen. På samma plats kommer även resultatlistor att anslås löpande under lördagen. Under Karlstad Stadslopp kommer resultat även att publiceras på www.ifgota.se. Under måndagen (14 juni) kommer fullständiga resultatlistor även publiceras i Värmlands Folkblad.



KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Boende

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

Scandic

Deltagarbilder

IF Göta kommer under arrangemanget att ta bilder som kan användas för framtida Karlstad Stadslopp. Genom deltagande ger du ditt medgivande till detta.

Håll igång även efter du har gått i mål!

Efter Karlstad Stadslopp stundar semester för de allra flesta. Glöm dock inte att IF Göta Karlstad kör kostnadsfria motionsgrupper vid Våxnäshallen (Bågegatan på Våxnäs) med samling tisdagar med start till hösten (4 aug. kl. 18.00). På plats finns duktiga ledare och nya motionskamrater som hjälper dig att utveckla din egen träning på ett roligt och varierande sätt. Varmt välkomna!

Mer information finns på www.ifgota.se.



*Välkommen till
"huvudstaden" i Värmland!*

Här i centrum finns mer än 300 butiker, ett av Sveriges största utbud av krogar, nattklubbar och många mysiga caféer. I sommar händer massor av saker bla:

- 12/6 Stadsloppet, en löpartävling som går rakt genom stan!
- 5/6, 3/7, 3/8, 7/8, 14/8, 21/8, 28/8 Värmländsk Bondemarknad på stora torget
- 22/7 Rix FM festival på stora torget, hela dagen o kvällen!
- 3/8 Persmäss, stan förvandlas till en stor härlig bazar, butikerna kommer ut på gatorna med mängder av erbjudanden!

Ordinarie torgdagar är alltid ons, fre och lör hela året om.

**CENTRUM
KARLSTAD**

För mera info, besök centrumkarlstad.se

DEN RIKTIGA MÅLGÅNGEN!

**GRATIS FÖR DIG SOM SPRUNGIT
KARLSTAD STADSLOPP 2010!**

- ★ Prisutdelning i maskeradtävlingen på Nöjesfabriken.
- ★ 21.00–22.00 är det happy Hour!
(22.00 öppnar nattklubbssportarna för alla andra)



Karlagatan 42, Karlstad. Telefon: 054-22 22 00. www.nojesfabriken.se

KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Barnens Egen Motionsfest – Karlstad Minilopp är i år uppdelat i två separata aktiviteter, nämligen **Karlstad Minilopp 0-6 år** och **Karlstad Minilopp 7-12 år**. Nedan följer först lite gemensam information sedan lite information om respektive arrangemang. Läs noga igenom denna för att få ut mesta möjliga av dagen på Sundsta!

Starttider Karlstad Minilopp

Tänk på att alltid vara vid starten i god tid!

10.00	Uppvärmning från scenen	11.20	Karlstad Minilopp klass P-00
10.20	Karlstad Minilopp klass P-03	11.30	Karlstad Minilopp klass F-00
10.30	Karlstad Minilopp klass F-03	11.40	Karlstad Minilopp klass P-98, P-99
10.40	Karlstad Minilopp klass P-02	11.50	Karlstad Minilopp klass F-98, F-99
10.50	Karlstad Minilopp klass F-02		
11.00	Karlstad Minilopp klass P-01	12.15	Uppvärmning Karlstad Minilopp 0-6 år
11.10	Karlstad Minilopp klass F-01	12.30	Karlstad Minilopp 0-6 år (båda könen)

Vid gemensam start tävlar alla i sin egen åldersklass.

Bland de yngre får föräldrar gärna följa med, men måste då stå längst bak i startfällan!

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

Nummerlappsutdelning

Nummerlappar för deltagare i Karlstad Minilopp hämtas på evenemangsområdet (vid grusfotbollsplanen på Sundsta och Sundstagymnasiet nära tjärnet) i nummerlappstältet. Alla nummerlappar är sorterade individuellt och fördelade på Karlstad Minilopp 0-6 år och Karlstad Minilopp 7-12 år. Hämtar du för ett lags räkning så medtag samtliga PM/Startbevis eller alla deltagares namn. Deltar du i Karlstad Minilopp 7-12 år hämtar du även din t-shirt på denna plats. (OBS, endast för deltagare 7-12-årstävlingen.)

Nummerlappsutdelning sker:

Fredag 11 juni klockan 12.00 – 19.00

Lördag 12 juni klockan 8.00 – arrangemangsstart

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

Tänk på att det är mycket folk så kom därför i god tid. Ta med PM/Startbevis när du hämtar din nummerlapp så går det snabbare! Det startnummer som du finner på adressetiketten gäller när du skall hämta nummerlappen. Nummerlappen skall bäras synlig på bröstet. Vik inte in reklamen!

Efteranmälan

Efteranmälan sker fredag och lördag under samma tider som nummerlappsutdelningen, dock senast en timme före start. Kom i god tid då arrangemanget kan bli fullt.

Tävlingsplatsen

På tävlingsplatsen finns många olika aktiviteter och möjligheter för en heldagsvistelse på området.

Parkering

Parkering sker på grusytan 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

I nummerlappsutdelningstältet finns informationsdisk där det går att få svar på de flesta frågor som kan uppkomma.

Målet

Målet är placerat vid grusfotbollsplanen på Sundsta, nära Sundstagymnasiet. Där passerar deltagarna målfällan och kommer ut i arrangemangsområdet. Det är viktigt att fortsätta direkt framåt så det inte blir några köer i målet.

**Målpåse**

Alla deltagare får en påse med produkter skänkta av arrangemangets samarbetspartners. Var noga med att kontrollera påsens innehåll vid allergier el dyl.

Vinn fina priser

Allasom deltari Karlstad Minilopp få en minnesplakett (med autograf från en känd friidrottstjärna), samt ovanstående målpåse från arrangemangets samarbetspartners.

Fina lagpriser lottas även ut bland deltagarna anmälda i lag. Samtliga lagpriser baseras på fem deltagare!

Sjukvård

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

KARLSTAD MINILOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

karlstad minilopp 0-6 år

Anmälan

Anmälan är öppen fram till start till en kostnad av 50 kr. Kom dock i god tid då intresset garanterat är stort och arrangemanget kan bli fullt.

Deltagarna får en "namnlapp" (nummerlapp) och de deltagare som efteranmäler sig, får möjlighet att skriva sitt namn på denna lapp innan start.

Uppvärmning

Karlstad Minilopp 0-6 års uppvärmning sker tillsammans med KMTI vid evenemangsområdet. Uppvärmningen startar kl 12.15.

Starten

Starten för Karlstad Minilopp 0-6 år sker vid evenemangsområdet. Det kan bli fler startomgångar beroende på antalet anmälda deltagare, första start är dock 12.30. För de deltagare som vill ha någon vuxen med längs banan går det bra, dock skall dessa starta bakom deltagare som springer själva.

Banan

Banan mäter cirka 500 meter och är hela vägen märkt med röd/vita avspärrningsband. Följ alltid funktionärernas anvisningar. Löpningen sker på underlagen gräs och asfalt.

Resultat och priser

Inga prestationsbaserade priser delas ut i Karlstad Minilopp 0-6 år. Samtliga är vinnare och får därmed medalj och prispåse i målet. Anmälda i lag har chansen att vinna fina utlovningspriser. Samtliga lagpriser baseras på fem deltagare. Inga officiella resultat publiceras eller dokumenteras för Karlstad Minilopp 0-6 år.

karlstad minilopp 7-12 år

Efteranmälan

Efteranmälan är öppen fram till start, men kom i god tid då intresset garanterat är stort och arrangemanget kan bli fullt.

Efteranmälda deltagare får en nummerlapp, till skillnad mot de som anmält sig under ordinarie tid vilka har en "namnlapp".

Uppvärmning

Karlstad Minilopp 7-12 års uppvärmning sker tillsammans med KMTI vid arrangemangsområdets scen 20 minuter före första start. Se faktaruta för exakta tider.

Starten

Starten för 7-12 år sker vid arrangemangsområdet.

Banan

Banan mäter cirka 1 500 meter och den numera klassiska bansträckningen går runt Sundstatjärn. Banan är längs hela vägen märkt med röd/vita-avspärrningsband. Följ alltid funktionärernas anvisningar.

Vinn fina priser

Alla som deltar i Karlstad Minilopp 7-12 får årets minnesplakett (med autograf från en känd friidrottstjärna), t-shirt och målpåse med gåvor från arrangemangets sponsorer.

De tre snabbaste deltagarna i varje åldersklass får en medalj. Utöver detta delas även pris ut till snabbaste lag i åldrarna 98-99, 00-01 och 02-03. Prisutdelning sker direkt efter avslutad åldersklass.

Resultat

Resultaten publiceras snabbast möjligt på www.ifgota.se samt i Värmlands Folkblad under måndagen den 14 juni.

Varmt välkommen till Sundsta och Karlstad Minilopp 2010!



KARLSTAD MINILOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED