

KARLSTAD STADSLÖPP

LÖRDAG 18 JUNI



PM

OCH

STARTBEVIS



- ✓ LÖPNING
- ✓ INLINE
- ✓ GÅING

GÄLLER SOM
BUSSBILJETT
Karlstadsbuss

Lördag 18 juni
kl. 08.00 – 17.00



IF GÖTA
KARLSTAD



KARLSTADS KOMMUN



CITY TRYCK
KARLSTAD AB

www.karlstadstadslopp.se • 054-23 23 27



Välkommen till soliga Karlstad den 18 juni !

Det är med glädje vi hälsar dig varmt välkommen och hoppas att du är lika taggade för detta arrangemang som vi är! I år är det den 32:a upplagan av Karlstad Stadslopp (f.d. Götajoggen), denna åldring kommer endast märkas med positiv klang, för visst är det väl så, man blir bättre med åren?

Nyheter och utveckling är ledordet för året och vi ser med ljusa ögon på Karlstad Stadslopps framtid. Innan vi blickar framåt vill vi snegla tillbaka på fjolårets deltagarsiffror och konstatera att dessa kommer slås nu under 2011, Karlstad Stadslopp (Löpning/Inlines) hade under 2010 drygt 3500 deltagare medans barnens egna motionsfest, Karlstad Minilopp stoltserade med drygt 1300 barn.

Detta PM ger dig som deltagare i årets lopp (Karlstad Stadslopp & Karlstad Minilopp) fullständig information om arrangemangsdagen på Sundsta. Det är även denna folder/startbevis du tar med dig när du hämtar ut din nummerlapp.

Fyll på med energi så ses vi på Sundsta den 18:e juni.

Med vänlig löparhälsning /

Ellinor Johansson

Arrangemangsansvarig IF Göta Karlstad

För ytterligare information och frågor: Tel: 054 - 21 23 27 www.karlstadstadslopp.se

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



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, och Sundstagymnasiet nära tjärnet. Alla nummerlappar finns individuellt sorterade efter startnummer. Använd ditt startnummer för att komma i rätt utdelningskö.

Nummerlappsutdelningen sker:

Fredag 17 juni klockan 12.00 – 19.00

Lördag 18 juni klockan 08.00 – 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 synligt 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.



**Puma och Maxim
på plats**



För er som är sugna på att fylla på energidepåerna innan loppet finns arrangemangets samarbetspartners Maxim och Puma på plats för försäljning av passande produkter inför loppet. Maxim erbjuder de senaste inom sportdryck och återhämningsprodukter, medan Puma visar upp de senaste

kläd samt skotrenderna för motionärer och elitlöpare. Du hittar Puma och Maxim på eventområdet från kl. 08.00 den 18:e juni, välkomna!

Sundsta, platsen där det händer

För tredje året i rad väljer vi att bygga ut eventområdet och göra denna dag till ett härligt event för hela familjen. Evenemangsområdet är beläget mellan grusfotbollsplanen och Sundstagymnasiet, nära Sundstatjärn.

Roliga och spännande aktiviteter och utställare finns på plats under samma öppettider som nummerlappsutdelningen, men med begränsad aktivitet på fredagen.

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! För varje år väljer fler 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 Lena Calais på IF Göta Karlstad, 054-21 23 27.

Parkering

Parkering sker i huvudsak på grusplanen i anslutning till arrangemangsområdet på Sundsta. Följ pilar från angränsande vägar. Parkeringen på grusplanen kostar 20 kr (endast kontanter). 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 i första hand 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.

TÄNK PÅ MILJÖN... TA BUSSEN!

Samtliga deltagare i Karlstad Stadslopp och Karlstad Minilopp får åka fritt till och från arrangemanget med Karlstadsbuss den 18 juni. Observera att du använder ditt PM eller din nummerlapp som färdbevis. 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.

VARVA UPP OCH KÖR MED KARLSTADSBUSS

www.karlstadsbuss.se



KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Nettotid

I årets upplaga av Karlstad Stadslopp kommer vi att tillämpa nettotid till alla deltagare utom för den yttersta eliten (elitseedad). Det innebär att Din egen tid startar först när du passerar över startlinjen.

Vi hoppas att nettotiden kommer att bidra till en lugnare startprocedur. Vi har i år även utökat fjolårssuccén med "riktkarlar" och kommer i år att ha löpare i följande intervall: 40 min, 43 min, 45 min, 47 min, 50 min 55 min, samt 60 min. Det är erfarna löpare som genomför hela loppet i ett jämt tempo för att nå den sluttid som de representerar.

SMS

En annan nyhet för året är att deltagarna kan beställa sitt resultat via SMS. Som deltagare eller publik skickar man ett SMS till nr 72345, skriver: "stnr + ditt startnummer" i en följd. Strax efter målgång får du ett SMS tillbaka med din sluttid. För deltagare i löpklassen skickas även spurtresultatet från Drottninggatan. Priset för denna tjänst är 25 kr. Påminn din hejklack att även de kan få ditt resultat till mobilen.

Chip för löpning

Deltagare i klassen löpning kommer att använda ett engångschip av åkbandstyp för montering på skorna. Deltagarna i löparklassen kommer att få med sig chipet när de hämtar ut sin nummerlapp. Chipet fästes sedan enkelt runt skosnörena i dina löparskor. Dessa chip behöver inte återlämnas efter målgång. Se skyltar och anvisningar på arrangemangsområdet.

Chip för inlinesklassen

Inlinesklassen använder ett speciellt chip för tidtagning. Detta kan endast hämtas ut på arrangemangsdagen (lördag) från klockan 09.00 fram till arrangemangsstart. Uthämtning sker vid ett separat bord i anslutning till nummerlappstället/infotältet. Vid uthämtning måste du ha med dig din nummerlapp för inlinesklassen.

Chipet placeras 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

Seedningen baseras på uppskattad löp- eller åktid som angivits vid anmälan. Eventuell omseedning sker endast vid informationsdisken på evenemangsområdet. Orange grupp avser den yttersta eliten i Sverige för damer och herrar. För seedning i orange grupp måste detta styrkas med tidigare resultat.

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.
Orange Elit	(ej nettotid)	ej inline
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 – på Sundstavägen

Uppvärmning, som leds av KMTI, startar kl. 13.45 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.karlstadstadslopp.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

Denna speciella klass är alltid ett uppskattat inslag bland såväl deltagare som publiken. Är du en av de många **utklädda** så har du chans att vinna fina priser. Efter loppet finns Nöjesfabrikens jury på plats vid målområdet för att presentera vinnarna. Kanske är det just Du som har chans att vinna fina priser.



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.karlstadstadslopp.se. Detta gäller **endast för Karlstad Stadslopp – Löpning!**

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

KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

får även en påse med gåvor efter målgång, som skänkts av arrangemangets samarbetspartners. De får dessutom en traditionsenlig minnesplakett med motiv på Karlstads nya flaggskepp, CCC. *Undersök påsens innehåll om du är allergiker el. dyl.*

SATS spurtpris

Efter nästan nio kilometer (ingången till 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 musikunderhållning och storpublik.

Målet

För **Löpning och Gång** sker målgången i anslutning till grusfotbollsplanen på Sundsta. Tänk på att din tid noteras via chipet. Fortsätt sedan direkt framåt så att även övriga deltagare kan passera mållinjen. Målet för Inline sker på Drottning Kristinas Väg framför Sundsta Bad- och idrottshus. Mållinjen är en sträv gummi-matta 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 arm-bågar. 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.

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 endast 95 kr + porto 29 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

Startlistor och Resultat

Startlistor finns före arrangemanget på **www.karlstadstadslopp.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.karlstadstadslopp.se**.

Under måndagen (20 juni) kommer fullständiga resultatlistor även publiceras i Värmlands Folkblad.

Foto, minnet för livet

IF Göta Karlstad och Solstafoto kommer under arrangemanget att ta bilder som kan användas för framtida Karlstad Stadslopp. Genom deltagande ger du ditt medgivande till detta. Nytt för året är att du efter loppet kan gå in på **www.solstafoto.se** och köpa bilder på dig och dina vänner från arrangemanget. Vi kommer ha ett flertal fotografer på området samt längs banan, som gör allt de kan för att fånga just Dig på bild. *Håll utkik efter skyltar med kameror på, då vet du att det är dags att le!*

Boende

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

Scandic

KARLSTAD STADSLOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Varmt välkommen till barnens egna motionslopp. I år introducerar vi en nyhet för er barn och detta gäller 0-6-åringar. Vid anmälan har du säkert redan tagit del av förändringarna för de yngre, men vi vill poängtera att samtliga läser detta PM noga.

Nummerlappsutdelning x 2

Alla nummerlappar är sorterade individuellt. Hämtar du för ett lags räkning så medtag samtliga PM/Startbevis eller alla deltagares namn.

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!

Nummerlappar för deltagare i Karlstad Minilopp hämtas

på evenemangsområdet (mellan Sundsta bad- och sporthall och Sundstagymnasiet).

Karlstad Minilopp 0-6 år:

Fredag den 17 juni (12.00-19.00) sker samtlig nummerlappsutdelning (T-shirtsutdelning) i informationstältet.

Lördag 18 juni (09.30 – 15.00) hämtar samt köper man sin start vid InterSport-tältet i anslutning till minimini-banan.

(För Karlstad Minilopp 0-6 år är T-shirten bevis på deltagande. Nummerlappen är förtryckt på T-shirten. Arrangören varnar för snabb åtgång så att vissa T-shirts storlekar kan ta slut.)

Karlstad Minilopp 7-12 år:

Fredag den 17 juni (12.00-19.00) sker samtlig nummerlappsutdelning i informationstältet.

Lördag den 18 juni (08.00- arrangemangsstart) informationstältet. (I samband med upphämtning av nummerlapp sker även T-shirtsutdelning. Arrangören varnar för snabb åtgång så att vissa T-shirts storlekar kan ta slut.)

Efteranmälan

Efteranmälan sker fredag och lördag under samma tider som nummerlappsutdelningen. Kom i god tid då arrangemanget kan bli fullt.

Parkering

Parkering sker på grusytan vid tävlingsområdet. Följ pilar från angränsande vägar. Parkeringen kostar 20 kr (endast kontanter), 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.

Vinn fina priser

Alla som deltar i Karlstad Minilopp får en nydesignad medalj. För deltagarna i **Karlstad Minilopp 7-12 år** ges även en stor målpåse från arrangemangets samarbetspartners.



Målpåse

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

Bilda lag i Karlstad Minilopp 7-12 år

Fina lagpriser lottas även ut bland deltagarna anmälda i lag. Samtliga lagpriser baseras på fem deltagare! Mer information om lagenmälan går att läsa på www.karlstadstadslopp.se.

Utöver detta delas även pris ut till snabbaste lag i åldersklass 98-99, 00-01 och 02-03.

Prisutdelning sker direkt efter avslutad åldersklass.

Sjukvård

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

Uppvärmning

Karlstad Minilopp 0-6 år: Oavsett vilken tid man väljer att starta kommer KMTI hålla en miniuppvärmning för varje startgrupp.

Karlstad Minilopp 7-12 år: Uppvärmningen sker följande tider: **10.00, 10.50, 11.10, 11.30 samt 11.50.**

Starten

Karlstad Minilopp 0-6 år: Denna start sker i anslutning till InterSports tält (mot Kyrkan).

Karlstad Minilopp 7-12 år: Starten för 7-12 år sker i anslutning till lekplatsen/lekbåten (mot vattnet).

Banan

Karlstad Minilopp 0-6 år: c:a 250 meter (på gräs – ny bana för året).

Karlstad Minilopp 7-12 år: 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.

Resultat

Resultaten från **Karlstad Minilopp 7-12 år** publiceras snabbast möjligt på www.karlstadstadslopp.se samt i Värmlands Folkblad under måndagen den 20 juni. **Inga resultat för Karlstad Minilopp 0-6 år.**

KARLSTAD MINILOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Starttider Karlstad Minilopp – 1500 meter runt Sundsta Tänk på att alltid vara vid starten i god tid!

10.30–10.40	Uppvärmning från Scenen	11.30	Karlstad Minilopp Klass F-02
10.40	Karlstad Minilopp klass P-04	11.30–11.40	Uppvärmning från Scenen
10.50	Karlstad Minilopp klass F-04	11.40	Karlstad Minilopp klass P-01
10.50–11.00	Uppvärmning från Scenen	11.50	Karlstad Minilopp klass F-01
11.00	Karlstad Minilopp klass P-03	11.50–12.00	Uppvärmning från Scenen
11.10	Karlstad Minilopp klass F-03	12.00	Karlstad Minilopp klass P-99, P-00
11.10–11.20	Uppvärmning från Scenen	12.10	Karlstad Minilopp klass F-99, F-00
11.20	Karlstad Minilopp Klass P-02		

Karlstad Minilopp (drop in) – c:a 250 meter**11.00-15.00 Karlstad Minilopp 0-6 år**

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!



DEN RIKTIGA MÅLGÅNGEN!

Här hittar ni flera timmars aktiviteter som garanterat kommer att få barn i alla åldrar lyckliga och trötta!



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

KARLSTAD MINILOPP ARRANGERAS I SAMARBETE MED

Avsändare:
IF Göta Karlstad
Regementsgatan 8
653 40 Karlstad

B



IF GÖTA
KARLSTAD
ARRANGÖR



CITY TRYCK
I KARLSTAD AB

Fortum

FÖR ALLA
0-12
ÅR

NYHET
för 0-6 år

LÖRDAG
18 JUNI

STARTBEVIS

OCH

PM

BARNENS EGEN MOTIONSFEST!

KARLSTAD
MINILOPP