

PM och STARTBEVIS

Karlstad
Stadslopp 

16 JUNI
2018

 IF GÖTA
KARLSTAD

Karlstad
Minilopp 

Upplev
folkfesten
i Karlstad

Karlstad
Miniminilopp 



GÄLLER SOM

BUSSBILJETT
Karlstadsbuss

Lördag 16 juni
kl. 08.00–17.00

 COOP

 Region
Värmland

 NWT

 IF GÖTA
KARLSTAD

 KARLSTAD.SE

 CITYTRYCK
KARLSTAD AB

www.karlstadstadslopp.se • 054-21 23 27

Varmt välkommen till KARLSTAD STADSLOPP

STARTTIDER

Karlstad Stadslopp – 10 km kl. 14.00

Karlstad Miniminilopp – Drop in mellan 11.00 – 15.00

Karlstad Minilopp 7 – 15 år

10.50 Karlstad minilopp klass P-11	12.00 Karlstad minilopp klass F-08
11.00 Karlstad minilopp klass F-11	12.10 Karlstad minilopp klass P-07
11.10 Karlstad minilopp klass P-10	12.20 Karlstad minilopp klass F-07
11.20 Karlstad minilopp klass F-10	12.30 Karlstad minilopp klass P-06
11.30 Karlstad minilopp klass P-09	12.40 Karlstad minilopp klass F-06
11.40 Karlstad minilopp klass F-09	12.50 Kd minilopp klass P-03-04-05
11.50 Karlstad minilopp klass P-08	12.50 Kd minilopp klass F-03-04-05

Vi vill göra denna dag till ett härligt arrangemang för hela familjen.

På arrangemangsområdet, som är beläget mellan parkeringen och Sundstagsgymnasiet, nära Sundstatjärn, finns det något för alla.

Roliga och spännande aktiviteter samt utställare finns på plats från kl. 09.00 på lördagen.

Om du vill medverka med ditt företag/arrangemang, kontakta Cissi Östlund på IF Göta Karlstad, 0706-22 23 27.

Det är med glädje vi hälsar dig välkommen till den 39:e upplagan av Karlstad Stadslopp (f.d. Götajoggen). Detta PM ger dig som deltagare i årets lopp (Karlstad Stadslopp, Karlstad Minilopp & Karlstad Miniminilopp) fullständig information om arrangemangsdagen på Sundsta.

Det är även denna folder/ startbevis du tar med dig när du hämtar ut din nummerlapp på Sundsta.

**Vi ses på Sundsta
den 16 juni**

Med vänlig löparhälsning/
Cissi Östlund

Projektledare och partneransvarig
IF Göta Karlstad

HUVUDSPONSORER

COOP

NWT



KARLSTAD.SE

SAMARBETSPARTNERS



**Region
Värmland**

CITYTRYCK
I KARLSTAD AB

www.karlstadstadslopp.se

tavling@ifgota.se

054-21 23 27

NUMMERLAPPSUTDELNING

KARLSTAD STADSLOPP / KARLSTAD MINILOPP / KARLSTAD MINIMINILOPP

NVHET! Fredagen den 15/6 finns möjlighet att hämta ut sin nummerlapp i **Mitt i City i Karlstad** mellan kl 11.30–18.00.



Redfellas bjuder alla som hämtar ut sin nummerlapp denna dag på en kupong som motsvarar en smoothie värde 49:-. Varmt välkomna till Mitt i City!



UTDELNINGEN SKER PÅ FÖLJANDE TIDER (observera tiderna för respektive lopp):

Nummerlappsutdelning för KARLSTAD STADSLOPP SKER:

Fredag 15 juni kl 11.30–18.00 i Mitt i City

Lördag 16 juni kl 08.00 – **arrangemangsstart** på evenemangsområdet som finns på gräsområdet mellan Sundstabadet och Sundstagymnasiet, nära Sundstatjärn.

TÄNK PÅ ATT DET BLIR MYCKET FOLK SÅ KOM I GOD TID!

Nummerlappsutdelning för KARLSTAD MINILOPP 7–15 ÅR:

Fredag 15 juni kl 11.30–18.00 i Mitt i City

Lördag 16 juni kl 08.00 – **arrangemangsstart**

i miniloppstältet på evenemangsområdet på Sundsta.

I samband med upphämtning av nummerlapp sker även T-shirtsutdelning.

Nummerlappsutdelning för KARLSTAD MINIMINILOPP 0–6 ÅR:

Lördag 16 juni kl 08.00–15.00

hämtar samt köper man sin start vid Miniminiloppets start.

För Karlstad Miniminilopp 0–6 år är nummerlappen förtryckt på T-shirten, som är bevis på deltagande.

T-shirt till alla föransmällda deltagare I KARLSTAD MINILOPP & KARLSTAD MINIMINILOPP

Observera att vissa T-shirtsstorlekar kan ta slut snabbt.

Arrangören ansvarar inte för att T-shirtstorlekarna överensstämmer med deltagarens egen storlek. Arrangören står inte för reklamation av start eller likande pga detta. Utan först till kvarn gäller och vi anpassar beställningen utifrån efterfrågan av storlekar från föregående år.

INFORMATION

I nummerlappstältet finns en informationsdisk för seedning och liknande service. Anmälda i Gång/Stavgång (eller övriga deltagare med stavar, barnvagnar eller rullatorer) startar i vit fålla.

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, (vi rekommenderar att barn i vagnarna bär hjälm).

Vänligen ställ Er i rätt fålla för allas trevnad!

STARTLISTOR OCH RESULTAT

Startlistor finns före arrangemanget på www.karlstadstadslopp.se och uppdateras löpande.

Under Karlstad Stadslopp kommer liveresultat att publiceras på www.karlstadstadslopp.se.

Under måndagen (18 juni) kommer fullständiga resultatlistor även publiceras i NWT.

Resultaten från **Karlstad Minilopp 7-15 år** publiceras snabbast möjligt på www.karlstadstadslopp.se samt i NWT under måndagen den 18 juni.

Inga resultat för Karlstad Miniminilopp 0-6 år.

EFTERANMÄLAN KARLSTAD STADSLOPP

Efteranmälan sker i mån av plats till arrangemanget och kan göras under samma tid som nummerlappsutdelningen.

Anmälan är öppen fram till start.

Efter ordinarie anmälningstid 3 juni, införs en "trasselavgift" vid ändring av namn och deltagarklass.

BILDER FRÅN ARRANGEMANGET

Genom deltagande i arrangemanget ges medgivande till att IF Göta Karlstad kan publicera bilder från arrangemanget på www.ifgota.se eller i annat marknadsföringssyfte.



UPPVÄRMNING

Karlstad Stadslopp: Uppvärmning, som leds av **KMTI**, startar kl. 13.45. Var därför på plats i god tid i din startfålla.



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

Karlstad Minilopp 7-15 år: uppvärmning sker löpande under förmiddagen i anslutning till varje startgrupp.

STARTEN

Karlstad Stadslopp: Starten sker på Sundstavägen, cirka 300 meter från evenemangsområdet. Bege er dit i god tid före utsatt starttid, samt var noga med att ställa er i **rätt startfålla**.

Karlstad Miniminilopp 0-6 år: Denna start sker på arrangemangsområdets södra del.

Karlstad Minilopp 7-15 år: Denna start sker i anslutning till lekplatsen/lek båten (mot vattnet), i anslutning till arrangemangsområdet.

BANAN

Karlstad Stadsloppsbanan för 10 km är något förändrad mot tidigare års bansträckning och mäter exakt 10 000 meter (kontrollmätt av Svenska Friidrottsförbundets banmätare).

LAG 10 KM

Det går att justera vilka som deltar i ett lag, ända fram till start.

SEEDNINGEN

Seedningen baseras på uppskattad löptid som angivits vid anmälan. Eventuell omseedning sker endast i informationstältet på evenemangsområdet.

VÄNLIGEN STÄLL ER I RÄTT FÅLLA FÖR ALLAS TREVNAD!

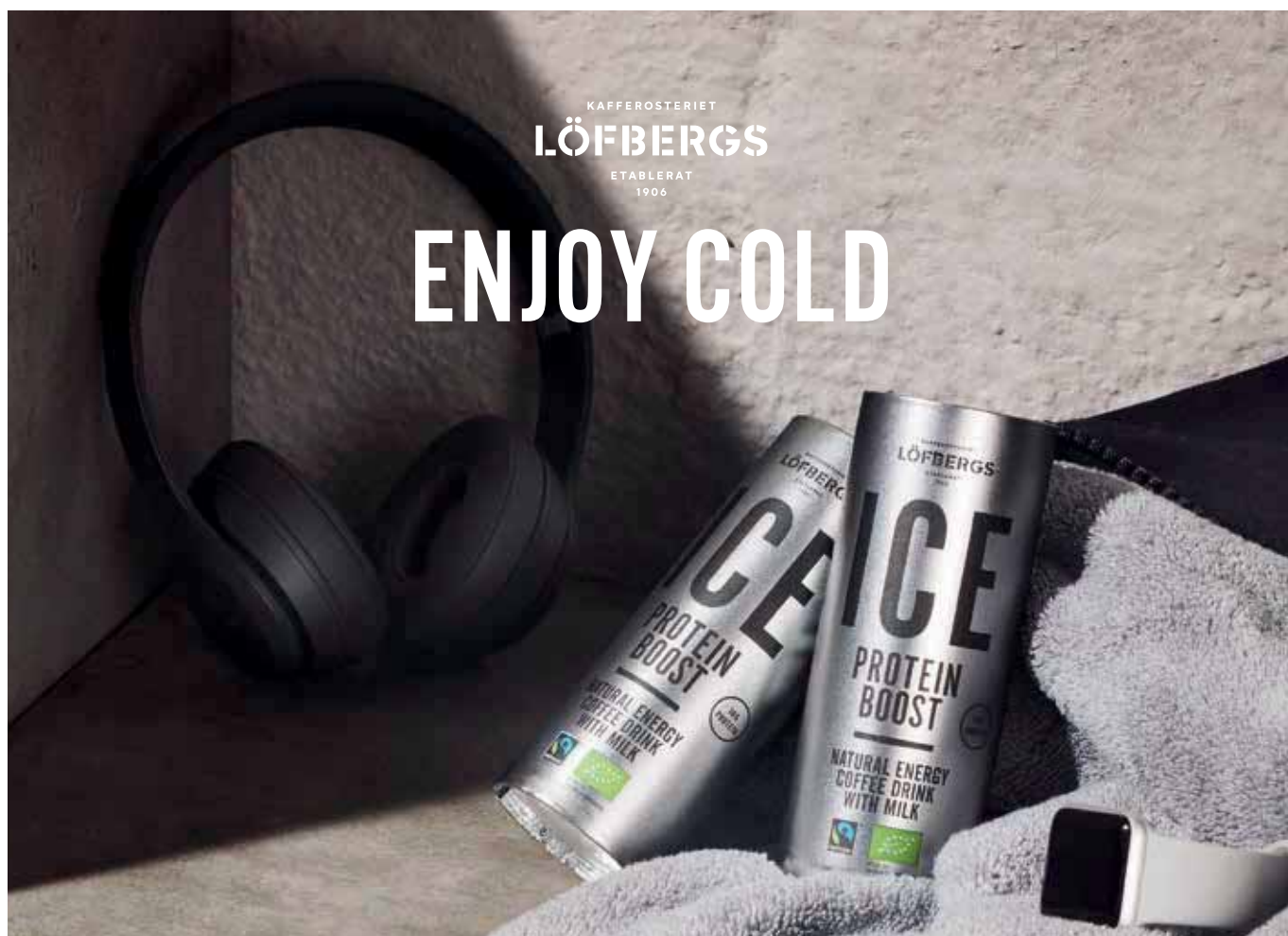
De fållor som används är:	Löpning	prel.
	Orange	Elit (ej nettotid)
	Gul	<42 min
	Grön	42-49 min
	Blå	50-56 min
	Röd	57-70 min
	Vit	71- min

FARTHÅLLARE

Farthållarna hjälper dig till en bra sluttid. Ta sikte på en ballong där tiden du siktar på står skriven. Det hjälper dig att hålla ett jämnt tempo genom hela loppet.

MÅLET

Målgången sker i anslutning till parkeringen vid Sundstabadet. Tänk på att din tid noteras via chipet som sitter placerat i din nummerlapp. Viktigt att inte vika nummerlappen, samt bära den synlig på bröstet. Fortsätt sedan direkt framåt så att även övriga deltagare kan passera mållinjen, samt att vi får en backuptid på dig som löpare om något oförutsett inträffar.



VÄTSKEKONTROLLER

Officiella vätskekontroller finns efter cirka 3,5 och 6,5 kilometer. Vid vätskekontrollerna erbjuds du som löpare vatten samt sportdryck. Efter ca 9 km bjuder Etteplan på vatten. Vatten erbjuds även i anslutning till målgång.



TIDTAGNING

Ditt chip för tidtagning är fäst på din nummerlapp. Bär nummerlappen väl synligt på bröstet. Vi tillämpar nettotid i samarbete med EQ-Timing.

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.

400 FUNKTIONÄRER GÖR JOBBET!

Du vet väl om att Karlstad Stadslopp arrangeras av IF Göta Karlstad, en ideell friidrottsförening med över 1000 medlemmar. Tillsammans gör dessa funktionärer allt vad de kan för att serva Dig till det yttersta.

För att funktionärerna skall orka jobba hela dagen med arrangemanget sponsrar McDonalds med funktionärsmat.

Mätta funktionärer = glada funktionärer!



NYHET! FLYGANDE 100

På Orrholmen vid Orrleken kommer banan kryddas med ett "flygande 100" där snabbaste dam och herr kommer att ta hem ett fint pris. Planera loppet väl och se till att ge allt på Orrholmen.

OMBYTE

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

FÖRVARING

I anslutning till informationstältet finns ett avgränsat område för förvaring. Vi tillämpar självbetjäning och du tar själv ansvar för dina tillhörigheter.

KARLSTAD STADSLOPP – MER ÄN BARA EN LÖPARFEST!

Varje år samlas 10 000-tals Värmlänningar för att ta emot alla härliga deltagare i Karlstad Stadslopp. Njut av underhållning, glada tillrop och en och annan skålning längs med centrumets fulla uteserveringar och torg. För bästa publikplatserna, kolla gärna in vår hemsida under eventet.



SPURTPRIS UNDER KARLSTAD STADSLOPP



Efter nästan nio kilometer (Sandgrundsbyggarna) har ACTIC ett spurtpris enbart för damer. Första löpningssdam vinner fint pris. Prisutdelning sker på arrangemangsområdet efter målgång. På plats i Museiparken hos ACTIC finns även musikunderhållning och en stor publik.

FÖR ATT VÄRNA OM MILJÖN

samarbetar Karlstad Stadslopp med



TÄNK PÅ MILJÖN... TA Bussen!

Samtliga deltagare i Karlstad Stadslopp, Karlstad Minilopp och Karlstad Miniminilopp får åka fritt till och från arrangemanget med Karlstadsbuss den 16 juni.

Som biljett visar du upp din nummerlapp eller PM på bussen. Nyttja därför denna möjlighet då du både tar dig snabbt och smidigt till och från arrangemanget och samtidigt väljer ett färd sätt som är skonsamt för miljön.

Följ Karlstadsbuss på Facebook!

Du kommer att ha en vinnande stil,
om du tar dig till loppet utan din bil.

Åk gärna med oss, uppvärmning ingår ;)



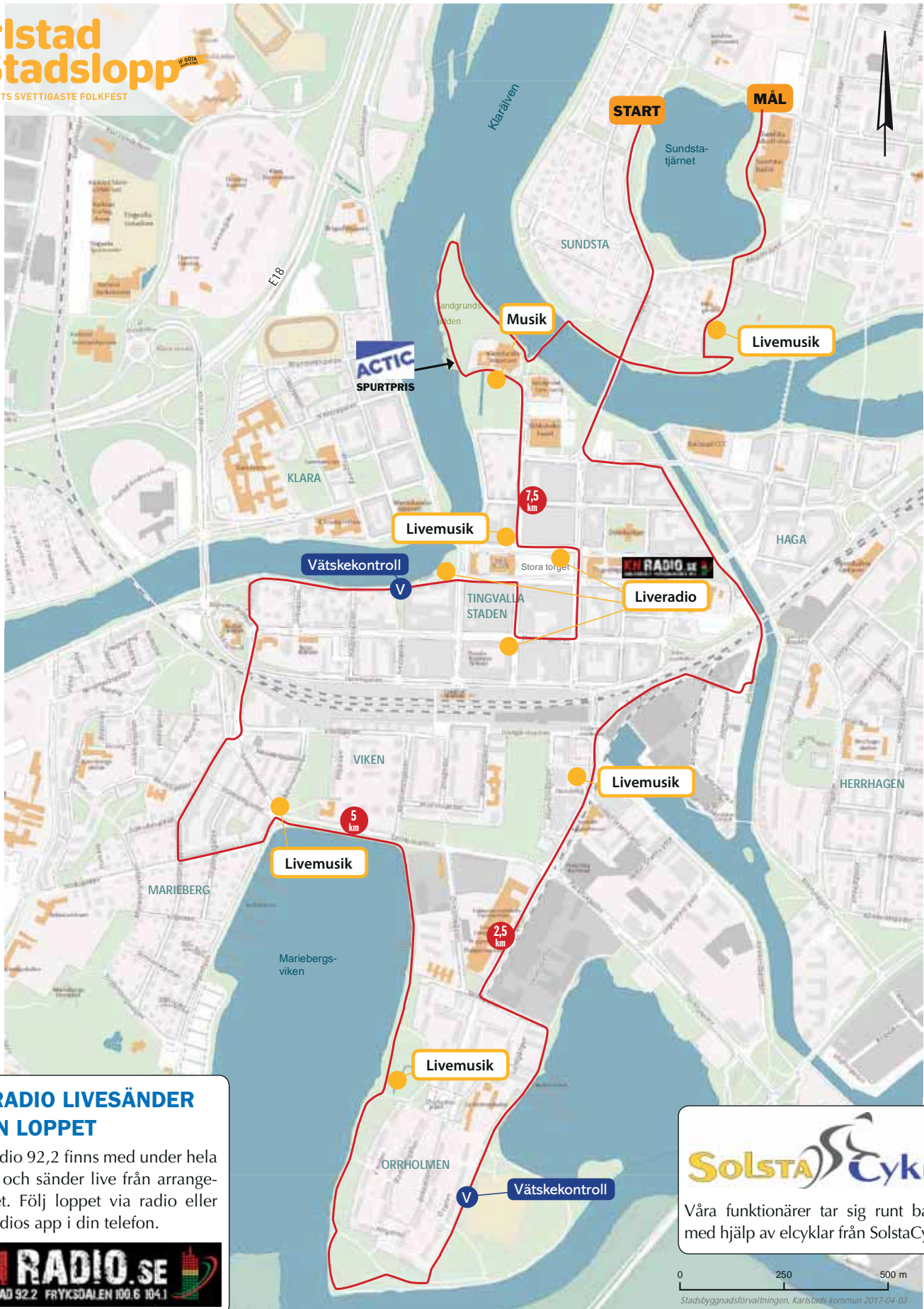
KARLSTADSBUSS



NY BANSTRÄCKNING KARLSTAD STADSLOPP

Karlstad Stadslopp

ÅRETS SVETTIGASTE FOLKFEST



KN RADIO LIVESÄNDER FRÅN LOPPET

KN Radio 92,2 finns med under hela dagen och sänder live från arrangementet. Följ loppet via radio eller KN Radios app i din telefon.



Våra funktionärer tar sig runt banan med hjälp av elcyklar från SolstaCykel.

0 250 500 m
Stadsbyggnadsförvaltningen, Karlstads kommun 2017-04-03

PARKERING

Parkeringsytorna vid arrangemangsområdet är begränsade. Vi uppmanar därför boende i Karlstad att lämna bilen hemma och använda Karlstadsbuss erbjudande gällande kostnadsfri transport mot uppvisande av detta PM eller bussbiljett.

Boende utanför Karlstad ber vi vara ute i god tid samt använda parkeringar i de centrala delarna av staden. Karlstads Parkerings AB erbjuder gratis parkering i mån av plats på sina parkeringar vid **Sundstabadet, Gamla Badhuset** och **Biblioteket/Sandgrund**. Gäller 16 juni kl 8–17 mot att parkeringsbiljetten bredvid placeras i framrutan.

GÄLLER SOM PARKERINGSBILJETT

vid Sundstabadet, Gamla Badhuset och Biblioteket/Sandgrund

Lördag 16 juni
kl. 8–17

**KARLSTADS
PARKERINGS AB**



PLACERAS I FRAMRUTAN

RÄDDA BARNEN PÅ PLATS VID MINILOPPEN

I anslutning till miniloppet kommer Rädda Barnen att finnas på plats och informera om sina lokala resurser och hur man enkelt kan bidra till deras fantastiska verksamhet.



Rädda Barnen



Fler idrottstimmar i skolan.

Dags att jobba för en ny regering

nya
m
MODERATERNA

KARLSTAD

karlstad@moderaterna.se

Bli medlem - Swisha 100 kr till 1233360070

Uppge namn, personnummer och telefonnummer



BANAN FÖR DE YNGRE:

Karlstad Miniminilopp 0-6 år: ca 150–200 meter (på gräs)

Karlstad Minilopp 7-12 år: Banan mäter cirka 1 200 meter och den numera klassiska bansträckningen går runt Sundstatjärn.

Karlstad Minilopp 13–15 år: Banan mäter ca 2,5 km och den går 2 varv runt Sundstatjärn.

Banan är längs hela vägen märkt med avspärningsband. Följ alltid funktionärernas anvisningar.

LAGPRISER I KARLSTAD MINILOPP 7-15 ÅR

Det delas ut pris till snabbaste lag i åldrarna 03-05, 06-07, 08-09 och 10-11. Mer information om lagenmälan går att läsa på www.karlstadstadslopp.se.

Prisutdelning sker direkt efter avslutad åldersklass från scenen.

LEVERANTÖRER TILL

Karlstad
Stadslopp IF GÖTA
KARLSTAD

Karlstad
Minilopp IF GÖTA
KARLSTAD

Karlstad
Miniminilopp IF GÖTA
KARLSTAD



IF GÖTA
KARLSTAD

NWT



MOELVEN®



SEB

PRISER KARLSTAD MINILOPP OCH KARLSTAD MINIMINILOPP

Alla som deltar i **Karlstad Minilopp 7-15 år** och **Karlstad Miniminilopp 0-6 år**, får 2018 års designade medalj, en mjölk från Arla och en glass från Hemglass.

Till deltagarna i **Karlstad Minilopp 7-15 år** ges även en juice från Stora Enso och en banan från SEB.

I båda loppen ingår T-shirt till deltagarna under ordinarie anmälningsstid.

Vi vill uppmärksamma er på att T-shirtarna är förbeställda och att det är först till kvarn, då vissa storlekar kan ta slut tidigt!

PRISER KARLSTAD STADSLOPP

De tio första deltagarna i mål vinner fina priser i dam- och herrklassen.

Alla deltagare som fullföljer loppet får en dryck från Stora Coop Bergvik och en banan från SEB efter målgång, som skänkts av arrangemangets samarbetspartners. De får dessutom en traditionsenlig medalj.



pitcher's
Food, Drinks & Friends

AVSLUTA DAGEN PÅ PITCHERS

Fira genomförandet av loppet på Pitchers. Du som deltar i Karlstad Stadslopp får 20% rabatt på maten under kvällen 16/6 tills köket stänger.

Bord bokas vi telefon 054-180 300 eller via

<https://www.pitchers.se/restauranger/karlstad/boka-bord/>

Gäller endast förbokning av bord och i mån av plats.

Uppge Karlstads Stadslopp vid bokning.



BOOSTA DITT KARLSTAD STADSLOPP LIVE

Låt familj och vänner stötta dig under hela ditt Karlstad Stadslopp. I år erbjuder vi alla deltagare möjligheten att gratis prova RaceONE, en ny app som ger dig möjlighet till LIVE-tracking under hela ditt lopp. Med hjälp av GPS:en i din mobil kan familj och vänner följa och stötta dig under hela loppet.

Så här gör du:

- 1. Ladda ner** - RaceONE finns för Iphone och Android. Läs mer på raceone.com
- 2. Anmäl dig** - Starta appen, gå in på rätt lopp och anmäl dig.
- 3. Dela** - Berätta för familj och vänner om RaceONE så att de kan följa dig live
- 4. Starta** - Aktivera loppet i RaceONE innan start. Ta med mobilen när du springer, starten går automatiskt när du passerar startlinjen.
- 5. Följ** - Som publik laddar du ned appen - väljer Karlstad Stadslopp 10 – och följer sedan dina vänner. Du kan också följa:
 - Ledaren 10 km – KN Radios ledarbil
 - Farthållare för olika måltider på 10 km

För en hållbar framtid



THE RENEWABLE MATERIALS COMPANY



KIOSK OCH GRILL

På arrangemangsområdet säljer vi grillade hamburgare. Det finns även kiosk där du kan köpa dricka, korv, godis, kaffe och fika.

Pengarna som kommer in vid försäljningen bidrar till att vi kan bedriva fridrottsverksamhet för de barn och ungdomar som är med i IF Göta Karlstad. Så tack för att du handlar av oss på arrangemangsområdet.

SJUKVÅRD

Karlstad Stadslopps sjukvårdsteam består av rutinerade sjuksköterskor, undersköterskor samt läkare.

Sjukvårdarna finns utplacerade på en rad strategiska platser längs banan, samt i anslutning till målgång.

BOENDE

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

FESTEN FORTSÄTTER:

För arrangemangets vuxna deltagare kommer festen att fortsätta även på kvällen inne i stan på Pitchers.

Arrangören välkomnar alla deltagare till en trevlig after run. (Fri entré innan kl 23.00 mot uppvisande av nummerlapp.)



MAN SKA DRICKA MYCKET NÄR MAN SPRINGER

VÄLKOMMEN TILL PITCHER'S

Tel 054-18 03 00
info.karlstad@pitchers.se
www.pitchers.se

pitcher's
Food, Drinks & Friends

TJURRUSET

ÅRETS SKITIGASTE LÖPARFEST

ORIGINALET FRÅN KARLSTAD

15 SEPT
2018

ANMÄL DIG PÅ TJURRUSET.COM



IF GÖTA
KARLSTAD



@tjurruset



KARLSTAD.SE

NWT



SPECIALPRISER PÅ LOGI FÖR DELTAGARE STADSLOPPET

Uppge STADSLOPPET vid bokning

Scandic Winn 054-776 47 00
Scandic Klarälven 054-770 55 00
Scandic Karlstad City 054-776 45 00

scandichotels.se

Scandic

Kom till oss,
maxat med träning
glädje och energi



Ditt kompletta träningscenter!

KMTI | Säterivägen 6 | 653 41 Karlstad, Växnäs | 054 - 55 77 100 | www.kmti.se

Avsändare:
IF Göta Karlstad
Regementsgatan 8, 653 40 KARLSTAD

Häng med oss i sommar!

Nyheter | Nöje | Följetong | Sommarkryss | Sport | Utflyktstips

Prova
1 månad
49 kr



Beställ på nwt.se/kampanj

NWT



KARLSTAD GRAND PRIX

FRIIDROTT I VÄRLDSKLASS

ONSDAG
25 JULI
TINGVALLA IP

KÖP BILJETTER PÅ
WWW.FOLKSAMGRANDPRIX.SE

Folksam Grand Prix  **Folksam**    **Sundström**    **Scandic** 



**IF GÖTA
KARLSTAD**

www.karlstadstadslopp.se

tavling@ifgota.se

054-21 23 27

**Karlstad
Stadslopp**

**Karlstad
Minilopp**

**Karlstad
Miniminilopp**

Lördag 16 juni 2018