

## Ombyte, dusch och parkering

Damer och Herrar byter om på Skärlagsvallen, 900 meter från stora parkeringen (gräsplanen mitt emot Camfil). Följ snitsel I-LACK till omklädning/dusch vid Skärlagsvallen. Vid Skärlagsvallen finns endast ca 15 P-platser.

## Samling och nummerlappsutdelning

Parkera bilen på anvisad P-plats. Följ sedan rödvit snitsel till Team Sportia Trosa, vid torget i centrum.

### Där kan du hämta nummerlappen från kl. 10.00 1/7.

I anslutning till nummerlappsutlämningen finns en informationsdisk där man kan ställa frågor som rör hela arrangemanget.

## Avstånd

Avståndet från P-platsen vid infarten till Trosa (mitt emot Camfil) till själva start- och målområdet är ca 600 meter.

## Toaletter

Toaletter finns vid Skärlagsvallen (ombyte och dusch). Baja-Major finns i anslutning till uppsamlingsfällan bakom målet.

## Överdragskläder

Överdragskläder kan läggas i medhavd plastpåse innanför det avsnitslade målområdet (efter målgången). Arrangören fransäger sig allt ansvar för överdragskläderna.

## Värdesaker

Du kan lämna in dina värdesaker i Informationsdisken som ligger i anslutning till Nummerlappsutdelningen. Du får tillbaka värdesakerna efter loppet mot uppvisande av nummerlapp.

## Banlängd

Klass 1 & 2 springer **8 900 meter** - officiell mätning av Förbundsmätare Hans Wiktorsson (okt. 2004). Kilometerskyltar finns uppsatta efter den långa banan. Se kartsnitt över banans sträckning. Underlaget på den långa banan och **4 km** är i huvudsak asfalt, cirka 600 meter grusad gång och cykelväg samt några kortare sträckor gatsten. Ungdomsbanan är **2 300 meter** och går på enbart asfalt och gatsten likaså PF10/Knatte/Knyttar-banan som är **700 meter**.

## Sjukvårdstjänst

I anslutning till målet finns sjukvårdspersonal från Röda Korset. Personal med hjärtstartare kommer att finnas med ambulerande transport. Ambulans kommer att finnas i området om de inte är på utryckning. Akut sjukvårdshjälp ring 112. Meddela närmaste funktionär om du kan. Kontakt med Polis ring 114 14.

*Vi uppmanar de vuxna som springer med i Knatte-Knyttar-loppen att ställa sig med barnet längst bak i startledet!*

## I år har vi två (2) olika typer av chip som fästes på skon

**(1)** Damer och herrar 8 900 m har ett återanvändbart chip.

Chipet fäste på ena skon med fästtrådar som träs under skosnöret igenom hålen på chipet och vrids fast i ändarna. *Chipet tas bort efter målgång!* Instruktioner följer med.

**(2)** Övriga klasser använder ett engångschip på skon som inte tas bort efter målgång. *Var noga med hur du fäster chipet på ena skon. Tydliga instruktioner följer med.*

## Klassindelning, nummerlappsfärg och starttid

**1 Herrar**, tävling och motion, alla åldrar, 8 900 m, se nedan

**2 Damer**, tävling och motion, alla åldrar, 8 900 m, se nedan

**P12 Pojkar, gul**, födda 1999- 2000, 2 300 m start 19.15

**F12 Flickor, gul**, födda 1999 - 2000, 2 300 m start 19.15

**F14 Flickor, vit**, födda 1997 - 1998, 2 300 m start 19.00

**F14 Pojkar, vit**, födda 1997 - 1998, 2 300 m start 19.00

**F10 Flickor, grön**, födda 2001-2002, 700 m start 18.30

**P10 Pojkar, grön**, födda 2001-2002, 700 m start 18.30

**5 Knattar, vit**, pojkar/flickor, f. 2003-2005, 700 m start 18.35

**6 Knyttar, gul**, pojkar/flickor, födda 2006-, 700 m start 18.40

**7 Stavgång, blå**, motion herrar o. damer 4 km start 19.40

**8 Jogging, blå**, motion herrar o. damer 4 km start 19.40

## Spurtpris

Team Sportia Trosa har satt upp ett spurtpris både för damer och herrar på långa banan - 8 900 m. Detta pris

tillfaller den löpare

som kommer först till

beläget efter ca 4,8 km, precis före varvningen över Trosa Torg där gatstensbeläggningen börjar.

spurtmålet,

## Funktionär "drar repet" vid varvning (4,8 km) efter 40 min!

Beräknar du en tid på den långa banan på över 40 min fram till varvning (efter ca 4,8 km)? Välj då hellre Jogging 4 km.

Starten för alla klasser är på Östra Långgatan vid Nybygget

Ölstugan utom för **Stavgång och Jogging** som **startar**

**framför scenen vid Trosa Torg** och med riktning mot Trosa stadshotell, alltså de springer den sista delen av långa banan.

**Joggarna står framför Stavgångarna**

**Klass PF10** startar 18.30, **Klass 5 Knattar** startar 18.35,

**Klass 6 Knyttar** 18.40, **Klass F14/P14** 19.00, **Klass**

**F12/P12** 19.15 och **Klass 7 och 8** 19.40. **Klass 1 Herrar** och

**Klass 2 Damer 1: a start 21.00 se nedan startgrupp 1, 2, 3**

För den långa banans löpare (Klass 1 & 2) organiseras starten i tre olika startgrupper. Tydliga Flags och anvisningar från startfunktionärerna hjälper dig tillrätta.

**Startgrupp 1**, vita nummerlappar, startar kl. 21.00.

**Startgrupp 2**, **gula** nummerlappar, startar kl. 21.02.

**Startgrupp 3**, **rosa** nummerlappar, startar kl. 21.04.

## Vätskekontroll

Efter ca 5,3 km på grusvägen nära Västra Hamnplan finns en vätskekontroll. För Stavgång och Jogging finns en efter 3 km.

## Målet

**Tiden tas när löparen passerar mållinjen** via antennmattor och chip på skon. Likaså när löparen i klass 1 och 2 passerar mellantids- passagerna. Funktionär hjälper till att ta bort Chipet för Klass1 och 2 efter målgång. **Övriga klasser har Engångschip.**

## Priser och medaljen

Alla som fullföljer loppet får Jubileumsmedalj, banan och festis. Årets motiv är sponsrat av ICA Trossen. PF10, Knattar, Knyttar, ungdomar får även var sin ros samt uppmuntringspriser. Bland samtliga löpare i klass 1 och 2 lottar vi ut **2 höstresor till Portugal med Springtime Travel** och ett stort antal mathinkar (även 4 km). Mathinkarna delas ut i samband med målgång. De 5 första i tävlingsklasserna får slutligen även särskilda hederspriser. Stavgång, Jogging och Knattar/Knyttar har ingen tävlingsmässig prisutdelning på scenen.

**Direktanmälan** sker från och med tisdag 14 juni och fram till en timme före respektive loppets start. Direktanmälan kan du även göra direkt f o m 20 juni hos Team Sportia Trosa.

## Klasser

| Klasser                         | Direktanmälningsavgift |
|---------------------------------|------------------------|
| 1 och 2 Herrar/Damer 8 900 m    | 320 kr                 |
| P12/F12 och P14/F14 2 300 m     | 100 kr                 |
| PF10, 5/6 Knattar/Knyttar 700 m | 100kr                  |
| 7 och 8 Stavgång/Jogging 4 km   | 250 kr                 |

## Resultatgivning

**Preliminära** resultat anslås på särskild tavla vid Team Sportia Trosa i Trosa centrum. Hela Resultatlistan (preliminär) presenteras i lördagsnumret av Södermanlands Nyheter 2 juli-. Resultaten finns även på stadslöppets hemsida <http://www.trosastadslöpp.se> där också mellantiderna för 8 900 m löparna kommer att presenteras.

Dessutom gör vi en resultatlista i åldersgrupper efter loppet - **ange födelseår vid anmälan!**

## Bilder från loppet läggs ut under tidiga natten

på [trosastadslöpp.se](http://trosastadslöpp.se) med länkar till bl.a. Löpning För Alla.

**Gratisbuss** med avgång till Stockholm via Lovisingsgatan i Södertälje, avgår från busshållplats vid vändhallplats, nedre hamnen kl. 00.30. Ta med nummerlappen.

## Kontakt och information

Trosa Stadslöpp, Box 118, 619 23 Trosa. Bankgiro 488-8335

[pelle@trosastadslöpp.se](mailto:pelle@trosastadslöpp.se) <http://www.trosastadslöpp.se/>

- Tävlingsledare Per-Erik "Pelle" Bång 070-606 2023

**Lycka till!** // Tävlingsledare Pelle Bång