

MINI-PM FÖR LÖPARNA 28 JUNI 2019

Ombyte, dusch och parkering

Damer och Herrar byter om på Skärlagsvallen, 900 meter från stora parkeringen (gräsplanen mitt emot Camfil). **Frivillig Parkeringsavgift!**

Följ snitsel I-LACK till omklädning/dusch vid Skärlagsvallen. Vid Skärlagsvallen finns ett mindre antal 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 28/6.

I anslutning till nummerlappsutdelningen finns en **informationsdisk** där man kan ställa frågor som rör hela arrangemanget och även köpa stadsloppets T-shirt för 150 kr.

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 och pissoar 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 kartskiss 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/Knytte-banan som är **700 meter**.

Sjukvårdstjänst

I anslutning till målet finns sjukvårdspersonal från Röda Korset. Personal med hjärtstartare kommer att finnas med ambulans och transport. Extra ambulans kommer att finnas i området. Akut sjukvårdshjälp ring **112**. Meddela närmaste funktionär om du kan. Kontakt med Polis ring **114 14**.

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

Alla klasser har ett engångschip på skon som **inte** behöver tas bort efter målgång. *Var noga med hur du fäster chipet på ena skon. Tydliga instruktioner följer med.*

Klassindelning, nummerlappsfärg och starttid

F10 Flickor, grön, födda 2009-2010, 700 m start 18.30
P10 Pojkar, grön, födda 2009-2010, 700 m start 18.30
5 Knattar, blå, pojkar/flickor, f. 2011-2013 700 m start 18.35
6 Knyttar, röd, pojkar/flickor, födda 2014 -, 700 m start 18.40
F14 Flickor, vit, födda 2005 - 2006, 2 300 m start 19.00
F14 Pojkar, vit, födda 2005 - 2006, 2 300 m start 19.00
P12 Pojkar, gul, födda 2007 - 2008, 2 300 m start 19.15
F12 Flickor, gul, födda 2007 - 2008, 2 300 m start 19.15
8 Jogging, blå, motion herrar o. damer 4 km start 19.40
7 Stavgång, blå, motion herrar o. damer 4 km **start 19.45**
1 Herrar, tävling och motion, alla åldrar, 8 900 m, *se nedan*
2 Damer, tävling och motion, alla åldrar, 8 900 m, *se nedan*

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

Barn som inte hittar sina föräldrar efter mål. Uppsamlingsplats vid ICA-Trossen bilen i anslutning till målpassagen.

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 startar 19:40, 5 min före Stavgångarna (19:45)**
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. **Klass 8** 19.40 och **Klass 7** **19.45**.
Klass 1 Herrar och **Klass 2 Damer**: **a start 21.00 se nedan startgrupp 1, 2, 3**

För den långa banans löpare (Klass 1 & 2) organiseras starten i tre olika startgrupper. Vi har "**startmattor för nettotid**", vilket betyder att din tid "startar" då du passerar startlinjen. Tydliga Flags och anvisningar från startfunktionärerna hjälper dig tillräta. **För eliten gäller först i mål! De står framför startmattorna.**

Elit och 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. Alla klasser har engångschip som man fäster på skon.

Priser och medaljen

Alla som fullföljer loppet får medalj med sponsorband, banan och festis. Årets medaljsponsor är Team Sportia Trosa med Trosabygdens OK. **Vitamin Well** återhämtningsdryck delas ut till löpare på 4km och 8 900m. PF10, Knattar, Knyttar och 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). **Extra priser** och mathinkarna delas ut i samband med målgång. Bästa dam och herrlöpare som bor i Trosa-Gnesta-Nyköping eller Oxelösunds kommun får **låna en bil från SKOBES över en weekend**. De 5 första i tävlingsklasserna får slutligen även särskilda hederspriser. Stavgång, Jogging och Knattar/Knyttar har *ingen prisutdelning!*

Direktanmälan pågår fram till en timme före respektive lopps start. Direktanmälan kan du även göra direkt f o m 17 juni hos Team Sportia Trosa.

| Klasser | Direktanmälningsavgift |
|---------------------------------|------------------------|
| 1 och 2 Herrar/Damer 8 900 m | 370 kr |
| P12/F12 och P14/F14 2 300 m | 120 kr |
| PF10, 5/6 Knattar/Knyttar 700 m | 120 kr |
| 7 och 8 Stavgång/Jogging 4 km | 320 kr |

SWISH nummer: 123 237 22 09 med QR-Code

Resultatgivning

Preliminära resultat anslås på särskild tavla vid Team Sportia Trosa i Trosa centrum (preliminär). Resultatportal bilder och video finns med länk från stadsloppets hemsida: <http://www.trosastadslopp.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 och video från loppet läggs ut med länkar från www.trosastadslopp.se Bilder och reportage kommer även att finnas på www.springlfa.se **SPRING Löpning För Alla Gratisbuss** med avgång till Stockholm via Lovisingsgatan i Södertälje, avgår från busshållplats vid vändhållplats, nedre hamnen kl. 00.30. Ta med nummerlappen.

Kontakt och information

Trosa Stadslopp, c/o Jan-Åke Mahlin, Ringvägen 22, 610 72 Vagnhärad. Bankgiro 488-8335. pelle@trosastadslopp.se
<http://www.trosastadslopp.se/> info@trosastadslopp.se
Tävlingsledare Pelle Bång 070-606 2023