



# RUNNING LIGHTS

## Välkommen till Running Lights

**Lördagen den 12 Oktober 2024**

**Alingsås Idrottsförening Friidrott** hälsar välkommen till Running Lights. Ett lopp där du springer genom vår vackert upplysta stad i samband med Lights in Alingsås. Tävlingen ingår i Västsvenska löparcupen Vår 5 och 10 km bana är kontrollmätt av banmätare från Svensk Friidrott och garanteras vara av korrekt längd. Löploppen har också beviljats sanktion vilket innebär att tävlingen är godkänd och följer upprättade regler samt att resultat från tävlingsklasserna om du tillhör en ansluten klubb till Svenska friidrottsförbundet blir giltiga för resultat och rekord.

Banlängd	Lopp	Ålder/klasser	Starttider	Anmälningavgifter "t.o.m" datum	Anm.avgift från 22/9 t.o.m	Anm.avgift
				<b>2024-09-21</b>	<b>2024-10-11</b>	<b>Loppdagen</b>
300 m	Maxi-Knatteloppet	f. 2018 eller yngre	kl. 16.15	Gratis	Gratis	50 kr
600 m	Energiloppet	f. 2014 eller yngre	kl. 16.30	Gratis	Gratis	50 kr
1660 m	Ungdomsloppet	f. 2008 eller yngre	kl. 16.45	100 kr	100 kr	150 kr
3x1660 m	Stafett (3 pers/lag)		kl. 17.05	300 kr	400 kr	500 kr
5000 m	Löppet 5 km	K/M Motion, F/P15, F/P17, F/P19, K/M65, K/M70, /M75, K/M80, K/M85	kl. 18.00	350 kr	400 kr	400 kr
10000 m	Löppet 10 km	K/M Motion, KS, MS, K/M35, /M40, K/M45, /M50, K/M55, K/M60	kl. 19.00	400 kr	450 kr	450 kr

**Plats:** Start och Mål vid Stora Torget I Alingsås.

**Anmälan/betalning:** Anmälan görs via <https://raceid.com/sv/races/11786>. Sista anmälningdag till ordinarie pris är till och med 21 September.

Därefter enligt ovan tabell. Vill du anmäla ett helt lag eller en större grupp kan du också kontakta oss på [info@runninglights.se](mailto:info@runninglights.se).

**Efteranmälan:**

Efteranmälan kan göras på Mjörnvallen (i klubbstugan) på fredag den 11 Oktober kl. 16-00-19.00 samt på tävlingsdagen på Stora Torget/Turistbyrån från kl.13.00 fram till 60 minuter innan respektive start. **Betalning då endast via Swish.**

**Startkuvert:** Startkuvert hämtar du ut på ett av två följande sätt & ta med ditt startbevis / mejlbekräftelse och/eller startnummer: 1. Fredagen den 11 Oktober (mellan kl. 16.00 – 19.00) på Mjörnvallen, Lövekullevägen 22, Alingsås. 2. Tävlingsdagen den 12 Oktober från kl. 13.00 på Stora Torget/Turistbyrån. Startkuvertet hämtas ut på plats senast 1 timme innan din egen start.

**Prisutdelning:** Sker strax efter målgång och hålls på Stora Torget. Efter målgång ber vi dig vara i närheten av målgången för att vara nära till prisutdelningen.

**Priser:** Vinster kommer att tilldelas 1an, 2an och 3an (dam respektive herr) i loppet ungdom, 5 km, 10 km. I Stafetten tilldelas pris till det bästa laget. Utöver ovan tilldelas även enklare priser till de 3 bästa i varje tävlingsklass (dam respektive herr).

**Tidtagning:** Tidtagningen sker med chip som sitter fast på nummerlappen. Tidtagningen med chip innebär att alla får en nettotid från det att man passerar startlinjen. (Ingen tidtagning sker på knatte och energiloppet)

**Resultatlista:** Resultatlistan publiceras på hemsidan [www.runninglights.se](http://www.runninglights.se) och [my.raceresult.com](http://my.raceresult.com) så snart som möjligt efter loppet. Du hittar resultatlistan under kategorin ”Resultat” eller på kontot du skapade vid anmälan.

**Omklädningsrum:** Det finns möjlighet till ombyte och dusch i hallen Estrad för anmälda löpare, som ligger på Södra Ringgatan i centrala delen av Alingsås. Ingången till omklädningsrummen är på sidan av Estrad (riktning mot järnvägsspåret/stationen) Kod till

**Väskinlämning/ värdeförvaring:** Finns på start-/målplatsen.

**Toaletter:** Finns tillgängligt vid eventområdet.

**Dryck:** Vatten kommer att finnas vid målgång samt vid varvningen på 10 km loppet.

**Sjukvård:** Om olyckan skulle vara framme, så har vi sjukvård på plats. Det finns ett sjukvårdstält på eventområdet (Stora Torget) i nära anslutning till målgången som man själv kan uppsöka. Vårdcentralen Centrum Bräcke Diakoni står för sjukvården även i år och hjälper till med allt som kan hända före, under och efter loppet.

**Övrigt:**

Då vi har många lopp och starttider behöver våra flaggvakter mot slutet av varje lopp kunna ta en kort rast.

Om du är medveten om att du väljer att gå eller tar det mycket lugnt (> 45 min på 5 km loppet eller > 1 h.20 min på 10 km loppet kan vi inte garantera att flaggvakterna står kvar och visar vägen. Därför rekommenderar vi dig att ta del av våra kartor som visar vägen och som finns på vår hemsida i förväg eller ta en bild och ha med sig.

Frågor:

Maila frågor kring runninglightsloppet till [info@runninglights.se](mailto:info@runninglights.se). För annan information kopplat till Alingsås Idrottsförening Friidrott hänvisar vi dig till <https://www.svenskalag.se/aif-friidrott/kontakt>