

# RUNNING LIGHTS

## Välkommen till Running Lights Lördagen den 11 Oktober 2025



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

Banlängd	Lopp	Ålder/klasser	Starttider	Anmälningavgiften "t.o.m" datum		
				<b>2025-09-20</b>	<b>2025-10-10</b>	<b>Loppdagen</b>
300 m	Maxi-Knatteloppet	f. 2018 -	kl. 16.00	Gratis	Gratis	50 kr
600 m	Energiloppet	f. 2014 -	kl. 16.30	Gratis	Gratis	50 kr
1660 m	Ungdomsloppet	f. 2008 -	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 *	450 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 *	500 kr *
	<b>* Födda 2008 och yngre (dvs under 18 år) betalar endast</b>			<b>250 kr</b>	<b>300 kr</b>	<b>350 kr</b>

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

**Anmälan/betalning:** Anmälan görs via <https://raceid.com/sv/races/13275> eller via RaceId's mobilapp. Sista anmälningsdag till ordinarie pris är till och med 20 September. Därefter enligt ovan tabell.  
Vill du anmäla ett helt lag eller en större grupp? Kontakta oss på [info@runninglights.se](mailto:info@runninglights.se) så hjälper vi dig vidare.

**Efteranmälan:** Efteranmälan kan göras online: <https://raceid.com/sv/races/13275> eller via RaceId-appen, alternativt på Mjörnvallen (i klubbstugan) på fredag den 10 Oktober kl. 16-00-19.00 samt på tävlingsdagen på Stora Torget/Turistbyrån från **kl.13.00 fram till 60 minuter innan 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 10 Oktober (mellan kl. 16.00 – 19.00) på Mjörnvallen, Lövekullevägen 22, Alingsås.  
2. Tävlingsdagen den 11 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, håll dig gärna i närheten!

#### **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 <https://my.raceresult.com/> så snart som möjligt efter loppet. Det kommer även att finnas på <https://raceid.com/sv/races/13275> med viss fördröjning..

#### **Omklädningsrum:**

Det finns möjlighet till ombyte och dusch i hallen Estrad för anmälda löpare, som ligger på Södra Ringgatan i centrala delen av Alingsås. Kod till entredörr kommer skickas ut under loppveckan.

#### **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.

Vanligast är att löparna drabbas av mindre åkommor som skavsår, stukningar eller skrapsår. Äventyrsloppet kan medföra något större risk för dessa typer av skador, därmed sker deltagande på egen risk. Skulle olyckan ske under loppets gång finns det möjlighet att snabbt få tillgång till sjukvård.

#### **Västsvenska löparcupen (f.d Långloppscupen):**

Running lights ingår i Västsvenska löparcupen. För deltagande i cupen krävs att man tävlar för förening, som tillhör Västergötlands friidrottsförbund. Den som uppger föreningsnamn vid anmälan ingår automatiskt.

#### **Info:**

<http://www.runninglights.se> ,Följ oss gärna även på [Instagram](#) – [@Runninglightsloppet](#), [Facebook](#) – [@RunningLightsAlingsas](#)

#### **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 ta 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 å svar:**

Får man springa med hund?

- Av säkerhetsskäl och hänsyn till hundrädda deltagare så är svaret tyvärr nej

Får man delta i något av loppen med rullstol?

- Absolut men vi håll gärna till i slutet av startfältet av säkerhetsskäl då det kan vara trångt

Får man springa med barnvagn

- Det går fint om man startar sist i startfältet och självklart visar hänsyn till övriga deltagare då det kan vara trångt

Maila gärna övriga 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>