

# Välkommen till Running Lights

Alingsås Idrottsförening Friidrott hälsar välkommen till Running Lights. Ett lopp där du springer genom vår vackert upplysta stad i samband med Lights in Alingsås.

**Lördagen den 8 Oktober 2022**

**Tävlingen ingår i Furhoffs Långlopps cup**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Banlängd** | **Lopp / Klasser / Prisutdelningar**  |  **Tider**  |  | **Anm.avgift** |
| 300 m | Maxi-Knatteloppet (c:a 2-6 år) |  kl 16.15 |  | Gratis  |
| 600 m | Energiloppet (c:a 6-10 år) |  kl 16.30 |  | Gratis |
| 1660 m | Ungdomsloppet (c:a10-16 år) |  kl 16.45 |  | 100 kr / 100 kr |
| 5000 m | Stafett (3 pers/lag) |  kl 17.05 |  | 600 kr / 650 kr |
| 5000 m | Löploppet 5 km, K/M Motion, F/P15, F/P17, F/P19K/M65, K/M70, K/M75, K/M80, K/M85 |  kl 18.00 |  | 250 kr / 300 kr |
| 10000 m | Löploppet 10 km, K/M Motion, KS, MS, K/M35, K/M40, K/M45, K/M50, K/M55, K/M60 |  kl 19.00 |  | 300 kr / 350 kr |
|  |  |   |  |  |
| 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. |  |  |  |
|  |  |   |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |

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

**Anmälan/betalning:** Anmälan görs via Runninglights.se. Sista anmälningsdag till ordinarie pris är till och med 11 **September.**

Anmälan mellan 12 September till och med 4 Oktober kostar 50 kr extra (se ovan priser) förutomungdomsloppet.Vill du anmäla ett helt lag eller en större grupp? Kontakta oss på runninglights.aling@gmail.com så hjälper vi dig vidare.

**Startkuvert:** Startkuvert hämtar du ut på ett av två följande sätt & ta med ditt startbevis / mejlbekräftelse och/eller startnummer: 1. Fredagen den 8 Oktober (prel. mellan kl. 16.00 – 19.00) på Mjörnvallen, Lövekullevägen 22, Alingsås. 2. Tävlingsdagen den 9 Oktober från kl. 13.00 i vårt nummerlappstält vid Stora Torget. Startkuvertet hämtas ut på plats senast 1 timme innan din egen start.

**Efteranmälan:** Efteranmälan kan göras på Mjörnvallen (i klubbstugan) på fredag den 7 Oktober kl. 16-00-19.00 samt på tävlingsdagen på Stora Torget från **kl.13.00 fram tills 30 minuter innan start**.

 **Betalning då endast via Swish.** Vid efteranmälan gäller följande priser:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Banlängd** | **Lopp / Klasser / Prisutdelningar**  |  **Tider**  |  | **Anm.avgift** |
| 300 m | Maxi-Knatteloppet (c:a 2-6 år) |  kl 16.15 |  | Gratis  |
| 600 m | Energiloppet (c:a 6-10 år) |  kl 16.30 |  | Gratis |
| 1660 m | Ungdomsloppet (c:a10-16 år) |  kl 16.45 |  | 150 kr |
| 5000 m | Stafett (3 pers/lag) |  kl 17.05 |  | 700 kr |
| 5000 m | Löploppet 5 km, K/M Motion, F/P15, F/P17, F/P19K/M65, K/M70, K/M75, K/M80, K/M85 |  kl 18.00 |  | 350 kr |
| 10000 m | Löploppet 10 km, K/M Motion, KS, MS, K/M35, K/M40, K/M45, K/M50, K/M55, K/M60 |  kl 19.00 |  | 400 kr |

.

**Priser:** Vinster kommer att tilldelas 1an, 2an och 3an (dam respektive herr) i loppen 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 energiloppen)

#### **Resultatlista:**

Resultatlistan publiceras på hemsidan 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.

**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.

**Långloppscupen**:

Running lights ingår i Furhoffs långlopps- och ungdomscup i Västergötland. För deltagande i cupen krävs att man tävlar för förening, som tillhör Västergötlands friidrottsförbund. Den som gör detta ingår automatiskt.

**Info:**

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

**Frågor:**

Maila frågor kring runninglightsloppet till runninglights.aling@gmail.com. För annan information kopplat till Alingsås Idrottsförening Friidrott hänvisar vi dig till <https://www.svenskalag.se/aif-friidrott/kontakt>

Våra sponsorer:

