

Information – Löpar-PM

Fredagen den 2 juli

i samband med Trosa stadslopp

Traditioner är till för att föras vidare. Nu drar Trosa Stadslopp igång för 24:e året. En sedvanlig folkfest - eller mera rätt, Trosa kommuns största folkfest - kryddad med elitresultat.

Trosa Stadslopp är en traditionell sommarföreteelse i Trosa.

Åretruntboende, sommarstugeägare, hemvändande studeranden, släkt och vänner - Hela Trosa kommun går "man ur huse"!

Världsklass? Nej, kanske inte men väl så bra att Trosa Stadslopp har rankats som ett av det bästa loppet i Sverige, i topp före Stockholm Marathon, Lidingöloppet, Midnattsloppet m.fl. Har Du inte sprungit Trosa Stadslopp tidigare är det nu dags.

Det finns många tjusningar med Trosa Stadslopp. Ett väsentligt inslag i blandningen av elit, tävlingslöpare och löpplada motionärer är ungdomarna, stavgångare, joggere och knattarnas framfart timmarna före huvudloppet.

Just motionärerna behöver tävlingen. Utan Stadsloppet för ögonen skulle träningspasset inte bli lika inspirerande.

Deltagarintresset för Trosa Stadslopp står sig genom åren och har t.o.m de senaste åren ökat i antal anmälda och lockar nu över 2000 deltagare.

Positiva upplevelser

Banans sträckning genom det sommarfagra Trosa, närheten till vattnet, all publik samt tätheten i loppet förstärker de positiva upplevelserna runt Trosa Stadslopp.

Midnattskonsert med fritt inträde (Kom i tid!)

Svenska kyrkan i Trosa har under en lång rad av år arrangerat en "midnattskonsert" i samband med Stadsloppet och succén fortsätter även i år med traditionsenlig konsert i Trosa stads kyrka kl. 22.30. Årets upplaga av den mycket populära midnattskonserten är uppbyggd kring två teman. Dels sjunger schlagerstjärnan Magnus Bäcklund svenska hit-låtar från de senaste sex

decennierna, dels blir det en storartad hyllning till Michael Jackson, här medverkar Ilan Dromi som är en av Sveriges absolut främsta "streetdancers". Som tidigare finns också både Thomas Ahrén du Quercy and his band och Midnight Singers på plats och även detta år är det fritt inträde... Kom i tid!

Arrangören tackar

Arrangören Trosabygdens Orienteringsklubb vill tacka huvudsponsorer, samarbetspartner och övriga sponsorer som bidrar till att göra tävlingen möjlig att genomföra.

Det gäller även Trosa köpmän, flera av de stora och små företagen i bygden, Hotell och restauranger, polisens jobb m.fl. Vi inkluderar även de ca 120 ideellt arbetande funktionärerna löparna och publiken i detta tack.

Tävlingsledare
Per-Erik
"Pelle" Bång



PROGRAM

fredag 2 juli 2010

- 10.00 Nummerlappsutdelningen och Direktanmälan vid Team Sportia öppnar.
- 17.00 Bilparkeringen på gräsytan mittemot Camfil öppnar
- 18.00 Musik Discjockey från scenen
- 18.50 Gympa för Knattar och Knyttar med Friskis & Sveltis haren och nallebjörn
- 19.00 Start för Knattar 700 m med hare och nallebjörn
- 19.05 Start för Knyttar 700 m med hare och nallebjörn
- 19.10 Målgång för Knattarna och Knyttarna
- 19.20 Gympa för deltagarna i ungdomsloppet, stavgång och jogging
- 19.30 Start för ungdomar F14/P14 på Östra Långgatan samt Stavgång och Jogging 4 km start framför scenen mot stadshotellet. Joggare längst fram.
- 19.35 Start för ungdomar F12/P12 på Östra Långgatan
- 19.38 Målgång för ungdomar F14/P14
- 19.43 Målgång för ungdomar F12/P12
- 19.50 Prisutdelning för F14, P14, F12, P12 från scenen
- 19.55 Ca tid Jogging i mål
- 20.10 Ca tid Stavgång i mål
- 20.20 Kröning (Lions) av Mamsell Trosa, Cassandra Ågren Västerljungs IF
- 20.40 Jonas Minnes stipendium" delas ut till stipendiaten Lars Andersson Trosa Alpina Klubb av Kommunalrådet Daniel Portnoff Därefter välgångshälsning av Daniel Portnoff
- 20.50 Gympa för deltagarna och publiken
- 21.00 Start för Trosa Stadslopp 8 900 m
- 21.26 Segraren i mål
- 22.00 Prisutdelning för de främsta i 8 900 m loppet
- 22.30 Midnattskonsert i Trosa stads kyrka. Schlagerstjärnan Magnus Bäcklund sjunger svenska hit-låtar från de senaste sex decennierna, dels blir det en storartad hyllning till Michael Jackson, här medverkar Ilan Dromi som är en av Sveriges absolut främsta "streetdancers". Som tidigare finns också både Thomas Ahrén du Quercy and his band och Midnight Singers på plats och även detta år är det fritt inträde... Kom i tid!
- 00.30 Nattbussen mot Stockholm Cityterminalen via Södertälje Lovisingsgatan avgår från vändhållplatsen vid Trosa hamn. Först och främst ska löparna ges plats. Visa nummerlappen.

Missa inte nästa års Trosa Stadslopp
25-års jubileum
Fredagen den 1 juli 2011!



Vinn en resa till Portugal!

Bara genom att delta i årets upplaga av Trosa Stadslopp kan du vinna en höstresa till Springtime Travels Training Camp. Läs mer om resan på sidan 11.

springtime
travel
QUALITY TIME

BORAB

Bad & Rör i Vagnhärad AB

BORAB-BUTIKEN Stationsvägen 10, Vagnhärad
Telefon 0156-340 30

Öppet

Måndag-fredag kl 7.00-16.00 • Lunch kl 12.00-13.00

SEMESTERSTÄNGT vecka 29, 30 & 31

Pulverlackning - även lackering
av köksluckor, möbler, m m.

Trosa
INDUSTRI
I-LACK

Tel 0156 - 172 50

*Alla blommor vid Trosa
Stadslopp är skänkta av
Blomsterhörnan*

Högbergsgatan 25, telefon: 0156-124 74

PM FÖR LÖPARNA

Tidtagningssystem

Vi använder oss av ett tidtagningssystem som levereras av Nepron/SportIdent. Med hjälp av ett chip (som du fäster på din ena löparsko) och utlagda antennmattor registreras mellantider (för 8,9 km) och tid vid målgång. När du hämtar ut nummerlappen följer chipet och en instruktion med (häftat bak på nummerlappen).

Du fäster chipet på din ena sko i tre steg

Steg 1 - Trä banden under skosnörena.

Steg 2 - Trä på skochipet på banden.

Steg 3 - Säkra chipet genom att snurra ihop banden.

Du måste ha ditt chip på skon för att få en officiell tid. Om du inte har ditt chip på skon kommer inte systemet att registrera att du går i mål och kan därför inte ge dig någon måltid. INGET CHIP - INGEN TID!

Efter målgång lite längre fram i fällan ska chipet plockas bort från din löparsko

och lämnas till funktionär. Funktionärer hjälper dig att ta bort chipet från din sko - du behöver bara följa funktionärernas instruktioner. Ej returnerat chip debiteras med 100:-

Mellantiderna kommer att offentliggöras lite senare än sluttiden.

Som vanligt blir det även en resultatlista med avseende på olika åldersklasser!

Titta gärna in på vår hemsida www.trosa-stadslopp.se i lugn och ro efter loppet.

Maxtid till varvning

Vi har en maxtid på 40 minuter till varvning på långa banan för att få fortsätta. Reppet dras därefter.

Stavgång och jogging 4 km

Stavgång klass 7 och Jogging klass 8 har gemensam start, kl. 19.30 framför scenen OBS! Jogging står framför Stavgångarna! Stavgång och Jogging deltar på den senare hälften av stadsloppet.

Vi hoppas på detta sätt att det skall finnas möjligheter för alla kategorier av motionärer att delta i Trosa stadslopp!



Parkering

Som hjälp för resande utifrån är det skyltat från stadsgränsen vid väg 218 (den väg som kommer från Vagnhärads trafikplats vid E 4:an) till stora P-platsen vid infarten till Trosa. Parkering kan endast ske på anvisade platser.

Samling och nummerlappsutdelning

Parkera bilen på anvisad P-plats. Följ röd-vit snitsel märkt Team Sportia till sportaffären, Team Sportia Trosa, vid torget i centrum.

Där sker nummerlappsutdelningen.

Nummerlapparna kan hämtas på tävlingsdagen från kl. 10.00.

Beställd T-shirt

T-shirt kan hämtas vid nummerlappsutdelningen från kl. 10.00.

Informationsdisk

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

Ombyte och dusch OBS! Ny plats!

Följ snitsel märkt I-LACK från parkeringen mitt emot Camfil Farr för att lättare komma till Skärlagsvallen där damer och herrar byter om.

Vid Skärlagsvallen finns endast ett fåtal P-platser. Vi har bytt plats för ombyte och dusch i år till Skärlagsvallen för att du ska få närmre till start- och målplatsen.

Avstånd

Avståndet från P-platsen vid infarten till Trosa (mitt emot Camfil Farr) till själva start och målområdet är ca 700 meter och till ombyte och dusch ca 900 meter.

Avstånd från ombyte/dusch till start och målplatsen är ca 300 meter.



Toaletter

Toaletter finns vid dusch och omklädningslokalerna. Toaletter modell Baja-Maja finns också direkt i anslutning till uppsamlingsfällan bakom målet.

Överdragskläder

Överdragskläder kan läggas i medhavd plastpåse innanför det avsnitslade målområdet (efter målgången) på markerad plats.

Arrangören fransäger sig allt ansvar för överdragskläderna.

Värdesaker

Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen! Lämna dem till Information som ligger i anslutning till nummerlappsutdelningen.

Du får tillbaka värdesakerna efter loppet mot uppvisande av nummerlapp. OBS! Vi tar endast emot mindre saker som plånböcker, nycklar, mobiltelefoner etc.

Banlängd

Klass 1 och 2 springer 8,9 km.

Banan är kontrollmätt senast av Förbundsmätare Hans Wiktorsson i oktober 2004.

Kilometerskyltar finns uppsatta efter den långa banan. Skylt 500 m och 200 m kvar kommer att upplysa löparna att det snart är målgång. Underlaget på de långa banan är i huvudsak asfalt, ca 600 meter grusad gång och cykelväg samt några kortare sträckor gatsten.

Ungdomsbanan är 2300 m och Knytt- och Knytt-banan 700 m. Banorna går på asfalt och en liten bit gatsten.



Sjukvårdstjänst

I anslutning till målet finns sjukvårdspersonal från Röda Korset.

Vi uppmanar föräldrar till de yngsta barnen i loppet för knyttar och knattar att se till att dessa deltagare inte ställer upp i det främsta startledet. I starthetsen är det alltid lite lugnare bak och risken för knuffar och fall blir därmed mindre. **Likasa uppmanar vi de vuxna som springer tillsammans med barn i Knytteloppet att stå längst bak i startledet.**

Nummerlappen

Nummerlappen skall bäras synligt på bröstet.

Du kan hämta din nummerlapp fredag 2 juli från kl. 10, vid Team Sportia Trosa.

Klassindelning, start

- Herrar, tävling och motion, alla åldrar, 8900 m, 1:a start kl. 21.00, 2:a kl. 21.02 och 3:e kl. 21.04
- Damer, tävling och motion, alla åldrar, 8 900 m, 1:a start kl. 21.00, 2:a kl. 21.02 och 3:e kl. 21.04
- P14. Pojkar, födda 1996-1997, 13-14 år, 2 300 m start kl. 19.30
- F14. Flickor, födda 1996 - 1997, 13-14 år, 2 300 m start kl. 19.30
- P12. Pojkar, födda 1998 - 1999, 11-12 år, 2 300 m start kl. 19.35
- F12. Flickor, födda 1998 - 1999, 11-12 år, 2 300 m start kl. 19.35
- Knattar, pojkar och flickor, 7-10 år, födda 2000 - 2003, 700 m, start kl.19.00 - ingen tidtagning
- Knyttar, pojkar och flickor, födda 2004 och senare, 0-6 år, 700 m, start kl. 19.05 - ingen tidtagning
- Stavgång, herrar och damer motion alla åldrar, start kl. 19.30
- Jogging, herrar och damer motion alla åldrar, start kl. 19.30

Spurtpris från Team Sportia Trosa

Team Sportia Trosa har som varje år satt upp ett särskilt spurtpris i tävlingen. Detta pris tillfaller den löpare som kommer först till "spurtmålet", beläget efter ca 4,8 km, precis före varvningen över Trosa Torg.

Uppvärmning

Friskis & Sveltis Trosa leder uppvärmningen vid startplatsen. Uppvärmningen startar ca 10 minuter innan varje start och pågår ca 8 minuter. Ungdomarna, Stavgång och Jogging har gemensam uppvärmning, Knattar och Knyttar likasa fast med Hop-pis & Skuttis.

Starten

Starten sker för alla klasser vid området "Ölstugan" på Östra Långgatan förutom klass 7 Stavgång och klass 8 Jogging, som startar framför stora scenen i höjd med SEB med riktning mot Stadshotellet samtidigt som flickor och pojkar 13-14 år startar

vid området "Ölstugan" på Östra Långgatan. För den långa banans löpare organiseras starten i tre olika startgrupper. Tydliga Flags, banderoller och anvisningar från startfunktionärerna hjälper löparna tillrätta. Startens uppläggning framgår även av detaljkartan.

Elitgrupp 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.

Byte av startgrupp går normalt inte. Det betyder att löparna måste starta i den grupp man tilldelas. Startfunktionärerna kommer konsekvent att hänvisa löparna till den grupp man enligt nummerlappen tillhör. Skulle ändå löpare vilja byta startgrupp måste detta sanktioneras av tävlingsledaren senast dagen före tävlingen.

All övrig info om Stadsloppet hittar du på www.trosa-stadslopp.se



Vätskekontroll

Efter ca 5,3 km vid grusvägen efter Västra Hamnplan kommer en särskild vätskekontroll att vara placerad. För Stavgång och Jogging finns en vätskekontroll vid ca 3 km strax utanför Folkets Hus.

Målet

Tiden tas automatiskt då löparen med chipet på skon passerar mållinjen. Håll din plats i fällan efter mållinjen hela vägen genom målet. Längre fram i målfällan kommer chipet att plockas bort från din sko.

Se utförligare instruktioner under "tidtagningssystem".

Resultatgivning

- Preliminära resultat anslås på särskild tavla vid Team Sportia Trosa i Trosa centrum.
- Hela Resultatlistan (preliminär) presenteras i lördagsnumret av Södermanlands Nyheter.
- Resultaten finns även på stadsloppet hemsida <http://www.trosastadslopp.se> På hemsidan kommer även mellantider för långa banan 8,9 km att finnas. Senare finns även en resultatlista med avseende på olika åldersklasser.

Plaketter och fina priser

Alla som fullföljer loppet erhåller den för varje år särskilt skapade plaketten för Trosa Stadslopp. I år är det Brogården som pryder medaljen. Vid målet får alla som fullföljt också banan, vatten, festis eller saft.

Knattar och Knyttar samt ungdomar får, utöver medalj, banan och vätska också var sin ros. Även i år kommer det bland Knyttar och Knattar att delas ut överrasknings-saker. Bland löparna på långa banan och på 4 km lottas det ut mathinkar och diverse andra priser som fås direkt efter mål-gång.

I år på långa banan lottas det även ut 2 höstresor till Portugal med Springtime Travel.

De främsta i varje klass får slutligen även särskilda hederspriser, dock INTE bland Knattar och Knyttar (ingen tid tas) samt Stavgång och Jogging

Är du inte anmäld men ändå vill delta?

Sista ordinarie anmälningstid gick ut 31 maj och efteranmälan den 14 juni.

Nu gäller Direktanmälan från och med tisdag 15 juni och fram till en timme före respektive lopps start. Direktanmälan kan du göra via hemsidan till någon dag innan den 2 juli Du kan även från den 21 juni anmäla dig över disk hos Team Sportia Trosa. På tävlingsdagen från kl. 10.00 sker anmälan vid Team Sportia Trosa där även nummerlappar kan hämtas ut.

Se "Samling och Nummerlappsutdelning"

Klass och Direktanmälningssavgift

Klass 1 Herrar 8,9 km 320 kr
Klass 2 Damer 8,9 km 320 kr
Klass P14 Pojkar 13-14 år 100 kr
Klass F14 Flickor 13-14 år 100 kr
Klass P12 Pojkar 11-12 år 100 kr
Klass F12 Flickor 11-12 år 100 kr
Klass 5 Knyttar 0-6 år 100 kr
Klass 6 Knattar 7-10 år 100 kr
Klass 7 Stavgång 4 km 250 kr
Klass 8 Jogging 4 km 250 kr

Upplysningar

Trosa Turism se öppettider:
www.trosa.com/info.html
Box 76, 619 22 Trosa
Rådhuset, Torget
Tfn +46(0) 156 522 22
Fax +46(0) 156 522 23
E-post: turism@trosa.com
Hemsida www.trosa.com.

Arrangörsadress

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

Kontakt Trosa Stadslopp
Tävlingsledare Per-Erik "Pelle" Bång
070-606 20 23
pellebang@telia.com alt.
pelle@trosastadslopp.se



All övrig info om Stadsloppet
hittar du på www.trosastadslopp.se



Klara, färdiga, flytta!

I Trosa kommun vill vi ha nära till livets aktiviteter.
Till skolan, till idrottsplatsen, till storstaden, till naturen, till varandra.

Här finns ett rikt utbud av butiker, konst- och hantverksföretag och restauranger som ger service till invånare och turister, året om.

Här finns charmig småstadsmiljö, lantligt lugn och nytänkande framtidsplaner.
Här finns ditt framtida boende.
Vilka är dina krav?

www.trosa.se



Trosa är en liten och framgångsrik kommun i den sörmländska skärgården med närhet till flera storstadsregioner.