

## Information till Dig som löpare

### Välkommen till Varbergsloppet 6 juli 2019!

START o MÅL-område är planen söder om fästningen.

#### TÄVLINGSDAGENS HÅLLTIDER

10:00	Nummerlappsutdelning öppnar
10:30-11:45	Anmälan Papricaloppet
11:00	Speaker hälsar välkommen
12:00	<b>Papricaloppet ca 300 m</b> (2012-)
12:45	Uppvärmning Klirrevarvet 1,3 km
13:00	<b>Klirrevarvet 1,3 km</b> (2009-)
13:15	Uppvärmning Klirrevarvet 2,6 km
13:30	<b>Klirrevarvet 2,6 km</b> (2007-)
13:45	Uppvärmning 5 km
14:00	<b>Varbergsloppet 5 km</b>
14:05	Prisutdelning Klirrevarven
14:40	Uppvärmning 10 km
	<b>Varbergsloppet 10 km</b> (kontrollmätt)
15:00	startgrupp 1 (elit)
15:02	startgrupp 2 (tidseedade)
15:04	startgrupp 3 (tidseedade)
15:06	startgrupp 4
15:08	startgrupp 5
15:15	Intervju o prisutdelning 5 km
15:45	Intervjuer med vinnare
16:00	Prisutdelningar
	<i>10 km kvinnor, män, flickor, pojkar och lag samt utlottning av Varbergsloppets cyklar</i>

**EVENTUELLA ÄNDRINGAR** rörande Din anmälan gör Du via epost till [info@varbergsloppet.se](mailto:info@varbergsloppet.se)

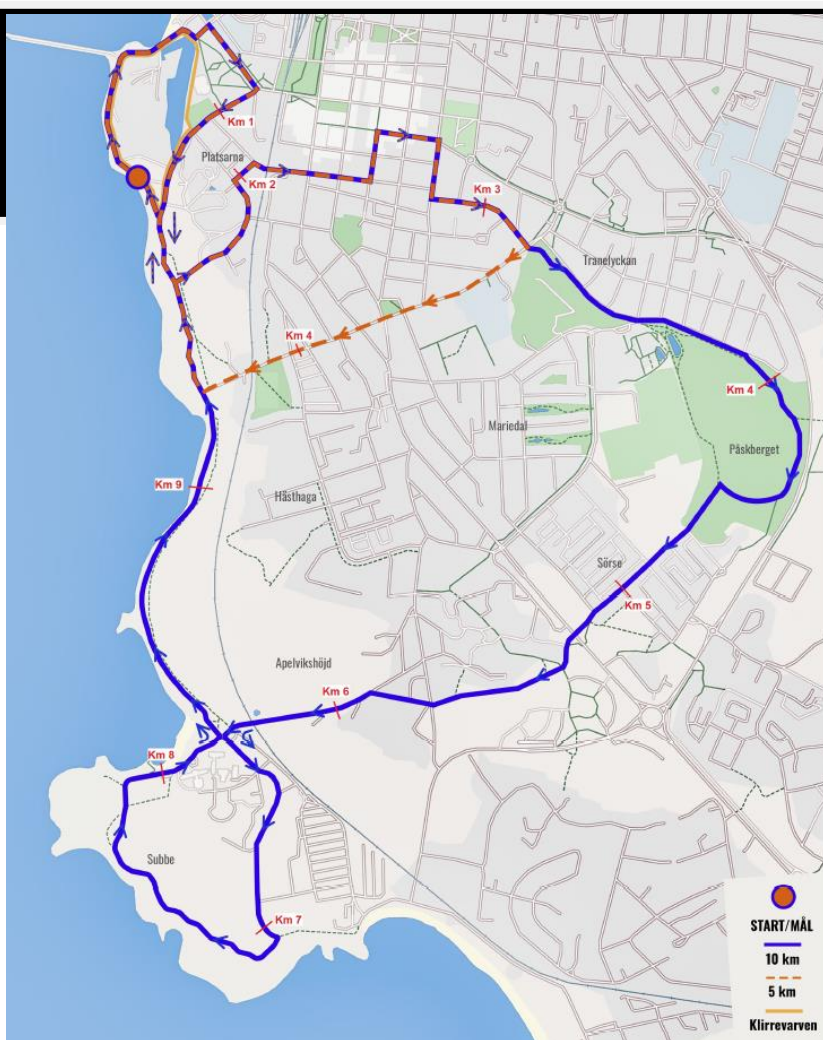
**NUMMERLAPP** hämtas i vårt tält på torget torsdag 4 juli (15:00-21:00) hos Team Sportia, Valen fredag 5 juli (10:00-18:00) eller i start o mål-området tävlingsdagen från kl 10:00

OBS! Ett engångschip sitter på nummerlappen. Utan nummerlapp ingen tid! **Den skall vara väl synlig på bröstet.**

#### HUR FÖRBEREDA SIG FÖR LOPPET

Är Du inte van vid denna typ av lopp så följ dessa råd:

- Drink lite extra dagen innan loppet (undvik alkohol)
- Ät en lätt frukost tävlingsdagen
- Slösa inte energi på att värma upp för mycket
- Det är bra att försöka hålla sig sval innan start, sök skugga, ät en isglass!
- Vid riktigt varmt väder är det viktigt att inte bli överhettad under loppet, blöt gärna ner en löparkeps med kallt vatten innan start, blöt ner dig med vattnet vid vätskekontrollerna
- Se till att njuta av loppet, det lönar sig alltid att ta det lite lugnt de första kilometrarna för att sedan öka farten i slutet av loppet



#### HUR TA SIG TILL LOPPET

Framkomligheten med bilar på Strandgatan är starkt begränsad under tävlingsdagen. Ta dig till startområdet till fots eller på cykel! Från järnvägsstationen är det lätt att ta sig till startområdet till fots.

#### PARKERING

I Varbergs innerstad är parkeringstiden begränsad och p-skiva måste användas. Tidsbegränsningen framgår av respektive parkeringsskylt. En p-skiva kostar 15 kr och säljs i flera butiker samt på Turistbyrån.

Mer information om trafik och parkering under tävlingsdagen finns på vår webbsajt [www.varbergsloppet.se](http://www.varbergsloppet.se) under fliken "Aktuellt".

**OMKLÄDNING** kan ske i Simstadion. Visa nummerlapp. Där finns också små värdeskap.

**TOALETTER** finns vid start o målområdet och i Simstadion.

**FÖRVARING** i egen väska eller i påse (kan fås vid nummerlappsutdelningen) som sedan kan lämnas i tält med uppsikt vid start o målområdet. För värdesaker ansvaras ej! Små värdeskap finns i Simstadion.

**GEMENSAM UPPVÄRMNING** leds från scenen för Klirrevarven 12:45 (1,3 km) och 13:15 (2,6 km) samt för Varbergsloppet 13:45 (5 km) och 14:40 (10 km).

V g vänd!

## START o TIDTAGNING

I **Klirrevarven** är den officiella tiden nettotiden från startlinjen till mållinjen. Du behöver inte trängas för att komma snabbt fram - tidtagningen startar inte förrän Du passerar startlinjen!

I **Varbergsloppet** har vi 5 st startgrupper som formeras enligt skyltning. Seedning görs utifrån anmälda tider på följande sätt:

Startgrupp 1: Seedade M (under 38 min), K (under 45 min)

Startgrupp 2: Seedade M och K (under 49 min)

Startgrupp 3: Övriga seedade M och K (49 min och däröver)

Startgrupp 4 och 5: övriga M och K

**Startnummer och startgrupp finns angivna på framsidan av Din nummerlapp.**

Startgrupp 1 startar med startskott på utsatt tid. 2 minuter senare släpps startgrupp 2 iväg. Därefter släpps startgrupperna iväg med 2 minuters mellanrum.

Den officiella tiden blir

- för startgrupp 1 tiden från startskott till passering av mållinjen (bruttotid).
- för övriga nettotiden från startlinjen till mållinjen. Här behöver Du alltså inte trängas för att komma snabbt fram - tidtagningen startar inte förrän Du passerar startlinjen!

**VÄTSKEKONTROLLER** med vatten efter 2,8 – 6,0 - 8,2 km, samt vid start o målområdet.

**SJUKVÅRD** är planerad i samarbete med Ambulanssjukvården och Röda Korset. Personal från Röda Korset finns vid start o målområdet. Vid skada eller sjukdom under loppet kallar Du på hjälp av funktionär! Var noga med att ge ditt startnummer! Lämna inte ifrån Dig nummerlappen!

*Varbergsloppet fortsätter med att göra väl!*

*För miljöns skull vill Varbergsloppet undvika tunga transporter samt minimera utsläpp och avfall:*

- vi minimerar marknadsföring i pappersform
- loppet är "Kranmärkt" och vi serverar löparna lokalproducerat färskt vatten
- vi ger alla vuxna löpare ett personligt e-diplom istället för medalj. Diplomet kan Du själv välja att lagra i ditt album eller skriva ut. Du når det genom att klicka på Ditt namn i resultatlistan på hemsidan.

*Vi stödjer Almers Hus/Barncancerfonden vid ett 24-timmarslopp i samarbete med Derome!*

**Vi önskar Dig lycka till!**

**Varbergs GIF med samarbetspartners**

**TVINGAS DU BRYTA LOPPET** skall Du meddela en funktionär och ge ditt startnummer. Lämna inte ifrån Dig nummerlappen, den är ju din lott!

## MÅLGÅNG

Pristagare i Klirrevarven blir de tre flickor respektive pojkar, som har bäst tid, i respektive åldersklass 10, och 12 år. Alla barn får Varbergsloppsmedalj!

Ettan, tvåan och trean bland damer respektive herrar är de tre första som passerar mållinjen.

Omedelbart efter loppet erhålls dricka, banan och kexchoklad.

**PRISUTDELNING** sker på scenen för Klirrevarven kl 14:05, 5 km kl 15:15 och 10 km kl 16:00.

I 5 km går priserna till 1:an, 2:an och 3:an (bruttotid) kvinnor resp män, samt i ungdomsklassen (upp t o m 16 år) flickor och pojkar.

I 10 km går priserna till 1:an, 2:an och 3:an i startgrupp 1 (bruttotid) kvinnor resp män, samt i ungdomsklassen (upp t o m 16 år) flickor och pojkar.

Dessutom delas priser ut till 1:an, 2:an och 3:an, kvinnor resp män, i 10 års åldersklasser från 40 år och uppåt.

**RESULTAT** publiceras på hemsidan. På hemsidan ges resultaten även åldersgruppsvis (med nettotider även för elitgruppen).

**TÄVLINGSLEDARE** Erik Österberg

**SPEAKERS** Lasse Westholm och Jakob Eriksson

**INFORMATION** i tält, vid sydöstra fästningshörnan

**FRÅGOR** får Du svar på via epost:  
[info@varbergsloppet.se](mailto:info@varbergsloppet.se)

**MAT o DRYCK** finns att köpa i café på start o målområdet.