

# TOLVANLOPPET - löpning som bryr sig

Välkommen till det 33:e Tolvanloppet - lördagen 28 maj kl. 9.00 - 14.30.

## Tävlingsinformation 2016

### För samtliga klasser

#### Anmälan och hämtning av nummerlappar

- Föranmälan görs på hemsidan [www.tolvanloppet.nu](http://www.tolvanloppet.nu) t.o.m. 20/5 kl. 24.00.
- **Bromma IF:s klubblokal** på Stora Mossens IP är öppen för hämtning av nummerlapp samt för efteranmälan (mot högre avgift):
  - söndag 22/5** kl.16.00-19.00, **tisdag 24/5**, **torsdag 26/5** och **fredag 27/5** kl.18.00-20.00.
- **Tävlingsdagen är kansliet i Ålstensskolan öppet från kl. 08.00.** Nummerlappar hämtas senast 30 min före respektive start – tänk på att det tar 10-15 minuter att gå från kansliet till barnloppens start på Ålstensgatans nedre del. I kansliet finns också möjlighet till direktanmälan senast 1 tim före start.

#### Startbevis via e-mail

Startbevis i Pdf-format skickas till den mailadress som angivits vid anmälan. Startbevisen skickas ut under perioden 16-21 maj.

#### Start och mål på Ålstensgatan. Kommunikationer:

- **Åka kommunalt:** För resa till Tolvanloppet rekommenderar vi Tolvans spårvagn – dvs. Nockebybanan – gå av vid Ålstensgatan. Kontrollera gärna färdväg och tider på [www.sl.se](http://www.sl.se).
- **Med bil:** Undvik att komma med bil eftersom tillgången på parkeringsplatser är mycket begränsad. Om du måste ta bilen - parkera på Nyängsvägen öster om Ålstensskolan.

#### Omlädningsrum - toaletter

Omlädningsrum och toaletter finns i Ålstensskolan. Utrymmet är begränsat - byt gärna om hemma. Lämna inga värdesaker i omlädningsrummet. För överdragskläder ansvarar löparna själva.

Utanför skolan finns också bajamajor.

#### Värdesaksinlämning

Det finns möjlighet att lämna in värdesaker i tävlingskansliet i Ålstensskolan. Det går inte att lämna in väskor med överdragskläder.

#### Medalj

Alla fullföljande får Tolvanloppets medalj vid målet.

#### Sjukvård

Läkare finns vid målet. Ambulans finns i anslutning till målområdet under seniorloppen.

#### Startlista

Startlistor finns på Tolvanloppets hemsida. De uppdateras kontinuerligt allteftersom anmälningar registreras.

#### Kartor

Kartor över bansträckningar finns vid information om respektive tävlingsklass på tävlingens hemsida.

#### Tävlingsregler

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller. Deltagande sker på egen risk.

#### Barnvagnar

Löpare som avser springa loppet med barnvagn behöver specialtillstånd.

Var god kontakta [joohan@tolvanloppet.nu](mailto:joohan@tolvanloppet.nu) i god tid före loppet för mer information.

#### Arrangör och tävlingsledare

Tolvanloppet arrangeras av Bromma IF. Tävlingsledare: Jan Björnum. Mail: [Jan.Bjornum@tolvanloppet.nu](mailto:Jan.Bjornum@tolvanloppet.nu).

#### Servering

I anslutning till start och målområdet finns café, kiosk och livsmedelsaffär som är öppna under tävlingsdagen.

## Tidtagning

#### I barnloppen ingen tidtagning

Det sker ingen tidtagning i barnloppen (till och med 9 år). Alla är vinnare!

#### Tidtagning i SkolEliten, HalvTolvan och Tolvanloppet Senior 12km

Racetimer svarar för tidtagningen. Högst upp på nummerlappen sitter en flik med ett datachip som används för tidtagningen. **Riv inte bort denna flik! Ingen flik – ingen tid!** För att tidtagningen ska fungera optimalt ska fliken vara utvikt från kroppen med en vinkel av mellan 45 och 90 grader. Nummerlappen ska fästas på bröstet och vara fullt synlig under hela loppet.

#### Nettotidtagning

12-km loppet och HalvTolvan har nettotidtagning. Varje deltagare får två tider, en från startskottet (bruttotid) och en från det att startlinjen passeras (nettotid). Placeringar avgörs av bruttotiden (i enlighet med svenska friidrottsförbundets regler).

#### Resultat

Resultatlistan nås via Tolvanloppets hemsida senast på kvällen den 28 maj.

Vid frågor kontakta [Johan@tolvanloppet.nu](mailto:Johan@tolvanloppet.nu).

#### Se dig själv springa i mål

Några dagar efter Tolvanloppet kan du på Racetimers hemsida ([www.racetimer.se](http://www.racetimer.se)) se en kort video med din egen målgång.

## Långa loppet – 12 km

### Klasser

Män och kvinnor seniorer samt män och kvinnor veteraner (50 år och äldre). Även klasser utan tidtagning.

### Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret. Efter start springer man 600 m rakt nedför Ålstensgatan. Ta det lugnt i starten, det finns gott om plats att springa om framförvarande när man nått Alviksvägen.

### Uppvärmning

Gemensam uppvärmning anordnas intill startområdet ca 15 min före start.

### Seedade löpare

För seedade löpare (nr. 1-80) finns en fälla utmärkt närmast startlinjen. Alla löpare bör befinna sig i fällan senast två minuter före start.

### Start kl. 12.30.

### Banan

Banan är 12,0 km, kontrollmätt av Birger Fält (auktorerad banmätare) våren 2008. Underlaget är asfalt. Banan är formad som en åtta och löps ett varv. Målet är i anslutning till startplatsen. Banan innehåller flera ganska kraftiga stigningar, speciellt kan nämnas de två backarna på Grönviksvägen på banans sista fjärdedel. Karta och grov banprofil finns på tävlingens hemsida. Banan är markerad med plastband och markeringar målade på gatan. Kilometermarkeringar är målade på marken och markeras med skyltar stående i koner.

### Vätskekontroller

Före start finns vatten på startplatsen. Det finns tre vätskekontroller med vatten på banan: efter 4,5 km (när startplatsen på Ålstensgatan passeras), efter ca 8,3 km (vid Nockeby torg) och efter ca 10 km (Grönviksvägen) På vätskekontrollerna serveras vatten. Vätska finns även efter målgång.

### Maxtid

Målet stänger efter 2 tim.

### Prisutdelning

Seniorer: priser till de 3 främsta i herr- resp. damklass. Dessutom pris till bästa Brommabo, (herr resp. dam).

Veteraner: priser till de 3 främsta i herr- resp. damklass.

Prisutdelning beräknas ske ca kl. 13.50.

### Tyvärr ej rullstolsåkare

Eftersom banan innehåller branta nedförbackar kan vi tyvärr ej ta emot rullstolsåkare.

## HalvTolvan Junior och Senior – 6 km

### Klasser

6 kilometersbanan springs av pojkar och flickor 14-15 år (HalvTolvan Junior - tävlingsklass) samt av män och kvinnor seniorer (HalvTolvan Senior - motionsklass). För seniorer finns även klasser utan tidtagning.

### Start kl. 12.30 – start tillsammans med Tolvanloppet 12 km.

Beträffande startplats, uppvärmning och vätska – se Tolvanloppet 12 km

### Bansträckning

Banan är ca 5,7 km lång och följer 12-kilometersloppet's bana fram till ca 500 m före mål. **Vid korsningen Bågvägen-Gladbacken - delar sig banan för HalvTolvan och 12 km:s-loppet. HalvTolvans löpare kommer av funktionärer att visas rakt fram på Bågvägen. OBS** - följ sedan noga markeringarna då du springer uppför Ålstensgatan så du inte krockar med löpare på väg åt andra hållet.

### Karta

Karta över bansträckningen finns på tävlingens hemsida.

### Prisutdelning

**Junior och Senior:** Alla får medalj vid målgången.

Priser till de 3 främsta i varje klass, (pokaler i juniorklassen, nyttopriser i seniorklassen).

Prisutdelning sker i anslutning till målområdet. Prisutdelning beräknas ske ca kl. 13.50.

## SkolEliten 11 respektive 13 år – 2 km

### Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret.

**Start: P/F 11 startar kl.11.30** gemensam start för pojkar och flickor.

**Start: P/F 13 startar kl.11.50** gemensam start för pojkar och flickor.

Samling vid startplatsen 10 minuter före start.

### Bansträckning

Bansträckning: nedför Ålstensgatan, till höger på Alviksvägen och sedan till höger på Hackspettsvägen, följ Hackspettsvägen till Gladbacken, sedan till höger på Gladbacken, till vänster på Bågvägen och sedan till vänster längs Ålstensgatan fram till mål. Första delen av loppet går nedför medan loppets avslutning är ett långt motlut. Målet är i anslutning till startplatsen. Underlaget är asfalt. Banan är ca 2 km lång. I täten kör MC-cyklister.

### Prisutdelning

Alla får medalj vid målgången.

Ytterligare priser (pokaler) utgår till de 3 främsta varje i klass. Prisutdelning sker i anslutning till målområdet.

# FörEliten, TumEliten, PyttEliten och JättEliten

## Startplats

Startplatserna för barnloppen är på Ålstensgatan **nedanför spårvägsspåret**.

Följ Ålstensgatan ner, resp. startplats kommer att vara tydligt utmärkt.

- **JättEliten** startar **längst ner**, strax ovanför korsningen med Alviksvägen,
- **TumEliten och PyttEliten i mitten**, nära korsningen med Inågostigen. och
- **FörEliten** startar **högst upp**, strax ovanför korsningen med Bågvägen.

## OBS

- **samling vid resp. startplats 10 minuter före start.**

I FörEliten är föräldrar välkomna att springa med – för de övriga klasserna är det viktigt att föräldrar och andra anhöriga tänker på att **lämna gott om plats** för de löpande. MC-cyklist kör i täten på varje barnlopp.

## Starttider

Starttiden för varje löpare finns också i det startbevis som skickas ut till föränmälda löpare.

09.00	FörEliten Flickor	(födda 2013 el. senare)
09.10	FörEliten Pojkar	(födda 2013 el. senare)
09.20	TumEliten Flickor 4	(födda 2012)
09.30	TumEliten Pojkar 4	(födda 2012)
09.40	TumEliten Flickor 5	(födda 2011)
09.50	TumEliten Pojkar 5	(födda 2011)
10.00	PyttEliten Flickor 6	(födda 2010)
10.10	PyttEliten Pojkar 6	(födda 2010)
10.20	PyttEliten Flickor 7	(födda 2009)
10.30	PyttEliten Pojkar 7	(födda 2009)
10.40	JättEliten Flickor 8	(födda 2008)
10.50	JättEliten Pojkar 8	(födda 2008)
11.00	JättEliten Flickor 9	(födda 2007)
11.10	JättEliten Pojkar 9	(födda 2007)

## Banan

Från starten springer man rakt uppför Ålstensgatan fram till målet. Hela loppet går uppför så ha inte för bråttom. Banan är 150m för FörEliten, 250m för TumEliten och PyttEliten samt 500m för JättEliten.

Var försiktig i början där det kan bli ganska trångt.

## När löparna gått i mål

När löparna har gått i mål får de medalj, kexchoklad och dryck.

## OBS - stanna inte upp i målområdet – fortsatt framåt

Det är **viktigt att löparna inte stannar upp** när de har gått i mål utan fortsätter framåt eller åt sidan för att inte trängsel ska uppstå när nästa startgrupp går i mål.

## Mötesplats

För de yngre barnen: bestäm gärna en **mötesplats** i förväg. Skriv gärna medföljande förälders mobilnummer på nummerlappen.

## Priser och deltagarlistor

Det sker ingen tidtagning i barnloppen.

Alla fullföljande löpare får medalj.

Listor i alfabetisk ordning över deltagarna nås via Tolvanloppetets hemsida på kvällen den 28 maj.

## Samarbetspartners

### Huvudpartners:

Ålstens Fastighetsbyrå AB, Karl Ekessiö, Anders Bodin Fastigheter AB, Admin, Arriva och Gatt.

### Mellanpartners:

Energipartner, SALK, Swedbank AB, Mornington Hotel Bromma

### Övriga:

Tvättstället, Ålstenstandläkarna, Förvaltnings AB Teoge och Ica Nära HM:s livs.

Läs mer på sponsorsidan på [www.tolvanloppet.nu](http://www.tolvanloppet.nu)

## Mer information

- **Före tävlingsdagen:** Bromma IF:s kansli, telefon: 08-26 77 72 el. 070-377 63 21,

e-post: [post\[a\]brommaif.org](mailto:post[a]brommaif.org).

- **Under tävlingsdagen:** Information finns i tävlingskansliet i Ålstensskolan. Informationstavlor finns i målområdet.

Tolvanloppet arrangeras av **Bromma Idrottsförening**, [www.brommaif.org](http://www.brommaif.org)

**Adress:** Stora Mossens IP, Västerled 26 (gula huset)

**Öppettider:** måndag-fredag kl. 08-12 och på onsdagar även kl. 15-19.

**Telefon:** Kanslist: 08-26 77 72, 070-377 63 21, [post\[a\]brommaif.org](mailto:post[a]brommaif.org)

