

TOLVANLOPPET Tävlingsinformation 2019

STOCKHOLMS CHARMIGASTE GATULOPP

Välkommen till det 36:e Tolvanloppet - lördagen 25 maj kl. 9:00 – 14:30.

För samtliga klasser

Anmälan och hämtning av nummerlappar

- **Föranmälan görs på hemsidan www.tolvanloppet.nu** t.o.m. 17/5 kl. 24:00. Startbevis i Pdf-format skickas 15-18 maj till den mailadress som angivits vid anmälan. Ta med det när du hämtar nummerlappen.

- **Efteranmälan mot högre avgift** gäller sedan föranmälan stängt

Efteranmälan görs enklast digitalt - via hemsidan - från 18/5 kl. 10:00 till tävlingsdagen kl. 10:00, dock senast 1 timme före start. Startbevis skickas då ut omedelbart.

Manuell efteranmälan med kontant betalning/Swish kan göras under de tider som anges nedan.

Medtag gärna en färdigfylld efteranmälningsblankett. Hämta blanketten på hemsidan, fyll i på datorn, skriv ut och ta med.

- **Hämtning av nummerlapp** och manuell efteranmälan görs **endast följande tider:**

söndag 19/5 16:00-19:00 i **Bromma IF:s klubblokal** på Stora Mossens IP

fredag 24/5 kl.17:00-20:30 och **tävlingsdagen från kl. 08:00 i tävlingskansliet i Ålstensskolan**

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.

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.

- **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.

Omklädning - toaletter

Omklädningsrum och toaletter finns i Ålstensskolan. Utanför skolan finns också bajamajor.

Utrymmet för omklädning är begränsat - byt gärna om hemma. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet.

För överdragskläder ansvarar löparna själva.

Värdesaksinlämning

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

Medalj

Alla fullföljande får Tolvanloppets medalj vid målet.

Sjukvård

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 johan@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.

Servering

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

Tidtagning

I barnloppen och FunRun ingen tidtagning

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

Tidtagning i KortTolvan, 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 25 maj.

Vid frågor kontakta Johan@tolvanloppet.nu.

Se dig själv springa i mål

Några dagar efter tävlingen finns på Racetimers hemsida (www.racetimer.se) en kort video med din målgång.

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 Inägstigen.
- **FörEliten** startar **högst upp**, strax ovanför korsningen med Bågvägen.

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 föranmälda löpare, samt på nummerlappen.

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

09:00	FörEliten, udda nummer	(födda 2016 el. senare)
09:10	FörEliten, jämna nummer	(födda 2016 el. senare)
09:20	TumEliten, udda nummer	(födda 2015)
09:30	TumEliten, jämna nummer	(födda 2015)
09:40	TumEliten, udda nummer	(födda 2014)
09:50	TumEliten, jämna nummer	(födda 2014)
10:00	PyttEliten, udda nummer	(födda 2013)
10:10	PyttEliten, jämna nummer	(födda 2013)
10:20	PyttEliten, udda nummer	(födda 2012)
10:30	PyttEliten, jämna nummer	(födda 2012)
10:40	JättEliten, udda nummer	(födda 2011)
10:50	JättEliten, jämna nummer	(födda 2011)
11:00	JättEliten, udda nummer	(födda 2010)
11:05	JättEliten, jämna nummer	(födda 2010)

FÖRÄLDRAR – tänk på att sprida glädje – inte hets!

Tolvanloppets barnlopp handlar om löparglädje – inte om att hetsa barnen att komma först i mål!

I loppet för barn t.o.m.9 år finns ingen tidtagning och inga placeringslistor - här är alla lika mycket vinnare. Det är lätt att ryckas med – men låt inte din egen tävlingsinstinkt förstöra ditt barns glädje.

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 Tolvanloppets hemsida på kvällen den 25 maj.

KortTolvan 11 respektive 13 år – 2 km

Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret.

Start: P/F 11 startar kl.11:25 gemensam start för pojkar och flickor.

Start: P/F 13 startar kl.11:45 gemensam start för pojkar och flickor.

Samling vid startplatsen 10 minuter före start.

Bansträckning

Bansträckning: nedför Ålstensgatan, till höger på Alvikssvägen 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.

FunRun – 2 km

Tolvanloppet FunRun är för löpare i åldrarna 10-15 år som väljer att springa utan tidtagning.

Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret.

Start: 11:50 gemensam start för pojkar och flickor.

Samling vid startplatsen 10 minuter före start.

Bansträckning

Bansträckning: nedför Ålstensgatan, till höger på Alvikssvägen 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.

Medaljer

Alla löpare får medalj vid målgången

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-kilometersloppets 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.

Långa loppet – 12 km

Klasser

Män och kvinnor seniorer samt män och kvinnor veteraner (klasserna 50-59 år samt 60 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. 1-70) finns en avdelad fälla 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 (auktoriserad 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 fyra vätskekontroller med vatten på banan: efter ca 2,7 km (vid Alléparken), 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 kl. 14.30.

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 varje 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.

Mer information

- **Före tävlingsdagen:** Bromma IF:s kansli, telefon: 08-26 77 72.

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

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

Uppdaterad information finns på www.tolvanloppet.nu



Stöd till Bromma IF:s ungdomsverksamhet

Tolvanloppet arrangeras av Bromma Idrottsförening, www.brommaif.org.

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

Öppettider: måndag-fredag kl. 09-12 och på onsdagar även kl. 16-19.

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

Bromma IF grundades 1952 och är en friidrottsförening som idag framförallt har en stor ungdomsverksamhet. Tolvanloppet är en viktig inkomstkälla för ungdomsverksamheten. Föreningen anordnar varje sommar en mycket uppskattad friidrottsskola där 100-tals barn har kul och provar på friidrottens grenar.

Samarbetspartners

Huvudpartners:

Ålstens Fastighetsbyrå AB, Karl Ekésiö, Anders Bodin Fastigheter AB, Admin, Arriva, Åke Sundvall och BMA Säkerhet.

Mellanpartners:

Energipartner, SALK, Swedbank AB, Mornington Hotel Bromma, Järntorget/Abacus, Västerleds Trädgårdsförening, Fodi, Järntorget/Abacus.

Övriga:

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

Läs mer på partnersidan på www.tolvanloppet.nu