

Välkommen till det 28:e Tolvanloppet!

Information för samtliga klasser

Start och mål på Ålstensgatan. Om du åker kommunalt:

För resa till Tolvanloppet rekommenderar vi Tolvans spårvagn – dvs. Nockebybanan - gå av vid Ålstensgatan.

Kontrollera gärna färdväg och tider på www.sl.se.

Ankomst med bil

Undvik att komma med bil eftersom tillgången på parkeringsplatser är begränsad. Om du måste ta bilen - parkera på Nyängsvägen öster om Ålstensskolan.

Omklädning - toaletter

Omklädningsrum och toaletter finns i Ålstensskolan. Utrymmet är begränsat - byt gärna om hemma. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet. För överdragskläder ansvarar löparna själva. Bajamajor finns också utanför skolan.

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.

Startlista

Startlistor finns på Tolvanloppets hemsida. Den uppdateras kontinuerligt.

Kartor

Kartor över bansträckningar finns vid info om respektive tävlingsklass på tävlingens hemsida. Upptryckta kartor finns på tävlingskansliet.

Tävlingsregler

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller. Deltagande sker på egen risk.

Information

Innan tävlingsdagen: Bromma IF:s kansli är öppet kl. 9 – 14 måndag-fredag, tisdagar 09.00 - 19.30. telefon: 08-26 77 72, e-post: post@brommaif.org.

Under tävlingsdagen: Information finns i tävlingskansliet i Ålstensskolan.

Arrangör och tävlingsledare

Tolvanloppet arrangeras av Bromma IF. Tävlingsledare: Jan Björnum.

Servering

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

Sponsorer

Huvudsponsorer:

Huges Marina, Ålstens fastighetsbyrå, Anders Bodin Fastigheter, Ekesiöö, och Veolia

Mellansponsorer:

Energipartner, Swedbank och Wakers.

Övriga:

Tvättstället, Ålstenstandläkarna, Teoge, Evenemang1 och HM:s livs.

Läs mer på [sponsorsidan](#) på www.tolvanloppet.nu

Tolvanloppet 2011 avgörs lördagen 14 maj kl. 9.00-13.30.

Tidtagning - nummerlapp med chip

- För SkolEliten, HalvTolvan och Tolvanloppet Senior svarar **Racetimer** 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 utviktt från kroppen med en vinkel av mellan 45 och 90 grader. Nummerlappen ska fästas på bröstet och vara fullt synlig under hela loppet.

- För FörEliten, TumEliten, PyttEliten och JättEliten sker **ingen** tidtagning.

Resultat

Resultatlistan nås via Tolvanloppets hemsida senast på kvällen den 14 maj.

Långa loppet – 12 km

Startplats

Start och mål är 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.

Start kl. 12.12 (OBS ny starttid jämfört med tidigare år!)

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. Banmarkeringar är målade på gatan, dessutom används plastband. Kilometermarkeringar är målade på marken och markeras med skyltar stående i koner.

Vätskekontroller

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

Tyvär ej barnvagnar eller rullstolsåkare

Eftersom banan innehåller branta nedförbackar kan vi tyvärr ej ta emot rullstolsåkare. Det är inte heller tillåtet att gå eller springa med barnvagnar.

Maxtid

Målet stänger efter 2 tim.

Se dig själv springa i mål

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

Prisutdelning

Priser till de 3 främsta i herr resp. damklass.

Prisutdelning beräknas ske ca kl. 13.30.

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).

Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret. Start sker tillsammans med Tolvanloppet Senior 12 km.

Uppvärmning

Gemensam uppvärmning anordnas intill startområdet ca 15 min före start.

Start kl. 12.12 – start tillsammans med Tolvanloppet Senior.

Bansträckning

Ålstensgatan- Alviksvägen (österut)- Västerled – Asplundsvägen – Stenhuggarvägen- Koltrastvägen – Västerled – Urbergsvägen - Nyodlingsvägen - Nyängsvägen – Ålstensgatan – Alviksvägen (västerut) – Bågvägen – Gladbacken – Ålstensgatan. 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 till höger nedför Gladbacken. **OBS** - följ 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.

Vätska

Vatten finns vid starten/målet. En vätskekontroll med vatten finns efter 4,5 km:s löpning.

Prisutdelning

Junior: Alla får medalj vid målgången. Ytterligare priser (pokaler) utgår till de 3 främsta i HalvTolvan Junior pojkar resp. flickor. Prisutdelning sker i anslutning till målområdet. Prisutdelning beräknas ske ca kl. 13.30.

Senior: Alla får medalj vid målgången.

Efteranmälan & direktanmälan samt hämtning av nummerlappar

Eöranmälan görs på hemsidan t.o.m. 6/5.

Följande tider är Bromma IF:s klubblokal på Stora Mossens IP öppen för hämtning av nummerlapp samt för efteranmälan (mot högre av avgift):

söndag 8/5 kl.16.00-19.00,

tisdag 10/5, torsdag 12/5 och fredag 13/5 kl.18.00-20.00.

Tävlingsdagen:

Från kl. 08.00 tävlingsdagen kan nummerlappar hämtas i kansliet i Ålstensskolan. Nummerlappar hämtas senast 30 min före respektive start – undvik dock om möjligt att vänta till sista minuten.

I kansliet finns också möjlighet till **direktanmälan** senast 1 tim före start.

SkolEliten 11 och 13 år – 2 km

Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret.

Pojkar och flickor i klasserna P/F 11 och 13 startar gemensamt kl. 11.30.

Samling vid startplatsen 10 minuter före start.

(14-15-åringarna springer i år för första gången i stället HalvTolvan Junior)

Start kl.11.30 - gemensam start för P/F 11 och P/F 13.

Bansträckning

Uppför Ålstensgatan, till höger på Nyängsvägen och sedan till vänster runt Ålstensskolan. Första delen av loppet går uppför så ha inte för bråttom i början. Andra hälften av banan går runt Ålstensgatans mellersta del. Den sista delen av loppet löps i ett långt motlut. Målet är i anslutning till startplatsen. Underlaget är asfalt. Banan är 2 km lång.

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 samt JättEliten

Startplats

Starten är på Ålstensgatan nedanför spårvägsspåret. Följ Ålstensgatan ner, resp. startplats kommer att vara tydligt utmärkt.

OBS -samling vid respektive startplats 10 minuter före start. Notera att JättEliten startar längst ner på Ålstensgatan, TumEliten och PyttEliten i mitten och FörEliten högst upp.

Starttider

Se särskild information på hemsidan.

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. 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.

När löparna gått i mål

När löparna har gått i mål får de medalj, kexchoklad och dryck. **OBS** - det är **viktigt att de sedan inte stannar upp** 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 och skriv gärna medföljande förälders mobilnummer på nummerlappen.

Priser och deltagarlistor

I de yngsta åldersklasserna sker ingen tidtagning. Alla fullföljande löpare får medalj. Listor över deltagare i alfabetisk ordning nås via Tolvanloppets hemsida på kvällen den 14 maj.