

RUNNING LIGHTS

Välkommen till Running Lights

Alingsås Idrottsförening Friidrott hälsar välkommen till Running Lights. Ett lopp där du springer genom vår vackert upplysta stad i samband med Lights in Alingsås.

OBS!! Anmäl dig innan 31/7 så får du 20% rabatt vid anmälan till 5 km, 10 km och Äventyrsloppet.

Lördagen den 12 Oktober 2019

Tävlingen ingår i Furhoffs Långlopps cup

Banlängd	Lopp / Klasser / Prisutdelningar	Tider	Anm.avgift
300 m	Maxi-Knatteloppet (upp till 7 år)	kl 15.15	Gratis
600 m	Energiloppet (rek. 8-10 år)	kl 15.30	Gratis
1660 m	Ungdomsloppet (rek.11-12 år)	kl 15.45	60 kr
5000 m	Stafett (3 pers/lag)	kl 16.05	600 kr
5000m	Äventyrsloppet (min.ålder 16 år)	kl 17.00	250 kr
5000 m	Löploppet 5 km, K/M Motion, F/P15, F/P17, F/P19 K/M65, K/M70, K/M75, K/M80, K/M85	kl 18.00	250 kr
10000 m	Löploppet 10 km, K/M Motion, KS, MS, K/M35, K/M40, K/M45, K/M50, K/M55, K/M60	kl 19.00	300 kr
Prisutdelning	Ungdomsloppet och Stafett	kl 16.30	
Prisutdelning	Äventyrsloppet	kl 18.05	
Prisutdelning	Löploppet 5000 m	kl 19.05	
Prisutdelning	Löploppet 10000 m	kl 20.00	

Plats: Start och Mål vid Stora Torget i Alingsås.

Anmälan/betalning: Anmälan görs via Runninglights.se. Sista anmälningsdag till ordinarie pris är tisdagen den **1 Oktober**. Vill du anmäla ett helt lag eller en större grupp? Kontakta oss på runninglights.aling@gmail.com så hjälper vi dig vidare.

Startkuvert: Startkuvert hämtar du ut på ett av två följande sätt & ta med ditt startbevis / mejlbekräftelse och/eller startnummer:
1. Fredagen den 11 Oktober mellan kl. 16.00 – 19.00 på Mjörnvallen, Lövekullevägen 22, Alingsås.
2. Tävlingsdagen den 12 Oktober från kl. 13.00 i vårt nummerlappstält vid Stora Torget. Startkuvertet hämtas ut på plats senast 1 timme innan din egen start.

Efteranmälan: Efteranmälan kan göras via hemsidan till och med torsdagen 10 Oktober. Du kan också efteranmäla dig på plats på Mjörnvallen (i Alingsås) fredagen den 11 oktober mellan kl. 16.00 – 19.00, eller också i god tid vid nummerlappstältet på Stora Torget på tävlingsdagen lördagen den 12 oktober. Vid efteranmälan höjs priserna från 2 Oktober med 50 kr/lopp (gäller ej ungdomsloppet) och 100 kr för stafetten.

Priser: Vinster kommer att tilldelas 1an, 2an och 3an (dam respektive herr) i loppet ungdom, 5 km, 10 km och äventyrsloppet. I Stafetten tilldelas pris till det bästa laget. Utöver ovan tilldelas även priser till de 3 bästa i varje tävlingsklass (dam respektive herr). Dessutom har vi 5 st utlovningspriser för deltagare i 5 och 10 km. Närvaro krävs. Vinst utlämnas vid uppvisande av nummerlapp annars dras ett nytt nummer. Avslutningsvis tilldelas också bäst ljussatta löpare på 10 km ett speciellt pris.

Tidtagning:

Tidtagningen sker med chip som sitter fast på nummerlappen. Tidtagningen med chip innebär att alla får en nettotid från det att man passerar startlinjen. (Ingen tidtagning sker på knatte och energiloppen)

Resultatlista:

Resultatlistan publiceras på hemsidan så snart som möjligt efter loppet. Du hittar resultatlistan under kategorin "Resultat" eller på kontot du skapade vid anmälan.

Omklädningsrum:

Det finns möjlighet till ombyte i hallen Estrad, som ligger på Södra Ringgatan i centrala delen av Alingsås. Hallen är öppen mellan kl.15-21 och du går in genom den övre entrén mot järnvägen. Kod för att öppna dörren kommer att finnas i ditt startkuvert. Det finns omklädningsrum med duschar.

Värdeförvaring finns på start-/målplatsen. Bansträckningen passerar även vid Estrad.

Toaletter:

Finns tillgängligt vid eventområdet och vid omklädningsrummen.

Dryck:

Vatten kommer att finnas vid målgång samt vid varvningen på 10 km loppet.

Sjukvård:

Om olyckan skulle vara framme, så har vi sjukvård på plats. Det finns ett sjukvårdstält på eventområdet (Stora Torget) i nära anslutning till målgången som man själv kan uppsöka. Vårdcentralen Centrum Bräcke Diakoni står för sjukvården även i år och hjälper till med allt som kan hända före, under och efter loppet.

Vanligast är att löparna drabbas av mindre åkommor som skavsår, stukningar eller skrapsår. Äventyrsloppet kan medföra något större risk för dessa typer av skador, därmed sker deltagande på egen risk. Skulle olyckan ske under loppets gång finns det möjlighet att snabbt få tillgång till sjukvård.

Alingsåsklassikern:

Running lights ingår i Alingsåsklassikern där du under 12 månader ska genomföra Alingsåsloppet, Alingsåssimmet, Mjörn runt och Running Lights. Alingsåsklassikern finns i tre varianter och du sätter ihop din egen klassiker, den som passar dig och dina mål.

Långloppscupen:

Running lights ingår i Furhoffs långlopps- och ungdomscup i Västergötland. För deltagande i cupen krävs att man tävlar för förening, som tillhör Västergötlands friidrottsförbund. Den som gör detta ingår automatiskt.

Info:

<http://www.runninglights.se> ,Följ oss gärna även på [Instagram](#) – [@Runninglightsloppet](#), [Facebook](#) – [@RunningLightsAlingsas](#)

Frågor:

Maila frågor kring runninglightsloppet till runninglights.aling@gmail.com. För annan information kopplat till Alingsås Idrottsförening Friidrott hänvisar vi dig till <https://www.svenskalag.se/aif-friidrott/kontakt>

Våra sponsorer:

ALINGSÅSHEM

nv nordisk
vindkraft

LedLab

Alingsås Tidning



BEIJER
BYGGMATERIAL
BYGGER DOM SOM BYGGER

ELON



NKT

MAXI
ICA STORMARKNAD
ALINGSÅS

Länsförsäkringar
Älvsborg

BIL-NILSSON
Alingsås

ALINGSÅS ENERGI

SERNEKE

ENDORFIN



**Bräcke
diakoni**

**WANGESKOG
WHC
HYRCENTER**