

# 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.

**Lördagen den 14 Oktober 2023**

Tävlingen ingår i Västsvenska löparcupen

Banlängd	Lopp	Ålder/klasser	Starttider	Anmälningavgifter "t.o.m" datum		
				2023-09-17	2023-10-13	Loppdagen
300 m	Maxi-Knatteloppet	f. 2017 -	kl. 16.15	Gratis	Gratis	50 kr
600 m	Energiloppet	f. 2013 -	kl. 16.30	Gratis	Gratis	50 kr
1660 m	Ungdomsloppet	f. 2007 -	kl. 16.45	100 kr	100 kr	150 kr
3x1660 m	Stafett (3 pers/lag)		kl. 17.05	300 kr	400 kr	500 kr
5000 m	Löpploppet 5 km	K/M Motion, F/P15, F/P17, F/P19, K/M65, K/M70, /M75, K/M80, K/M85	kl. 18.00	350 kr *	400 kr *	450 kr *
10000 m	Löpploppet 10 km	K/M Motion, KS, MS, K/M35, /M40, K/M45, /M50, K/M55, K/M60	kl. 19.00	400 kr *	450 kr *	500 kr *
	<b>* Födda 2006 och yngre (dvs under 18 år) betalar endast</b>			<b>250 kr</b>	<b>300 kr</b>	<b>350 kr</b>

**Plats:** Start och Mål vid Stora Torget i Alingsås.

**Anmälan/betalning:** Anmälan görs via [Runninglights.se](https://runninglights.se). Sista anmälningdag till ordinarie pris är till och med 17 September. Därefter enligt ovan tabell.  
Vill du anmäla ett helt lag eller en större grupp? Kontakta oss på [runninglights.aling@gmail.com](mailto:runninglights.aling@gmail.com) så hjälper vi dig vidare.

**Efteranmälan:** Efteranmälan kan göras på Mjörnvallen (i klubbstugan) på fredag den 13 Oktober kl. 16.00-19.00 samt på tävlingsdagen på Stora Torget från **kl.13.00 fram till 60 minuter innan start.**

**Betalning då endast via Swish.**

**Startkuvert:**

Startkuvert hämtar du ut på ett av två följande sätt & ta med ditt startbevis / mejlbekräftelse och/eller startnummer:

1. Fredagen den 13 Oktober (mellan kl. 16.00 – 19.00) på Mjörnvallen, Lövekullevägen 22, Alingsås.
  2. Tävlingsdagen den 14 Oktober från kl. 13.00 i vårt nummerlappstält vid Stora Torget. Startkuvertet hämtas ut på plats senast 1 timme innan din egen start.
- 

**Prisutdelning:**

Sker strax efter målgång och hålls på Stora Torget. Efter målgång ber vi dig vara i närheten av målgången för att vara nära till prisutdelningen.

**Priser:**

Vinster kommer att tilldelas 1an, 2an och 3an (dam respektive herr) i loppet ungdom, 5 km, 10 km. I Stafetten tilldelas pris till det bästa laget. Utöver ovan tilldelas även enklare priser till de 3 bästa i varje tävlingsklass (dam respektive herr).

**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 energiloppet)

**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 och dusch i hallen Estrad för anmälda löpare, som ligger på Södra Ringgatan i centrala delen av Alingsås. Kod till entrédörr finns i startkuvertet.

**Väskinlämning/ värdeförvaring:**

Finns på start-/målplatsen.

**Toaletter:**

Finns tillgängligt vid eventområdet.

**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.

**Västsvenska löparcupen (f.d Långloppscupen):**

Running lights ingår i Västsvenska löparcupen. 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](mailto:runninglights.aling@gmail.com). För annan information kopplat till Alingsås Idrottsförening Friidrott hänvisar vi dig till <https://www.svenskalag.se/aif-friidrott/kontakt>