

Välkommen till 27: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 färdvägen 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.

Omklädnings - toaletter

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

Värdesaksinlämning

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

Direktanmälan

Tävlingsdagen kan direktanmälan göras senast 1 timme före start i resp. lopp. Direktanmälan görs i tävlingskansliet i Ålstensskolan från kl. 07.30. Vid direktanmälan är anmälningsavgiften förhöjd för samtliga klasser.

Medalj

Alla fullföljande får Tolvanloppetets medalj vid målet.

Sjukvård

Läkare finns vid målet.

Startlista

Startlistor finns på Tolvanloppetets 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 på Ålstensskolan. Här finns även kartor över banorna.

Arrangör och tävlingsledare

Tolvanloppet arrangeras av Bromma IF. Tävlingsledare: Åsa Gloveus.

Servering

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

Sponsorer

Huvudsponsor: Huges Marina och Ålstens fastighetsbyrå

Mellansponsorer: Energipartner, Swedbank, Anders Bodin och Wakers.

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

Tolvanloppet 2010 avgörs lördagen 22 maj kl. 9.00-14.30.

Tidtagning - nummerlapp med chip

- För FörEliten, TumEliten, PyttEliten och JättEliten sker **ingen** tidtagning.
- För SkolEliten, Stafett och Seniorklasser anlitas **Racetimer** vid 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.

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. 13.00 (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 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. Mellantid mäts efter 10,0 km.

Vätskekontroller

Före start finns vatten på startplatsen. Det finns två vätskekontroller på banan, efter 4,5 km (när startplatsen passeras) och efter ca 8,3 km (vid Nockeby borg). På vätskekontrollerna serveras vatten.

Tyvärr 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.

Resultat

Resultatlistan nås via Tolvanloppetets hemsida senast på kvällen den 22 maj.

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. 14.15.

Hemsida: www.tolvanloppet.nu

Stafetten – 4 x 1,9 km

Nummerlapp – laguppställning - stafettpinnar

På tävlingsdagen ska laguppställning lämnas i tävlingskansliet i Ålstensskolan senast 45 minuter före start. I samband därmed erhålles stafettpinne och nummerlappar.

Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret.

Samling för information

Alla deltagare samlas för genomgång intill startområdet ca 20 min före start.

Uppvärmning

Uppvärmning intill startområdet ca 15 min före start.

Start kl. 12.00

Bansträckning

Ålstensgatan - Nyängsvägen - Örnbogatan - Kummelvägen - Tjadervägen - Örnbogatan - Brötvägen - Ålstensgatan.

Karta

Karta över bansträckningen finns på tävlingens hemsida.

Växlingar

Växlingen sker över ett rep som spänts tvärs över växlingszonen (på samma sätt som i t.ex. Bellmansstafetten). Bara de löpare som ska springa nästa sträcka får uppehålla sig i växlingszonen.

Vätska

Vatten finns vid starten/målet.

Resultat

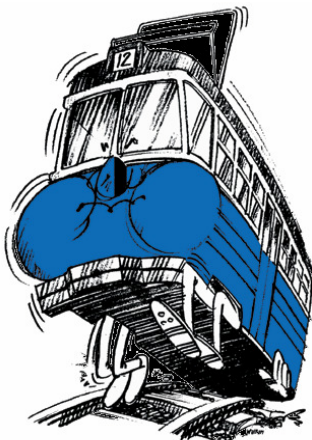
Resultatlistan nås via Tolvanloppetets hemsida senast på kvällen den 22 maj.

Prisutdelning

Priser utgår till vinnarna i respektive klass. Prisutdelning sker strax efter kl. 13.

Starttider:

- 09.00 FörEliten Flickor, 250 m (födda 2007 eller senare)
- 09.10 FörEliten Pojkar, 250 m (födda 2007 eller senare)
- 09.20 TumEliten Flickor 4, 250m (födda 2006)
- 09.30 TumEliten Pojkar 4, 250m (födda 2006)
- 09.40 TumEliten Flickor 5, 250m (födda 2005)
- 09.50 TumEliten Pojkar 5, 250m (födda 2005)
- 10.00 PyttEliten Flickor 6, 250m (födda 2004)
- 10.10 PyttEliten Pojkar 6, 250m (födda 2004)
- 10.20 PyttEliten Flickor 7, 250m (födda 2003)
- 10.30 PyttEliten Pojkar 7, 250m (födda 2003)
- 10.40 JättEliten Flickor 8, 500m (födda 2002)
- 10.50 JättEliten Pojkar 8, 500m (födda 2002)
- 11.00 JättEliten Flickor 9, 500m (födda 2001)
- 11.10 JättEliten Pojkar 9, 500m (födda 2001)
- 11.30 SkolEliten Pojkar och Flickor 11, 13 o.15, 2km (födda 1995-2000)
- 12.00 Stafett 4 x 2km
- 13.00 Tolvanloppet Senior 12,0km



FörEliten, TumEliten, PyttEliten samt JättEliten

Nummerlapp – se nedan!

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 dubbelt så långt ner på Ålstensgatan som de yngre.

Banan

Efter starten springer man rakt uppför Ålstensgatan fram till målet. Hela loppet går uppför så ha inte för bråttom. Var försiktig i början där det kan bli ganska trångt. Underlaget är asfalt. Banan är 250m för FörEliten, TumEliten och PyttEliten samt 500m för JättEliten. Föräldrar och andra anhöriga – tänk på att lämna gott om plats för de löpande – **håll er ur vägen!**

När löparna gått i mål

När löparna har gått i mål får de medalj, kexchoklad och dryck. 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. Bestäm gärna en mötesplats i förväg och skriv 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 Tolvanloppetets hemsida på kvällen den 22 maj.

SkolEliten – 2 km

Nummerlapp – se nedan!

Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret.

Pojkar och flickor i klasserna P/F 11, 13 och 15 startar tillsammans kl. 11.30.

Samling vid startplatsen 10 minuter före start.

Banan

Efter starten springer man uppför Ålstensgatan, tar sedan till höger varefter man rundar 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.

Resultat

Resultatlistan nås via Tolvanloppetets hemsida senast på kvällen den 22 maj.

Prisutdelning

Alla får medalj vid målgången. Ytterligare priser (pokaler) utgår till de 3 främsta varje i klass. Prisutdelning sker i anslutning till målområdet.

Nummerlappar För löpare i samtliga klasser utom stafett hämtas nummerlapp på Stora Mossens IP följande tider:

söndag 16/5 kl.16.00-20.00,

tisdag 18/5, torsdag 20/5 och fredag 21/5 kl.18.00-20.00.

Tävlingsdagen kan nummerlappar hämtas i kansliet på Ålstensskolan senast 30 min före respektive start – undvik dock om möjligt att vänta till dess.