

## PM THN5K 2022

### Lördagen den 30:e April. Grangårdens IP Trollhättan Lextorp

Trollhättan Friidrottsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till 1:a upplagan av THN5K. En ny "racetävling" på landsväg med målsättning att kunna erbjuda en riktig snabb bana på lättsprungna vägar. För löpare som vill utmana sig själva och göra en bra tid på 5000m.

Tävlingen riktar sig till elit, ungdom, veteraner och motionärer.

TFIK målsättning är att utveckla konceptet de kommande åren med förhoppning om successivt ökande antal löpare.

Banorna är kontrollmätta och 5K banan är godkänd av förbundsbanmätare vilket ger en unik möjlighet till en rättvisande tid och som är giltig i friidrottsstatistiken.

Årets tävling är tillika DM för det nya västsvenska friidrottsdistriktet och ingår i Furhoff långloppscup.

Grangårdens IP ligger i Trollhättans södra stadsdel Lextorp. Parkering kan ske utanför Grangården. Funktionärer uppmanas att parkera på baksidan eller inne på Lextorpskolans område. Följ funktionärernas anvisning.

#### Gemensam information för alla klasser

Vid ankomst till startområdet hämtas nummerlapp utanför Lextorpsskolan som ligger i direkt anslutning till startområdet. Går inte att bomma. Tänk på att komma i tid för att undvika trängsel.

Observera att startområdet har en "sluttande profil" och har några hinder som aktiva uppmanas att se upp för.

I alla starter kommer en cyklist tillika tävlingsdomare att leda fältet. Dessutom kommer en "köcyklist" att avsluta fältet. Vid brutet lopp uppmanas den aktiva att stanna, ta av nummerlapp och lämna denna till "köcyklisten" som ett kvitto på brutet lopp.

Nummerlapparna är en värdehandling och skall återlämnas. Efter loppet skall nummerlapp återlämnas till funktionär direkt i målområdet.

Tidtagningen sker genom att löpare passerar en "matta" i samband med start och målgång. I det fall löpare ej passerar mattan så kommer ej heller någon säker tid att kunna registreras. Det är tiden från startskott till målgång som är den tävlingstid som gäller och som kommer redovisas till friidrottsförbundets statistik. Löpare kommer även att kunna få redovisat sin verkliga tid från start till mål (bruttotid).

Resultat från loppet kommer att anslås på sekretariatsvagnens baksida. Målsättningen är att även kunna presentera resultat live på raceid.com enligt länk i inbjudan. Vi är dock inte säkra på internetförbindelsen så ha visst överseende om det blir problem. Vi har aldrig provat förut med det nya tidtagningssystemet.

För DM klasser gäller att medalj endast delas ut vid fler än en deltagare undantaget veteranklasser där det räcker med en deltagare.

#### Barn. Ålder t.om 11 år

Springer en egen anpassad bana som är 1520 m. Föräldrar är varmt välkomna att springa med sina barn runt banan.

I barnklasserna får alla medalj. Inga placeringar redovisas, endast resultat som anslås på tävlingsområdet. Detta är i enlighet med friidrottsförbundets policy för barntävlingar. Efter avslutat lopp erhålls medalj av prisutdelare i samband med målgång efter återlämnande av nummerlapp. Vid få startande kommer vi eventuellt att genomföra en kort gemensam ceremoni direkt efter att sista löpare gått i mål. Viktigt att aktiva stannar i anslutning till målområdet för denna prisutdelning. Gemensam prisutdelning genomförs kl 10.30.

#### Ungdomsklasser 13 och 15 år

Springer ett resp två varv på 1520 m banan. D.v.s för 15 år 3040 m. 13 och 15 års klasserna ingår i DM. De tre första kommer att tilldelas tävlingsmedalj samt guld, silver, brons. De tre första från klubbar i västsvenska friidrottsdistriktet kommer dessutom att tilldelas DM medaljer.

Prisutdelning 13 år kl 10.30 och 15år kl 11.30

#### Tävlingsklasser 17,19, Seniorer samt Veteraner och Motionärer

Löpare springer ett varv på 5000m banan. Banan startar vid Granngårdens IP söderut och viker sedan åt vänster och går runt utkanterna av Kronogården i vänstervarv. Efter halva loppet finns större vägövergång (vid OK, ha viss uppmärksamhet). För banskiss se hemsidan. Tävlingsklasserna ingår i DM (ej motionärer). De tre första i 17, 19 och senior kommer att tilldelas tävlingsmedalj (guld, silver, brons). För 17 och 19 gäller att de tre första från klubbar i västsvenska friidrottsdistriktet dessutom att tilldelas DM medaljer. DM medalj för seniorer

tilldelas efter principen "snabbaste löpare". Om t.ex en löpare från veteranklass (eller annan klass) är snabbast kommer denna även att tilldelas senior DM Guld. För veteraner kommer segraren att tilldelas en tävlingsmedalj i guld och dessutom DM medaljer på motsvarande sätt.

Prisutdelning kommer att förrättas så snart som en officiell resultatlista föreligger. Målet är ca 12.50 för tävlingsklasser 17, 19 och senior samt 13.00 för veteraner.

Motionärer tilldelas tävlingsmedalj som tilldelas i samband med återlämnande av nummerlapp.

#### Fika

Försäljning av enklare fika kommer att genomföras i anslutning till startområdet. Vid dåligt väder kommer Lextorpsskolans foajé att nyttjas.

#### Dusch/ombyte

Vi har begränsade möjligheter till dusch och ombyte så kom gärna ombytta. För långväga gäster finns tillgång till Granngårdens IP omklädningsrum. Till vänster innan man kommer in i startområdet från Granngårdens Centrum.

#### Toaletter

Det finns fyra toaletter i skolans foajéer samt ytterligare i anslutning till dusch/omklädning. Vid många löpare kommer extra toaletter att ställas ut.

#### Sjukvård

Vi har sjukvårdsansvarig personal i målområdet. Kan nås via sekretariat eller tävlingsledningen på mobil 0708-86 99 66. Ring SOS 112 vid livshotande skada.

#### Tävlingsledare

Henrik Tersing 070-414 31 44 och Lars Axelsson 0708-86 99 66

#### Efteranmälan

Efteranmälan är möjlig fram till kort innan loppet genomförs. Bedömningen är att detta måste ske senast 15 min innan start. Följande varianter av efteranmälan finns (OBS! Inga kontanter).

1. Anmälan direkt på RaceId enligt ordinarie rutin mot förhöjd avgift. Se länk på tävlingsidan [www.tfik.se](http://www.tfik.se) . Denna metod förordas och anmälan är öppen under tävlingsdagen för detta ändamål. Observera att löpare ansvarar själva för att tid finns för att hinna hämta ut nummerlapp efter att anmälan genomförts.

2022-04-28

2. Anmälan via Swish. Ta kontakt med funktionär i efteranmälan. Fyll i uppgifter Distans, Namn, P-nr, E.v klubb, mail, Funktionär matar in anmälan.
3. Fakturering (OBS! Endast klubbanslutna). Ta kontakt med funktionär i efteranmälan. Fyll i uppgifter Distans, Namn, P-nr, Klubb, mail. Funktionär matar in anmälan.

**Trollhättans FiK önskar alla deltagare lycka till och hoppas att alla kommer ha det trevligt under tävlingarna.**