



Deltagarinformation

Vad kul att du anmält dig till Energiruset som är ett samarbete mellan Karlstad Energi och arrangörsföreningen IF Göta Karlstad! Det blir en kväll där vi trotsar höstmörkret tillsammans och skaparm samlar och använder energi. Det finns något för hela familjen och du väljer själv mellan distanserna 2 km och 5 km. Välkommen!

INFORMATION

Vid frågor om Energiruset, kontakta IF Göta Karlstad 054-21 23 27 eller info@ifgota.se. Besök gärna vår hemsida www.energiruset.se för mer information.

Informationstältet med efteranmälan öppnar kl. 16.30 på arrangemangsdagen den 7 november. För att hämta ut ditt tidtagningschip och din väst, uppge ditt startnummer som du hittar i startlistan på hemsidan. Din väst skall återlämnas efter målgång.

STARTTIDER

För er som är anmälda på 5 km och vill tävla om priser, erbjuder vi ett startskott kl. 18.00. Övriga deltagare startar när det passar er bäst, någon gång mellan kl. 18.15-19.00. Vi vill med denna möjlighet erbjuda dig och dina vänner/familj att delta när det passar er bäst.

Vill man springa både 2 km och 5 km går det självklart bra att anmäla sig till båda klasserna genom två enskilda anmälningar på vår hemsida.

Ditt resultat räknas i resultatlistan oavsett när du startar, men enbart de som startar på startskott tävlar om priser som delas ut till de tre bästa män respektive kvinnorna i klassen.

BANAN

Banan är naturskön med främst bark- och grusunderlag. En delning av banan kommer att ske efter ca 500m där 5 km löpare håller till vänster och 2 km löpare till höger.

Allt deltagande sker på egen risk och vi uppmanar till försiktighet på vissa delar av banan som kan vara halkiga!





PANNLAMPA

I din anmälan har du haft möjlighet att välja pannlampa som ett tillval. Om du köpt en pannlampa i samband med din anmälan hämtar du ut denna samtidigt som ditt tidtagningschip och väst i informationstältet.

Om du inte köpt en pannlampa i samband med din anmälan kan du göra detta på plats (OBS så långt lagret räcker) i vårt informationstält.

Pris för pannlampa: 150 kr

TRANSPORT

Vi uppmanar våra deltagare att transportera sig till arrangemanget via kollektivtrafik eller via cykel. KarlstadsBuss linje 12 tar dig som deltagare från Stora Torget till hållplats Mariebergsskogen. I anslutning till Mariebergsskogens entré finns även goda möjligheter till cykelparkering. Hjälp oss att värna om miljön!

PARKERING

Finns i anslutning till arrangemangsområdet och är kostnadsfri.

TOALETT & OMKLÄDNING

Toalett finns i anslutning till arrangemangsområdet. Omklädning uppmanas ske hemma.

MILJÖ

Hjälp oss att värna om miljön och naturen i vårt vackra arrangemangsområde genom att slänga ditt skräp i befintliga sopkärl och sortera även ditt skräp om möjligt.

TIDTAGNINGSCHIP

Tidtagningschipet som används är ett engångschip som fästs runt fotleden enligt de instruktioner som ges på chipet. Notera att chipet ej kan fästas på handleden då tidtagningsavläsningen då ej sker på ett korrekt vis.

Tidtagningschipet är ett engångschip och kan därför slängas efter målgång.

VI BJUDER PÅ KORV MED BRÖD!

Efter målgång bjuder Karlstad Energi på korv med bröd i vårt grilltält.

Utöver detta kan du även köpa en kopp kaffe med tillbehör i vår kioskvagn.

RESULTAT

Resultat från årets lopp hittar du inom kort efter loppet på vår hemsida www.energiruset.se.

BILDER FRÅN ARRANGEMANGET

Genom deltagande i arrangemanget ges medgivande till att IF Göta Karlstad kan publicera bilder från arrangemanget på hemsida, sociala medier och i andra marknadsföringssyften.

Du hittar bilder efter loppet på IF Götas hemsida www.ifgota.se och vår Facebook-sida [@energiruset](https://www.facebook.com/energiruset).

Har du några frågor? Kontakta oss på:

www.energiruset.se
[@energiruset](https://www.facebook.com/energiruset)
tavling@ifgota.se