



# PM

# KRAFTPROVET

TROLLHÄTTAN  
15 JULI 2022



<b>Starttider</b>	Knatteprovet	0,8 km	F/P8	kl. 13.00
	Miniprovet	1,8 km	F9, P9, F11, P11	kl. 13.30
	Miniprovet	2,6 km	F13, P13, F15, P15	kl. 14.00
	Slussprovet	6,3 km	F17, P17, Kvinnor, Män	kl. 14.40
	Kraftprovet	11,6 km	Män, Kvinnor, M50+, K50+	kl. 16.10
<b>Parkering</b>	Vid Folkets Park, Oden, Högskolan och Isstadion. Ingen parkering vid start och mål.			
<b>Efteranmälan</b>	Efteranmälan på tävlingsdagen görs digitalt via det ordinarie anmälningsystemet, fram till ca 1 timme före respektive start. Arrangören vid nummerlappsutdelningen på <b>start- och målområdet</b> hjälper till vid frågor om efteranmälan.			
<b>Nummerlapp</b>	Nummerlapp hämtas vid <b>start- och målområdet</b> från kl. 10.00. Nummerlappen innehåller tidtagningschip och skall bäras ovikat på bröstet. - Elitedet har gula nummerlappar (eventuell uppseedning sker i infotältet). - Dubbelprovet har rosa nummerlapp på avslutande Kraftprovet (om ni fått två vanliga nummerlappar så byter ni till en rosa nummerlapp i infotältet).			
<b>T-shirt</b>	T-shirt som ingick vid tidig anmälan hämtas vid nummerlappsutdelningen.			
<b>Omklädningsrum</b>	Vid Arena Älvhögsborg, det finns ingen övervakning av väskor vid målet.			
<b>Toaletter</b>	Använd i första hand toaletter vid omklädningsrummen i Arena Älvhögsborg. Ett mindre antal toaletter finns i startområdet.			
<b>Start/Målplats</b>	Vid Hansenplatsen, fallområdet. Placera er i startfällan i höjd med farthållarna för 50, 55 respektive 60 minuter efter er förväntade sluttid.			
<b>Uppvärmning</b>	Uppvärmning med Friskis & Svettis strax innan varje start.			
<b>Banorna</b>	Banorna är markerade med snitsel och målade pilar. Det finns km-skyltar för varje kilometer på Slussprovet och Kraftprovet. För kartor och banprofiler hänvisas till kraftprovet.se			
<b>Tidtagning</b>	<i>Kraftprovet:</i> För seedade Elitlöpare i Startled 1 startar tidtagningen vid startskottet (bruttotid). För övriga startar tidtagning då startlinjen passeras (nettotid). Undantag för topplaceringar där pris erhålls i Kraftprovet Kvinnor (topp 10) och i Kraftprovet Män (topp 15), där bruttotid används oavsett startled. <i>Slussprovet och Miniprovet:</i> Tidtagningen startar vid startskottet. <i>Knatteprovet:</i> Ingen tidtagning.			
<b>Maxtid</b>	För Kraftprovet 11,6 km gäller maxtiden 55 minuter efter 5 km.			
<b>Vätska</b>	Sportdryck och vatten. Kraftprovet vid 4,5 km och 8 km, Slussprovet vid 3 km, samt vid målet för alla lopp.			
<b>Bryta loppet</b>	Om du bryter loppet, meddela personal i målet eller annan funktionär.			
<b>Sjukvård</b>	Sjukvårdare finns placerade längs banan och i anslutning till målet.			
<b>Medaljer</b>	Medalj till alla som fullföljer. Silvermedalj till löpare på Kraftprovet under 50 minuter (Män) och under 55 minuter (Kvinnor).			
<b>Resultat</b>	Onlineresultat på <a href="http://www.kraftprovet.se">www.kraftprovet.se</a> och på resultatavlan vid målet.			
<b>Dubbelprovet</b>	Spring både Slussprovet och Kraftprovet. Starten på Slussprovet (6,3 km) är kl. 14.40 och Kraftprovet (11,6 km) är kl. 16.10. Tröja och priser skänks av våra samarbetspartners: Colorama/Kese Måleri i Trollhättan, som även tar hand om er lite extra inför och mellan loppet, mot uppvisande av nummerlapp.			
<b>Banrekord</b>	Nytt banrekord i Kraftprovet Män (33:43 min) belönas med 16.500 kr, och nytt banrekord i Kraftprovet Kvinnor (39:16 min) belönas med 16.500 kr. Sponsor Ljusproffsen. Nytt banrekord i Slussprovet Män/P17 (20:25 min) belönas med 1.500 kr, och nytt banrekord i Slussprovet Kvinnor/F17 (22:29 min) belönas med 1.500 kr. Sponsor Colorama.			
<b>Prisutdelning</b>	Prisutdelning sker vid start- och målområdet. Antal priser anslås på tävlingsdagen: Knatteprovet 0,8 km    Pris till alla direkt efter målgång. Miniprovet 1,8 km    kl. 14.45    F9, P9, F11 och P11 Miniprovet 2,6 km    kl. 15.20    F13, P13, F15 och P15 Slussprovet 6,3 km    kl. 16.20    F17, P17, Kvinnor, Män och bästa Trollhättebo dam/herr Kraftprovet 11,6 km    kl. 17.45    Kvinnor, Män, K50+, M50+ och bästa Trollhättebo dam/herr			
<b>Regler</b>	Svenska Friidrottsförbundets regler gäller. <b>Allt deltagande sker på egen risk.</b>			
<b>Frågor</b>	Informationstält finns vid målet, eller kontakta <a href="mailto:kraftprovet@tsok.se">kraftprovet@tsok.se</a> . <b>HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!</b>			

**Obs!** Efteranmälan och nummerlappar flyttade till start- och målområdet.



Trollhättans  
Stad



TEAM  
SPORTIA

colorama  
TROLLHÄTTAN