



# PM

# KRAFTPROVET

TROLLHÄTTAN  
21 JULI 2023



<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 <a href="#">anmälningssystemet</a> , fram till ca 1 timme före respektive start. Arrangören vid infotältet/nummerlappsutdelningen hjälper till vid behov.			
<b>Nummerlapp</b>	Nummerlapp hämtas vid <b>start- och målområdet</b> från kl. 10.00. Nummerlappen innehåller tidtagningschip och skall bäras ovikat på bröstet. - Elitledet har gula nummerlappar (eventuell uppseedning sker i infotältet). - Dubbelprovet har en och samma rosa nummerlapp på både Slussprovet och 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/infotältet.			
<b>Omklädning</b>	Omklädningsrum i <a href="#">Arena Älvhögsborg</a> .			
<b>Toaletter</b>	Använd i första hand toaletter i Arena Älvhögsborg. Ett mindre antal toaletter finns i startområdet.			
<b>Start/Målplats</b>	Vid <a href="#">Hansenplatsen</a> , 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 & Sveltis 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 <a href="http://www.kraftprovet.se">www.kraftprovet.se</a>			
<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 vid passering av Oscarsbron efter 5 km.			
<b>Vätska</b>	Sportdryck (Umara) och vatten. Kraftprovet vid 4,5 km och 8 km, Slussprovet vid 3 km, samt vid mål 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 resultattavlan 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 rosa nummerlapp.			
<b>Banrekord</b>	Nytt banrekord i Kraftprovet Män (33:43 min) belönas med 19.500 kr, och nytt banrekord i Kraftprovet Kvinnor (39:16 min) belönas med 19.500 kr. Sponsor Ljusproffsen. Nytt banrekord i Slussprovet Män/P17 (19:42 min) belönas med 2.250 kr, och nytt banrekord i Slussprovet Kvinnor/F17 (22:29 min) belönas med 2.250 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 Dubbelprovet              "              Bästa dam/herr			
<b>Regler</b>	Svenska Friidrottsförbundets regler gäller. <b>Allt deltagande sker på egen risk.</b>			
<b>Frågor</b>	Informationstält finns på start- och målområdet, eller kontakta <a href="mailto:kraftprovet@tsok.se">kraftprovet@tsok.se</a> .			

**Obs!** Efteranmälan och nummerlappar finns vid start- och målområdet.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!



Trollhättans  
Stad

