



PM

KRAFTPROVET

TROLLHÄTTAN
19 JULI 2024



Starttider	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
Parkering	Vid Folkets Park, Oden, Högsolan och Isstadion. Ingen parkering vid start och mål.			
Efteranmälan	Görs digitalt på tävlingsdagen via ordinarie anmälningsystem , fram till ca 1 timme före respektive start. Hjälp finns vid infotältet/nummerlappsutdelningen. Obs! Anmälningstak på 3300 löpare – anmäl er i god tid!			
Nummerlapp	Hämtas vid start- och målområdet från kl. 10.00. Innehåller tidtagningschip och skall bäras ovikt på bröstet. - Elitledet: Gul nummerlapp (eventuell uppseedning sker i infotältet). - Dubbelprovet: Rosa nummerlapp, en och samma för både Slussprovet och Kraftprovet (om ni fått två vanliga nummerlappar så byter ni till en rosa nummerlapp i infotältet).			
T-shirt	Hämtas vid nummerlappsutdelningen/infotältet för de som anmälde sig tidigt.			
Omklädning	Omklädningsrum och duschar finns i Arena Älvhögsborg .			
Toaletter	Använd i första hand toaletterna i Arena Älvhögsborg. Ett mindre antal toaletter finns i startområdet.			
Start/Målplats	Vid Hansenplatsen , fallområdet. Placera er i startfållan enligt farthållarna för 50, 55 respektive 60 minuter efter er förväntade sluttid.			
Uppvärmning	Med Friskis & Sveltis strax innan varje start.			
Banorna	Markerade med snitsel och målade pilar. Km-skyltar finns på Slussprovet och Kraftprovet. Ny bansträckning på Knatteprovet 0.8 km. Kartor och banprofiler på www.kraftprovet.se .			
Tidtagning	- Kraftprovet:	Elitledet + topp 10 Kvinnor och topp 15 Män: Tid startar vid startskottet. Övriga: Tid startar när startlinjen passeras.		
	- Slussprovet och Miniprovet:	Tid startar vid startskottet.		
	- Knatteprovet:	Ingen tidtagning.		
Maxtid	För Kraftprovet 11,6 km: Max 55 minuter vid Oscarsbron efter 5 km.			
Vätska	Sportdryck (Umara) och vatten. Kraftprovet vid 4.5 km och 8 km, Slussprovet vid 3 km, samt vid mål för alla lopp.			
Bryta loppet	Meddela personal i målet eller annan funktionär om du bryter loppet.			
Sjukvård	Finns längs banan och vid målet.			
Medaljer	Medalj på alla lopp till alla som fullföljer. Silvermedalj ges till löpare på Kraftprovet som springer under 50 min (Män) respektive 55 min (Kvinnor).			
Resultat	Onlineresultat på www.kraftprovet.se och på resultattavlan vid målet.			
Dubbelprovet	Spring både Slussprovet och Kraftprovet. Start Slussprovet (6,3 km) kl. 14.40 och Kraftprovet (11,6 km) kl. 16.10. Använd rabattkod 'dubbelprovet2024' vid anmälan till Slussprovet för att få 100 kr rabatt. Officiell resultatlista för sammanlagd tid på Dubbelprovet redovisas. Tröja och priser från våra samarbetspartners Colorama/Kese Måleri i Trollhättan, som även tar hand om er lite extra inför och mellan loppet mot uppvisande av rosa nummerlapp.			
Banrekord	Nytt banrekord i Kraftprovet Män (33:43 min) belönas med 22.500 kr, och nytt banrekord i Kraftprovet Kvinnor (39:16 min) belönas med 22.500 kr. Sponsor Ljusproffsen. Nytt banrekord i Slussprovet Män/P17 (19:42 min) belönas med 3.750 kr, och nytt banrekord i Slussprovet Kvinnor/F17 (22:29 min) belönas med 3.750 kr. Sponsor Colorama.			
Prisutdelning	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. 15.10 F13, P13, F15 och P15 Slussprovet 6,3 km kl. 15.30 F17, P17, Kvinnor och Män Kraftprovet 11,6 km kl. 17.45 Kvinnor, Män, K50+ och M50+ Dubbelprovet " Bästa dam/herr			
Regler	Svenska Friidrottsförbundets regler gäller. Allt deltagande sker på egen risk.			
Frågor	Informationstält finns på start- och målområdet, eller kontakta info@kraftprovet.se .			

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

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

Kraftprovet arrangeras av Trollhättans SOK och Trollhättans IF Friidrott



Trollhättans
Stad



TROLLHÄTTAN