

Välkommen till Hässelbyloppet Söndag 10 oktober Första start kl. 12.00



Sponsorer för Hässelbyloppet 2010



LÖPLABBET®



MARATHON.SE

Premiärmilen

Norra Djurgården söndag 27 mars

Premiärmilen är den perfekta inledningen på 2011 års löparsäsong.

Du springer 10 000 meter på en flack och snabb bana på Norra Djurgården i Stockholm. Nivåskillnaden mellan banans högsta och lägsta punkt är 7 meter.

Start och mål vid Frescatis universitetsområde.

Första start kl 12.00 söndag 27 mars.

All information finns endast på www.premiarmilen.se

Arrangörer: Hässelby SK, Spårvägens FK och Fredrikshofs FIF i samarbete med:



MARATHON.SE



Information och anmälan: www.premiarmilen.se

Springcross upptäck naturen

Terränglöpning Norra Djurgården 7 maj

Spring Cross är vårens stora terränglopp.

Lördagen den 7 maj kan du springa en naturskön bana på Norra Djurgården i Stockholm. Banan går på stigar och små skogsvägar genom underbart vacker terräng. Första start kl 12.00. Loppet har två distanser. Du väljer mellan att springa 6 km eller 12 km.

Start, varvning och mål är vid Frescati, nära T-banestationen Universitetet.

Arrangörer: Hässelby SK och Spårvägens FK. Huvudsponsor: Salomon.



Information och anmälan: www.springcross.se



Välkommen till höstens skönaste mil!



Foto: Martin Ekequist

Intresset för Hässelbyloppet fortsätter att öka. I år är för första gången över 5 000 löpare anmälda.

Kl 12.00 söndagen den 10 oktober går startskottet för den 23:e upplagan av Hässelbyloppet. För första gången är över 5 000 löpare anmälda.

I denna folder hittar du all viktig information inför loppet. Läs nog.

Nummerlappen

Du har även fått din nummerlapp. Hantera den som en värdehandling. All information om tider, tidtagning och nummerlapp hittar du på baksidan av denna folder.

Startlista

Startlistan, som uppdateras kontinuerligt, hittar du på Hässelbyloppets hemsida www.hasselbyloppet.se

Starten

Starten sker på ett gärde ca 400 m från Hässelby IP och 500 meter från Hässelbygårdsskolan. Du kan ta det lugnt i starten, gärdet är långt och brett innan det går över till en parkvägs bredd. Du får din nettotid vilket innebär att tiden noteras från passering av startlinjen till passering av mållinjen.

Mål

Målgången sker inne på Hässelby Idrottsplats, Loviselundsvägen 100. Efter målgång går du direkt till höger och följer funktionärernas anvisningar till vätskekontrollen. **Stanna inte efter mållinjen!**

Åk tunnelbana eller buss

Eftersom det är fler deltagare än någonsin i Hässelbyloppet är det stor brist på parkeringsplatser i närheten av start och mål. Vi uppmanar därför alla att åka kommunalt till tävlingen. Se www.sl.se

Så hittar du till starten och till Hässelby IP

Du tar dig lättast till tävlingen genom att åka T-banans linje 19 mot Hässelby strand och gå av vid Hässelby Gård. Därifrån går du sedan Loviselundsvägen till höger. Loviselundsvägen går 50 meter framför T-baneutgången. Efter ett par hundra meter ligger Hässelbygårdsskolan, på höger sida, där finns möjlighet att byta om. Det är ca 800 m från T-banestationen till idrottsplatsen.

Ska du direkt till startområdet så tar du till vänster in på Friherregatan ett par hundra meter från T-banestationen, Sedan fortsätter du ca 500 m innan du är framme vid startplatsen.

Du kan även åka pendeltåg till Spånga station. Från Spånga station går buss 119 till Hässelbygård. Det går även att ta buss 179 till Vällingby och byta till t-bana två stationer mot Hässelby strand.

Du hittar färdvägen och T-banetider på www.sl.se

Ankomst med bil

Om du trots allt måste åka bil så kör du så här för att komma till Hässelby IP: Kommer du från centrala Stockholm, åk över Tranebergsbron och fortsätt sedan Drottningholmsvägen. Efter Brommaplan byter vägen namn till Bergslagsvägen. Vid Bergslagsplan, kör mot Hässelby Gård, fortsätt sedan Maltesholmsvägen mot Hässelby. Tag höger vid Hässelby Gårds centrum. Det finns ett litet antal parkeringsplatser på Hässelbygårdsskolans skolgård.

Parkering

Vi rekommenderar parkering enligt kartan på nästa sida. Parkera gärna i någon av infartsparkeringarna då

det kommer att bli väldigt trångt i Hässelby. Se information om Råcksta infartsparkering nästa sida. Från 1 oktober går det att parkera gratis med SL Accesskort vid parkering i Råcksta och i Johannelund. www.stockholmparkering.se/infartspark.htm

Omklädnad

Ingen omklädnad på Hässelby idrottsplats. Det finns möjlighet att byta om och duscha i Hässelby-gårdskolan som ligger på Loviselundsvägen 10-16. Det finns dock ej plats för alla att byta om där. Du som bor nära ombedes därför att byta om hemma. Lämnar inte kvar några värdesaker i omklädningsrummet!

Överdragskläder

Du kan lämna dina överdragskläder på Hässelby IP. Vid de uppställda borden märker du ditt överdrag med namn och startnummer och lämnar sedan in plastpåsen. Du får ut överdraget mot uppvisandet av din nummerlapp.

Värdeinlämning

Det finns möjlighet att lämna in värdesaker, t.ex. plånböcker, nycklar och mobiltelefoner, på anvisad plats på Hässelby IP. Det går inte att lämna in väskor med överdragskläder här.

Banan

Banan är flack och markerad med vita pilar på marken. Kilometermarkeringar är målade på marken, samt markerade med skyltar. Underlaget är asfalt, med undantag för starten där det är gräs och målet där underlaget är av allvädersmaterial.

Banan är 10 000 m lång. Den är kontrollmätt av Mikael Hill (av Svenska Friidrottsförbundet auktoriserad banmätare) 2008.

Ej tillåtet med stavar eller barnvagnar

Eftersom banan på vissa ställen är smal är det inte tillåtet att gå eller springa med barnvagnar, stavar eller walking sticks.

Långsamma löpare

Om du går eller tar det lite lugnare så håll till höger så att snabbare löpare kan passera till vänster. Gå ej i bredd.

Mål på Hässelby IP

Målet är beläget inne på Hässelby IP. Du springer ca 200 m på löparbanan.



Medalj

Alla fullföljande får Hässelbyloppetets medalj vid målet.

Prisutdelning

Priser till de 10 främsta i herrar- och damer tävlingsklass.

I motionsklasserna lottas priserna ut på startnummer. Vid målet finns skyltar som anger vilka startnummer som vunnit dessa utlottningspriser.

Vätskekontroller

Det finns två vätskekontroller på banan, efter ca 3,7 km och ca 6,6 km där serveras vatten. Vid målet serveras vatten och sportdrycken Powerade.

Sjukvård

Medicinsk personal finns vid start, mål och på strategiska ställen längs banan. Funktionärerna har telefonnummer för att kunna kalla på hjälp.

112 rings via loppets sjukvårdsorganisation.

Se dig själv springa i mål

Två dagar efter Hässelbyloppet kan du se en kort video på din egen målgång på internet. Gå in på Hässelbyloppets hemsida www.hasselbyloppet.se

Resultat

Hela resultatlistan finns på Hässelbyloppets hemsida www.hasselbyloppet.se när sista deltagaren gått i mål.

Tävlingsregler

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller. Alla deltar på egen risk.

Servering

Serveringstältet finns på Hässelby Idrottsplats och är öppen under tävlingsdagen.

Information

Undrar du över något? Hitta informationen på loppets hemsida www.hasselbyloppet.se

Tävlingskansliet är öppet kl. 10 – 14 måndag till torsdag.

Telefon 08 – 739 97 06

E-post: hsk.friidrott@telia.com

Passa på att ekipera dig inför den stundade grundträningen!

Löplabbet säljer med rabatt på tävlingsdagen

Löplabbet har under tävlingsdagen försäljning av New Balance skor och Löplabbet produkter.

PASSA PÅ!

New Balance skor för 300 kr paret både för jogging och promenad. (ordinarie pris 1 100 - 1 600 kr)

Två par för 500 kr.

Två par Löplabbet strumpor för 100 kr (ordinarie pris 160 kr)

Du hittar Löplabbets tält vid målområdet på Hässelby IP.

Vill du veta mer gå in på Löplabbets hemsida.

www.loplabbet.se


new balance

 **LÖPLABBET**[®]



KOM OCH TRÄNA MED OSS

Team Stockholm Marathon

I Team Stockholm Marathon tränar löpare på olika nivåer tillsammans. I höst börjar förberedelserna för nästa års ASICS Stockholm Marathon.

Vi hjälper dig bli en bättre löpare samtidigt som vi har kul under träningarna.

Våra inspirerande ledare ser till att de olika grupperna håller rätt tempo, att alla hänger med och att stämningen är god.

De flesta tränar med sikte på ASICS Stockholm Marathon, men även du som satsar på ett annat lopp, eller bara vill vara med i gruppen och träna, är välkommen.

942 löpare – 506 män och 436 kvinnor – ingick i Team Stockholm Marathon säsongen 2009/10.

Träna för ASICS Stockholm Marathon 2011

Den 31 oktober har vi Run off. Sedan är det träning kl 10 varje söndag från Stockholms Stadion där vi har egna omklädningsrum.

På söndagarna kör vi oftast distanslöpning. Ett pass tar cirka två timmar inklusive uppvärmning, stretching och nedjogging. Vi springer främst på Norra och Södra Djurgården, men också i Hagaparken, på Lidingö eller i city. I april och maj är det träning även på torsdagskvällar.

Läs mer på www.TeamStockholmMarathon.se

Distansmedlem

Du som inte bor i Storstockholm kan bli distansmedlem. Du får då hjälp att sköta träningen via internet och e-mail.

Så anmäler du dig

Du anmäler dig via TeamStockholmMarathon.se. Du kan också anmäla dig samtidigt som du anmäler dig till ASICS Stockholm Marathon. Undrar du över något, skicka ett e-mail till: info@TeamStockholmMarathon.se



www.TeamStockholmMarathon.se

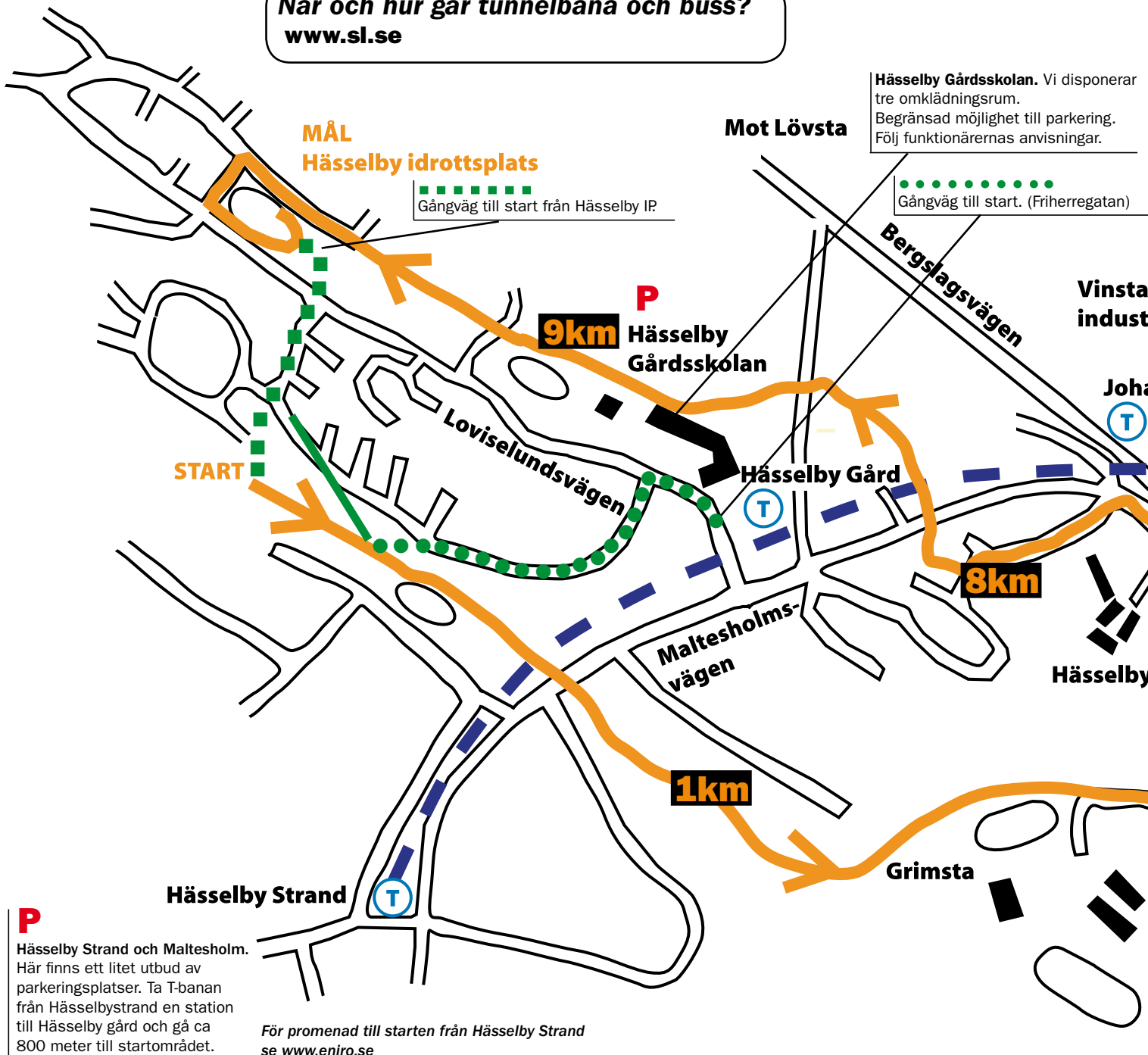
ASICS STOCKHOLM MARATHON

Lördag 28 maj 2011 avgörs ASICS Stockholm Marathon för 33:e gången. Då har du chansen att uppleva en klassisk tävling – ett kraftprov och en folkfest som är unik inom svensk idrott.

• 42 195 meter genom Stockholm på världens kanske vackraste maratonbana.

- 20 000 löpare från hela världen.
 - Över hundra tusen åskådare hejar på dig och alla andra maratonhjältar.
 - Direktsändning i TV4.
 - Förstklassig service före, under och efter loppet.
- Information: www.StockholmMarathon.se

När och hur går tunnelbana och buss?
www.sl.se



Hässelby Gårdsskolan. Vi disponerar tre omklädningsrum. Begränsad möjlighet till parkering. Följ funktionärernas anvisningar.

Gångväg till start från Hässelby IP

Gångväg till start. (Friherregatan)

P
 Hässelby Strand och Maltesholm. Här finns ett litet utbud av parkeringsplatser. Ta T-banan från Hässelbystrand en station till Hässelby gård och gå ca 800 meter till startområdet.

För promenad till starten från Hässelby Strand se www.eniro.se

Så här går det till i starten

Parkväg från Hässelby IP, endast för löpare. Övriga fortsätter ca 100 meter för att underlätta starten för deltagarna. Det är lätt att träffas på startgården.

Parkväg från Friherregatan, Hässelbygårdshället, för löpare och publik

Den prickade linjen är avspärrat område för löpare. Publik och anhöriga hålls utanför.

Startfälla

här samlas herrar och damer tävling. Start 12.00

- 12.00 Herrar och damer tävlingsklass
- 12.10 Herrar motion 1
- 12.20 Damer motion 1
- 12.30 Herrar motion 2
- 12.40 Damer motion 2
- 12.50 Herrar motion 3
- 13.00 Damer motion 3

Löpriktning mot Grimsta

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ Holkentoaletter

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ Holkentoaletter

Samlingsområde. Här går det bra att samlas och köra uppvärmning och prata med anhöriga. Gå in i startfällan med 10 min mellanrum inför start.

Publik

Nummerlapp & tider

Starttider

Du hittar ditt startnummer i startlistan som publiceras på Hässelbyloppetets hemsida www.hasselbyloppet.se. På nummerlappen finns en färgad tonplatta som visar vilken startgrupp du tillhör. För att allt ska flyta smidigt i starten är startfältet uppdelat i sju grupper:

KI 12.00 herrar och damer tävling - vit bakgrund - startnummer herr 1 - / dam 1001 -

KI 12.10 herrar motion 1 – blå tonplatta – startnummer 6001 -

KI 12.20 damer motion 1– röd tonplatta – startnummer 2001 -

KI 12.30 herrar motion 2 – grön tonplatta – startnummer 7001 -

KI 12.40 damer motion 2 – gul tonplatta – startnummer 3001 -

KI 12.50 herrar motion 3 – orange – startnummer 8001 -

KI 13.00 damer motion 3 – lila tonplatta – startnummer 4001 -

Maxtiden i Hässelbyloppet är två timmar.

Här är sista tid som löparna i de olika startgrupperna måste nå målet:

- Herrar- och damer tävling kl 14.00
- Herrar motion 1 kl 14.10
- Damer motion 1 kl 14.20
- Herrar motion 2 kl 14.30
- Damer motion 2 kl 14.40
- Herrar motion 3 kl 14.50
- Damer motion 3 kl 15.00

Nummerlapp med chip

Vi använder Race Timer vid tidtagningen för Hässelbyloppet. Tidtagningen sker med hjälp av ett datachip som är fäst på en flik överst på nummerlappen.

RIV INTE BORT DENNA FLIK!

Ingen flik – ingen tid!

Ditt startnummer finns angivet på adressetiketten som sitter på kuvertet så att du kan kontrollera att du fått rätt nummerlapp.

Glömd eller borttappad nummerlapp

Om du inte har din nummerlapp med dig och behöver en ny så kostar det 40 kronor.

Tidtagning

Alla löpare får sin nettotid noterad. Det innebär att tiden tas från det att du passerar startlinjen till du passerar mållinjen. Du får därmed din verkliga löptid på 10 000 m noterad. Vid 5 000 m läses chipet i nummerlappen av och du får en mellantid.

Resultat

Hela resultatlistan finns på Hässelbyloppetets hemsida www.hasselbyloppet.se när sista deltagaren gått i mål.

Så här skall nummerlappen sitta!



Vi använder Race Timer vid tidtagningen för Hässelbyloppet. Tidtagningen sker med hjälp av ett datachip.

Högst upp på nummerlappen sitter en flik med ett radiochip som används till tidtagningen.

RIV INTE BORT DENNA FLIK!

Ingen flik – ingen tid!

För att tidtagningen ska fungera optimalt ska fliken vara utvikt från kroppen med en vinkel på mellan 45 och 90 grader - se bild.

Fäst nummerlappen med säkerhetsnålar i hörnen och låt nummerlappen sitta synligt på bröstet genom hela loppet.

Har du möjlighet så vänligen ordna egna säkerhetsnålar.

