



# Energiruset 2022

## Deltagarinformation

Vad kul att du anmält dig till Energiruset 2022 som är ett samarbete mellan Karlstad Energi och arrangörsföreningen IF Göta Karlstad! Det blir en kväll där vi trotsar höstmörkret tillsammans och skapar, 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](mailto:info@ifgota.se). Besök gärna vår hemsida [www.energiruset.se](http://www.energiruset.se) för mer information.

Du kan hämta ditt tidtagningschip redan på onsdag den 9/11 kl 11.30-18.00 på Eva Lisa Holtz arena vid IF Götas kansli. Informationstältet med efteranmälan öppnar kl. 16.30 på arrangemangsdagen den 10 november, då i Mariebergsskogen. För att hämta ut ditt tidtagningschip och din väst, uppge ditt startnummer som du hittar i startlistan på hemsidan, [www.energiruset.se/startlista/](http://www.energiruset.se/startlista/). 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. För er är det viktigt att ni kommer i god tid innan start för att hämta er väst och tidtagningschip.

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. Vid uppvärmning så erbjuder vi en arrangemangsuppvärmning kl 17.50 som är ca 6 minuter lång.

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 första över mållinjen i män respektive kvinnor.

### 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 på plats: 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 då det ej finns möjlighet till omklädningsrum på området.

## 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.

## Livskämpar

Livskämpar finns på plats för att ljusa upp! Ingen ska behöva kämpa ensam. För varje startplats till Energiruset så stöttar man Föreningen livskämpar som finns på plats i år på arrangemangsområdet. Där kommer appen Lumeno att visas som är en app där du hjälper dig själv under mörka stunder genom att hämta kraft från dina ljusa stunder. När du mår bättre skapar du motståndskraft att använda när du mår sämre. Lumeno är en app för att hämta kraft i livet. Är du nyfiken och vill testa appen (som också är gratis) på <https://www.foreningenlivskampar.se/lumeno/>

På plats kommer även Sticky Beat finnas med en digital skärm för att kunna testa Lumeno!

## 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 i kiosken kommer det även bjudas på en kopp kaffe.

Utöver detta kan du även köpa sötsaker och annat gott i vår kioskvagn.

## RESULTAT

Resultat från årets lopp hittar du inom kort efter loppet på vår hemsida [www.energiruset.se](http://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](http://www.ifgota.se) och vår Facebook-sida [@energiruset](https://www.facebook.com/energiruset).

Har du några frågor? Kontakta oss på:  
[www.energiruset.se](http://www.energiruset.se)  
[@energiruset](https://www.facebook.com/energiruset)  
[tavling@ifgota.se](mailto:tavling@ifgota.se)