

# RUNNING LIGHTS

## Välkommen till Running Lights Lördagen den 10 Oktober 2026



**Alingsås Idrottsförening Friidrott** hälsar välkommen till Running Lights. Ett lopp där du springer genom vår vackert upplysta stad i samband med Lights in Alingsås.

Vår 5 och 10 km bana är kontrollmätt av banmätare från Svensk Friidrott och garanteras vara av korrekt längd. Löploppen har också beviljats sanktion vilket innebär att tävlingen är godkänd och följer upprättade regler samt att resultat från tävlingsklasserna om du tillhör en ansluten klubb till Svenska friidrottsförbundet blir giltiga för resultat och rekord.

Tävlingen ingår i Västsvenska löparcupen

Lopp	Ålder/klasser	Starttider	Anm.avgifter t.om 26-04-29	Anm.avgifter 26-04-30 t.o.m 26-08-31	Anm.avgifter 26-09-01 t.o.m 26-10-09	Anm.avgift Loppdagen 26-10-10
Maxi- Knatteloppet 300 m	f. 2020 -	kl. 16.00	Gratis	Gratis	Gratis	50 kr
Energiloppet 600 m	f. 2016 -	kl. 16.30	Gratis	Gratis	Gratis	50 kr
Ungdomsloppet 1660 m	f. 2010 -	kl. 16.45	50 kr	100 kr	100 kr	150 kr
Stafett 3x1660 m		kl. 17.10	300 kr	400 kr	400 kr	500 kr
5 km	K/M Motion, F/P15, F/P17, F/P19, K/M65, K/M70, /M75, K/M80, K/M85	kl. 18.00	300 kr	350 kr	400 kr	450 kr
10 km	K/M Motion, KS, MS, K/M35, /M40, K/M45, /M50, K/M55, K/M60	kl. 19.00	350 kr	400 kr	450 kr	500 kr

- Plats:** Start och Mål vid Stora Torget I Alingsås.
- Anmälan/betalning:** Anmälan görs via: <https://raceid.com/sv/races/14597> eller via Raceld's mobilapp. Priser enligt tabell. Vill du anmäla ett helt lag eller en större grupp? Kontakta oss på [info@runninglights.se](mailto:info@runninglights.se) så hjälper vi dig vidare.
- Efteranmälan:** Efteranmälan sker i mån av plats som kan göras online samt på tävlingsdagen på Estrad (foajén, Bryggerigatan 2) från **kl.13.00 fram till 60 minuter innan start**. Kom i god tid!
- Nummerlapp:** Nummerlapp hämtar du ut på ett av två följande sätt & ta med ditt startbevis / mejlbekräftelse och/eller startnummer:
1. Fredagen den 9 Oktober (mellan kl. 16.30 – 18.00) på Estrad (foajén, Bryggerigatan 2)
  2. Tävlingsdagen den 10 Oktober från kl. 13.00 på Estrad (foajén, Bryggerigatan 2). Nummerlappen hämtas ut på plats senast 1 timme innan din egen start.

### Medalj och priser:

Alla deltagare erhåller medalj direkt efter målgång.

Vinster kommer att tilldelas 1an, 2an och 3an (dam respektive herr samt lag) i alla klasser utom Knatte och Energi-loppen.

I Stafetten tilldelas även vandringspokal till vinnande lag med sitt lagnamn inristat.

Prisutdelning sker på Stora Torget vid start/målområdet strax efter varje lopp. Håll er i närheten.

Priser som inte hämtats ut under loppdagen kan inte hämtas ut senare eller skickas. Överblivna priser tillfaller föreningen.

### Löparmässa

Löparmässa äger rum inne på Estrad (samma plats där du hämtar ditt startnummer). Löparmässan har fri entré och pågår mellan 13.00-19.00. Läs mer på [www.estradalingsas.se/loparmassan](http://www.estradalingsas.se/loparmassan)

### Tidtagning:

Tidtagningen sker med chip som sitter fast på nummerlappen. Tidtagningen med chip innebär att alla får en nettotid från det att man passerar startlinjen. (Ingen tidtagning sker på knatte och energiloppen)

### Resultatlista:

Resultatlistan publiceras på <https://my.raceresult.com/> så snart som möjligt efter loppet. Det kommer även att finnas på <https://raceid.com/sv/races/14597> med viss fördröjning.

### Omklädningsrum:

Det finns möjlighet till ombyte och dusch i hallen Estrad för anmälda löpare, ingången är på sidan Estrads byggnad (ej huvudentré/foajé) som ligger på Södra Ringgatan mitt mot järnvägsspåren. Kod till entredörr kommer mailas ut under loppveckan. Information om kod kommer också finnas inne på Estrads foajé.

### Väskinlämning/ värdeförvaring:

Finns på start-/målplatsen på Stora Torget. Inlämning sker på eget ansvar och risk.

### Toaletter:

Finns tillgängligt vid eventområdet samt Estrad.

**Dryck:**

Vatten kommer att finnas vid målgång samt vid varvningen på 10 km loppet.

**Sjukvård:**

Om olyckan skulle vara framme, så har vi sjukvård på plats. Det finns ett sjukvårdstält på eventområdet (Stora Torget) i nära anslutning till målgången som man själv kan uppsöka. Vårdcentralen Centrum Bräcke Diakoni står för sjukvården även i år och hjälper till med allt som kan hända före, under och efter loppet.

Vanligast är att löparna drabbas av mindre åkommor som skavsår, stukningar eller skrapsår. Äventyrsloppet kan medföra något större risk för dessa typer av skador, därmed sker deltagande på egen risk. Skulle olyckan ske under loppets gång finns det möjlighet att snabbt få tillgång till sjukvård.

**Västsvenska löparcupen (f.d Långloppscupen):**

Running lights ingår i Västsvenska löparcupen. För deltagande i cupen krävs att man tävlar för förening, som tillhör Västergötlands friidrottsförbund. Den som uppger föreningsnamn vid anmälan ingår automatiskt.

**Info:**

<http://www.runninglights.se>, Följ oss gärna även på [Instagram](#) – [@Runninglightsloppet](#), [Facebook](#) – [@RunningLightsAlingsås](#)

**Övrigt:**

Då vi har många lopp och starttider behöver våra flaggvakter mot slutet av varje lopp kunna ta en kort rast. Om du är medveten om att du väljer att gå eller ta det mycket lugnt (> 45 min på 5 km loppet eller > 1 h.20 min på 10 km loppet kan vi inte garantera att flaggvakterna står kvar och visar vägen. Därför rekommenderar vi dig att ta del av våra kartor som visar vägen och som finns på vår hemsida i förväg eller ta en bild och ha med sig.

**Frågor å svar:**

Får man springa med hund?

- Av säkerhetsskäl och hänsyn till hundrädda deltagare så är svaret tyvärr nej

Får man delta i något av loppen med rullstol?

- Absolut men håll er gärna till slutet av startfältet av säkerhetsskäl då det kan vara trångt

Får man springa med barnvagn

- Det går fint om man startar sist i startfältet och självklart visar hänsyn till övriga deltagare då det kan vara trångt

Maila gärna övriga frågor kring runninglightsloppet till [info@runninglights.se](mailto:info@runninglights.se). För annan information kopplat till Alingsås Idrottsförening Friidrott hänvisar vi dig till <https://www.svenskalag.se/aif-friidrott/kontakt>