



Till förmån för:
CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION



NOWO.



VÄLKOMMEN TILL TOPPLOPPET!

LÖRDAGEN DEN 17 SEPTEMBER 2016

♥ Varmt välkommen till ToppLoppet – *ToppHälsa*s unika och härliga upplevelse-lopp! Här jobbar vi med 100% pepp, inspiration, musik, lust, fest och glädje! Det är sjätte året vi springer och förra året slog vi rekord i antal starter för barn. I år blir vi ännu flera, och vi är så stolta att ToppLoppet har blivit ett lopp för HELA familjen. Tack för att just DU är här och väljer att göra årets lopp till en riktig löparfest och en minnesvärd dag där hälsan och glädjen står i centrum!

PAMELA
ANDERSSON
ALSELIND
Chefredaktör
ToppHälsa

Nu kör vi!

NUMMERLAPP PÅ

Nummerlappen (som bifogas) ska under loppet bäras synlig på bröstet. Den får inte överlåtas. Säkerhetsnålar ordnar du själv.

HÄR GÅR STARTEN

Start och mål är beläget på Tingshusslätten vid Haga Södra, nära Haga Forum och tennisbanorna.

DÅ GÅR STARTSIGNALEN

Starten delas upp i grupper. Män och kvinnor startar tillsammans. **STARTGRUPP 1, 10 KM:** startar kl. 12.45 (startnummer 2001–2999).

STARTGRUPP 2, 10 KM: startar kl. 12.50 (startnummer 3001–3999).

STARTGRUPP 1, 5 KM: startar kl. 14.00 (startnummer 4001–4999).

STARTGRUPP 2, 5 KM: startar kl. 14.05 (startnummer 5001–5999).

STARTGRUPP 3, 5 KM: startar kl. 14.10 (startnummer 6001–6999).

GÅNG 5 KM: startar kl. 14.15 (startnummer 7001–7300 gång).

BANAN

ToppLoppets-banan är 5 km lång. Deltagarna i 10 km-klassen springer två varv. Varje kilometer är markerad med en ballongbåge. Banan går framförallt på grusvägar. Vid start- och målområdet springer du på gräs. Längs banan är det ett antal pepp-stationer i form av musikunderhållning.

TIDTAGNING

Tid tas från att du passerar startlinjen tills du springer i mål. Du som springer 10 km får också en tid vid passering 5 km. Alla deltagare får sin tid automatiskt med hjälp av ett chip som sitter i nummerlappen. Din tid kommer du sedan kunna hitta via resultatlänken på topphalsa.se/topploppe.

MINITOPPLOPPET FÖR ALLA BARN

Självklart vill *ToppHälsa* och ToppLoppet peppa även de yngsta att springa! MiniToppLoppet har vuxit och vi har i år fler startgrupper för de yngsta klasserna för att minska trängseln på banan. Alla barn får vid målgången en medalj, dryck, banan och kexchoklad. Tidtagning är det endast i MiniToppLoppets två äldsta klasser. Före start har vi uppvärmning med Puls&Träning.

STARTGRUPPER PÅ MINITOPPLOPPET

STARTGRUPP 1, 2–4 ÅR: ca 250 m, kl. 11.00 för barn med startnummer 1–150.

STARTGRUPP 2, 2–4 ÅR: ca 250 m, kl. 11.05 för barn med startnummer 151–300.

STARTGRUPP 3, 2–4 ÅR: ca 250 m, kl. 11.10 för barn med startnummer 301–450.

STARTGRUPP 1, 5–6 ÅR: ca 250 m, kl. 11.20 för barn med startnummer 501–650.

STARTGRUPP 2, 5–6 ÅR: ca 250 m, kl. 11.25 för barn med startnummer 651–800.

STARTGRUPP 7–8 ÅR: 1,1 km, startar kl. 11.35 för barn med startnummer 1001–1300.

STARTGRUPP 9–10 ÅR: 1,1 km, startar kl. 11.45 för barn med startnummer 1301–1600.

STARTGRUPP 11–12 ÅR: 1,1 km, startar kl. 11.55 för barn med startnummer 1601–1999.

HÄR BYTER DU OM

Vill du byta om inför loppet finns det omklädningsstält på plats vid starten – ett tält för killar och ett för tjejer. I anslutning till tälten finns ett område med funktionärer där du kan lämna dina överdragskläder. Dusch kan vi tyvärr inte erbjuda i Hagaparken.



Banan!

Kolla även på topphalsa.se/topploppe.



Träffa Lofsan!

Kom och träffa Lovisa "Lofsan" Sandström i *ToppHälsa*-tältet. Klockan 12.00 är hon på plats för att signera sin bok.



Lägg upp dina bilder från ToppLoppet under hashtaggen: #topphalsamagazine

MAL

CYKLA ELLER TA BUSSEN

Bästa sättet att ta sig till Hagaparken och ToppLoppet är att åka kollektivt – eller varför inte cykla, som en trevlig uppvärmning. Buss 515 går mellan Odenplan och Sundbybergs station, gå av vid hållplats Haga södra. Även bussarna 57 och 506 passerar i närheten av Haga södra. Vi rekommenderar SL:s reseplanerare sl.se. Om du åker bil så finns det inga p-platser vid Haga Södra. Ett färre antal finns vid Haga Norra. Därifrån är det ca 1200 meter att promenera till start.

OBS! Tänk på att vara ute i god tid då det är rörigt runt Norrtull med mycket byggnationer.

VÄTSKA UPP

Vätskekontroller finns vid start/mål samt mitt på banan. Du som springer 10 km får vätska före start, mitt på banan (2 ggr), vid varvningen och vid målgången.

VI VAKTAR DINA VÄRDESAKER

Värdesaksinlämning finns i anslutning till start och mål. Vi tar endast emot mindre föremål som nycklar, plånböcker och mobiltelefoner. Kläder som du inte vill springa i lämnas på separat plats, i anslutning till värdesaksinlämningen.

OM DU SKADAR DIG

Det finns sjukvård vid start, mål, varvning samt vid vätskekontrollen på banan. Sjukvårdare har rätt att ta skadade eller utmattade löpare av banan. Ställ inte upp i ToppLoppet om du är sjuk eller är skadad.

BARNPASSNING

ToppLoppet är ett familjearrangemang. För att möjliggöra att båda föräldrarna kan springa tillsammans ordnar vi barnpassning på plats. Barnpassningen är öppen för barn 2–9 år. Öppettider kl. 12.00–15.30.

YES! MEDALJER OCH GOODIEBAGS

Alla deltagare får ToppLoppets gyllene medalj och en härlig goodiebag vid målgång!

PEPP-FEST VID MÅLOMRÅDET

ToppLoppet bjuder på musik, prisutdelning och festligheter för deltagare och publik på evenemangsområdet. Kl. 10.00 öppnar vi och konferenciern hälsar välkommen. På området finns tävlingar hos sponsorerna, VIP-shopping i ToppHälsas tält, shopping av träningskläder i Kari Traas tält, kroppsmätning hos Puls & Träning och mycket mer. Även försäljning av mat och dryck hittar du på området. Med andra ord, en perfekt samlingsplats för både deltagare och supporters.

För barnen ordnar vi speciella aktiviteter. Bl a finns möjlighet att delta i trekamp, hoppa i hoppborg, få ansiktsmålning och mycket mer.

PRISER

De tre främsta herrarna och de tre främsta damerna i 5 respektive 10 km-klasserna får priser från scen. Tider för prisutdelning: 10 km: ca kl. 14.00 och 5 km: ca kl. 15.00.

PICKNICK TILL ALLA LAG

Anmälda lag om minst 6 personer kan hämta ut sin picknick i picknick-tältet vid målet med det separata picknick-bevis som skickats till varje lagledare.

ARMAR UPPÅT STRÄCK!

Före varje startgrupp blir det härlig uppvärmning med 100 % pepp och inspiration med Puls & Träning.

TOPPLOPPETS REGLER

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller för alla deltagare. Det betyder att deltagarna i ToppLoppet ställer upp på egen risk.

KÄNNER DU NÅGON ANNAN SOM VILL SPRINGA?

Det går bra att anmäla sig på plats på ToppLoppetdagen. Gäller även MiniToppLoppet. Anmälan är öppen från klockan 10.00 i anmälningstältet i Hagaparken.

SE DIG SJÄLV SPRINGA!

Hur såg du egentligen ut när du sprang ditt succélopp? Titta in på topphalsa.se/topploppe och se en videosnutt av dig själv när du springer i mål på ToppLoppet. Videon visas i anslutning till resultatlistan. Med lite tur har du även fastnat på bild. Alla videosnuttar och stillbilder på ToppLoppslöpare läggs upp dagarna efter loppet.

VÅRDA NATUREN

ToppLoppet arrangeras i Hagaparken – vår underbart fina nationalstadspark. Tänk på att slänga skräp i anvisade papperskorgar.

VI ARRANGERAR

ToppHälsa i samarbete med Hasselby SK, Spårvägens FK och Turebergs FK.

SÅ KONTAKTAR DU TOPPLOPPET

Box 15124
16715 Bromma
Tel: 08-545 66 440
Öppet kl 9–16 (lunch kl 12–13)
topploppe@marathon.se

VI SES IGEN SNART!



VIP-shopping i ToppHälsa-tältet

I samarbete med betal-appen SEQR får du specialpris på utvalda produkter och prenumerationer när du betalar direkt med mobilen i ToppHälsa-tältet. Ladda ner appen gratis idag på App

Store, Google play eller Windows Phone Store. Läs mer på seqr.com.

Du som betalar med appen på plats får dessutom en välfylld goodiebag från SEQR.

ToppLoppet arrangeras av ToppHälsa i samarbete med Hässelby SK, Spårvägens FK och Turebergs FK.

FOTO: PETER JÖNSSON



Till förmån för:

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION



PULS & TRÄNING

