

# PM - Tävlingsinfo

Karlstad Inomhus-OCR 5K 2026

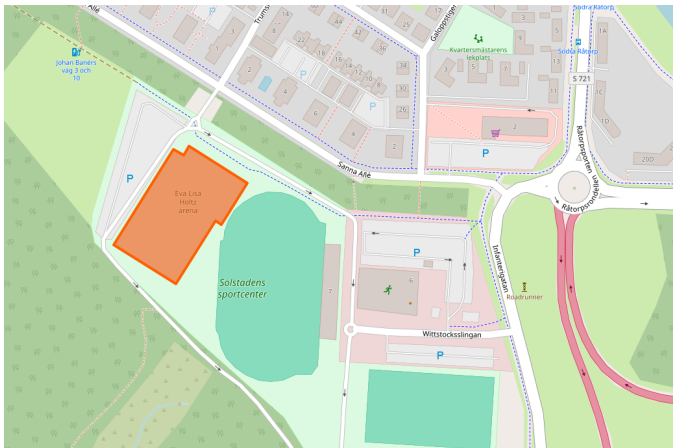


# Välkommen till Karlstad!

Här har vi 5 km hinderbanelöpning med bra temperatur, torra grepp och fint underlag – trots att tävlingen går av stapeln dagen innan Vasaloppet.

Oavsett om du är här för att tävla, ha kul eller heja på så är du varmt välkommen till andra upplagan av **Karlstad Inomhus-OCR 5K!**

## Plats



Tävlingen äger rum i **Eva-Lisa Holtz arena** i Karlstad som du hittar på *Johan Banérs väg 5*. Vid arenan finns parkeringar, en närbutik samt en busshållplats.

I arenan finns omklädningsrum och dusch, kiosk och toaletter.

För dig som springer något av loppet finns en yta vid starten där du kan placera väskor o. dyl.

## Nummerlappar

Alla deltagare genomför loppet med två nummerlappar som placeras på bröstet och ryggen, oavsett om du springer fun run eller tävling. Du som springer tävlingsklass får också tre silikonband.

**Nummerlappar hämtas ut i arenan från kl. 08:30.**

Ange namn eller startnummer. Det är tillåtet att hämta ut åt andra.

## Efteranmälan

I mån av tid och tillgängliga startplatser tar vi emot efteranmälningar i arenan. Priset är samma som vanligt och betalning sker via Swish.

## Öva på hindren

**Från kl. 19:00** på fredag 27/2 går det att öva på hindren i den mån de är klara. Anvisningar för att ta sig in kommer att sitta på dörren.

På lördag 28/2 går det att öva på hindren mellan **08:00-09:40**, samt **12:40-13:40**.

# Tidsprogram

- 08:00**                    **Banan öppnar för övning**
- 08:30**                    **Nummerlappsutdelningen öppnar**
- 
- 09:40**                    **Banan stänger inför *fun run***  
Det går inte längre att öva på hinder
- 
- 10:00–12:30**        **Fun run!**
- 
- 12:40**                    **Banan öppnar för övning**
- 
- 13:10**                    **Regelgenomgång**  
För tävlande
- 
- 13:40**                    **Banan stänger inför tävling**  
Det går inte längre att öva på hinder
- 
- 14:00**                    **Tävlingen startar!**

Prisutdelning hålls efter att tävlingarna är avslutade.  
Utlottningspriser delas ut under dagen.

# Om loppet

Karlstad Inomhus-OCR 5K består av fem delar.

Loppet börjar med en **prolog** som tar dig från starten och ut på rundbanan. Efter det följer **styrkezon 1, riggarna, styrkezon 2** och till sist en **epilog** med straffrunda och målgång.

En banskiss och hinderpresentation finns längre ned, samt mer utförligt i regelboken.

Alla riggar består av två filer och rymmer ungefär två deltagare. Det är inte tillåtet att byta fil, gå bakåt, eller störa andra deltagare.

## TREBANDSPRINCIP

I tävlingsklasserna gäller *trebandsprincipen*. Du startar med tre band och förlorar ett om du misslyckas med ett hinder.

Om du förlorar alla tre noteras du som *Did Not Complete (DNC)*. Du får fortsätta springa och genomföra loppet men får ingen officiellt tid och placering.

Om du förlorar ett eller två band avslutar du loppet med motsvarande antal straffvarv innan målgång.

## POLLETTER & RIGGAR

Efter att du genomfört styrkezon 1 och däcklöpningen så är det dags för **riggarna**.

När du har genomfört rigg #1 plockar du upp en pollett märkt med en tvåa och springer ett löpvarv.

När du kommer tillbaka lämnar du polletten vid hinder #2, genomför det, och tar nästa pollett. Upprepa tills du genomfört alla riggar och går in i *styrkezon 2*.

Håll hårt i polletten – Om du kommer in tomhänt får du börja om!

## HITTA RÄTT!

Under loppet springer du flera varv på rundbanan. För att undvika förvirring och krockar är banan indelad med koner, band och annat.

För att hamna rätt hjälper det att springa med höger axel mot de röda konerna.

## Upprop

Starter sker parvis med några minuters mellanrum. Du bör vara i startområdet c:a 15 minuter innan start.

Mellan startlinjen och startområdet finns ett antal fållor. När det närmar sig din tur att gå ut blir du uppropad av funktionär. Varje startskott rör du dig framåt en fålla tills du når startlinjen.

*Startlistor publiceras närmare loppet och finns tillgängliga i arenan.*

## Vätskebord

I närheten av startområdet finns ett vätskebord där du kan placera en vattenflaska inför loppet. Du passerar bordet vid flera tillfällen.

Flaskorna ska helst vara "sportflaskor" och inte läcka eller orsaka onödigt spill.

**Enbart vatten är tillåtet på banan.**

## Fun Run

I *fun run* springer vi utan tidtagning, utan band och utan krav!

Du springer med

- nummerlapp på bröst och rygg
- en dräkt med över- och underdel
- skor som inte har öppna tår eller som kan orsaka skada på dig själv, utrustningen eller andra deltagare.

Handskar är tillåtna, och flytande magnesium (o. dyl) är tillåtet. Pulver är inte tillåtet.

Allt som är med dig på start ska vara med i mål, inget får slängas under loppet.

### **BANAN**

Loppet är samma för *fun run* som i tävlingsklassen – med ett undantag.

I den mån det är rimligt kommer ena filen i riggarna att anpassas så att hindret blir lite enklare – På så vis väljer du själv vilken utmaning du vill tackla där och då!

Vi tror att loppet har något att bjuda på oavsett om du är gammal i gamet eller förstagångslöpare!

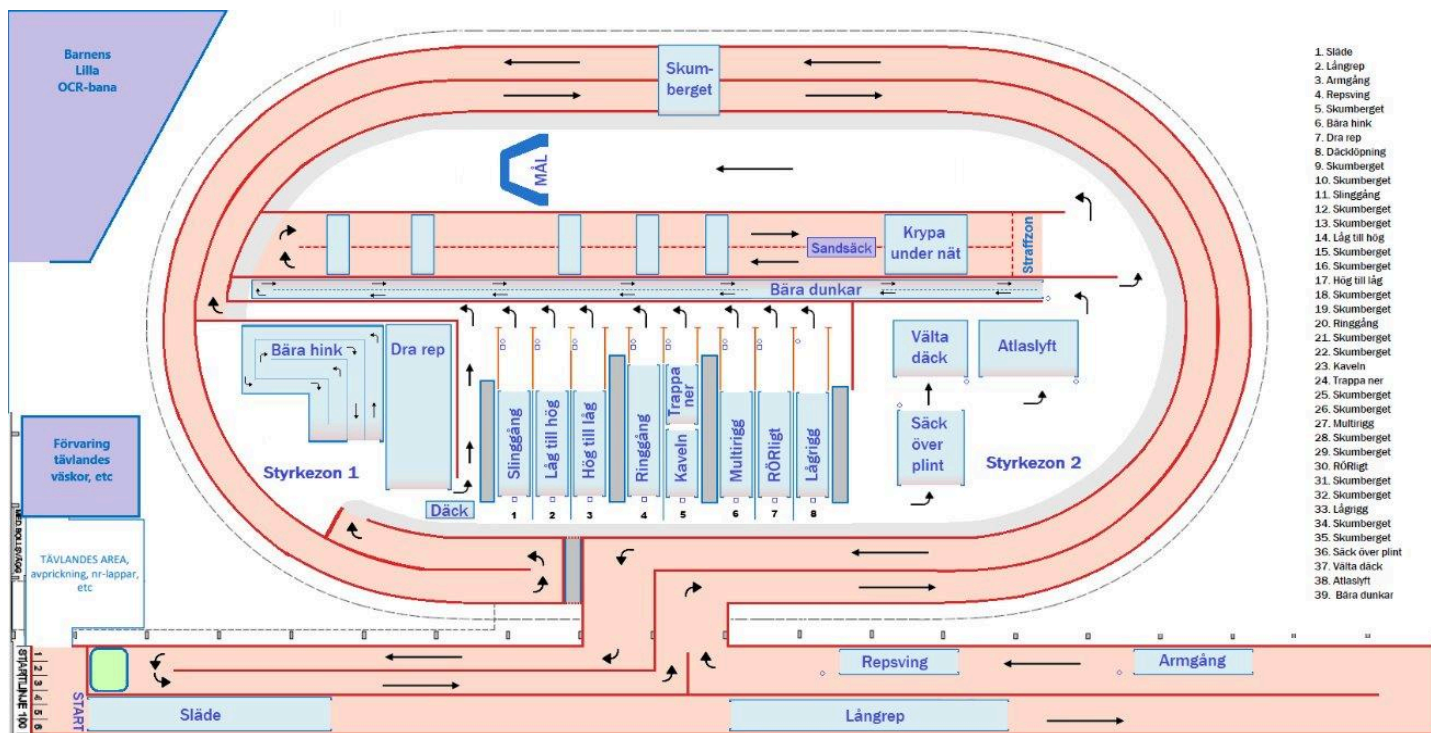
## Tidsbegränsning

Allra helst skulle vi ha *LUS – Lopp utan slut*, men vi måste lämna plats för tävlingsklasserna som tar vid kl. 14:00.

För att vi ska hinna med allt behöver vi "dra repet" och sätta en sluttid på *fun run* kl. 12:30.

Vi gör vårt bästa för att planera starterna så att alla får rimlig tid på sig att genomföra loppet i sin egen takt.

Funktionärer uppmärksammar dig i god tid om tiden blir knapp, så att du kan ~~lägga på en rem~~ få ut max av loppet!



1. Släde
2. Långrep
3. Armgång
4. Repsving
5. Skumberget
6. Bära hink
7. Dra rep
8. Däcklöpning
9. Skumberget
10. Skumberget
11. Slinggång
12. Skumberget
13. Skumberget
14. Låg till hög
15. Skumberget
16. Skumberget
17. Hög till låg
18. Skumberget
19. Skumberget
20. Ringgång
21. Skumberget
22. Skumberget
23. Kaveln
24. Trappa ner
25. Skumberget
26. Skumberget
27. Multirigg
28. Skumberget
29. Skumberget
30. RÖRligt
31. Skumberget
32. Skumberget
33. Lågrigg
34. Skumberget
35. Skumberget
36. Säck över plint
37. Välta däck
38. Atlaslyft
39. Bära dunkar

1. Släde
2. Långrep
3. Armgång
4. Repsving
5. Skumberget
6. Bära hink
7. Dra rep
8. Däcklöpning
9. Skumberget
10. Skumberget
11. Slinggång
12. Skumberget
13. Skumberget
14. Låg till hög
15. Skumberget
16. Skumberget
17. Hög till låg
18. Skumberget
19. Skumberget
20. Ringgång
21. Skumberget

22. Skumberget
23. Kaveln
24. Trappa ner
25. Skumberget
26. Skumberget
27. Multirigg
28. Skumberget
29. Skumberget
30. RÖRligt
31. Skumberget
32. Skumberget
33. Lågrigg
34. Skumberget
35. Skumberget
36. Säck över plint
37. Välta däck
38. Atlaslyft
39. Bära dunkar
40. Straffrunda