

TÄVLINGSINFORMATION 2025

VÄLKOMMEN TILL TOLVANLOPPET – 24 MAJ KL. 09.00–14.30

Information för samtliga klasser

Stor tillströmning av deltagare – en utmaning! Jättekul! Det ser ut att bli betydligt fler deltagare än förra året, men hur många blir det? Vi är så glada att många vill springa vårt lopp, men när deltagarantalet verkar förändras kraftigt blir det svårt att träffa helt rätt vid beställningar. Vi gör vårt bästa men kan inte helt utesluta att t.ex. tröjor, medaljer, bananer eller kexchoklad skulle kunna ta slut. Vi ber i så fall om er förståelse.

Hämtning av nummerlappar och manuell efteranmälan

Fredag 23/5 kl.17.00–20.00 och tävlingsdagen från kl. 08.00 i tävlingskansliet i Ålstensskolan.

Nummerlappar hämtas senast 30 min före respektive start – tänk på att det tar 10–15 minuter att gå från kansliet till barnloppens start på Ålstensgatans nedre del.

Kommunikationer

Start och mål är på Ålstensgatan, så här tar du dig dit:

- **Åka kommunalt:** För resa till Tolvanloppet rekommenderar vi Tolvans spårvagn – dvs. Nockebybanan – gå av vid Ålstensgatan. Kontrollera gärna färdväg och tider på www.sl.se.
- **Med bil:** Undvik att komma med bil eftersom tillgången på parkeringsplatser är mycket begränsad. Om du måste ta bilen – parkera på Nyängsvägen öster om Ålstensskolan.

Omklädning – toaletter

Omklädningsrum och toaletter finns i Ålstensskolan. Utanför skolan finns också bajamajor.

Utrymmet för omklädning är begränsat - byt gärna om hemma. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet.

Värdesaksinlämning

Värdesaker och väskor med överdragskläder kan lämnas in i tävlingskansliet i Ålstensskolan.

Medalj

Alla fullföljande får Tolvanloppets medalj vid målet.

Sjukvård

Sjukvårdspersonal finns i anslutning till målområdet under seniorloppen.

Kartor

Kartor över bansträckningar finns vid information om respektive tävlingsklass på tävlingens hemsida.

Tävlingsregler

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller. Deltagande sker på egen risk.

TOLVANLOPPET ARRANGERAS AV BROMMA IF SOM STÖD FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

Säkerhet vid spårpassage

Samtliga banor passerar spårvagnsspåret. Funktionärer finns vid spårpassagerna. Följ alltid funktionärernas instruktioner. Spårvagnstrafiken på linje 12 pågår under loppet, förarna kör med största möjliga hänsyn, men i vissa fall kan löpare behöva vänta en kort stund innan de kan korsa spåren. Spring aldrig framför en spårvagn som rör sig!

Barnvagnar

Löpare som avser springa loppet med barnvagn behöver specialtillstånd.

Var god kontakta johan@tolvanloppet.se i god tid före loppet för mer information.

Arrangör och tävlingsledare

Tolvanloppet arrangeras av Bromma IF. Tävlingsledare: Katarina Svensson, kattis@tolvanloppet.se

Servering

I anslutning till start och målområdet finns restauranger, glasscafé och livsmedelsaffär som är öppna under tävlingsdagen.

Tidtagning

- **I barnloppen och KortTolvan FunRun ingen tidtagning**

Det sker ingen tidtagning i barnloppen (till och med 9 år) och FunRun. Alla är vinnare!

- **Tidtagning i KortTolvan 11 och 13 år, HalvTolvan och Tolvanloppet Senior 12km**

Racetimer svarar för tidtagningen. Högst upp på nummerlappen sitter en flik med ett datachip som används för 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 av mellan 45 och 90 grader. Nummerlappen ska fästas på bröstet och vara fullt synlig under hela loppet.

- **Nettotidtagning**

12-km loppet och HalvTolvan har nettotidtagning. Varje deltagare får två tider, en från startskottet (bruttotid) och en från det att startlinjen passeras (nettotid). Placeringen avgörs av bruttotiden (i enlighet med svenska friidrottsförbundets regler).

Resultat och deltagarlistor

Resultat- och deltagarlistor nås via Tolvanloppets hemsida senast på kvällen den 24 maj.

Vid frågor kontakta johan@tolvanloppet.se

TOLVANLOPPET ARRANGERAS AV BROMMA IF SOM STÖD FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

Information för förEliten, TumEliten, PyttEliten och JättEliten

[Länk till info på hemsidan](#)

Startplats

Startplatserna för barnloppen är på Ålstensgatan nedanför spårvägsspåret.

Följ Ålstensgatan ner, resp. startplats kommer att vara tydligt utmärkt.

- JättEliten startar längst ner, strax ovanför korsningen med Alviksvägen,
- TumEliten och PyttEliten i mitten, nära korsningen med Inägstigen.
- FörEliten startar högst upp, strax ovanför korsningen med Bågvägen.

I FörEliten är föräldrar välkomna att springa med – för de övriga klasserna är det viktigt att föräldrar och andra anhöriga tänker på att lämna gott om plats för de löpande.

Starttider

Starttiden för varje löpare finns också i det startbevis som skickas ut till föranmälda löpare, samt på nummerlappen.

OBS – samling vid resp. startplats 10 minuter före start.

09.00 FörEliten 150 m (födda 2022 eller senare) Udda nummer
09.05 FörEliten 150 m (födda 2022 eller senare) Jämna nummer
09.10 EV. 150m EXTRALOPP (födda 2022-) Bara anmälan på plats i Ålstensskolan
09.20 TumEliten 4 år 250 m (födda 2021) Udda nummer
09.25 TumEliten 4 år 250 m (födda 2021) Jämna nummer
09.35 TumEliten 5 år 250 m (födda 2020) Udda nummer
09.40 TumEliten 5 år 250 m (födda 2020) Jämna nummer
09.50 PyttEliten 6 år 250 m (födda 2019) Udda nummer
09.55 PyttEliten 6 år 250 m (födda 2019) Jämna nummer
10.05 PyttEliten 7 år 250 m (födda 2018) Udda nummer
10.10 PyttEliten 7 år 250 m (födda 2018) Jämna nummer
10.15 EV. 250m EXTRALOPP (födda 2018-2021) Bara anmälan på plats i Ålstensskolan
10.25 JättEliten 8 år 500 m (födda 2017) Udda nummer
10.30 JättEliten 8 år 500 m (födda 2017) Jämna nummer
10.40 JättEliten 9 år 500 m (födda 2016) Udda nummer
10.45 JättEliten 9 år 500 m (födda 2016) Jämna nummer

FÖRÄLDRAR – tänk på att sprida glädje – inte hets!

Tolvanloppetets barnlopp handlar om löparglädje – inte om att hetsa barnen att komma först i mål! I loppet för barn t.o.m. 9 år finns ingen tidtagning och inga placeringslistor – här är alla lika mycket vinnare. Det är lätt att ryckas med – men låt inte din egen tävlingsinstinkt förstöra ditt barns glädje.

TOLVANLOPPET ARRANGERAS AV BROMMA IF SOM STÖD FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

Banan

Från starten springer man rakt uppför Ålstensgatan fram till målet. Hela loppet går uppför så ha inte för bråttom. Banan är 150 m för FörEliten, 250 m för TumEliten och PyttEliten samt 500 m för JättEliten. Var försiktig i början där det kan bli ganska trångt.

När löparna gått i mål

När löparna har gått i mål får de medalj, kexchoklad och dryck. OBS – stanna inte upp i målområdet – fortsatt framåt. Det är viktigt att löparna inte stannar upp när de har gått i mål utan fortsätter framåt eller åt sidan för att inte trängsel ska uppstå när nästa startgrupp går i mål.

Mötesplats

För de yngre barnen: bestäm gärna en mötesplats i förväg. Skriv gärna medföljande förälders mobilnummer på nummerlappen.

Priser och deltagarlistor

Det sker ingen tidtagning i barnloppen. Alla fullföljande löpare får medalj. Listor i alfabetisk ordning över deltagarna nås via Tolvanloppets hemsida på kvällen den 24 maj.

TOLVANLOPPET ARRANGERAS AV BROMMA IF SOM STÖD FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

Information för KortTolvan – 2 km

[Länk till info på hemsidan](#)

Klasser

KortTolvan F11 (flickor 10–11 år), KortTolvan P11 (pojkar 10–11 år),
KortTolvan F13 (flickor 12–13 år), KortTolvan P13 (pojkar 12–13 år),
KortTolvan FunRun (utan tidtagning, pojkar och flickor 10-15 år).

Beskrivning

Loppet vänder sig till alla ungdomar som vill vara med! Bland deltagarna brukar det finnas både mycket tävlingsvana och vältränade ungdomar och sådana som är med i sin första löpartävling. Alla är lika välkomna! FunRun är för 10 -15-åringar som vill springa utan tidtagning.

Banan

Banan är drygt 2 km lång. Underlaget är asfalt. Första delen av loppet går utför, loppet avslutas med ett långt motlut. Målet är i anslutning till startplatsen.

Bansträckning

Ålstensgatan – Alviksvägen (västerut) – Hackspettsvägen – Gladbacken – Bågvägen – Ålstensgatan.
Karta över bansträckningen finns på hemsidan.

Startplats och samling

Start är på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret. Samling vid startplatsen 15 minuter före start för gemensam uppvärmning. Efter start springer man nerför Ålstensgatan.

Starttider

KortTolvan F13 och P13 startar kl. 11.30, (pojkar och flickor 12-13 år)
KortTolvan F11 och P11 startar kl. 11.33, (pojkar och flickor 10-11 år).
KortTolvan FunRun startar kl. 11.33.

Dryck och kexchoklad

Efter målgång får löparna dryck och kexchoklad.

Priser

Alla får medalj vid målgången. Ytterligare priser (Tolvanloppets pokaler) utgår till de 3 främsta i klasserna Pojkar och Flickor 13. Prisutdelning beräknas ske ca kl. 12:00.

TOLVANLOPPET ARRANGERAS AV BROMMA IF SOM STÖD FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

Information för HalvTolvan Junior och Senior – 6 km

[Länk till info på hemsidan](#)

Klasser

HalvTolvan Junior flickor och pojkar 14-15 år,

HalvTolvan Senior män och kvinnor.

HalvTolvan Senior utan tidtagning.

Beskrivning

HalvTolvan Junior ger de äldre ungdomarna en litet större utmaning än KortTolvans 2-kilometersbana.

Löparna i HalvTolvan Junior springer tillsammans med seniorerna vilket gör att det blir fler löpare på banan som man kan hänga på. HalvTolvan Senior är ett lopp som alla kan klara. Vi vill att man ska kunna ha kul med löpning också om man inte vill ge sig på 12-kilometersbanan!

Banan

Banan är ca 5,7 km, underlaget är asfalt. Målet är i anslutning till starten. Banan följer 12-kilometersloppets bana fram till 500 m före mål. Delar av banan är kuperade men banan saknar branta backar och har avsevärt mindre höjdskillnader än den längre sträckan (Tolvanloppet 12 km), den är därmed mer lättlöpt.

Bansträckning

Ålstensgatan - Alviksvägen (österut) - Västerled - Asplundsvägen – Stenhuggarvägen - Koltrastvägen - Västerled - Urbergsvägen - Nyodlingsvägen - Nyängsvägen - Ålstensgatan - Alviksvägen (västerut) - Bågvägen - Ålstensgatan. Vid korsningen Bågvägen–Gladbacken visas HalvTolvans löpare av funktionärer rakt fram på Bågvägen och banan går sedan uppför Ålstensgatan till målet. Karta finns på hemsidan.

Karta

Karta över bansträckningen finns på tävlingens [hemsida](#).

Startplats och samling

Start är på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret Samling vid startplatsen 15 minuter före start.

Efter start springer man 600 m rakt nedför Ålstensgatan. Ta det lugnt i starten, det finns gott om plats att springa om framförvarande när man nått Alviksvägen.

Uppvärmning

Gemensam uppvärmning anordnas intill startområdet ca 15 min före start.

Starttid kl. 12.30 – tillsammans med Tolvanloppet 12 km.

Vätskekontroller

Vatten finns vid starten/målet. Två vätskekontroller: vatten efter ca 2,7 km, (vid Alléparken) samt sportdryck och vatten efter 4,5 km (när startområdet på Ålstensgatan passeras). Se skyltar vid vätskekontrollerna.

Prisutdelning

Alla får medalj vid målgången. Priser till de 3 främsta i varje klass, (pokaler i juniorklassen, nyttopriser i seniorklassen). Prisutdelning sker i anslutning till målområdet. Prisutdelning beräknas ske ca kl. 13:45.

TOLVANLOPPET ARRANGERAS AV BROMMA IF SOM STÖD FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

Information för Tolvanloppet – 12 km

[Länk till info på hemsidan](#)

Klasser

Män och kvinnor seniorer samt män och kvinnor veteraner (klasserna 50-59 år samt 60 år och äldre). Även klasser utan tidtagning.

Minimiålder

Tolvanloppet vänder sig i första hand till löpare 16 år eller äldre. Minimiåldern är 14 år, 14–15-åringar utan god vana vid distanser på en mil eller längre avråds från att delta.

Seedade löpare

För seedade löpare (startnummer 1-70 för män respektive kvinnor) finns en avdelad fålla närmast startlinjen. Alla löpare bör befinna sig i fållan senast två minuter före start. För detaljer kring seedning kontakta joan@tolvanloppet.se.

Banan

Banan är 12,0 km, kontrollmätt av Birger Fält (auktoriserad banmätare) våren 2008. En tillfällig ändring 2025 förkortar banan cirka 70 meter, se nedan. Underlaget är asfalt. Banan är formad som en åtta och löps ett varv. Målet är i anslutning till startplatsen. Banan innehåller flera ganska kraftiga stigningar, speciellt kan nämnas de två backarna på Grönviksvägen på banans sista fjärdedel. Karta och grov banprofil finns på hemsidan.

Tillfällig ändring av banan 2025

På grund av byggnadsarbeten tvingas vi i år göra en ändring efter cirka 6 km. I stället för att fortsätta hela Orrspelsvägen norrut svänger banan vänster in på Vesslevägen, därefter höger in på Virvelvindsvägen och sedan till vänster på Västerled, den ordinarie banan. Notera att in på Västerled blir det en tvär vänstersväg omedelbart efter en nedförsbacke. Ändringen gör banan cirka 70 meter kortare.

Bansträckning

Ålstensgatan - Alviksvägen (österut) - Västerled - Asplundsvägen - Stenhuggarvägen - Koltrastvägen - Västerled - Urbergsvägen - Nyodlingsvägen - Nyängsvägen - Ålstensgatan - Alviksvägen (västerut) - Bågvägen - Gladbacken - Orrspelsvägen - Vesslevägen - Virvelvindsvägen - Västerled - Skaldevägen - Nockebytorget - Brålund - Nockebytorget - Nockebyvägen - Orsavägen - Grönviksvägen - Alviksvägen - Ålstensgatan.

Karta

Karta över bansträckningen finns på tävlingens [hemsida](#).

Säkerhet vid spårpassager

Banan passerar spårvagnsspåret flera gånger. Funktionärer finns vid spårpassagerna. Följ alltid funktionärernas instruktioner. Spårvagnstrafiken på linje 12 pågår under loppet, förarna kör med största möjliga hänsyn, men i vissa fall kan löpare behöva vänta en kort stund innan de kan korsa spåren. Spring aldrig framför en spårvagn som rör sig!

TOLVANLOPPET ARRANGERAS AV BROMMA IF SOM STÖD FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

Banrekord

Män: 35.55, William Morwabe, 2012. Kvinnor: 42.44, Frida Lundén, 2011.

Maxtid

Målet stänger ca kl. 14.15.

Farthållare

Farthållare finns för tiderna 50, 60 och 70 minuter. Farthållarna kommer att springa med ballonger.

Startplats och samling

Start är på Ålstengsgatan strax ovanför spårvagnsspåret. Samling vid startplatsen 15 minuter före start. Efter start springer man 600 m rakt nedför Ålstengsgatan. Ta det lugnt i starten, det finns gott om plats att springa om framförvarande när man nått Alviksvägen.

Starttid kl. 12:30

Gemensam start tillsammans med deltagare i HalvTolvan Junior och Senior som springer 6 km.

Uppvärmning

Gemensam uppvärmning anordnas intill startområdet ca 15 min före start.

Fyra vätskekontroller

Det finns fyra vätskekontroller: vatten efter ca 2,7 km (vid Alléparken), sportdryck och vatten efter 4,5 km (när startområdet på Ålstengsgatan passeras), cola, vatten och energibars efter ca 8,3 km (vid Nockeby torg) och sportdryck och vatten efter ca 10,5 km (Grönviksvägen). Se skyltar vid vätskekontrollerna. Efter målgång serveras vatten och sportdryck samt bananer eller något motsvarande.

Medalj

Alla får medalj vid målgången.

Priser och prisutdelning

Seniorer: priser till de 3 främsta i herr- resp. damklass. Dessutom pris till bästa Brommabo, (herr resp. dam). *Veteraner:* priser till de 3 främsta i varje herr- resp. damklass. Prisutdelning i anslutning till målområdet beräknas ske ca kl. 13.45.

Barnvagnar och rullstolsåkare

Löpare som avser springa loppet med barnvagn behöver specialtillstånd. Var god kontakta johan@tolvanloppet.se i god tid före loppet för mer information. Eftersom banan innehåller branta nedförsbackar kan vi tyvärr ej ta emot rullstolsåkare

TOLVANLOPPET ARRANGERAS AV BROMMA IF SOM STÖD FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

För mer information

Före tävlingsdagen:

E-post: info@tolvanloppet.se

För frågor om startbevis, betalning osv kontakta johan@tolvanloppet.se

För frågor om övrig tävlingsinformation kontakta mattias@tolvanloppet.se

[Se tolvanloppet.se](http://Se.tolvanloppet.se)

Under tävlingsdagen:

Information finns i tävlingskansliet i Ålstensskolan.

Stöd till Bromma IF:s ungdomsverksamhet

Tolvanloppet arrangeras av [Bromma Idrottsförening](http://Bromma.Idrottsforening).

Adress: Stora Mossens IP, Västerled 26 (gula huset), 167 55 Bromma

Telefon: Kanslist: 070-811 29 47.

Bromma IF grundades 1952 och är en friidrottsförening som idag framför allt har en stor ungdomsverksamhet. Tolvanloppet är en viktig inkomstkälla för ungdomsverksamheten. Föreningen anordnar varje sommar en mycket uppskattad friidrottsskola där 100-tals barn har kul och provar på friidrottens grenar.

Samarbetspartners

Huvudpartners

Anders Bodin, Åke Sundvall, Hemfrid, Stockholm Spårvägar, BMA Säkerhet, TellusTax, Fjelknerns, Admin, Handelsbanken Alvik, Distriktstandvården

Partners

Energipartner, Västerleds Trädgårdsstadsförening, Tvättstället, HM:s Livs, Nr18 Sushi, Trailershop, Ygbergs Vätskekontroller, Schumacher Bygg, Nordea, Engströms Livs, Umara

Övriga

Ålstensskolan, Park Bageri och Konditori

Läs mer på partnersidan på tolvanloppet.se/partners/

TOLVANLOPPET ARRANGERAS AV BROMMA IF SOM STÖD FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN