

Pris kr 500,-

*Kom i form med*

# Tromsøkarusellen

2012



BEDRIFTSIDRETTE

Gå, jogge eller løpe? Velg selv!

## Tromsøkarusellen 2012

Dato	Tid	Navn	Lengde
<b>1</b>	14.05 19.00	<b>Krokenmila</b>	5 km, 10 km
<b>2</b>	21.05 19.00	<b>Folkeparken</b>	7 km
<b>3</b>	29.05 19.00	<b>Breivikahallen</b>	5 km
<b>4</b>	04.06 19.00	<b>Prestvannet</b>	2, 3, 4 runder
<b>5</b>	09.06 12.00	<b>Eidemila</b>	10 km
<b>6</b>	13.06 19.00	<b>Folkeparken</b>	7 km
<b>7</b>	18.06 19.00	<b>Tromsøhall-Sør</b>	6,2 km
<b>8</b>	25.06 19.00	<b>Valhall</b>	3.000 m bane
<b>9</b>	12.08 12.00	<b>Fjellheisen-Sør</b>	3,5 km motbakke
<b>10</b>	15.08 19.00	<b>Tromsøhall-Nord</b>	5 km
<b>11</b>	20.08 19.00	<b>Krokenmila</b>	5 km, 10 km
<b>12</b>	29.08 19.00	<b>Folkeparken</b>	7 km
<b>13</b>	05.09 17.30	<b>Slaktarhaugen</b>	3 km motbakke
<b>14</b>	09.09 12.00	<b>Håkøya halvmaraton</b>	21,1 km, 5 km
<b>15</b>	13.09 19.00	<b>Tromsøhall-Sør</b>	6,2 km
<b>16</b>	18.09 19.00	<b>Valhall</b>	5.000 m bane

## Velkommen!

Tromsøkarusellen er et lystbetont bidrag til bedre helse. Du er velkommen til alle 16 løpene og på løpsdag velger du selv hvordan du vil delta:

- *Trimklasse uten tidtaking, eller*
- *konkurransklasse med tidtaking og startnummer på brystet.*

Bruk gjerne Tromsøkarusellen til å komme i form. Har du ingen form, da er du spesielt velkommen og ta gjerne med deg flere arbeidskollegaer til felles trim.



## Hvordan melde seg på?

1. Ved kjøp av pakke må du forhåndspåmelde deg på:  
[www.tfbk.no](http://www.tfbk.no)  
I pakken finner du en ID-kode som du må benytte i påmeldingen.
2. På ditt første deltakende løp henter du fast startnummer som du beholder i alle løp. **Alle tar med ID-kort til første løp.**
3. Deretter står du fritt til å velge deltakelsesform før hvert enkelt løp: (TID) med startnummer på brystet og tidtaking, eller (TRIM) uten startnummer/uten tidtaking, men med ID-kortet rundt halsen.

Dersom du på løpsdag velger å stille uten ditt faste startnummer på brystet, må du vise ID-kortet til arrangør for at vi skal få registrert din deltakelse. Bruker du ditt faste startnummer på brystet, stiller du bare opp til start og får samtidig registrert tiden ved målplassering. På nettsiden finner du nærmere inf om deltakelse, løpene, tidspunkter, resultater osv.

Arrangør stiller minimum en time før hvert løp for å dele ut startnummer, registrere trimmere og gjennomføre løpet. Dagen etter legges det ut resultater på nettsiden ([www.bedriftsidretten.no/troms](http://www.bedriftsidretten.no/troms)):

1. Resultatliste med tid
  2. Deltakerliste trimklasse uten tidtaking
- Ved spørsmål, ring mobil **951 35 488**. eller [troms@bedriftsidrett.no](mailto:troms@bedriftsidrett.no)

## Premiering

*Alle som deltar i sju eller flere løp får årspremie (krus), samt at vi vil ha ekstra premie til beste bedrift. Premieutdeling etter sesongslutt.*



# Krokenmila

Mandag 14. mai kl 19.00

Mandag 20. august kl 19.00

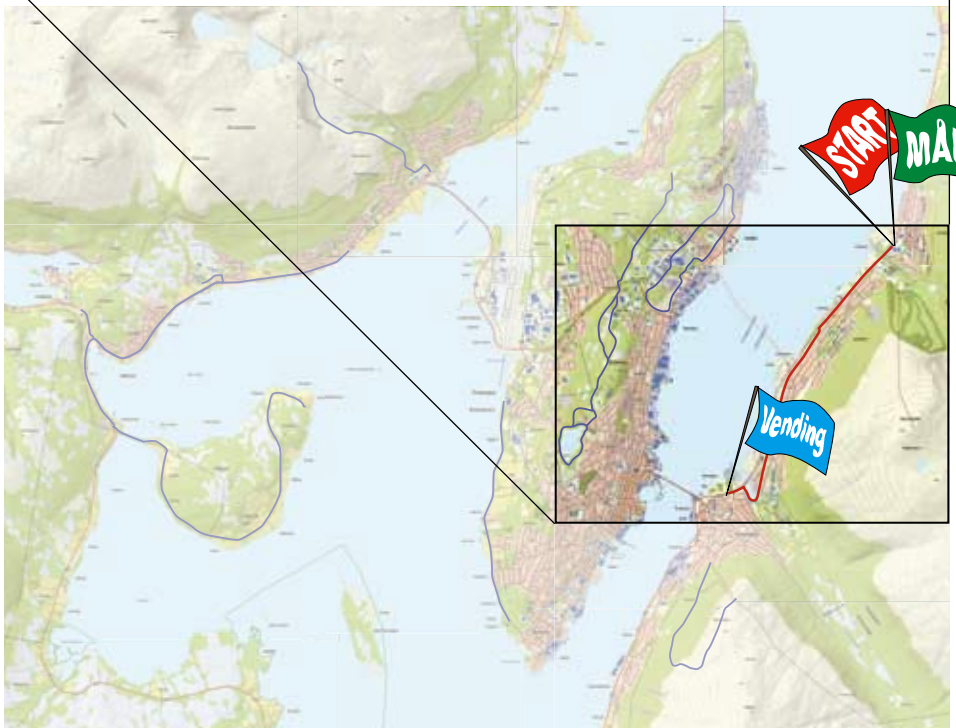
Distanse: 10 km

1. Start ved Krokenhallen i B.A. Løvolds veg
2. Sørøver gang- og sykkelsti langs Tromsøysundvegen, distanse ca 1.800 meter
3. Inn sørøver Evjenvegen forbi gammelbrua til kryss Tromsøysundvegen ved båthavna, distanse 3.000 meter
4. Sving til venstre inn gang- og sykkelsti og løp 200 meter til vending på høyde med kirkegård
5. Vending 5 km, og samme rute tilbake til mål ved Krokenhallen.

*Merknad: Det settes ut vegvakter i farlige vegkryss. Det er stedvis manglende gangvei langs hele Evjenvegen. Vis aktsomhet for trafikk.*

Parkering: Kroken skole.





## Folkeparken

**Mandag 21. mai kl 19.00**

**Onsdag 13. juni kl 19.00**

**Onsdag 29. august kl 19.00**

Distanse: 7 km

1. Start ved Folkeparken/parkeringsplass nordover Kvaløyvegen langs gang- og sykkelsti til Plantasjen (gartneri), distanse 3,5 km
2. Vending 3,5 km og samme rute tilbake til mål ved Folkeparken

Distanser:

Start til vegkryss Vesterlivegen, distanse 550 meter

Vesterlivegen til L. Seppolas veg, distanse 275 meter

L. Seppolas veg til Holtvegen, distanse 1.175 meter

Hotvegen til Plantasjen (vending), distanse 1.500 meter

*Merkand: Vis aktsomhet for trafikk i disse vegkryssene. Vegvakter vil bli utplassert her.*

Parkering: Tromsø Museum, bruk sti bak bygget gjennom skog, 240 meter til start. Eller parkeringsplass Folkeparken.





# Breivikahallen

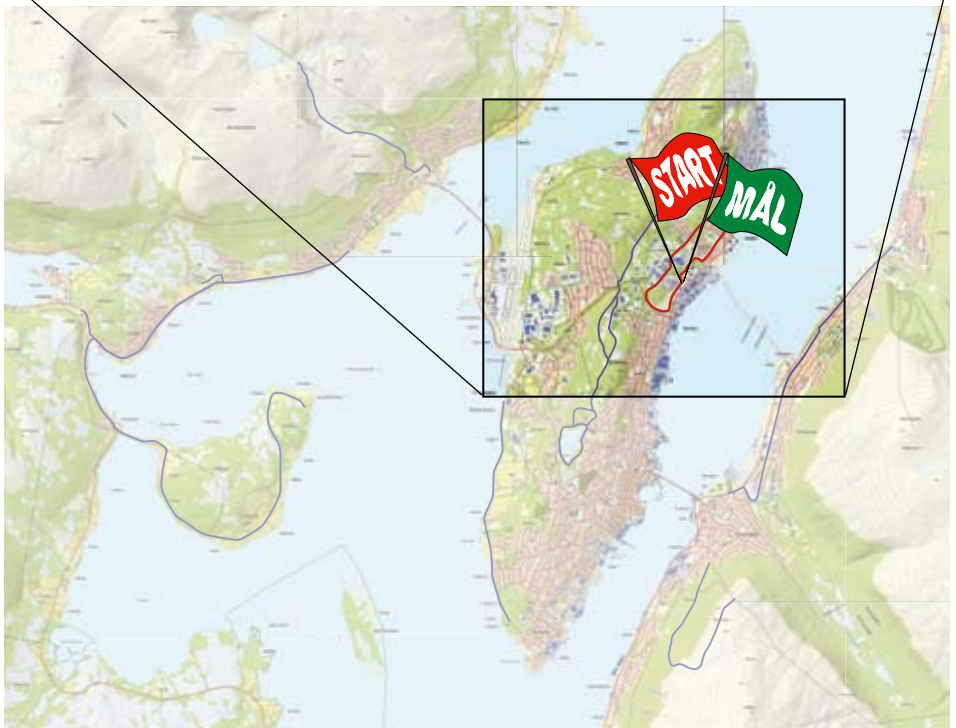
Tirsdag 29. mai kl 19.00

Distanse: 5 km

1. Start nordover langs gang- og sykkelsti Breivikahallen, over gangbru og forbi vegkryss Klokkargårdsbakken/ Sykehusvegen, distanse 300 meter
2. Fortsett langs gang- og sykkelsti oppover Sykehusvegen 200 meter og ta til venstre ned tunnel under sykehusvegen og ned til Njårds veg, distanse 150 meter
3. Fortsett nordover Njårds veg gjennom flere vegkryss til Nordøyvegen, distanse 900 meter
4. Opp gang- og sykkelsti langs Nordøyvegen til Hansine Hansens veg, distanse 550 meter - hard stigning
5. Ta til venstre inn Hansine Hansens veg, forbi sykehuset, forbi universitetet og gjennom rundkjøring til gang- og sykkelsti ved Erling Kjeldsens veg, distanse 2.100 meter
6. Sving venstre nedover gang- og sykkelsti langs Erling Kjeldsens veg og tilbake til målplassering Breivikahallen, distanse 800 meter

Parkering: Breivikahallen





## Prestvannet Rundt

Mandag 4. juni kl 19.00

Distanse: 1,7 km pr runde. Valgfritt 2-3-4 runder.

1. Start ved gang- og sykkelsti i enden av Prestvannvegen, ca 250 meter etter Prestvannet skole
2. Løp *mot* klokka på gang- og sykkelsti rundt Prestvannet
3. Løp ut av gang- og sykkelsti ved Prestvannet skole tilbake til mål langs Prestvannvegen
4. Målpassering er trukket inn på parkeringsplass 20 meter fra startsted
5. Velg selv antall runder rundt Prestvannet (2-3-4) og avslutt med å løpe inn i målsluse.

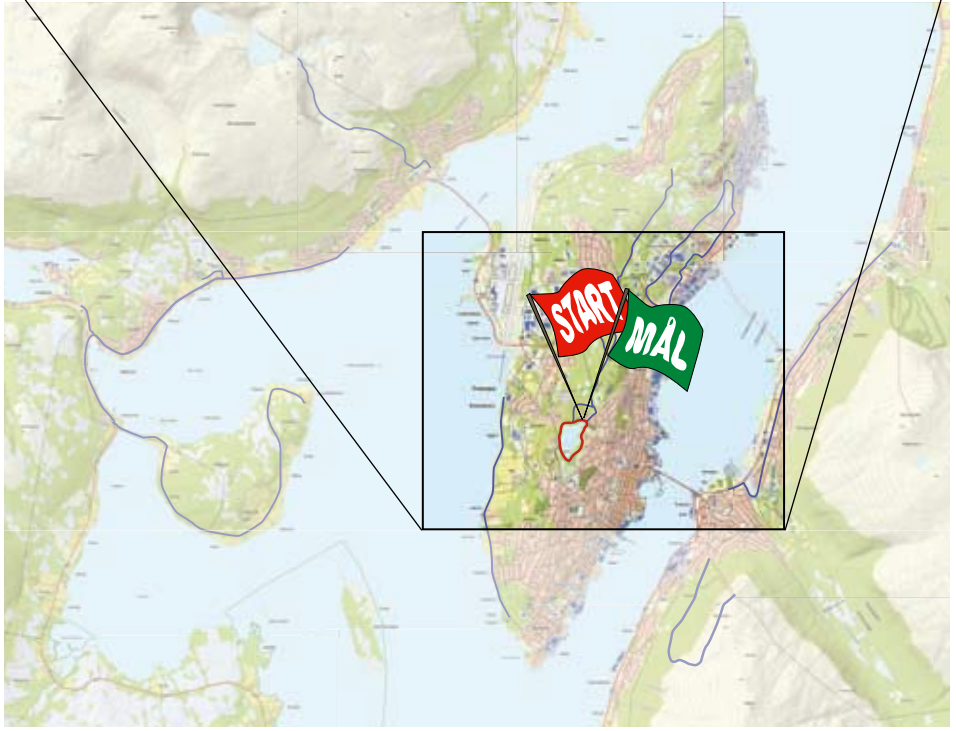
*Merknad: Ta hensyn til andre barn/voksne som oppholder seg langs gang- og sykkelsti rundt Prestvannet.*

Parkering: Prestvannet skole.





Kartutsnitt





## Eidemila

Lørdag 9. juni kl 12.00

Arrangør: Tromsø Løpeklubb

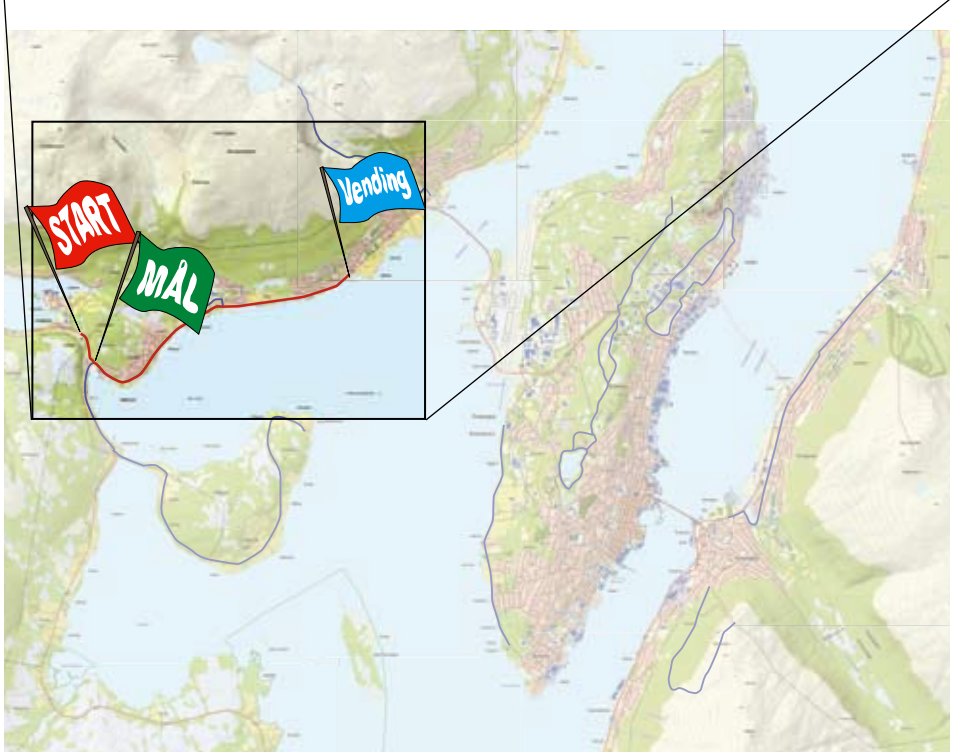
Start ved område Eide Handel på Kvaløya.

NB! Egen påmelding/betaling via: [www.tromsolopeklubb.no](http://www.tromsolopeklubb.no)  
Eidemila inngår som tellende løp i Tromsøkarusellen, men det er egen påmelding/betaling for dette løpet.

Parkering:

Se løpeklubbens nettside: [www.tromsolopeklubb.no](http://www.tromsolopeklubb.no)





## Tromsøhallen Sør

Mandag 18. juni kl 19.00

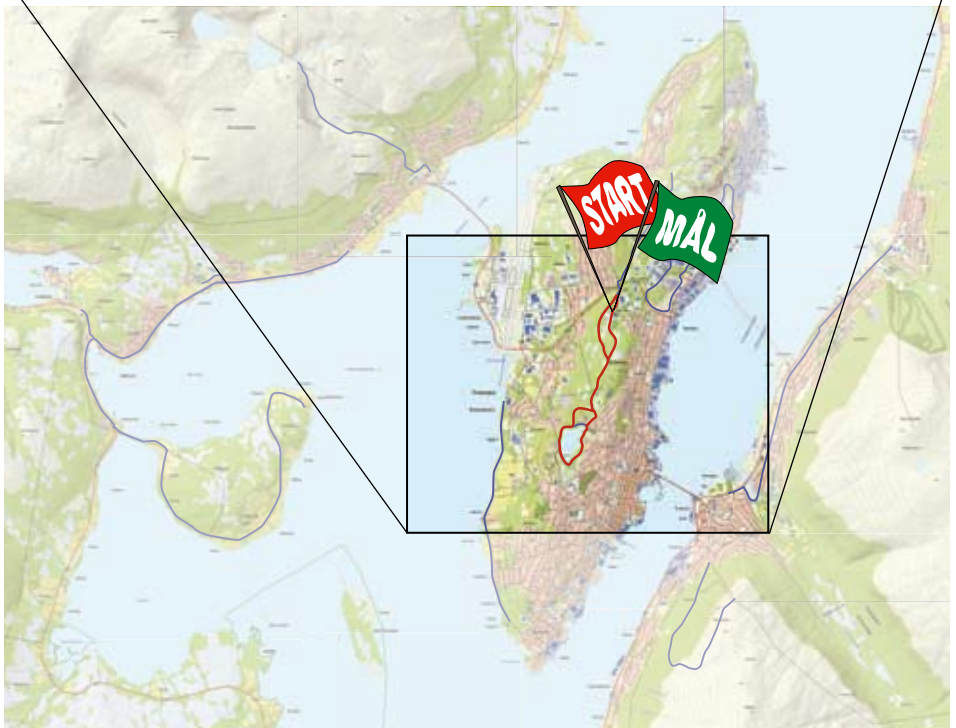
Torsdag 13. september kl 19.00

Distanse: 6,2 km, sørover rundt Prestvannet

1. Start ved gang- og sykkelsti skihuset ved Tromsøhallen nordover, distanse 300 meter
2. Vending sørover langs gang- og sykkelsti bak og forbi skytterstadion opp til kryss gang- og sykkelsti, distanse 1.000 meter hvorav siste 250 meter er hard stigning
3. Sørover gang- og sykkelsti fordi Carlottenlund til Biskop Berggravs gate, distanse ca 1.000 meter
4. Fortsett gang- og sykkelsti halvt til høyre til Prestvannvegen/Prestvannet skole, distanse 200 meter
5. Fortsett gang- og sykkelsti sørover rundt Prestvannet til nordvestre hjørne, distanse 1.300 meter
6. Sving av til venstre og følg ny gang- og sykkelsti ca 100 meter til kryss.
7. Sving halvt venstre og følg gang- og sykkelsti nordover bak barnehage, distanse 250 meter
8. Sving 90 grader høyre langs gang- og sykkelsti og fortsett på baksiden av Kongsberg Spacetec, distanse 300 meter
9. Sving til venstre og fortsett nordover langs hovedsti forbi Carlottenlund og rett frem/forbi i krysset hvor du kom opp fra (ikke ta ned bratte bakken)
10. Sving halvt venstre i neste gang- og sykkelsti-kryss etter ca 300 meter og frem til skistadion/mål ved skihuset ved Tromsøhallen.

Parkering: Tromsøhallen





## Valhall

**Mandag 25. juni kl 19.00**

**Tirsdag 18. september kl 19.00**

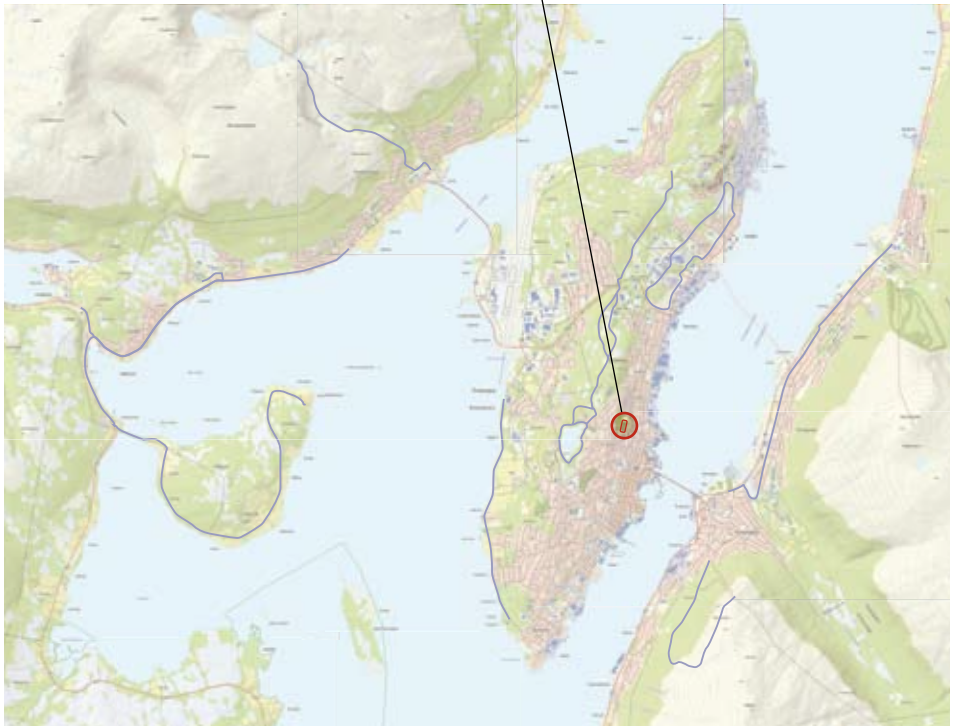
**Mandag 25. juni:** 3.000 meter baneløp (7,5 runder)

**Tirsdag 18. september:** 5.000 meter baneløp (12,5 runder)

Løpebanen er 400 meter.

Parkering: Kjør nordover Idrettsveien til parkering Valhall Stadion. Kan bli trangt med parkering, unngå bil dersom mulig.







## Fjellheisen-Sør

Søndag 12. august kl 12.00

Distanse: 3,5 km

Start nede ved Fjellheisen.

Følg merket sti sørover i skog i svakt skrånende terreng ca 1 km.

Kraftig stigning oppover fra 100 til 350 høydemeter langs sti.

Følg sti nordover langs fjellkant tilbake til toppen av Fjellheisen (ca 421 m.o.h).

*Merknad: Ta gjerne med løpesekk med drikke og klær på turen.*

Parkering: Vi anbefaler parkering ved Pyramiden kjøpesenter. Unngå parkering ved Fjellheisen.





## Tromsøhallen Nord

Onsdag 15. august kl 19.00

Distanse: 5 km,  
nordover til vanntårnet ved Rundvannet/Stakkevollan

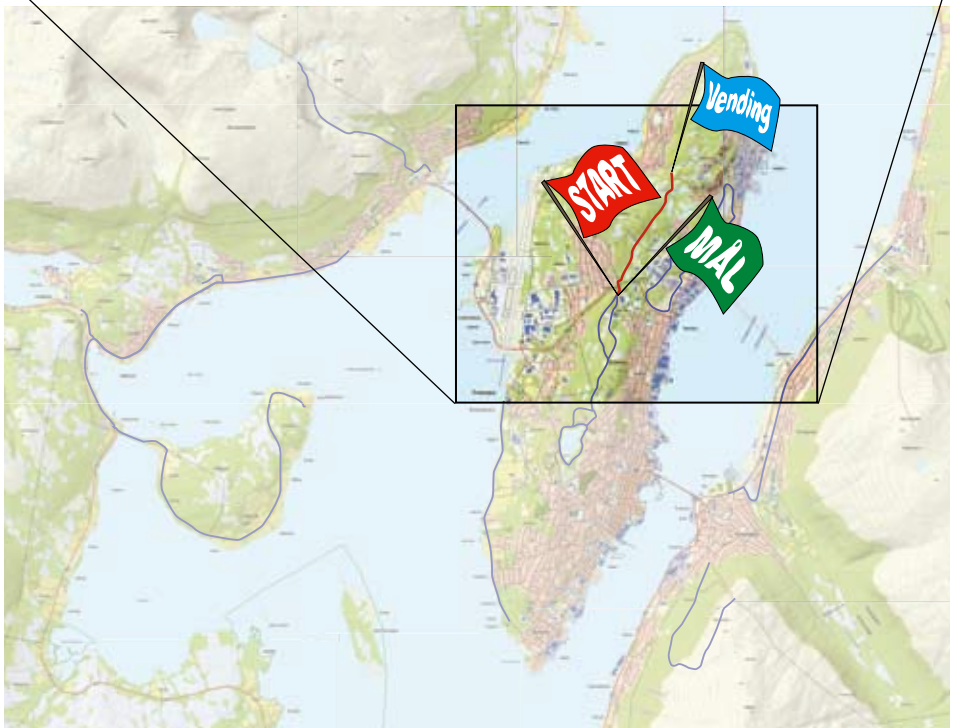
1. Start ved gang- og sykkelsti skihuset ved Tromsøhallen, løp nordover over brua og skibrua, distanse 600 meter
2. Sving til venstre rett etter skibrua og ned kort bakke inn i gang- og sykkelsti nordover. Fortsett forbi hoppbakke og helt til vanntårnet, distanse 1.900 meter
3. Vending 2,5 km ved vanntårnet og samme rute tilbake til mål ved skihuset ved Tromsøhallen

Merknad: *Ta hensyn til trafikk/buss over bru.*

Parkering: Tromsøhallen







## Slaktarhaugen

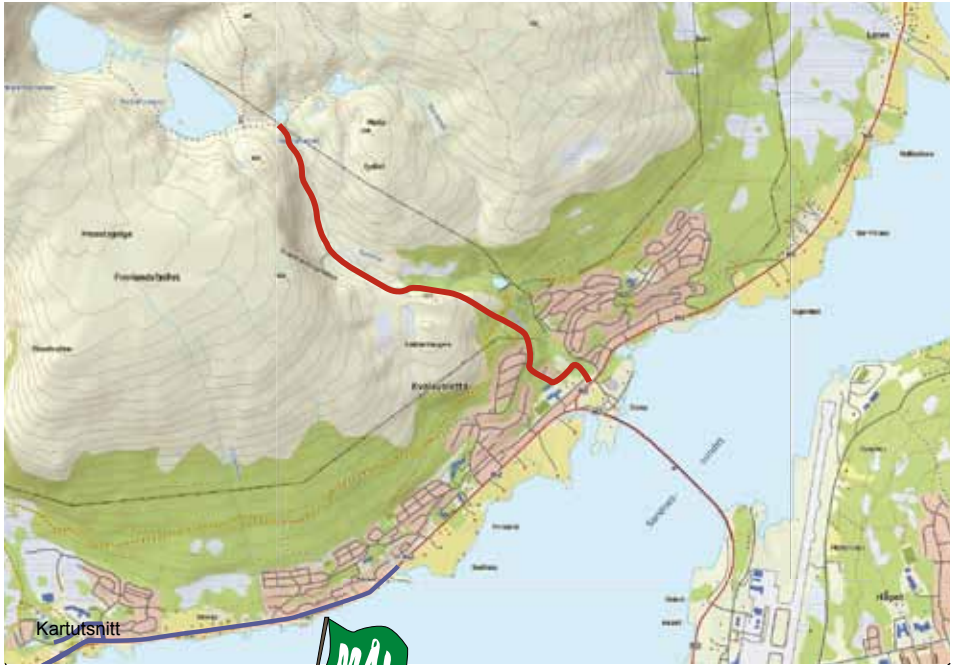
Onsdag 5. september kl 17.30

Distanse: 3 km motbakkeløp

1. Start ved kryss Slettabakken/Slettavegen
2. Opp Slettabakken (asfalt),  
distanse 400 meter - lett stigning
3. Opp grus-/anleggsveg forbi boligfelt opp til Slaktarhaugen,  
distanse 1000 meter - hard stigning
4. Opp innover Svarthammardalen,  
distanse 1000 meter - lett stigning
5. Opp til mål ved Nedrevatnet (høyde 350 m.o.h.),  
distanse 600 meter - hard stigning

Parkering: Kvaløysletta skole.





# Håkøya halvmaraton

Søndag 9. sept. kl 12.00

Distanse: 21,1 km

1. Start Kvaløya videregående skole retning nord-øst på Nedre Storvollen, distanse 0,3 km
2. Sving til høyre inn på Storelvbakken, distanse 0,1 km
3. Sving til høyre inn på gang- og sykkelsti vei 862, distanse 2,6 km
4. Sving inn på gang- og sykkelsti vei 858, distanse 1,5 km
5. Sving til venstre inn på Håkøyvegen, distanse 6,2 km
6. Vending ved 10,55 km og samme rute tilbake til mål

*Merknad: På vei 858, 300 meter etter Eide Handel er det ca 1.000 meter uten gang- og sykkelsti. Løpere må vise aktsomhet og ta hensyn til kjøretøy langs hovedveg. Det settes ut vegvakter på strekket, samt skilt "Løp pågår - Kjør forsiktig"*

Parkering: Kvaløya videregående skole





## Treningstips

Hvordan få tid til trening? Hvordan trene riktig?

For å få mest mulig ut av regelmessig trening er det viktig at du forstår din kropp bedre.

Med enkle basiskunnskaper om treningslære, rette løpesko til rett kropp, samt benytte treningsverktøy (puls klokke) kan du oppnå forbedring i egen helse.

### **Realistiske målsettinger i Tromsøkarusellen**

Delta på alle eller noen av løpene?

Delta i trimklasse eller konkurrere på tid?

Svaret på dette må du finne selv, men vi hjelper deg gjerne til å sette realistiske mål. Tenk deltakelse fremfor prestasjon.

Fremfor alt: Ikke bryt på med masse trening over kort tid. Tenk langsiktig fremgang og se for deg at du fortsatt deltar i karusellen om 10 år.

***La dette bli starten på en aktiv livsstil!***

### **Riktige sko**

Føttene dine fungerer som en plattform for hele kroppen. En god del av befolkningen lider av en eller annen type av feilstilling i føttene. Den vanligste årsaken er overpronasjon (innover). Har du noen gang hatt vondt i føttene? Kanskje trenger du å få sjekket fotstilling og anbefalt rett joggesko før du begynner med regelmessig trim. Jobben med å komme i form, starter med rett skotøy. Vi anbefaler byens Intersportbutikker som har stort utvalg av sko og dyktige ansatte. Hos Intersport i Veitasenteret har de utstyr for scanning av føttene for å finne riktige løpesko.

### **Puls klokke**

Å få mest mulig ut av treningen vil ikke si at du skal trene hardere og fortere. Den beste måten å bedre din kondisjon på og få resultater, er å trene på riktig intensitet.

Med en pulsklokke kan du derfor se at du trener på den intensiteten som er rett for deg. Puls klokken blir din treningskamerat, som vil motivere deg hver gang du trener.

### **Bruk pulsklokke til å styre treningen din!**

Å løpe med pulsklokke har begrenset verdi dersom du ikke vet hvordan du skal bruke klokken i treningen. Vet du for eksempel hvor høy maks pulsen din er, eller hva terskelpulsen din er, da kan du finne ut hvilke soner du bør ligge i på de forskjellige treningsøktene



## **Pulsklokken følger opp treningen din**

Mange pulsklokker kommer med tilleggsfunksjoner som gjør at du kan få beskjed fra klokken når du løper fortere enn det du burde, har for høy eller lav puls eller som forteller deg hvordan progresjonen i treningen din er. Mange opplever det som betryggende å ha en pulsklokke som "følger med" på treningen.

## **Makspuls**

### **Hva er makspuls og hvordan finner du den?**

Det enkleste er om du har, eller får lånt deg, en pulsklokke. Den gammel-dagse metoden ved å telle pulsslag i 15 sekunder og gange det med fire blir litt halvveis.

### **Hvordan måle maksimal hjerterefrekvens?**

1. Ta på deg pulsklokken, løp en rolig og kontrollert oppvarming på 15-20 minutter. Det er viktig at oppvarmingen blir rolig nok og at du ikke kommer over melkesyreterskelen og får syre som ødelegger for testen.
2. Finn en bakke som ikke er brattere enn at du kan løpe den normalt. Det er mange forskjellige måter å gjøre dette på, for eksempel 2 drag på 3-4 minutter med 1-2 minutter pause imellom er en fin fremgangsmåte. Det første draget bør være hardt, men kontrollert.
3. Det andre draget starter du kontrollert og avslutter med en spurt siste halvdel slik at du får presset deg maksimalt. Når du får summet deg er det bare å gå inn på pulsklokken og lese av den høyeste registrerte hjerterefrekvensen. Slik har du enkelt testet og funnet makspulsen din!

## **Melkesyre**

Melkesyreterskel eller anaerob terskel (AT) er den hjerterefrekvensen hvor kroppen fjerner like mye melkesyre som den produserer. Sagt enda enklere er det den høyeste pulsen du kan ha i en bestemt aktivitet uten at du får opphopning av melkesyre og stivner.

De aller fleste av oss trener for å komme i bedre form, vi er ute etter å heve den anaerobe terskelen vår. Det vi prøver å oppnå er å få kroppen til å jobbe så fornuftig som mulig på AT. Vi ønsker å løpe hurtigere med lavere puls, men likevel ha så høy puls som mulig uten å bli stiv. Vi ønsker høyest mulig terskelfart.

For å øke hastigheten på AT er det viktig å styre treningen riktig.

En måte å gjøre dette på er å ta en test for å måle din maksimale hjerterefrekvens i den bestemte aktiviteten og deretter regne ut intensitetssoner.

## **Trene i ulike soner?**

Dere som trener er forskjellige og løper forskjellig, har forskjellige forutsetninger, forskjellige mål og forskjellige veier til målet. Det de aller fleste har felles, er ønske om å komme i bedre form. Men når vi skal komme

i bedre form, er det da bare å løpe det man kan eller må man løpe i en spesiell intensitet? Det kommer an på utgangspunktet, hvor mye du har trent tidligere, hvor mye du har løpt, hvor mye bedre form du vil komme i og hvor ofte du vil trene.

Skal du ha mest mulig ut av treningen, må treningen styres. Det er her de mye omtalte sonene kommer inn. Det er viktig å variere og ikke bare havne i en bestemt fart eller intensitet dag etter dag. Du vil bli i bedre form av dette også, om utgangspunktet ikke er eliteutøver, men det tar lengre tid og du vil nok stagnere etter en stund.

Det finnes mange forskjellige måter å regne ut soner på og det finnes mange forskjellige antall soner.

Løplabbet har egne soner, her ser du hvordan de ser ut sammen med Polar sine soner. Er du helt fersk mosjonist kan sonene til Polar være greie å forholde seg til, trener du litt mer og kaller deg mosjonist kan du bruke Løplabbets soner.

Sone	Polar	Løplabbet	Treningsform
0 Veldig lett	50-60%	50-60%	Gå tur, restitusjon
1 Lett	60-70%	60-75%	Utholdenhetstrening, rolig langtur
2 Moderat	70-80%	75%-80%	Utholdenhetstrening, moderat langtur
3 Hard/anstrengende	80-90%	85-90%	Terskeltrening, intervaller og hard langtur
4 Maksimum	90-100%	90-100%	Hard trening, konkurranser kortere enn maraton

## Hvilepuls

Hvilepuls er hjertets laveste slagfrekvens i hvile. En voksen gjennomsnittsperson har et blodvolum på nær 5 liter. I hvile pumpes den samme mengden blod igjennom hjertet i løpet av ett minutt. Her er en formel som viser forholdet mellom de 5 literne med blod og hjertefrekvensen.

Minuttvolum (MV) 5 liter = hjertefrekvens (HF) × slagvolum (SV)

De to variablene som endres ved trening er hjertefrekvensen og slagvolumet. En godt trent person klarer å pumpe mer blod gjennom hjertet pr. slag enn det en mindre trent person kan. Det vil da si at for å frakte de samme 5 literne med blod på ett minutt trengs det færre slag.

Hvilepuls er fint å måle om morgenen, forutsatt at du ikke bråvåkner av en lite trivelig vekkerklokke. Ligg i ro noen minutter etter at du har våknet og mål så pulsen med en pulsklokke. Dette forutsetter at du er frisk og ikke overtrent. Sykdom og overtrening viser seg ganske likt når det kommer til hvilepuls. Om du jevnlig følger med på hvilepuls din kan du se om du er restituert og klar for en ny dag med trening, eller om du kanskje bør ta det litt rolig. Ved sykdom og overtrening er hvilepuls minst 5-10 slag høyere enn normalt.





7 090023 740031

- 1 **Krokenmila**, 14/5
- 2 **Folkeparken**, 21/5
- 3 **Breivikahallen**, 29/5
- 4 **Prestvannet**, 4/6
- 5 **Eidemila**, 9/6
- 6 **Folkeparken**, 13/6
- 7 **Tromsøhall-Sør**, 18/6
- 8 **Valhall**, 3000 m, 25/6
- 9 **Fjellheisen-Sør**, 12/8
- 10 **Tromsøhall-Nord**, 15/8
- 11 **Krokenmila**, 20/8
- 12 **Folkeparken**, 29/8
- 13 **Slaktarhaugen**, 5/9
- 14 **Håkøya**, 9/9
- 15 **Tromsøhall-Sør**, 13/9
- 16 **Valhall**, 5000 m. 18/9

## Premiering

Alle som deltar i sju eller flere løp får årspremie etter sesongslutt.



## BEDRIFTSIDRETTE

Troms og Finnmark

Postboks 12

9251 TROMSØ

Tlf.: 951 35 488

[www.bedriftsidretten.no](http://www.bedriftsidretten.no)

[www.tfbk.no](http://www.tfbk.no)

