

DELTAGARINFORMATION ADIDAS SHAKE OUT RUN!

Fredagen den 30 maj 2025

For english version, see down below.

Välkommen till adidas Shake Out Run den 30 maj 2025!

Du hämtar din **nummerlapp** på Stockholms Stadion inför starten av loppet. För att hämta din nummerlapp behöver du ett **startbevis**. Det har du fått skickat till samma e-post som du anmälde dig med. Du hittar det också som inloggad på dina sidor. Du loggar in med den e-post du anmälde dig med [här](#). Du behöver inte skriva ut startbeviset, det räcker om du visar upp det i din telefon.

Du är välkommen att hämta din nummerlapp från kl 16:30, entré till Stadion via Klocktornet på Lidingövägen. Du kan hämta din nummerlapp fram till ca 20 minuter före start (ca 18:10) men kom gärna i god tid då det är risk för kö nära in på loppet! Vill du hämta nummerlappen åt en vän tar du med hens startbevis på samma sätt. **Observera** att du inte kan hämta din nummerlapp på någon annan plats eller före denna tid.

Starten går kl 18:30 på anrika Stockholms Stadion. Alla deltagare samlas på löparbanorna i god tid inför starten. Vi kommer att dela upp starten i 2-3 startgrupper med ca 2 minuter emellan. Snabba löpare uppmanas ta den första starten.

Målgången sker även den inne på Stockholms Stadion där du får vår målservice i form av en dryck och en bar. Här finns också vårt första-hjälpen-team som kan hjälpa dig om du fått problem med något under loppet.

Din nummerlapp fäster du väl synligt på bröstet. Nummerlappen är personlig och får inte överlåtas till någon annan löpare. För att tidtagningen ska fungera optimalt ska fliken i överkanten, som innehåller ett datachip, vara utvikt från kroppen med en vinkel på mellan 45 och 90 grader.

På baksidan av nummerlappen skriver du namn och telefonnummer till anhörig samt om du medicinerar eller har någon sjukdom. Detta för att underlätta för vårt första-hjälpen-team om du skulle få problem under loppet. Kom ihåg att ta med egna säkerhetsnålar för att fästa nummerlappen på din t-shirt.

Kläder och värdesaker kan du förvara i vår klädinlämning på Stockholms Stadion. När du hämtar din nummerlapp får du även din hållbart producerade adidas t-shirt som du gärna får springa loppet i. Vi garanterar t-shirt till de första 500 anmälda. Om det inte fanns någon t-shirt att boka upp vid anmälan är du välkommen till Informationstältet på Stadion efter loppet för att se om vi har några över i din önskade storlek.

Vi ses på adidas Shake Out Run 30 maj!

RACE INFORMATION ADIDAS SHAKE OUT RUN

Friday May 30th, 2025!

Welcome to the adidas Shake Out Run on May 30th, 2025!

Collect your race bib at Stockholm Stadium before the race starts. You need to bring your **race entry confirmation** to collect your number bib. The race entry confirmation was sent to the same e-mail address that you signed up with. You also find it on your personal account. Log in [here](#). You can collect another persons race bib with their race entry confirmation.

The entrance to the Stadium is located at Lidingövägen. You can collect your race bib up to about 20 minutes before the start (about 6.10pm) but please arrive in good time to prevent queues close to the start. **Please note** that you cannot collect your race bib at any other location.

The start is at 6:30pm at the Stockholm Stadium. All participants gather on the running tracks well in advance of the start. We will divide the start into 2-3 starting groups with about 2 minutes in between. Fast runners are encouraged to take the first start.

The finish line also takes place at Stockholm Stadium, where you will receive a drink and a protein bar after the finish line. Our first aid team is also here to help you if you have any problems during the race.

Your race bib must be clearly visible on your chest during the race. The race bib is personal and may not be given to any other person. For the race timer to work properly, the tab at the top which contains a data chip must be folded away from your body at an angle of between 45 and 90 degrees.

The timing chip is attached to the back of the bib. Do not damage it with safety pins or other objects. The chip is water-resistant but not waterproof — avoid soaking it. The back of the bib has space for your name, emergency contact number, and any medical conditions or medications — this is important for our medical team in case of emergency.

You can store clothes and valuables in our clothing drop-off area at Stockholm Stadium. When you collect your race bib, you will also receive your sustainably produced adidas t-shirt, which you are welcome to run the race in. We guarantee a t-shirt for the first 500 registrants. If there were no t-shirts to reserve at registration, you are welcome to come to the information tent at the Stadium after the race to see if we have any left in your desired size.

See you at the adidas Shake Out Run on May 30th!

