

DELTAGAR-

INFO



STOCKHOLM
MARATHON

FÖR DIG SOM SKA SPRINGA adidas STOCKHOLM MARATHON!



Index

Nummerlapp, Kitbag & Expo

Expo Öppettider

Hitta till Expo & Start

adidas Shake Out Run

Zeta Pastaparty

Tävlingsregler

Klädinlämning

Samling inför start

Starten

Banan

Farthållare

Maxtid och reptider

Löparservice

Toaletter

Första Hjälp Service

Mål & Målservice

Resultat & Livetracking

Kontakt

DELTAGARINFORMATION

VÄLKOMMEN TILL ÅRETS LÖPARFEST LÖRDAG 31 MAJ

Lördagen den 31 maj är det dags för 46:e upplagan av adidas Stockholm Marathon. Första start går klockan 12.00, andra start går kl. 12.10. Här nedan hittar du all tänkbar information att ta del av inför loppet.

Nummerlapp, kitbag och utställare på adidas Stockholm Marathon Expo

Välkommen att uppleva den härliga löparstämningen när du hämtar din nummerlapp och kitbag på adidas Stockholm Marathon Expo. Visa ditt startbevis i mobilen när du hämtar din nummerlapp. Hämtar du åt en vän så behöver du visa den personens startbevis.

Visste du att Expot är öppet för allmänheten? Det går alltså bra att ta med familj, vänner och kollegor och njuta av Expostämningen. Vi vill dock uppmana alla som besöker Expot att undvika att ta med sig väska in och räkna med att medhavda väskor kan komma att genomsökas av säkerhetspersonal. Tack för din förståelse.

Avsätt gärna extra tid på Expot för att kunna ta del av alla erbjudanden från våra samarbetspartners, ta del av senaste nyheterna och lyssna på vårt scenprogram som pågår torsdag och fredag mellan cirka kl.16-19. Programmet kommer att läggas upp på Expohemsidan en vecka innan loppet. En stor adidas sportbutik finns i Expot där du kan köpa skor, kläder och accessoarer. Utanför finns foodtrucks där du kan fika och äta mat.

Har du ett barn som ska springa Mini Marathon den 1 juni? Då kan ni även hämta barnets nummerlapp och T-shirt under torsdag och fredag (ej lördag) på Expot i skyltade diskar där du visar upp Mini Marathons startbevis. (Observera att detta inte gäller Leo's Minsta Maran, den t-shirten kan enbart hämtas vid loppets startplats på Östermalms IP den 1 juni).

Du som hämtar din nummerlapp på torsdag eller fredag kan även besöka Zeta Pastaparty på Stadion fredag mellan kl.12-20. Du får din pastapartybiljett på Expot och i mån av plats kan även övriga köpa en biljett för 100 kr (10 EUR) på Expot.

Nummerlapparna delas endast ut under expots öppettider som liveprintas på plats. Det kommer att vara mycket folk på Expot fredag efter kl.17

samt på lördagen. Vi rekommenderar att du kommer på torsdagen (röd dag/helgdag) eller fredagen på dagtid om du vill slippa långa köer.
→ **Läs mer om Expot här.**

Öppettider Expo

Torsdag 29 maj kl. 12-18

Fredag 30 maj kl. 10-20

Lördag 31 maj kl. 9-11

Plats: Lejonhallen, Östermalms Idrottsplats.

Nummerlapp & Kitbag

Vid nummerlappsutdelningen får du din nummerlapp och en stor påse (Kitbag) med tillhörande självhäftande etikett med ditt startnummer på. Den använder du om du vill lämna in ombyteskläder och värdesaker på Östermalms IP. Observera att det råder väskförbud på Östermalms IP och på Stockholms Stadion på lördagen den 31 maj. Det är dock tillåtet för dig som deltagare att ta med din Kitbag med ditt eventuella ombyte och överdragskläder till arenorna. Visa din nummerlapp vid entrén.

Observera att nummerlappen:

- Är personlig och får ej överlåtas till någon annan löpare.
- Skall vara fullt synlig på bröstet under loppet.
- Har en bokstav, A – J som anger vilken startgrupp du tillhör.
- Har en baksida avsedd för att du skall fylla i ditt namn och telefonnummer till anhörig samt om du medicinerar eller har någon åkomma. Detta underlättar för vår första hjälpen-personal om du skulle få problem under loppet.
- På nummerlappens baksida sitter även tidtagningschipet, var noga med att inte skada chipet med säkerhetsnålarna eller med något annat. Chippet är vattentåligt men inte vattentätt så tänk på att inte dränka det i vätska. Nummerlappen måste sitta ytterst, du får inte ha något utanpå nummerlappen (gäller även vätskesystem).





Hitta hit – Resa med kollektivtrafik

Tunnelbana och buss är de bästa och mest miljövänliga färdmedlen både till adidas Stockholm Marathon Expot och till starten på lördagen. Ett annat miljövänligt och skönt sätt att ta sig hit är med cykel och det går bra att ställa cykeln utanför Expot (dock ej lördag).

För att komma till Expot och till starten tar du enklast tunnelbanans röda linje 14 mot Mörby centrum och går av vid Stadion eller Tekniska Högskolan, det är lika kort promenad från båda stationerna till evenemangsområdet. SL:s reseplanerare hittar du på sl.se eller mobil.sl.se.

Lämna bilen hemma eller ställ den på någon av Stockholms infartsparkeringar. Du kan ladda ner ett parkeringstillstånd som gäller som parkeringsbiljett den 31 maj-1 juni 2025 på de infartsparkeringar som finns markerade på parkeringstillståndet.

→ **Ladda ner tillståndet här.**

Taxi

Är du i behov av taxi? Det är svårt för taxibilar att ta sig fram hela vägen till evenemangsområdet den 31 maj på grund av loppets vägvästängningar. Det enklaste sättet är att beställa din bil till/från Storängsvägen, vid vändplanen. Dit är det ca fem minuters promenad från Östermalms IP.

Zeta pastaparty på Stadion

Som vanligt hjälper vi dig att ladda batterierna ordentligt inför lördagens lopp. Häng med när ZETA bjuder upp till kolhydratladdning på Stockholms Stadion. Vi bjuder på pasta, dryck och skön underhållning från scenen vid Marathonporten. ZETA pastaparty är öppet kl 12:00-20:00 fredagen den 30 maj. Hämtar du ut nummerlappen på torsdag och fredag får du även pastabiljetten, följ kartan på baksidan av biljetten till partyt.

TÄVLINGSREGLER

adidas Stockholm Marathon 31 maj 2025.

Åldersklasser

adidas Stockholm Marathon har följande åldersklasser för män respektive kvinnor. (Det finns också en klass för dem som definierar sig med annan könstillhörighet):

- Seniorer: Födda 1986–2007
- 40 år: Födda 1981–1985
- 45 år: Födda 1976–1980
- 50 år: Födda 1971–1975
- 55 år: Födda 1966–1970
- 60 år: Födda 1961–1965
- 65 år: Födda 1956–1960
- 70 år: Födda 1951–1955
- 75 år: Födda 1946–1950
- 80 år: Född 1945 eller tidigare

Endast löpare födda 2007 eller tidigare får starta i adidas Stockholm Marathon.

Tävlingsskor

Elitlöpare som tävlar i skor som inte uppfyller World Athletics krav på ”allmän tillgänglighet” riskerar att i efterhand strykas från resultatlistan. World Athletics lista på godkända skor för landsväg finner du → **[här](#)**.

Säkerhetsföreskrifter under loppet

Det är inte tillåtet att delta i adidas Stockholm Marathon med någon form av anordning på hjul, bortsett från de rullstolar som är anmälda i rullstolsklassen. Det gäller till exempel barnvagnar, babyjoggers, cyklar, joelettes, rullskridskor, rullskidor, inlines, handcyklar och skateboards, förutom några ekipage med specialtillstånd från tävlingsledningen. Gästavar och hundar är inte heller tillåtna på banan.

Du måste ha din nummerlapp synlig på bröstet under hela loppet och du får inte dölja ditt ansikte med mask eller annan täckande huvudbonad. Du får bära en vätskeryggsäck eller vätskebalte med dig under loppet.

Löpare måste följa anvisningar från poliser och funktionärer. Elitdeltagare får ej ha hörlurar under loppet. Vi rekommenderar även övriga deltagare att springa utan hörlurar för att uppfatta eventuella instruktioner längs med banan.

Av säkerhetsskäl är det förbjudet att ha följecyklist i banan.

Svenska Friidrottsförbundets och Internationella Friidrottsförbundet, IAAF:s tävlingsregler gäller.

Klädinlämning på Östermalms IP

Genom att använda den genomskinliga påsen (Kitbag) med den självhäftande baggageetiketten som du får när du hämtar nummerlappen, kan du lämna dina överdragskläder innan start. Undvik om möjligt att ta med dig värdesaker till evenemanget.

Lämna ingen stängd väska i din kitbag, innehållet ska vara fullt synligt. Endast avsedd kitbag för dina kläder och personliga tillhörigheter tas emot inne på Östermalms IP och den ska lämnas in senast kl. 11.00 inför starten. Övriga väskor kommer ej in på Östermalms IP. Efter loppet hämtar du, mot uppvisande av nummerlapp, din kitbag på samma plats som du lämnade den.

Omklädning

Seedade elitlöpare (män och kvinnor) i startgrupp A byter om på Stockholms Stadion. Löpare i startgrupp B byter om på Idrottshögskolan, alldeles bakom Stockholms Stadion. Övriga manliga och kvinnliga löpare i start-grupperna C – J har möjlighet att byta om i omklädningsrummen på Östermalms IP. Omklädningsrummen är öppna kl. 09:00-19:00 den 31 maj. Lämna inget kvar i omklädningsrummen, använd klädinlämningen för dina tillhörigheter.

Samling före start

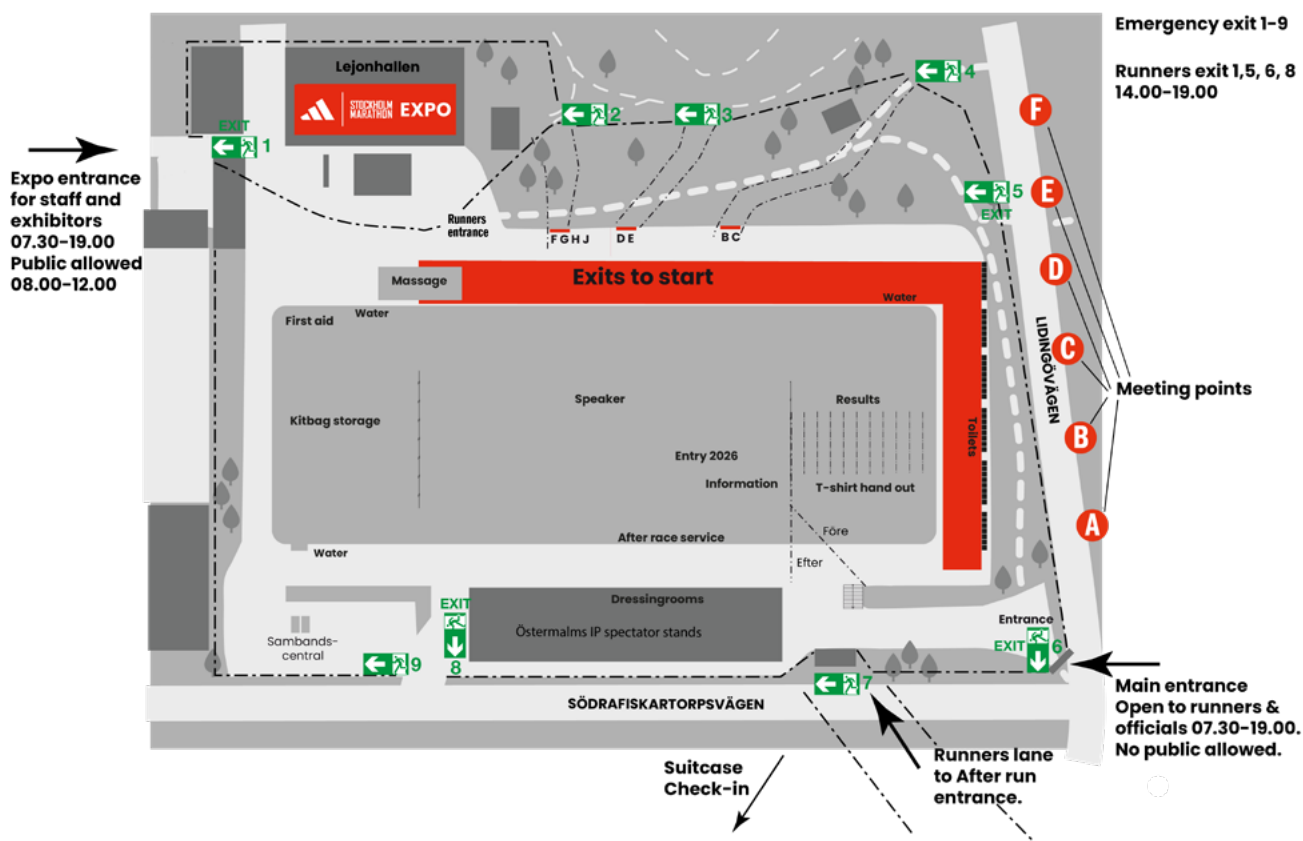
- Seedade elitlöpare (Grupp A) samlas på Stockholms Stadion.
- Övriga löpare (Grupper B–J) samlas på Östermalms IP från klockan 09:00.

Klockan 11.00 öppnas ingångarna till startfällorna på Lidingövägen. Du måste vara i startfällan senast kl. 11:45 för startgrupperna A – E och kl. 11:55 för startgrupperna F–J.

All utgång till startfällorna sker från Östermalms IP och varje startgrupp har en egen startfälla på Lidingövägen.

- Grupp B & C går ut direkt mot Lidingövägen.
- Grupper D & E går ut till vänster om den gula byggnaden i eckbacken
- Grupper F – J går ut via grinden till höger om Lejonhallen, mot Ryttsstadion.

Alla löpare måste vara på plats i sin startfälla senast 15 minuter före respektive starttid. Vid de olika startfällorna finns vätskekontroller på trottoaren på höger sida, mot Östermalms IP, och toaletter på vänster sida av Lidingövägen i löpriktningen.



Starten

Starten sker i två omgångar, kl 12.00 och 12.10, på Lidingövägen utanför Östermalms IP. Din startgruppsbokstav står på din nummerlapp.

Startgrupp 1 – kl. 12.00

- Startgrupp A: Seedade elitlöpare, startnummer 1–400
- Startgrupp B: Startnummer 401–2000 (rullstolsåkare till vänster i fällan i denna grupp)
- Startgrupp C: Startnummer 2001–5000
- Startgrupp D: Startnummer 5001–8000
- Startgrupp E: Startnummer 8001–12000

Startgrupp 2 – kl. 12.10

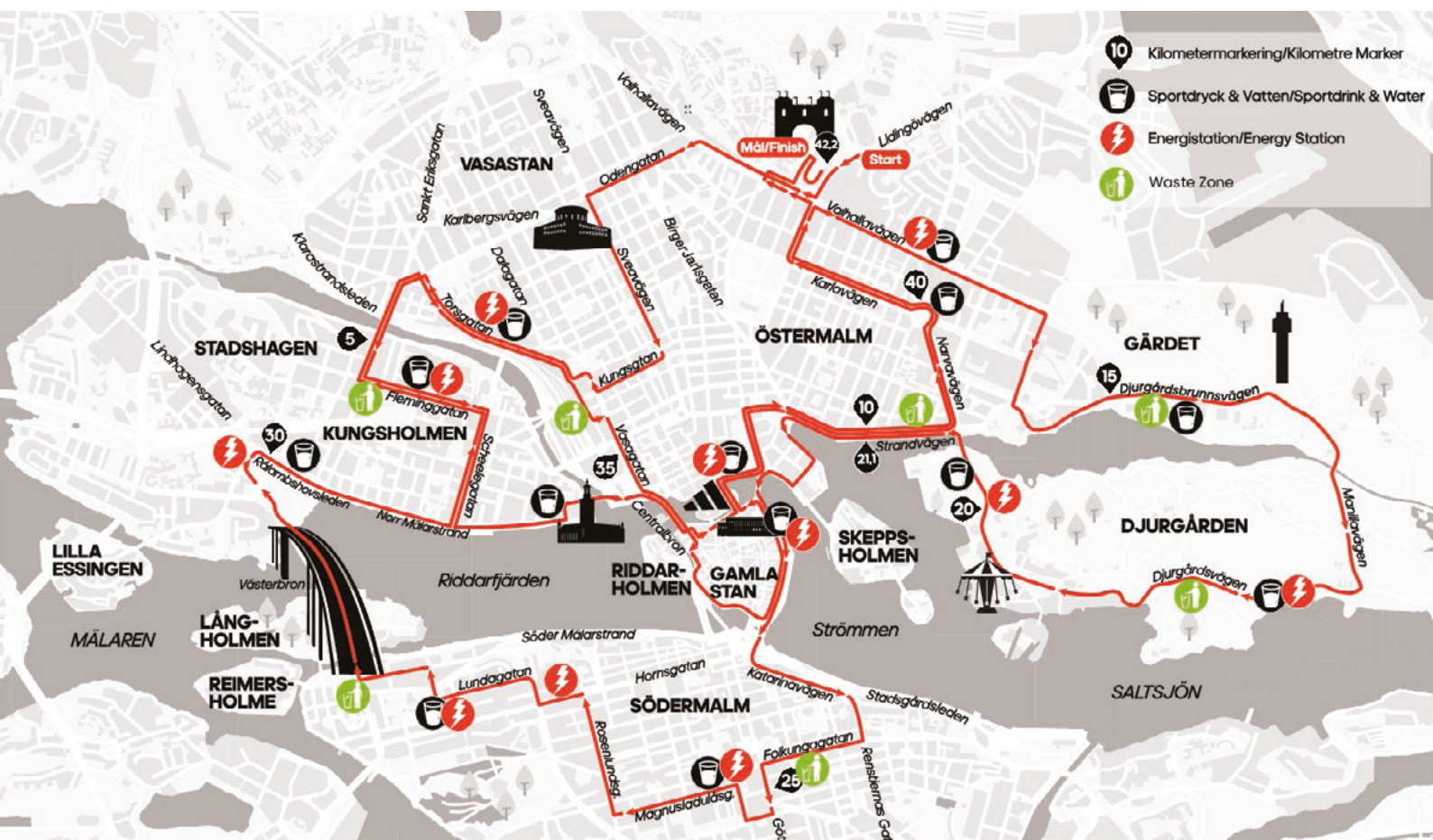
- Startgrupp F: Startnummer 12001–16000
- Startgrupp G: Startnummer 16001–20000
- Startgrupp H: Startnummer 20001–24000
- Startgrupp J: Startnummer 24001 och högre

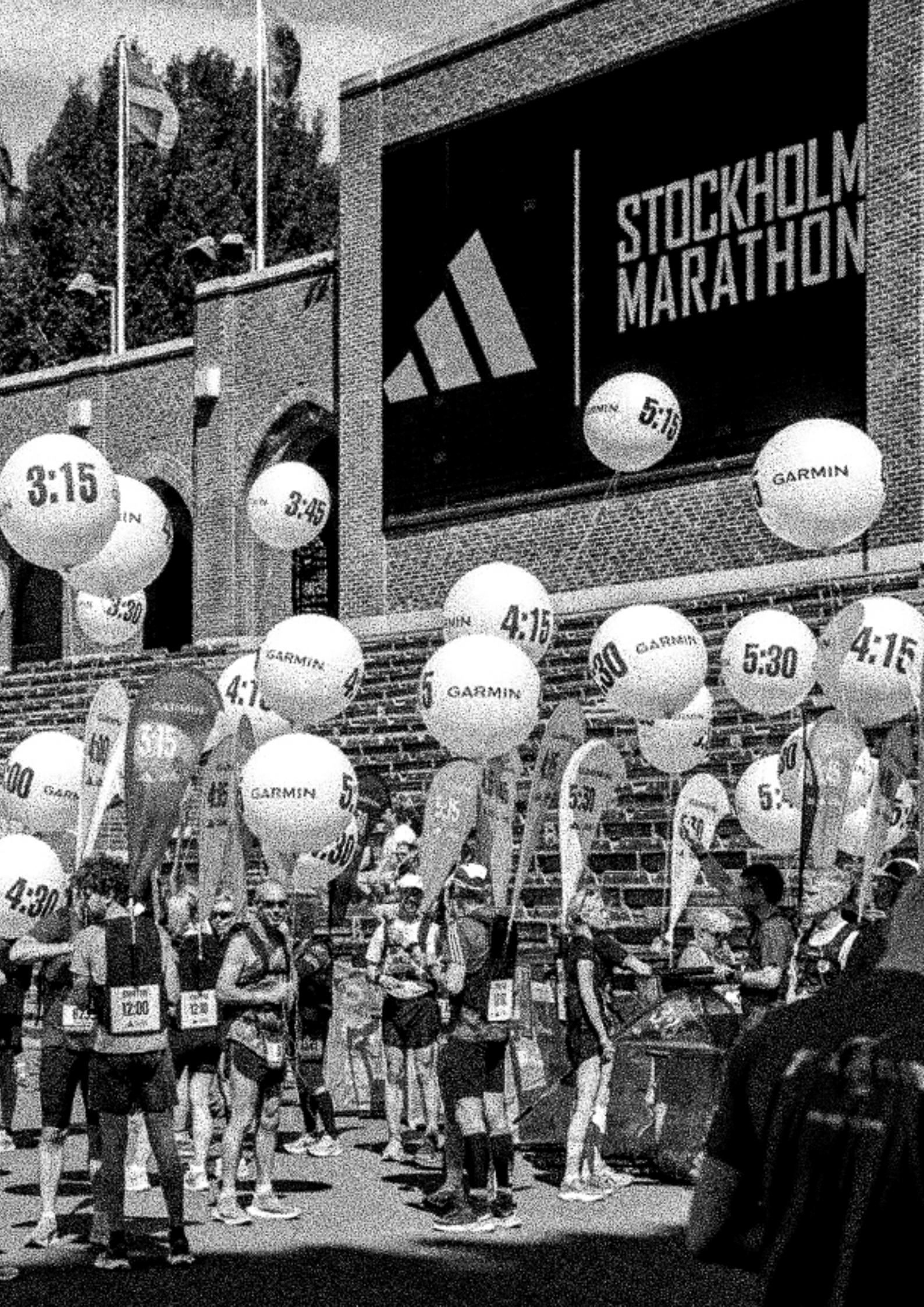
Du hittar ditt startnummer i loppets startlista

Obs! Det kommer att vara trångt de första kilometerna, så ta det lugnt i början.

BANAN 2025

Banan är 42 195 meter lång, och kontrollmätt enligt de regler som Svenska Friidrottsförbundet och Internationella friidrottsförbundet fastställt. Kontrollmätningen är utförd under maj 2025 av förbundets internationella banmätare Mikael Hill från Stockholm. Varje km är markerad med en tydlig skylt. → [Klicka här för dynamisk karta](#)





Mellantider

Vid 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, 21,1 km (halva loppet), 25 km, 30 km, 35 km och 40 km finns tidsdisplayer utsatta på höger eller vänster sida av gatan så att du kan kontrollera din passertid. Notera att klockorna startas vid den första starttiden kl. 12:00, dvs. du som startar vid andra starten kl. 12:10 får dra av 10 minuter från tiden som visas på klockorna.

Vid dessa passeringar noteras dina mellantider som sedan finns i resultatlistan här på hemsidan. Mellantiderna finns också på det diplom som du kan ladda ned från loppets hemsida efter målgången.

Maxtid och stopptider

Maxtiden är 6,5 timmar enligt tillstånd från Polismyndigheten. Längs banan finns fyra kontroller med ”stopptider” som löparna måste passera före den utsatta tiden för att få fortsätta loppet:

- 21,1 km – Strandvägen senast kl 15.25
- 27 km – Rosenlundsgatan senast kl 16.20
- 32 km – Scheelegatan senast kl 17.05
- 35,5 km – Vasagatan senast kl 17.40

Dessa stopptider/klockslag gäller oavsett när du passerade startlinjen.

Tvingas du bryta loppet kan du få transport från närmaste vätskekontroll. Löpare som inte klarar maxtiden vid en av de fyra stopptiderna skjutsas också tillbaka till en plats nära Stadion/Östermalms IP. Du kan också åka T-banan tillbaka till Stadion om du har med dig ett SL accesskort, betalkort eller din mobiltelefon.

Farthållare

Är du osäker på vilket tempo du ska hålla under loppet? I så fall hjälper Garmins farthållare dig att hitta rätt fart. Häng på någon av de erfarna maratonlöpare som springer loppet i ett jämnt tempo med en sluttid från 3 timmar till 5 timmar och 45 minuter. Farthållarna anpassar tempot utifrån banans profil, vilket innebär att snittfarten ibland är högre eller lägre mot medelfarten för att klara loppet mot

sluttiden. Farthållarna anpassar även farten vid vätske-och energistationerna så att lite extra tid ges för att du ska hinna fylla på med vätska och energi.

Farthållarna springer i tempo som ger följande sluttider beräknade på ”brutto-tiden”, alltså från startskottet för respektive gruppstart till passering över mållinjen.

3:00	4:16 min/km	Svart	B,C
3:15	4:37 min/km	Röd	C, D
3:30	4:58 min/km	Grå	C, D, E
3:45	5:20 min/km	Orange	D, E, F
4:00	5:41 min/km	Vit	E, F
4:15	6:03 min/km	Gul	F, G
4:30	6:24 min/km	Svart	F, G, H
4:45	6:45 min/km	Röd	G, H, J
5:00	7:06 min/km	Grå	G, H, J
5:15	7:28 min/km	Orange	H, J
5:30	7:49 min/km	Vit	H, J
5:45	8:10 min/km	Gul	J

Flaggan som farthållaren har fäst på ryggen anger vilken sluttid den springer mot och på ryggen en nummerlapp som anger starttiden.

I farthållarnas monter på adidas Stockholm Marathon Expo kan du hämta farthållarband som hjälper dig att hålla km-tiderna.

Löparservice i världsklass

Längs banan bjuder adidas Stockholm Marathon på unik löparservice i världsklass.

Vätskekontroller

Totalt finns 17 vätskekontroller längs med banan. Vid vätskekontrollerna 1, 3, 7, 9, 12, 14 och 16 serveras endast vatten. Vid samtliga övriga vätskekontroller serveras även sportdrycken Enervit G Sport med apelsinmak på de första borden. På borden efter serveras vatten.

- 3,8 km – Torsgatan
- 5,6 km – Fleminggatan
- 7,2 km – Stadshuset
- 8,8 km – Strömgatan
- 11,2 km – Karlaplan
- 12,9 km – Valhallavägen
- 15,5 km – Djurgårdsbrunnsvägen
- 17,4 km – Manillavägen
- 20,2 km – Nordiska Museet
- 22,5 km – Skeppsbron
- 25,5 km – Magnus Ladulåsgatan
- 27,9 km – Varvsgatan
- 30,1 km – Rålambshovsparken
- 32,2 km – Fleminggatan
- 34 km – Torsgatan
- 37,4 km – Strömgatan
- 40 km – Karlaplan

Vid varje vätskekontroll finns stora gröna Sortera säckar uppsatta. Var vänlig och kasta muggarna i dessa säckar.

Energikontroller

Totalt har vi 14 passeringar vid energikontroller. Här finns det ätbart, drickbart, salt och sött om vart annat för att hjälpa dig hela vägen in i mål. Energikontroller placeras strax innan en vätskekontroll.

- 8,8 km – Strömgatan – Cola
- 11,2 km – Karlaplan – Gelégrador
- 12,9 km – Valhallavägen – Bananer
- 17,4 km – Manillavägen – Bananer
- 20,2 km – Nordiska Museet – Saltgurka

- 22,5 km – Skeppsbron – Cola
- 25,5 km – Magnus Ladulåsgatan – Enervit gel, colasmak
- 27 km – Hornsgatan – Äppelbitar
- 27,9 km – Varvsgatan – Bananer
- 32,2 km – Fleminggatan – Grönsaksbuljong
- 34 km – Torsgatan – Druvsocker
- 34,5 km – Torsgatan – Red Bull
- 37,4 km – Strömgatan – Kaffé
- 40 km – Karlaplan – Gelégrador

Avsvalkning före kontrollerna

Strax innan vätskekontrollerna finns möjlighet att första svalka av sig med dusch eller via rännor med rinnande vatten. Perfekt att till exempel doppa sin löparkeps.

- Station 1 & 15: Dusch
- Station 2 & 14: Ränna
- Station 3–13 (except 6 & 13): Dush

Muggarna som serverar dryck på vätskekontroller skall användas för att dricka ur och inte skölja av sig med.

Langningsservice

För dig som vill ha bästa tänkbara förutsättningar under loppet rekommenderar vi att köpa till Enervits langningsservice som serveras vid 9km, 17,5km och 38km. Om du missade att klicka hem den i samband med din anmälan går det att köpa till den i Enervits monter på Expot. Där hämtar du även ut din armbindel som du behöver bära för att få langningsservicen längs med banan.



TRIESTE
MARATHON
FID
13024
Andreas Olorode
Mila, Giove, Luvaton DE, 04.24
20982023



STOCKHOLM
MARATHON

YOU GOTTA

Skräpzoner för vår miljö, håll reda på ditt skräp

Varje år under adidas Stockholm Marathon är ni över 20 000 löpare som förvandlar Stockholms gator till ett av stadens största publika evenemang, en riktig folkfest!

Detta är något vi är väldigt stolta över. Men med stora sammankomster uppstår stora utmaningar, inte minst miljömässigt. Varje år ser vi stora mängder skräp slängas längs banan. Självklart städar vi upp men det är omöjligt att plocka upp allt om det är för utspritt och det som inte samlas upp hamnar så småningom i våra sjöar och hav.

Det är förbjudet att slänga skräp på marken i Sverige och det gäller såklart även på lopp. Vi uppmanar dig att planera ditt energiintag och hålla i ditt skräp tills du får möjlighet att slänga det. Om du slänger skräp utanför anvisad plats riskerar du att bli diskvalificerad.

Vi inför i år fler Waste Zoner längs banan. Det här är utpekade områden där du som löpare ska slänga ditt skräp. Och om du inte gör det riskerar du tidsstraff eller till och med diskvalificering. Waste zonerna placeras var 5:e km och består av stora sopsäckar där du ska slänga ditt avfall. Om det är trångt runt om sopsäcken, släng den så nära säcken du kan.

Vi har 17 vätskekontroller och 13 energikontroller längs med banan. Allt skräp skall kastas i uppsatta säckar vid respektive kontroll. Om du som löpare bär med dig exempelvis gelförpackningar så får dessa naturligtvis inte kastas mellan kontrollerna utan ska tas med och kastas vid en vätskekontroll eller närmaste Waste Zon.

I andra motionslopp, inom t ex skidor och cykling, är det här ett beteende hos deltagarna som numera är mer eller mindre eliminerat. Låt oss inte vara sämre inom löpning, tillsammans kan vi bidra till ett renare Stockholm och en bättre miljö!

Peppen längs banan

Att springa en mara är verkligen en prestation utöver det vanliga och så är även peppen som vi och stockholmarna bjuder på. Vi bjuder på dj:s, speakrar och hejarklackar längs med banan. Allt för att du skall orka hela 42 195 meter.

I år blir det lite extra kul för de löpare som kommer från de länder med högst representation i årets adidas Stockholm Marathon. Sverige, Storbritannien, Finland, Norge, Tyskland och Frankrike får egna DJ-stationer med musik från hemlandet. Här kan publik samlas och heja lite extra på sina landsmän och njuta av bekanta låtar att sjunga högt till.

Toaletter

Toaletter finns vid:

- Östermalms IP
- Startfällorna Lidingövägen
- Vätskestationerna längst med banan

Första hjälpen service

adidas Stockholm Marathon är årets kraftprov, så gå ut försiktigt. 42 195 meter är en krävande distans och det gäller att ha krafter kvar till sista milen. Första hjälpen-personal finns vid de flesta vätskekontrollerna på banan samt vid starten och målet.

Första hjälpen-personalens roll är att bistå med första hjälpen och att se till att deltagare som behöver ytterligare vård får transport vidare för omhändertagande på sjukhus. Det medicinska teamets roll är inte att se till att en deltagare som mår dåligt eller är uppenbart skadad kan fortsätta. De har rätt att plocka av skadade eller utmattade löpare från banan. Behöver du hjälp tillbaka till evenemangsområdet har vi transportservice med motorcykel eller så kallad brytbil från närmaste vätskekontroll. Meddela funktionärer om du behöver hjälp.

Ta det lugnt! Och ställ inte upp om du inte är hundraprocentigt frisk. Och kom ihåg att det inte är någon skam att bryta om du är trött. Är du osäker på om du ska starta, prata gärna med representanter från vårt första hjälpen-team som finns vid det medicinska teamets tält på Östermalms IP under hela lördagen.

Stockholms Stadion

Direkt efter målgången på Stockholms Stadion får du din fina välförtjänta medalj. Direkt utanför Klocktornet på Stadion (50 meter efter mållinjen) får du en vattenflaska som du gärna behåller för att fylla på vid vattenstationer på väg ned till Östermalms IP och sedan inne på serviceområdet. Alla fullföljande löpare kan efter loppet ladda hem sitt diplom från hemsidan för adidas Stockholm Marathon. Hederspriser till de bästa manliga och kvinnliga löparna delas ut på Stockholms Stadion direkt efter loppet. Dessutom får de tre främsta i varje åldersklass ett fint pris som skickas ut efter loppet. Tänk på att inte stanna vid målet då den bästa återhämtningen är att ta dig gående direkt till Östermalms IP och efterloppsservicen.

Östermalms IP, öppen endast för deltagare

Efter målgången fortsätter du till Östermalms IP (300 meter) där du får din adidas Stockholm Marathon 2025 års finishertröja. Resultatservice hittar du i anslutning till tröjutdelningen.

När du hämtat din tröja erbjuds du vatten, läsk, snacks, kaffe, frukt, korv och bröd samt alkoholfri öl för att fylla på energidepåerna igen. Här finns gott om tid och plats för avkoppling och eftersnack.

OBSERVERA Det är endast tillåtet för deltagare att vistas på Östermalms IP innan och efter loppet på lördagen. Anhöriga träffar du på

Lidingövägen (startområdet) när du har lämnat efterserviceområdet på Östermalms IP. Särskilda flaggor med bokstäverna A-F finns uppsatta för att ni lätt ska kunna bestämma var ni ses.

Fotvård och Massage

Innan loppet erbjuder fotterapeuter från Axelsons Gymnastiska institut fotvård och fot- och underbensmassage på Östermalms IP. Efter loppet erbjuds sedan massage på Östermalms IP.

Resultat

Mellantider och de preliminära resultaten finns att hitta på [→ stockholmmarathon.se](https://stockholmmarathon.se) under loppet. Den officiella resultatlistan publiceras drygt en vecka efter loppet.

Liveresultat under loppet

Dina nära och kära kommer att kunna följa dina mellantider under loppet via adidas Stockholm Marathons app eller via resultatsidans “tracking and replay” som publiceras på vår hemsida [→ stockholmmarathon.se](https://stockholmmarathon.se)

Via appen får den som följer dig liveuppdateringar och notiser vid varje mellantid (var 5:e kilometer). Du som löpare kan också koppla upp dig via GPS. Då kan den som följer dig se din nuvarande position under hela loppet. Det kostar 40 kronor att följa en löpare via appen och man kan följa upp till 20 löpare samtidigt.



För att följa en löpare fyller man i namn och/eller startnummer på den löpare som man önskar följa. Länk till appen och resultatsidan kommer att publiceras under evenemangsveckan. Håll utkik!

Sopsortering

Marathongruppen och Sortera samarbetar sedan flera år för att göra våra evenemang mer hållbara. På våra evenemangsområden finns sorteringsstationer där du själv sorterar det du vill slänga i olika fraktioner. Det innebär att du kan behöva gå några extra meter för att komma till en sorteringsstation på våra evenemangsområden. Längs med bansträckningen finns stationerna för mugg och restavfall som vanligt vid våra vätske- och energikontroller samt vid de särskilda extra Waste Zones som vi hänvisar till. Tack för att du alltid letar efter Sorteras gröna påsar när du ska slänga något. Det underlättar vår städning och du blir en viktig del i vårt hållbarhetsarbete i samspel med Sortera.

Säkerhetsarbete

För att du som deltagare tillsammans med funktionärer och publik ska känna dig trygg under tiden du deltar på vårt evenemang, genomför vi som arrangör ett antal säkerhetsåtgärder.

På Östermalms IP, som är samlings- och serviceplats för deltagare före start och efter målgång, är det enbart tillträde för deltagare

och arbetande funktionärer och personal. Vi hänvisar publik och anhängare till mötesplatser ute på Lidingövägen just utanför Östermalms IP där ni kan mötas upp efter loppet. → **Se vår karta över Östermalms IP.**

Löpare får inte ta med sig väskor (exempelvis ryggsäckar) upp till startfällorna och det är endast tillåtet att delta i loppet med vätskeryggsäck eller vätskebalje. Som löpare får du inte dölja ditt ansikte under loppet och din nummerlapp ska vara väl synlig på bröstet under hela loppet.

På Stockholms Stadion råder det väskförbud för publiken hela lördagen den 31 maj med undantag för medhavda väskor av medicinska skäl samt skötväskor som följer med ett barn. Vi kommer att ha bemannade in- och utgångar med kontroller från det att vi öppnar Stadion för publik kl 12.30. Den publika entrén hittar du på kortsidan mot Vallhallavägen via den så kallade Maratonporten. Vill du som deltagare komma tillbaka till Stadion för att titta på målgången efter din egen målgång behöver du fortsätta bära din nummerlapp samt ta med dina tillhörigheter i din kitbag. → **Karta över Stockholms Stadion.**

Som deltagare kommer du att se säkerhetspersonal och ordningsvakter runtom och inne på arenorna den 31 maj. Vänd dig alltid till dem eller våra funktionärer om du vill fråga något eller hamnar i en situation som gör dig osäker på något sätt. De finns där för dig!





Söker du mer information?

Har du några frågor inför adidas Stockholm Marathon så kontakta gärna oss på tel 08-545 664 40 (vardagar
tisdag-torsdag kl. 9.00-12.00 och 13.00-15.00) eller
info@stockholmmarathon.se.

Loppet är sanktionerat av AIMS (Association of
International Marathons and Road Races), World
Athletics (Internationella Friidrottsförbundet) och av
Svenska Friidrottsförbundet.