

DEBUTANT-

GUIDEN



STOCKHOLM
MARATHON

FÖR DIG SOM SPRINGER DITT FÖRSTA MARATON!



Första maratonloppet

Det har aldrig någonsin varit så många som springer sitt första maraton eller första adidas Stockholm Marathon som det är just nu. Något som vi självklart tycker är mycket roligt.

Ioch med det stora intresset har vi därför tagit fram vad vi kallar för Debutantguiden. En guide för dig som ska springa hos oss för första gången och inte riktigt är bekant med allt som ett maratonlopp medför.

Både inför, under och efter loppet. Vi hoppas att den ska komma till hjälp i dina förberedelser. Det finns självklart värdefull information och bra tips även för den mer rutinerade löparen.

FÖRBEREDELSE

Det är mycket att tänka på inför att du ska springa ett lopp. Framför allt om man som du ska delta i ett stort maratonlopp med tiotusentals människor. Nedan går vi igenom några delar som kan vara viktiga att tänka på inför att du ska göra din debut.

Träning

Vissa anmälde sig redan i juni förra året, andra kanske bara månader eller veckor inför start. Oavsett vad ska vikten av träning inför ett maraton inte underskattas. 42 195 meter är en lång distans och det finns inga genvägar till en behaglig resa under loppet. Se till att ha tränat inför. Alla deltagare har olika möjligheter, förutsättningar och ambitioner inför sitt lopp. Därför är det viktigaste att du själv känner att du har gjort vad du har kunnat. Har du ont om tid till träning är vårt tips att prioritera långpassen. För de allra flesta är det den aktiva tiden (3 till 6.5 timmar) som är den största utmaningen. Därför är det bra att ha testat på att vara ute och springa långt och lugnt för att se hur kroppen reagerar. Har du möjlighet är det inte fel att få till styrketräningen så att musklerna orkar stå emot belastningen som uppstår vid många timmars löpning. Oavsett vad så är all träning bättre än ingen träning.

Delta i provlöpning av banan

Årets provlöpning är söndagen den 12 maj med start på GIH, Gymnastik- och Idrottshögskolan, Lidingövägen 1. Enervit står för vätskekontroll längs med banan där de bjuder på samma sportdryck som serveras under adidas Stockholm Marathon. Datum och tid komuniceras via nyhetsbrev och social media.

Spring seedningslopp

Utifrån dina tidigare resultat på halvmaraton och maraton som du angav i samband med din anmälan placeras du i en viss startgrupp. Ju snabbare officiellt resultat du har, desto längre fram i startleden hamnar du. Totalt finns det nio startgrupper. Du som aldrig sprungit ett maraton eller halvmaraton tidigare har således inget resultat att ange. Därför vill vi tipsa om att springa ett seedningslopp. Samtliga officiella hel- och halvmaraton är seedningsgrundande, men vi vill såklart tipsa om våra egna lopp adidas Premiärmilen och adidas Premiärhalvan som båda avgörs under våren. adidas Premiärmilen är dessutom det enda tiokilometersloppet som är seedningsgrundande för adidas Stockholm Marathon. Att hamna i rätt startgrupp utifrån din egen förmåga kan vara skillnaden på att du når ditt uppsatta mål eller inte.





Expo

adidas Stockholm Marathons Expo är en mässa som pågår under tre dagar med start på torsdagen innan loppet. Här får du chans att träffa våra sponsorer och partners som bjuder på bra tips och erbjudanden. Vår titelsponsor adidas har en stor butik där det säljs kläder och skor till förmånliga priser. Det är också här du hämtar ut din nummerlapp.

Nummerlapp

Din nummerlapp hämtas ut på Expot, precis som nämnt ovan. Se till att hämta ut den i god tid inför. Många väljer att hämta ut nummerlappen på lördag morgon. Om du går i samma tankar är det ännu viktigare att vara på plats i god tid. Kön kan vara lång! Har du möjlighet är det bästa att hämta ut den under torsdag eller fredag. Allt för att undvika onödig stress och att energin läggs på fel saker.

Nummerlappen fästs med hjälp av säkerhetsnålar som du får tillsammans med en kitbag som du använder när du ska lämna in dina överdragskläder innan start på Östermalms IP.

Nummerlappen fästs på bröstet, framtill. I nummerlappen sitter också chipet som

registrerar dig tidtagning. Därför är det väldigt viktigt att nummerlappen bärs på rätt sätt och följer med hela vägen från start till mål. Ingen nummerlapp = ingen tid.

adidas Move for The Planet – shake out run!

Kanske har du rest långväga och behöver röra på dig eller vill du bara skaka ur benen en sista gång innan lördagens maratonlopp? Passa på att springa vårt Shake Out Run på fredagskvällen. Start i anslutning till Östermalms IP och målgång inne på Stockholms Stadion. Distansen är 5 kilometer. Spring i lugnt tempo och känn på känslan. Dessutom får du chans att träna på målgången inför vad som komma skall!

När får jag mitt startbevis och besked om startgrupp?

Startbeviset skickas ut via e-post till alla löpare någon vecka innan loppet. Här meddelas även vilken startgrupp du kommer att starta i.

TIPS OCH TRIX

Här följer några av våra bästa tips och trix inför loppet.

Testa ALDRIG något nytt på tävling som du inte hunnit testa på träning!

Det gäller allra främst skor och energiintag. Att springa i ett par helt nya skor kommer bli en otrevlig upplevelse. Se därför till att ha ett par bra skor som du hunnit springa in och tycker är sköna. Detsamma gäller intag av energi. Har du aldrig testat att äta gels eller liknande under träning är det fel tillfälle att prova det på tävling. Magen reagerar olika hos olika individer och för vissa kanske det funkar, för andra inte. Det är dumt att chansa! Risken är att du får magproblem och att kroppen stöter ifrån sig energin och vätskan du intagit under loppet. I värsta fall kan det leda till att du inte kan fortsätta springa och behöver bryta loppet.

Läs igenom deltagarinformationen noggrant och kom väl förberedd på loppdagen

Det är mycket att tänka på under loppdagen. Mycket intryck, information, människor och så lite nervositet och adrenalin på det. Se därför till att ge dig själv bästa tänkbara förutsättningar genom att förbereda dig själv noggrant. Kolla upp vad det ska vara för väder och välj ut vilka kläder och skor du ska springa i. Förbered så mycket du kan kvällen innan loppet. Lägg fram kläder, energi, nummerlapp

etc. Allt för att du ska ha så få moment som möjligt att tänka på under loppdagen. Se även till att ha läst igenom all information som du mottagit från arrangören, så att du vet vad du ska göra och vart du ska när du anländer till evenemanget på loppdagen.

Du hittar deltagarinformationen på stockholmmarathon.se

Gå igenom bankarta och banprofil för att se hur banan ser ut

På hemsidan kan du studera bankartan och banprofilen för att se hur banan genom Stockholm ser ut. Vart kommer alla jobbiga backar? När är det platt och lättlöpt? Vart finns det vätska- och energikontroller? Gör en grundplan för hur du skulle vilja löpa ditt lopp och försök att inte dras med i andras tempo och upplägg: Var också medveten om att saker och ting kan ske under loppet som gör att din plan behöver revideras, antingen åt det ena eller andra hållet.



Förebygg skavsår!

En av de vanligaste skadorna under ett maratonlopp är skavsår. Självklart sliter det på kroppen att springa 42 195 meter, men det går att förebygga eventuella skavsår. Här följer några knep:

- Sätt skavsårplåster på hämlarna eller andra ställen på fötterna som du vet kan ta stryk.
- Sätt plåster på bröstvårtorna för att undvika att tröjan/linnet/toppen skaver hål och det börjar blöda.
- Smörj in ljumskar, nacke eller andra delar på kroppen där skav kan uppstå med vaselin.

Fyll på med energi inför loppet

Vikten av att fylla på med energi och vätska kan inte nog understrykas. Du behöver få i dig mycket mer energi än vad du tror och de allra flesta får i sig alldeles för lite energi under ett maratonlopp. Se till att äta bra mat, som du vet att du själv och din kropp tycker om, inför loppet. Du behöver inte överäta eller övervätska på något vis, men om du har möjlighet kan det vara värt att addera lite extra kolhydrater i de sista måltiderna dagarna inför loppet. Addera extra ris eller pasta och unna dig någon godisbit efter maten. Undvik exempelvis fiberrik mat som är svår för magen att bearbeta. Under de sista 12–18 timmarna inför loppet kan du med fördel dricka en flaska

sportdryck. Förslagsvis av samma sort som den du kommer att dricka under loppet. Om det är varmt på lopplagen är det också viktigt att få i sig lite mera salt än vanligtvis.

Starten är kl. 12.00, så någon lunch inför loppet är det inte tal om. Se till att komma upp i god tid och ät en bra frukost. Fyll därefter på med enkel energi som är lätt för kroppen att ta upp. Sportdryck, gels, bars (ej proteinbar), banan, godis, koffein eller annan lättsmält och energifylld näring. Vill du ha mer ingående tips på hur du ska lägga upp din energiplan inför och under loppet hittar du det hos våra vänner på [Enervit](#).

Gör en energiplan och träna på den inför loppet!

Vi kanske låter som en repig gammal skiva, men planering är A och O för att du ska få en så fin dag som möjligt på Stockholms gator. För att lyckas med ditt energiintag är vår rekommendation därför att du gör en energiplan för loppet. När, var och hur ska du få i dig din energi längs vägen. Som vi nämnt tidigare är detta något du bör ha tränat på inför för att vänja kroppen vid intaget. Man brukar säga att 90g kolhydrater i timmen är att rekommendera för alla som ska vara ute och röra på sig i mer än 90 minuter under tävling. Även om du inte lyckas få i dig så pass mycket



är det värdefullt att ha det med sig som ett riktmärke för att förstå vilken mängd som är eftersträvansvärt.

Drick sportdryck och/eller vatten på våra vätskekontroller. Du behöver inte ha med dig någon egen vätska i form av vätskebalte eller vätskeryggsäck ute på banan. Dricker du på samtliga vätskekontroller kommer det att vara tillräckligt. Om du är rädd att bli tom på energi är det bättre att plocka med gels eller annan lättillgänglig energi som du enkelt kan stoppa i fickan eller i ett balte. Skulle du ändå vilja springa med vätskeryggsäck som motionär är det tillåtet.

OBS! All form av nedskräpning längs banan är förbjuden. Eventuellt skräp måste alltid kastas i samband med en vätska- eller energikontroll där det står säckar för skräp utställda.

Att springa ett maraton är ingen hälsoresa och det kan kanske upplevas konstigt att du ska behöva fylla kroppen med så pass mycket socker och kolhydrater som beskrivs. Det är inget som rekommenderas till vardags. Men tro oss, du kommer inte att ångra dig när du är ute på banan och känner att kroppen är fylld av energi som tar dig hela vägen in i mål.

Gå i uppförsbackarna

Här handlar det självklart om vad du som löpare har för ambition och målsättning. Men ha med dig att det inte är en dum idé att gå i uppförsbackarna om du vill spara energi. Det ger dig kanske möjlighet att kunna trycka på lite extra där det är mer lättlöpt.

Sopsäck som överdrag inför start

Om det är kyligt kan ett trick vara att dra en sopsäck över sig för att hålla värmen. Den stänger inne värmen och är samtidigt väldigt enkel att slänga av sig precis innan start. Skulle det regna är även en regnponcho ett självklart alternativ.

Kan min familj följa mig under loppet på något vis?

Ja! Genom vår APP eller via resultatsidan hittar du till trackningen. Här fyller man i namn eller startnummer på den man önskar följa och därefter kommer de att få passeringstider var femte kilometer, hela vägen in i mål. Detta kommer även att kommuniceras via vår hemsida och på sociala medier inför loppet. Håll utkik!



Ladda upp på Östermalms IP inför starten. På Östermalms IP lämnar du in dina överdragskläder, dricker vatten och gör de sista förberedelserna inför starten. Under evenemangsdagen kommer det endast att vara anmälda deltagare som har tillträdde till Östermalms IP.

Starten på Lidingövägen

Starten på Lidingövägen är en mäktig upplevelse. Se till att du vet vilken startgrupp du ska stå i så att du enkelt hittar dit. Vilken startgrupp du tillhör står även angivet på din nummerlapp. Var hellre på plats lite för tidig än lite försent. Sug in alla intryck och njut av atmosfären. Snart får du springa iväg!

Garmins farthållarservice

adidas Stockholm Marathon i samarbete med Garmin tillhandahåller farthållare som finns där för dig som vill ha hjälp med farten. Kanske har du ett specifikt tidsmål du vill uppnå eller vill du dela upplevelsen med en grupp andra människor som springer i samma takt? Oavsett vad finns farthållarna där för dig och kommer ta dig hela vägen in i mål. Håll utkik efter ballongerna och flaggorna. Där står det vilken sluttid varje farthållare springer för. I deltagarinformationen som du får utskickad till dig inför loppet står det vilka tider som erbjuds i respektive startgrupp.

Toaletter vid start och längs banan

Det finns toaletter vid Östermalms IP, vid startfällorna på Lidingövägen och i anslutning till varje vätskekontroll på banan. På loppdagen är det ofta lång kö till toaletterna

på Östermalms IP och många missar att det även finns toaletter vid varje startfälla på Lidingövägen. Här är ofta kön kortare än nere på Östermalms IP.

Energi

Vikten av energi har vi redan avhandlat i tidigare avsnitt.

Tänk på att varje station är längre än man tror så försök att inte stanna vid det första bordet utan ta sikte längre fram för att undvika köbildning.

Vad händer om man skadar sig längs banan?

Det finns första-hjälpen-stationer vid vätskekontrollerna längs banan. Här finns det sjukvårdspersonal och de har rätt att plocka av skadade eller utmattade löpare från banan.

Vad händer om man tvingas bryta?

Behöver du bryta loppet kan du få transport från närmaste vätskekontroll tillbaka till evenemangsområdet. Det snabbaste sättet att ta sig tillbaka är oftast att du nyttjar närmaste tunnelbanestation som tar dig tillbaka till start- och målområdet. Ett tips är att ha med ett busskort, alternativt om du springer med en telefon så kan du köpa en biljett via [SL:s hemsida](#). Löpare som inte klarar maxtiden vid någon av de fyra stopptiderna skjutsas också tillbaka till en plats nära Stadion/Östermalms IP.

Maxtiden är 6,5 timmar. Längs banan finns fyra kontroller med ”stopptider” som löparna

måste passera före den utsatta tiden för att få fortsätta loppet. Dessa stopptider gäller oavsett när du passerade startlinjen.

Sist men inte minst:

Glöm inte att njuta av upplevelsen. Att springa ett maraton är fantastiskt!

Håll dig i rörelse efter loppet. Precis efter att du gått i mål kan det vara frestande att sätta sig ned eller bara lägga sig på marken. Försök att inte lockas utav frestelsen utan se istället till att hålla dig i rörelse. Efter målgången väntar en promenad på några hundra meter ner till Östermalms IP där du kommer att bjudas på något att äta och dricka. Väl där kan du sätta sig och njuta av vad du precis åstadkommit. På Östermalms IP får du även ta emot din välförtjänta ”finisher-tröja”!

Energi

Även om du fyllt på bra med energi under loppet är det viktigt att så snart som möjligt efter målgång få i sig något att äta och dricka. Direkt efter målgång får du en flaska med vatten. Behåll flaskan när du druckit upp vattnet då det finns flera vattenstationer på Östermalms IP där du kan fylla på med mer vatten. Som nämnt serveras det lite av varje nere på Östermalms IP efter målgång. Löparna bjuds bland annat på drycker, frukt, kaffe, bulle och något att äta.

Efter ”efterloppsservicen” på Östermalms IP träffar du dina anhöriga på Lidingövägen som tidigare var startområdet. Bestäm gärna en plats där ni möts upp på Lidingövägen.

NJUT!

Återhämtning

Maraton är en lång distans och det är en stor påfrestning för kroppen att springa så pass långt och länge. Var därför uppmärksam på kroppens signaler dagarna och veckorna efter loppet. Ta några dagar med helvila från träning och börja därefter succesivt att trappa upp igen. Även om det kan kännas bra i kroppen redan efter någon dag så är du rejält sliten. Vila hellre en dag extra. Eat, sleep, repeat kan kanske vara ditt mantra veckan efter ditt första maratonlopp? Och så kanske du har lite andra åtaganden i livet också.



ciele

ADIZERO

STOCKHOLM RUN CLUB
POWERED BY JAYBIRD

JAYBIRD

adidas



Lycka till!

Vi hoppas att Debutantguiden varit till din hjälp i förberedelserna inför ditt maratonlopp. Avslutningsvis vill vi önska dig stort lycka till den 1 juni! adidas Stockholm Marathon kommer att bli ett minne för livet.

/ Marathongruppen