



Välkommen till SM och VSM i halvmaratonlöpning

SM och VSM i halvmaratonlöpning arrangeras i år i samband med Ramboll Stockholm Halfmarathon lördagen den 7 september 2024.

STARTLISTA:

Du hittar startlistan för SM på stockholmhalvmarathon.se. Välj "Loppet" följt av "Startlista 2024". SM-deltagare är de löpare med startnummer 1–500 som representerar en medlemsförening i Svensk Friidrott.

När det gäller VSM kommer vi tillsvidare att anta att alla som anmält sig till loppet som representant för en förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet och är födda 1989 eller tidigare deltar i VSM. Officiella resultat för VSM-klasserna kommer att publiceras först några dagar efter loppet.

STARTGRUPPER

Alla löpare med startnummer 1–500 startar i startgrupp A. **OBS:** Endast elitlöpare med startnummer 1–199 får använda ingången via främre delen av fällan. (Korsningen Strömgatan/Strömbron).

Ingång till startgrupp A–H för löpare med startnummer 201 och högre sker via Norrbro och Slottskajen.

EGEN DRYCK FÖR LANGNINGSBORD (Gäller senior-SM): Kan lämnas vid Elitservice på Gustav Adolfs Torg kl 12.30–13.30 på tävlingsdagen. Märk flaskorna tydligt med ditt startnummer. Det finns en låda för varje vätskekontroll.

VÄTSKEKONTROLLER

Totalt har vi 7 vätskekontroller. Vid vätskekontrollerna 1 och 4 serveras endast vatten.

Vid samtliga övriga vätskekontroller serveras även sportdrycken Enervit Sport Isotonic med apelsin smak på de första borden. På borden efter serveras vatten.

1. 3,5 km - Hälsobrunnsgatan
2. 6,5 km – Kungsholms strand
3. 9,5 km – Rålambshovsparken (+ RedBull energidryck)
4. 12,5 km – Munkbroleden (+ Chiquita bananer)
5. 15 km – Söder mälärstrand + (Dextro Energy Gum Cola, innehåller koffein).
6. 17 km – Tantolunden (+ Enervit GT tabletter)
7. 19,5 km – Mariatorget

LANGNING: Tävlände får endast ta emot vätska i anslutning till de 7 kontrollerna. Langningszonen sträcker sig mellan 200 m före och efter varje officiell vätskekontroll. Tävlände som fått vätska på annan plats löper risk att diskvalificeras.

OMBYTE: Det finns omklädningstält (utan dusch) i anslutning till Expot.

KLÄDER OCH RYGGSÄCKAR: Lämnas in i din kit bag i Klädinlämningen på Strömgatan. Om du ska lämna in kläder, vänligen fäst etiketten som du får i ditt nummerlappskuvert på din Kitbag innan du kommer till evenemangsområdet.

TÄVLINGSDRÄKT: Som tävlände i SM eller VSM krävs det att man bär föreningens tävlingsdräkt. Den som inte gör det kan bli diskvalificerad.

RAMBOLL
STOCKHOLM
HALVMARATHON

NUMMERLAPP: Din nummerlapp skall bäras fullt synlig, fäst på bröstet, under hela loppet.

UPPVÄRMNING: Kan ske på gatorna i anslutning till evenemangsområdet.

START: Loppet startar kl 15.30.

Alla SM-löpare startar i första startgrupp tillsammans med de utländska elitlöparna.

Alla elit-/SM-/VSM-löpare i startgrupp A måste vara samlade i startfålla A på Strömbron senast kl 15.15, där har du möjlighet att värma upp ytterligare. Alla löpare ska stå bakom startlinjen senast kl 15.25.

För övriga löpare i VSM, se markering på din nummerlapp för info om startgrupp och starttid.

FARTHÅLLNING EJ TILLÅTET. Det är inte tillåtet för en manlig deltagare att assistera kvinnliga deltagare i SM- och elitklassen genom att:

- agera farthållare
- utgöra vindskydd
- hämta dryck från vätskekontrollerna eller längs med banan
- på något annat sätt bistå enskild kvinnlig deltagare på bekostnad av övriga konkurrenter

Det enda tillåtna farthållningsalternativet är Ramboll Stockholm halvmarathons officiella pacemakers - presented by Samsung Galaxy som springer med farthållarflaggor.

Det är heller inte tillåtet att cykla på banan för tränare/coacher.

SKOR: Tävlingssockor (inkl ev inlägg) får inte överstiga 40 mm. World Athletics lista på godkända skor för landsväg finner du [HÄR](#). Kontroller kan komma att genomföras.

DOPINGTEST: Ett antal löpare kommer efter loppet att kallas till dopingtest.

TÄVLINGSREGLER: Svenska Friidrottsförbundets och Internationella Friidrottsförbundet, WA:s tävlingsregler gäller. Det innebär förutom ovan skrivelser exempelvis att elittävlande inte får medföra eller använda elektronisk utrustning som exempelvis mobiltelefon/musikspelare med hörlurar i tävlingsområdet och på banan.

Brott mot ovanstående kan medföra diskvalificering i SM-/VSM-klassen och att eventuella prispengar inte betalas ut.

PRISUTDELNING: Prisutdelning för de tre främsta manliga och kvinnliga löparna i SM-klassen sker direkt efter målgång vid scenen vid målet, ca kl 17.07.

Priser i VSM-klasserna placering 1-3 kommer att skickas ut med posten efter avslutat evenemang.

Lycka till i SM-tävlingarna!

*Hässelby SK, Spårvägens FK, Turebergs FK
och Svenska Friidrottsförbundet*

