

Deltagarinformation STHLM 10, torsdagen 12 juni 2025 kl.19.30.

Start och mål i Rålambshovsparken och banan går runt vackra Riddarfjärden. STHLM 10 ger dig en snabb och rolig löparupplevelse i en skön miljö.

Start på Rålambshovsleden vid Rålambshovsparken och målet kommer även det vara i Rålambshovsparken.

Startbevis

Ditt startbevis får du via e-mail cirka en vecka innan loppet. Har du inte sett det – kolla din skräppost och kontakta oss om det inte kommit fram. Anmäler du dig efter det får du ditt startbevis via e-mail inom några dagar efter anmälan. Visa startbeviset i mobilen när du hämtar din nummerlapp. Hittar du inte startbeviset tar du med ID-handling.

Nummerlappsutdelning

Du är välkommen att hämta din nummerlapp på Runner's Store, Regeringsgatan 26,

Onsdagen den 11 juni kl 11:00-18:00.

De 100 första som hämtar ut sin nummerlapp på Runner's Store får en löparstrumpa från Runner's Store, värde 129 kr. Med rabattkoden STHLM10K25 får ni också 20% på butikens ordinarie sortiment på skor och kläder samt 10% på elektronik och tillbehör på www.runnersstore.se (gäller på ord.priser och kan ej kombineras med andra erbjudanden)

Giltig tom 2025-06-30

Om du inte har möjlighet att själv komma till nummerlappsutdelningen kan du maila startbeviset till en vän som hämtar din nummerlapp. Reser du långväga har du möjlighet att hämta ut din nummerlapp på loppdagen den 12 juni i informationstältet på evenemangsområdet i Rålambshovsparken. Vi öppnar evenemangsområdet kl. 17.00. Var ute i god tid för att undvika köer.

Vi använder företaget Racetimer vid tidtagningen som sker med hjälp av ett datachip fäst på en flik i överkanten av nummerlappen. För att tidtagningen ska fungera optimalt ska fliken vara utvikt från kroppen med en vinkel mellan 45 och 90 grader. Nummerlappen ska bäras väl synlig på bröstet. På detta sätt får du din verkliga löptid registrerad.

På baksidan av nummerlappen skriver du namn och telefonnummer till anhörig, samt om du medicinerar eller har någon sjukdom. Detta för att underlätta för vår förstahjälpenpersonal om du skulle få problem under loppet.

EVENEMANGSOMRÅDE & START

Evenemangsområdet för STHLM 10 ligger i Rålambshovsparken. Fridhemsplan är den närmaste tunnelbanestationen och västerbroplan är närmast om man kommer med buss.

Därifrån är det en promenad på ca 150 m till evenemangsområdet. Ytterligare information finns på sl.se.

Evenemangsområdet öppnar 17.00 och du är välkommen hit i god tid innan start för att förbereda dig inför loppet. Här finns skön musik igång från våran DJ och du kan ta något att äta i någon av våra food trucks som finns på plats.

Start

Efter peppig uppvärmning med Runacademy så går starten på Rålambshovsleden ungefär i höjd med Lilla Västerbron. Speakern talar om när det är dags att gå mot start och våra funktionärer visar vägen.

Vi kommer att tillämpa flytande starter, dvs. när banans första del är tom kommer nästa startgrupp släppas fram. Första start sker kl. 19.30 med startgrupp 1 och kort därefter nästkommande startgrupper. Placera dig i den startgrupp som stämmer bäst in på dig.

Ungefärliga starttider

19.30 Grupp 1 sub 46 min

19.33 Grupp 2 46-60 min

19.36 Grupp 3 60 min och uppåt

Banan



Underlaget är mestadels asfalt men några gruspartier och det finns kilometerskyltar vid varje kilometer längs banan. Tänk på att hålla till höger för att släppa fram snabbare löpare till vänster om dig. Observera att vid ca 2,5 km finns en kort och låg trappa vid slutet av Centralbron. En funktionär kommer uppmärksamma er på den trappan.

Mellantid visas vid 5 km, klockorna kommer att vara inställda efter fröken ur så att du kan synka mot din starttid. Vi har ingen maxtid på loppet men önskar att du satsar på att springa i mål inom 2 timmar eftersom vi inte kan hålla trafikavspärningarna för länge.

Vätskekontroller

Det finns två vätskekontroller längs banan, den första efter ca 3 km och den andra vid ca 7 km. Det finns ingen sportdryck på loppet men vi kommer dela ut Dextro energy gums på båda vätskekontrollerna. På evenemangsområdet kommer vatten att serveras före och efter start.

SERVICE

Omklädning/kläd- och värdeinlämning

Vi rekommenderar att du som löpare kommer ombytt till evenemanget. Överdragskläder kan lämnas i vår klädinlämning i startområdet från kl 17.30. På nummerlappen finns en perforerad del längst ner som du river av. Den hålade lappen fäster du på din väska/påse med överdragskläder och den andra lappen lägger du inne i väskan/påsen. Vi erbjuder inte några duschmöjligheter på plats.

Toaletter

Toaletter finns på tävlingsområdet i Rålambshovsparken.

Uppvärmning och hejklack

Vi erbjuder klassisk löparuppvärmning med Runacademy i Rålambshovsparken för att ge dig den bästa tänkbara starten inför din prestation på STHLM 10.

Du hittar även Runacademy längs banan när de står och hejar på dig för att ge dig en riktigt skön känsla längs banan.

Medicinsk service

Sjukvårdspersonal finns i evenemangsområdet i Rålambshovsparken. Det finns även sjukvårdare på motorcykel och en ambulans på plats som kan hämta löpare längs banan vid skador.

Målgångsservice

När du går i mål i Rålambshovsparken så får du målservice som består av en dryck från Vitamin Well och en bar från Barebells.

Sen kan du föreviga din medverkan genom att ta ett kort framför våran fina selfievägg.

Resultat kan du se direkt efter loppet på en preliminär resultatlista på www.sthlm10.se

Mat och underhållning i Rålambshovsparken

Under kvällen underhåller DJ Beige från scenen och du har två sköna alternativ på food truck för en smarrig avslutning på kvällen. Mackverket och Brillo Pizza.

Har du några frågor inför STHLM 10 så kontakta gärna oss på tel. 08-545 664 40 (tisdag - torsdag kl. 9.00-12.00 och 13.00-1.00) eller info@marathongruppen.se Under evenemangsdagen hittar du vårt informationstält på evenemangsområdet.