



**PM PARA-SM HALVMARATON  
10 MAJ 2025**

**Anmälda deltagare**

Filtreras, och uppdateras löpande fram till tävlingsdagen, på:

<http://startlista.kungsholmenrunt.se/Start?EventGroupId=97&Year=2025&LanguageId=1>

**Tävlingsdräkt & skor**

Föreningsdräkt och skor som uppfyller reglerna om sula på maximalt 40mm krävs för att få starta i SM-klassen. Löpare med benlängdsskillnad eller fotdeformitet kan beviljas dispens från regeln om maximalt tillåten sultjocklek. Sådan dispens gäller enbart för skon som bärs på den fot som orsakar funktionsnedsättningen. Intyg från läkare/sjukgymnast ska kunna visas upp vid förfrågan från arrangören.

**Startbevis ->hämta nummerlapp**

Startbevis mejlas i början på maj till den kontaktperson som angavs vid anmälan. Medtas digitalt, eller utskrivet för att hämta nummerlappen onsdag 7 – fredag 9 maj, kl 10-19 på Runners' Store, Regeringsgatan 26. Ej uthämtade nummerlappar delas ut på tävlingsdagen med start kl 8.00 vid tävlingssekretariatet i tunneln mellan Råambshovs- och Konradsbergsparken. Det går bra att överlåta åt någon annan att hämta nummerlappen.

**Tävlingsplats**

Råambshovsparken. Se sl.se för att planera din resa. Parken nås med tunnelbana till Thorildsplan (gröna linjen mot Hässelby från innerstan) med tre minuters gångväg. Gå ut höger från stationen mot parken. Från Fridhemsplan (gröna linjen mot Hässelby/blåa linjen mot Akalla/Hjulsta), utgång Drottningsholmsvägen är det drygt fem minuters gångväg, som kan förkortas genom att åka en hållplats med buss 1/4/54/56/61 till Mariebergsgatan och ta trapporna ner. Det finns ingen specifik SM-parkering, men det är fritt att stå på gatorna runt parken.

**Bana**

I stort tvåvarvsbana med start, varvning och mål på Råambshovsleden. Löpriktningen är motsols. Se karta: <https://www.coopkungsholmenrunt.se/info/banan>

**Vätska**

Vatten och Umara U Sport 2:1 Citron finns på tre vätskestationer som är belägna ungefär var tredje kilometer med start efter tre km. På två varv blir det alltså sex tillfällen att få energi. Langning/assisterande av SM-deltagare på andra platser längs med banan är ett regelbrott som kan innebära diskvalifikation. Det är inte tillåtet för ledare/tränare att cykla eller på något annat sätt beträda tävlingsbanan.

### **Omklädning & Värdeförvaring**

STC, Rålambhovsleden 36, intill start- och mållinjen, har små omklädningsrum och duschar. Det går även att utnyttja gymmet. Lämna inget där, utan ta det till vår väskförvaring i Rålambhovsparken.

### **Uppvärmning**

Eftersom det pågår en annan tävlingsklass (10km) före halvmaran ska uppvärmning inte ske på tävlingsbanan, utan på gång- och cykelbanor.

### **Start kl 12.05**

Deltagare i Para-SM startar i första led och längst till vänster i löpriktningen. **Start sker kl 12.05** med nedräkning de tio sista sekunderna samt startskott. Banan är skyltad med COOP-snitslar. Följ funktionärernas anvisningar.

### **Nummerlapp**

Skall bäras fullt synlig, fäst på bröstet, under hela loppet.

### **Ingen farthållning**

Det är inte tillåtet för en manlig deltagare att assistera kvinnliga deltagare, varken som farthållare eller genom att hämta/ge vätska eller annan energi eller att på något annat sätt bistå kvinnlig deltagare på bekostnad av övriga konkurrenter.

### **Dopingtest**

Tester kan förekomma. Den som blir utvald meddelas omedelbart efter målgång och kommer att få en följeslagare tills testet är utfört på hotellet Courtyard by Marriott, intill mållinjen.

### **Prisutdelning**

Vi delar ut priser på scenen intill mållinjen. Preliminärt från kl 14.15 och framåt.

### **Tävlingsregler**

Tävlingen genomförs enligt Svensk Friidrotts och World Athletics regler. Det innebär förutom det som angetts ovan att det inte är tillåtet att använda elektronisk utrustning som mobiltelefon med hörlurar under loppets gång.

### **Frågor?**

Kontakta tävlingsledaren Lorenzo Nesi: [lorenzo.nesi@gmail.com](mailto:lorenzo.nesi@gmail.com), 070 88 66 444. Arrangör är FK Studenterna.