



coop
KUNGSHOLMEN
RUNT KNATTELOPP
HALVMARATHON • 10 KM

PM 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>

Se även listan på SM-behöriga, där de anmälda deltagarna också noteras:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ZztOJQ683G3EAVJ2Rfm4ds-72qZCtWJyr3kgsAwu_g/edit?usp=sharing

Tävlingsdräkt & skor

Föreningsdräkt och skor som uppfyller reglerna om sula på maximalt 40mm krävs för att få starta i SM-klassen. Det kontrolleras vid upprop (se separat rubrik).

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 tävlingssekreteriatet i tunneln mellan Rålambshovs- och Konradsbergsparken. Det går bra att överlåta åt någon annan att hämta nummerlappen.

Tävlingsplats

Rålambshovsparken. 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

Sexvarvsbana med start, varvning och mål på Rålambshovsleden. Löpriktningen är motsols. Se karta:

<https://www.coopkungsholmenrunt.se/info/banan#sm>

Vätskestation/egen dryck/langning

Vatten och Umara U Sport 2:1 Citron finns på vätskestationen som är belägen 500 meter in på tävlingsbanan, vid Rålambshovsleden/Smedsuddsvägen. Den nås i båda riktningarna vilket innebär 12 tillfällen med en frekvens på ca 2.6km resp 900 meter mellan varje gång. Det går bra att lämna egen dryck vid stationen kl 9.00 – 9.30. **Langning är endast tillåten på en sträcka 30 meter före och efter vätskestationen.** 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 Rålambshovsparken.

Uppvärmning

OBS! att tävlingsbanan stängs av för biltrafik först kl 9.15. Värm därför upp på gång- och cykelbanor fram till uppropet kl 9.30. Sen är det fritt att avsluta uppvärmningen på tävlingsbanan.

Upprop & start

Upprop inleds 15 minuter före start = kl 9.30 vid startlinjen. Alla ska vara uppställda bakom startlinjen kl 9.40. Manliga deltagare ska stå på vänster sida om mittrefugen i löpriktningen. Kvinnliga på den högra. **Start sker kl 9.45** med nedräkning de tio sista sekunderna samt startskott. Om något skulle gå fel sker det en återkallning med dubbla skott. Refugen upphör efter knappt 500 meter, vid vätskestationen, och där flyter de manliga och kvinnliga leden ihop på den gathalva som är närmast vattnet. Följ funktionärernas anvisningar och var uppmärksam på vändpunkterna.

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 kommer att utföras. 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 omgående efter målgång på scenen intill mållinjen. Prel kl 10.50 för männen och kl 11.05 för kvinnorna.

Prispengar

Träningsstipendier betalas ut till resp förening på följande vis:

Tävlingsrekord (<1:04:38/1:11:56) ger 12 000 kronor, annars:

1) 7000 kr

2) 5000 kr

3) 2500 kr

Tidsbonus/-regleringar (gäller inte vid tävlingsrekord):

+50% vid personliga rekord under 1:04/1:15. Vid tider över 1:06/1:17 dras 30% av.

Samtliga övriga som springer under 1:06/1:17 får 1 000kr + 10kr/sekund som understiger resp gräns.

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, 070 88 66 444. Arrangör är FK Studenterna.