

# STOCKHOLM MINI MARATHON



## STOCKHOLM MINI MARATHON DELTAGARINFORMATION 2025

Var med och spring söndag den 1 juni till en dag full av idrott och löpning! Här kommer viktig information för att dagen ska bli så rolig som möjligt.

### MINI MARATHON NUMMERLAPP & T-SHIRT

Hämtas i Lejonhallen på Östermalms Idrottsplats, adress Södra Fiskartorpsvägen 34 HÄR . Nummerlappen skickas **inte** med post.

**Dessa tider kan du hämta nummerlapp och T-shirt till Mini Marathon (ej Minsta Maran vilket sker söndag vid Starten på Leo's Minsta Maran):**

- torsdag 29 maj kl. 12-18
- fredag 30 maj kl. 10-20
- söndag 1 juni kl. 09-14.30

Kom i god tid på loppdagen och hämta senast 45 minuter innan din starttid.

# STOCKHOLM MINI MARATHON

- När du anmäler ditt barn får du ett startbevis på mailen som mailas några dagar innan loppet till den mailadress som du fyll i vid anmälan.
- Visa ditt startbevis i telefonen när du kommer till nummerlappsutdelningen för att kunna hämta nummerlapp och T-shirt. Du hämtar den T-shirtstorlek du har beställt vid anmälan och storleken står på startbeviset.
- Nummerlappen ska fästas på bröstet och vara synlig under hela loppet. Ta med säkerhetsnålar och skriv på baksidan om du medicinerar. Kryssa även för vilken färgpelare ni ska samlas vid på Stadion vid målgång.

**OBS! Starten för Mini Marathon är på Ryttarstadion K1 Gärdet bakom Östermalms IP. Se plats [HÄR](#)**

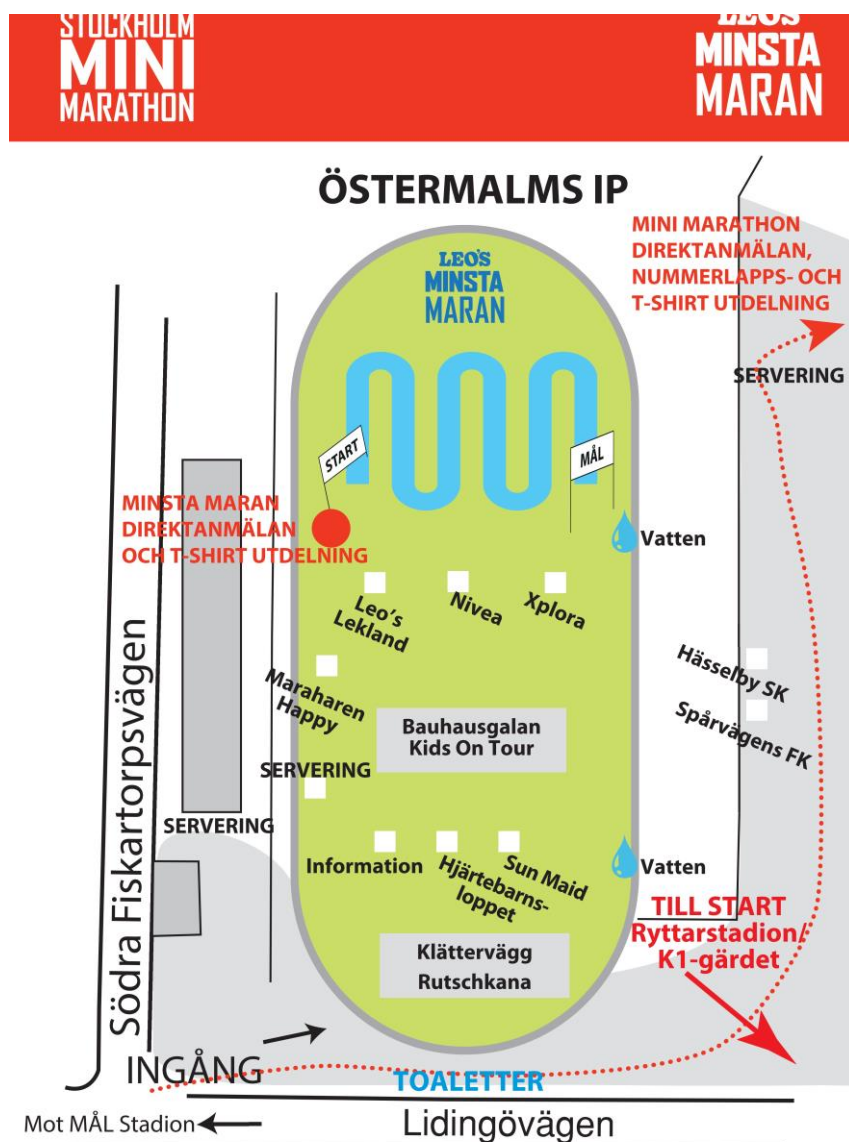
Leo's Minsta Marans T-shirt med tryckt nummerlapp på bröstet hämtas endast vid Leo's Minsta Maran start på Östermalms IP på loppdagen den 1 juni. Läs mer om Leo's Minsta Maran [här](#).

## ANMÄLAN PÅ PLATS FÖR MINI MARATHON

- Anmälan på Mini Marathons hemsida fram till 1,5h innan barnet startar i sin åldersklass. Därefter stängs direktanmälan och vi kan inte ta emot anmälan på plats.
- Inom en timme får ni startbeviset på mailen.
- Visa startbeviset i mobilen när du ska hämta nummerlapp och T-shirt. Ta med egna säkerhetsnålar.
- Kom i god tid eftersom det är köer.

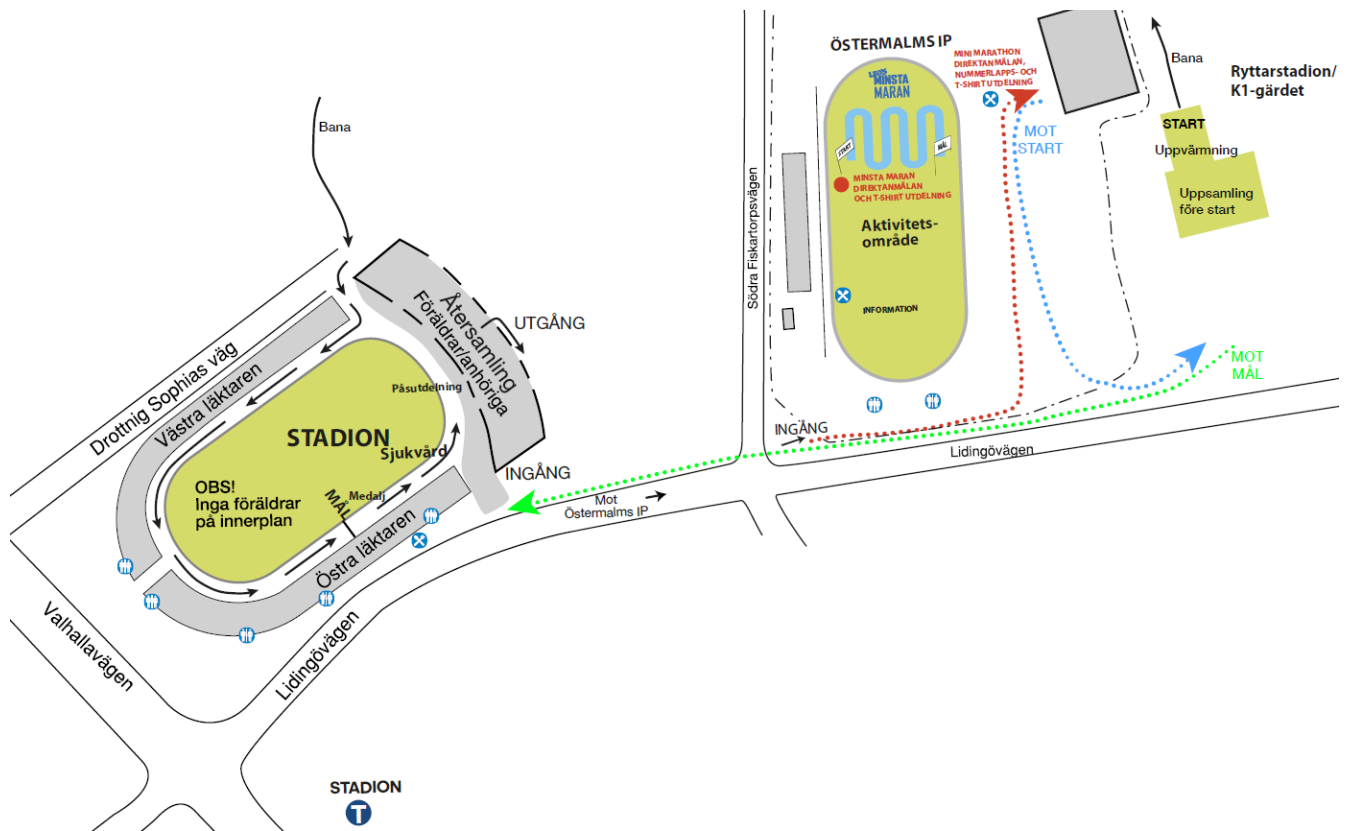
# STOCKHOLM MINI MARATHON

## ÖVERSIKTSKARTA ÖSTERMALMS IP



## ÖVERSIKTSKARTA DE TRE EVEVEMANGSOMRÅDENA

# STOCKHOLM MINI MARATHON



## START OCH UPPVÄRMNING

Minimarans start är på Ryttarstadion K1 Gärdet bredvid Östermalms IP. Vi vill göra plats för ett luftigare evenemangsområde och en enklare start eftersom det är många anmälda.

Du ska vara vid insläppet till startfällan minst 20 minuter före din starttid för att hamna i rätt startled. Tänk på att det är väldigt mycket folk i rörelse så var därför ute i god tid så att du hittar rätt.

Det är en energigivande uppvärmning på startlinjen inför varje start.

## STARTTIDER MINIMARAN

På ert startbevis står starttiden som kan justeras 10-20 minuter på löppdagen. Barnet måste starta i sin egen startgrupp anpassad efter barnets ålder och kön för att kunna vinna loppet.

# STOCKHOLM MINI MARATHON

## STARTTIDER

Detta är preliminära starttider +/-10 minuter på löppdagen beroende på antal anmälda i de olika klasserna.

| Klass          | Födelseår | Startgrupp | Starttid | Distans |
|----------------|-----------|------------|----------|---------|
| Knattar 5-6 år | 2019-2020 | 1          | 10.00    | 1 300 m |
| Knattar 5-6 år | 2019-2020 | 2          | 10.10    | 1 300 m |
| Knattar 5-6 år | 2019-2020 | 3          | 10.20    | 1 300 m |
| Knattar 5-6 år | 2019-2020 | 4          | 10.30    | 1 300 m |
| Knattar 5-6 år | 2019-2020 | 5          | 10.40    | 1 300 m |
| Knattar 5-6 år | 2019-2020 | 6          | 10.50    | 1 300 m |
| Flickor 7 år   | 2018      | 7          | 11.00    | 1 300 m |
| Flickor 7 år   | 2018      | 8          | 11.10    | 1 300 m |
| Pojkar 7 år    | 2018      | 9          | 11.20    | 1 300 m |
| Pojkar 7 år    | 2018      | 10         | 11.30    | 1 300 m |
| Flickor 8 år   | 2017      | 11         | 11.40    | 1 300 m |
| Flickor 8 år   | 2017      | 12         | 11.50    | 1 300 m |
| Pojkar 8 år    | 2017      | 13         | 12.00    | 1 300 m |
| Pojkar 8 år    | 2017      | 14         | 12.10    | 1300 m  |
| Öppen klass    | 2011-2018 | 15         | 12.20    | 1 300 m |
| Öppen klass    | 2011-2018 | 16         | 12.40    | 2 300 m |
| Flickor 9 år   | 2016      | 17         | 12.50    | 2 300 m |
| Flickor 9 år   | 2016      | 18         | 13.00    | 2 300 m |
| Pojkar 9 år    | 2016      | 19         | 13.10    | 2 300 m |
| Pojkar 9 år    | 2016      | 20         | 13.20    | 2 300 m |
| Flickor 10 år  | 2015      | 21         | 13.30    | 2 300 m |
| Pojkar 10 år   | 2015      | 22         | 13.40    | 2 300 m |
| Flickor 11 år  | 2014      | 23         | 13.50    | 2 300 m |
| Pojkar 11 år   | 2014      | 24         | 14.00    | 2 300 m |
| Flickor 12 år  | 2013      | 25         | 14.10    | 2 300 m |
| Pojkar 12 år   | 2013      | 26         | 14.20    | 2 300 m |
| Flickor 13 år  | 2012      | 27         | 14.30    | 2 300 m |
| Pojkar 13 år   | 2012      | 28         | 14.40    | 2 300 m |
| Flickor 14 år  | 2011      | 29         | 14.50    | 2 300 m |
| Pojkar 14 år   | 2011      | 30         | 15.00    | 2 300 m |

## KLASSEN 5-6 ÅRINGAR OCH ÖPPNA KLASSERNA

I klassen 5-6-år och de öppna klasserna kan föräldrar springa med sina barn på utsidan av banan men inte mitt bland alla barn. Föräldrar startar på utsidan av startfällan för att alla barn

# STOCKHOLM MINI MARATHON

ska få bästa förutsättningarna att kunna se framåt och komma fram. Det är ingen tidtagning eller prisutdelning i dessa klasser. Barnen får medalj och målservice när de går i mål.  
*Det är alltid viktigt att alla barn får företräde att springa i sin takt utan att anhöriga springer med och filmar, pratar, skymmer sikten och stör barnen. Idag är det barnens lopp! ☺*

## BANA

För åldrarna 7 år och uppåt håller sig föräldrar vid sidan om starten och bansträckningen, ställer gärna någonstans på banan och heja.

För pojkar och flickor födda 2017-2020 är banans längd 1 300 meter, rödmarkerad på kartan.

För pojkar och flickor födda 2011-2016 är banans längd 2 300 meter, blåmarkerad på kartan.

Banan är markerad med röd-vita snitslar och det finns funktionärer längs banan som du kan se på kartan. Underlaget är asfalt och grus. Banan innehåller några backar och svängar så ta det lugnt så att du inte halkar på gruset.



## MÅL

På Stockholms OlympiaStadion är målgången samma som vid adidas Stockholm Marathon. Alla som fullföljer loppet och springer i mål på Stadion får medalj, en Mini Marathon

# STOCKHOLM MINI MARATHON

sportpåse och målservice med Sun-Maid russin, Elovena kaka och Knoppers(OBS! Innehåller nötter). Dessutom får ni som går i mål ett paket Zeta pasta, perfekt att laga till kvällen.

## VÄTSKEKONTROLLER OCH SJUKVÅRD

Vatten finns på:

1. Östermalms IP vid två olika vätskestationer
2. Vätskestation längs banan
3. Efter målgång på Stadion

Sjukvård finns på Ryttnarstadion K1 Gärdet före start och på Stadion efter målgång. Ambulans och MC finns utmed banan.

## OMKLÄDNAD, TOA & VÄSKFÖRBUD

Vi rekommenderar att byta om hemma eftersom det finns ett begränsat antal omklädningsrum på Östermalms IP. Det finns många toaletter (blå bajamajor) på Östermalms IP mot Lidingövägen. Det är inget väskförbud på Minimaran.

## PUBLIK OCH ANHÖRIGA

De bästa åskådarplatserna finns längs banan och på Stadions läktare. På mitten av Stadions långsida längs Lidingövägen är ingången vid målgången. Anhöriga får komma in på Stadion under Stockholm Mini Marathon. Ingen åskådare eller anhöriga får vara på innerplanen.

## ÅTERSAMLING

Efter loppet möts föräldrar och barn på Stadions fondläktare där stora färgtorn i färgerna röd, grön, blå och gul finns. Bestäm återsamlingsplats i förväg, samma färgtorn finns illustrerade på baksidan av nummerlappen. Sätt ett kryss vid det färgtorn som ni väljer som samlingsplats. DET ÄR VIKTIGT att prata om det innan loppet så att ni lätt hittar varandra i vimlet efter målgång.

## RESULTAT OCH PRISUTDELNING

Alla enskilda resultat kommer upp på Minimaran's hemsida cirka 20 minuter efter loppet. Resultaten visas i bokstavsordning och ej i rangordning enligt friidrottsförbundets rekommendationer för barnlopp. Prisutdelning sker för de sex främsta i varje startgrupp (ej i

# STOCKHOLM MINI MARATHON

klassen 5-6 år och de öppna klasserna) och det går bara att vinna om löparen har startat i sin startgrupp med rätt ålder. Prisutdelning sker direkt efter målgång på Stadions innerplan.

## TÄVLINGSREGLER

Våra viktigaste regler är att barnen ska ha roligt, och att de ska vara snälla och kamratliga mot deltagarna omkring sig. Spring av glädje och var snälla mot varandra även om det är trångt i starten. Alla hinner ta sig i mål och även om det är roligt att komma först så är det viktigaste att göra sitt bästa.

Föräldrar som behöver springa bredvid bana nära sitt barn gör det på ett schysst sätt och håller sig på sidan för att inte skymma sikten och vara i vägen för barnen.

Walkingstavar, barnvagnar, inlines, rullskidor, cyklar, handcyklar och tävlingsrullstolar är inte tillåtna.

### För deltagande i rullstol gäller följande:

- Samma ålderskrav som för övriga deltagare.
- Ledsagare är valfritt och kostnadsfritt (kontakta [info@minimaran.se](mailto:info@minimaran.se) vid anmälan av ledsagare).
- Ingen tävlingsklass.
- Free-wheel rekommenderas.
- Starta längst bak i respektive startgrupp.
- Tillgängligheten kan vara begränsad på vissa ställen längs banan då underlaget är gräs, grus och trottoarkanter.

## POLICY KRING FOTO OCH FILM

Stockholm Mini Marathon är barnens stund och upplevelse. Vi har full förståelse för att föräldrar vill föreviga barnets lopp genom att fota och filma, men vi ber er som springer med ert barn att inte göra detta under själva loppet då det upplevs som ett störande moment för övriga deltagare. Ni får gärna filma som publik utanför banan. Givetvis går det också bra att fota och filma innan och efter loppet! Tack för er förståelse och ert samarbete gällande detta.

## MAT PÅ EVENEMANGET

På Östermalms IP kommer det att finnas ett varierat utbud av fika och mat med vegetariska och glutenfria alternativ. Foodtrucken Café cruiser har glass och kaffe, Foodtrucken Joe & the Juice har mackor och juice, La familia har det mesta som pannkakor, churros, tex-mex, korv, hamburgare, mm. DIF har ett tält med grillat, frallor, även hembakat och kaffe. I läktarbyggnaden finns även ett litet café.

# STOCKHOLM MINI MARATHON

Utanför Stadions klocktorn finns även servering med mat och fika.

## AKTIVITETER PÅ ÖSTERMALMS IP

Som vanligt kantas Minimaran av roliga aktiviteter för alla barn. Vår löparkompis Marahren Happy kommer på besök och dansar och hälsar. Du kan redan nu lära dig Marahrens dans HÄR. Happy hittar du oftast vid Minsta Maran-starten på Östermalms IP.

Minimaran's ägarklubbar Hässelby & Spårvägen, sponsorer och samarbetspartners kommer att ha många skojiga aktiviteter på området, bland annat:

- **Hässelby SK och Spårvägens FK** som är arrangörsklubbarna kommer att ha olika prova-på friidrottsgrenar. Testa höjd, kula, längdhopp och flygande metern. Klubbarna har en stor ungdomsverksamhet inom friidrott. För dig som är intresserad kan du på plats anmäla dig till friidrottsskolor eller träningsgrupper för sommaren.
- **Leos Lekland** är titelsponsor till Leo's Minsta Maran och är självklart på plats. Vid Leo's tält vid start är det fullt ös med lek och bus! Här hittar du Leo själv – redo för skoj och äventyr! Testa Leo's spralliga hinderbana, kasta boll som ett proffs eller få en gnuggis! Leo's kommer även att leda några av uppvärmningarna. Välkomna!
- Besök **Sun-Maid** tältet och smaka goda russin som ger snabb och bra energi! Sun-Maid kommer ha en längdhopsaktivitet där du kan testa hur långt du kan hoppa och vinna fina Sun-Maid priser! Sun-Maid ger även russin till alla barn som går i mål. Toppen tycker vi!
- Hälsa på våra vänner från **Xplora** under dagen och ta del av roliga aktiviteter – snurra på lyckohjulet, kasta ärtpåsar i cornhole och var med och tävla om fina priser. Bland annat har du chansen att vinna en Xplora – en smartklocka för barn som ger trygghet för hela familjen!
- **Besök NIVEA SUNs** solskyddsområde och bli solsmart från start! Här väntar en lekfull och lärorik upplevelse för hela familjen – med roliga aktiviteter, chans att vinna fina priser och möjligheten för barn att testa NIVEA SUN Sensitive Kids, godkänd av barnläkare\*, samtidigt som föräldrar får ta del av viktiga solskyddsbudskap. Mitt i allt spring och stoj på Stockholm Mini Marathon blir NIVEA SUNs solskyddsområde en skuggig oas fylld med lek, lärande och solsmarta tips.  
\* Hudvänlighet dermatologiskt testad och god- känd av barnläkare
- **Bauhausgalan** kommer att ha en rolig hinderbana med friidrottsfokus. Kom och testa!
- Missa inte **Mini Marathons** roliga rutschkana och klättervägg! MEN VAR BEREDD PÅ LÅNG KÖ.
- **Hjärtebarnsloppet** firar 10-årsjubileum och har sitt lopp i samband med Mini Marathon.
  - I tältet på Östermalms IP bjuds det på ballongkonstnärer som bl.a skapar, djur, svärd & hjärtan.
  - Det bjuds på ansiktsmålning som tigrar, enhörningar, hjärtan eller det som önskas!
  - För de som vill så har vi foto möjligheter med Myselfie där det går att ta bilder, kanske en gruppbild med små tigrar eller fjärilar? ☺
  - Det blir också mycket studs och lek i hoppborg för alla barn!

# STOCKHOLM MINI MARATHON

-Under dagen kan alla som är anmälda/anmäler sig på plats till Hjärtebarnsloppet vara med i tävlingen om att **vinna en fin "allround" MTB-cykel från Crescent 12-vxl, RASK R70 29 tum 12-vxl, Storlek 38 cm, för barn mellan 150-165 cm lång!** Vinnaren dras utifrån nummerlappen av de som är med på Hjärtebarnsloppet och gissar hur många hjärtan det finns i burken i start tältet!

För att delta, var med på plats i Hjärtebarnsloppet. Gissa antal hjärtan i burken. Ditt nummer på nummerlappen skrivs upp av de som är med och gissar antalet hjärtan och en vinnare dras i mål på Stadion! (Värde: 16 995 SEK. Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren).

## SORTERA – vår partner för avfallshantering och återvinning

Marathongruppen och Sortera samarbetar sedan flera år för att göra våra evenemang mer hållbara. Du som deltagare har en viktig roll i sorteringsarbetet. På våra evenemangsområden och runt start och mål finns nu sorteringsstationer där du själv sorterar det du vill slänga i olika fraktioner. Det innebär att du kan behöva gå några extra meter för att komma till en sorteringsstation på våra evenemangsområden. Längs med bansträckningen finns vätskestationer där muggarna sorteras och tas om hand. Tack för att du alltid letar efter Sorteras stationer när du ska slänga något. Det underlättar vår städning och du blir en viktig del i vårt hållbarhetsarbete i samspel med Sortera!

## HITTA HIT

Nummerlappsutdelningen är i Lejonhallen på Östermalm IP [HÄR](#).

Mini Marathon starten går på Ryttarstadion K1 Gärdet [HÄR](#) 5 minuters promenad från Östermalms IP.

Målet är på Stockholms Olympiastadion [HÄR](#).

Minsta Maran starten och T-shirtutdelning är på Östermalms IP [HÄR](#).

Vi rekommenderar starkt att ta cykeln eller åka med kommunala färdmedel till Mini Marathon. Närmsta Tunnelbanestation är Stadion. För bästa färdväg gå in på [sl.se](#) eller ring SL:s kundtjänst 08-600 10 00. Om ni måste ta bil hänvisar vi till de parkeringsplatser som finns i bostadsområdet omkring, ni kan inte parkera i närheten av Östermalms IP. OBS! Rådande parkeringsbestämmelser gäller.

## TILL SIST, TA DET LUGNT!

Det är inte viktigt att komma bland de första, det viktigaste är att vara med och att ha kul samt vara en bra och snäll kompis mot de andra löparna. Önska varandra lycka till och stötta varandra med uppmuntrande ord.

## KONTAKT

# STOCKHOLM MINI MARATHON

Om du har frågor inför Stockholm Minimarathon eller Leo's Minsta Maran så kontakta oss på tel 08-545 664 40 (vardagar kl 9.00-12.00 och 13.00-15.00) eller [info@minimaran.se](mailto:info@minimaran.se).

*Ett evenemang av Marathongruppen med friidrottsklubbarna Hässelby SK och Spårvägens FK. Marathongruppens överskott går till 100 % tillbaka till idrotten.*

