

INBJUDAN MED
ALLT FÖR ANMÄLAN

SVERIGES VIKTIGASTE LÖPARTÄVLING
LÖRDAGEN DEN 28 MAJ 2011 KL.14.00

ASICS STOCKHOLM MARATHON

Välkommen till

KRAFTPROVET
SOM ÄR ÅRETS
FOLKFEST!

- Loppet blir ett minne för livet
- Vi hjälper dig med träningen

Snabb
och enkel
anmälan
på internet



Välkommen till loppet som blir ett minne för livet!

Lördag 28 maj 2011 avgörs ASICS Stockholm Marathon för 33:e gången. Då har du chansen att uppleva en klassisk tävling – ett kraftprov och en folkfest som är unik inom svensk idrott.

- 42 195 meter genom Stockholm på världens kanske vackraste maratonbana.
 - 20 000 löpare från hela världen.
 - Över hundra tusen åskådare hejar på dig och alla andra maratonhjältar.
 - Direktsändning i TV4.
 - Förstklassig service före, under och efter loppet.
- All information om loppet hittar du i denna folder och på www.StockholmMarathon.se

SNABB OCH SMIDIG ANMÄLAN

Det är enkelt att anmäla sig till ASICS Stockholm Marathon. Du anmäler dig – och betalar anmälningsavgiften 845 kr – via internet: www.StockholmMarathon.se (se info på nästa sida).

START KL 14.00

Loppet startar kl 14.00 lördagen den 28 maj.

MÅL I KLASSISK ARENA

Maratonsträckan 42 195 meter är en klassisk distans. Vid de första olympiska spelen i Aten 1896 blev maratonloppet spelens höjdpunkt. När OS avgjordes i Stockholm 1912 var maratonlöpingen en huvudattraktion med fullsatta läktare när löparna sprang i mål på Stockholms Olympiastadion. Denna klassiska arena är också målet för ASICS Stockholm Marathon.



MAX 20 000 ANMÄLNINGAR

De 20 000 första anmälningarna accepteras. Vill du vara säker på en plats i ASICS Stockholm Marathon så anmäl dig tidigt! 2010 års lopp var fulltecknat redan den 17 november 2009.

INTERNATIONELL ATMOSFÄR

ASICS Stockholm Marathon samlar löpare från hela världen. 76 nationer var representerade i maratonloppet 2010. 43 % av deltagarna kom från andra länder än Sverige.

FÖRSTKLASSIG SERVICE

Vid ASICS Stockholm Marathon får du förstklassig service.

- Det finns 17 vätskekontroller.
- Längs banan finns energikontroller där löparna bjuds på druvsocker, energy bars, buljong, saltgurka och cola-dryck.
- Musiken inspirerar. Olika band spelar allt från rock till samba.



- Är det varmt finns det flera svalkande duschar uppsatta längs banan.
- Var femte kilometer finns klockor för mellantider.
- Läkare och sjukvårdare finns till hands.
- Vid målet bjuds du på bananer, russin, bullar, mineralvatten, cider, kaffe, varm korv med bröd, folköl m.m.
- Kunniga massörer behandlar trötta ben vid målet.

PASTAPARTY

På fredagskvällen är det traditionellt Pastaparty på Östermalms IP. Alla löpare är inbjudna.



DRYGT 4 500 KVINNOR

Antalet kvinnor ökar. 2010 var 4 659 kvinnor anmälda. 23 procent av deltagarna var kvinnor.

T-SHIRT

Alla fullföljande får den officiella deltagartröjan för ASICS Stockholm Marathon 2011.

EXKLUSIV MEDALJ

Vid målet får du den exklusiva Stockholm Marathon-medaljen som varje år har ett känt Stockholmsmotiv.



DIN VERKLIGA LÖPTID

Tidtagningen sker med hjälp av ett datachip som du har fäst på skon. På detta sätt noteras din verkliga löptid; tiden från passering av startlinjen till passering av mållinjen.

NIO MELLANTIDER

För alla löpare noteras mellantider vid 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, 21,1 km, 25 km, 30 km, 35 km och 40 km. Mellantiderna finns i resultatlistan på internet direkt efter loppet.

SZALKAI HJÄLPER DIG MED TRÄNINGEN

Du får hjälp att sköta träningen inför ASICS Stockholm Marathon. Träningsexperten Anders Szalkai, som vunnit Stockholm Marathon, har gjort program för 26 veckors träning på sex olika nivåer. Läs mer på sid 4 i denna folder!



ÅLDERSKLASSER

ASICS Stockholm Marathon har följande åldersklasser: seniorer, 40 år, 45 år, 50 år, 55 år, 60 år och 65 år.

HÄNG MED FART-HÅLLARNA

Är du osäker på vilket tempo du ska hålla så är det bara att hänga på en av våra fart-hållare. Det finns fart-hållare för tider från 3.00 till 5.30.



ALLA ÄR FÖRSÄKRADE

Samtliga deltagare är via Folksam försäkrade mot skador och olyckor under loppet.

BOKA HOTELL I GOD TID

Quality Hotel Globe är officiellt hotell för Asics Stockholm Marathon. Här bor de inbjudna elitlöparna och många andra maratonlöpare. För bokning ring 08-686 63 20. Internet: www.globehotel.se För information om bokning av andra hotell i Stockholm, se www.stockholmtown.com

UPPLEV SKÖNA STOCKHOLM

Krydda din maratonweekend med något ur den mångfald som Stockholm har att erbjuda. Stockholm Visitors Board hjälper dig gärna. Internet: www.stockholmtown.com Tel: 08-508 28 508.



ARRANGÖRER

ASICS Stockholm Marathon arrangeras av friidrottsklubbarna Hässelby SK och Spårvägens FK.

SPONSORER



Så anmäler du dig

Du anmäler dig enkelt och bekvämt via internet:

www.StockholmMarathon.se

- Minimiålder 18 år: Löpare födda 1993 eller tidigare får starta.
- Maxtiden är 6 timmar.
- Max 20 000 anmälningar accepteras. Information om antalet anmälda hittar du på www.StockholmMarathon.se
- Sista anmälningsdag är den 15 februari 2011 eller när maxgränsen 20 000 anmälda passerats.
- Anmälan är personlig och definitiv. Startplatsen kan inte överlåtas eller säljas till någon annan person.
- Passa på och köp tränings-tröjan för ASICS Stockholm Marathon 2011 när du anmäler dig. Pris 195 kr.
- Folksamns försäkring Startklar kostar 125 kr. Tecknar du denna försäkring får du din anmälningsavgift överflyttad till Stockholm Marathon 2012 om du tvingas lämna återbud på grund av sjukdom, skada eller olycksfall som kan styrkas med läkarintyg.
- Lämnar du återbud senast 15 januari 2011 får du tillbaka 545 kr av anmälningsavgiften. Vid återbud efter 15 januari får du inte kompensation för betald anmälningsavgift om du ej tecknat Startklar och uppfyller försäkringens krav.



Jubileumsmarathon 14 juli 2012

Lördagen den 14 juli 2012 är det på dagen 100 år sedan maratonloppet avgjordes vid OS 1912. Då arrangeras Jubileumsmarathon Stockholm 1912–2012. Det blir ett lopp som så nära som möjligt följer banan från 1912 års OS. Anmälan öppnar den 14 juli 2011. 2012 blir det två stora maraton bpp i Stockholm.

Läs mer: www.Jubileumsmarathon.se



Den vackra banan genom huvudstaden

Maratonlöparna passerar flera av Stockholms mest kända byggnader på sina två varv genom innerstaden.

Start utanför Stockholms klassiska Olympiastadion. Loppets inledning går på breda gator; Valhallavägen, Oxenstiernsgatan och Strandvägen. Löparna passerar Dramaten, Kungsträdgården, Operan, Riksdagshuset och Slottet. Efter Skeppsbron och Slussen väntar Söder Mälmarstrand och så Västerbron med en stigning på 29 meter. Du springer Norr Mälmarstrand, passerar sedan Stadshuset, Centralstationen och Odenplan. Via

Odengatan, Karlavägen och Sturegatan kommer du upp till Stadion som passerar efter drygt 16,6 km.

Därefter återstår varv två, där banan går genom det sköna parkområdet på södra Djurgården. Du springer förbi Kaknästornet, Skansen och Gröna Lund innan det är dags att springa i mål på Stockholms vackra Olympiastadion.

- ASICS Stockholm Marathon kilometer för kilometer – se www.StockholmMarathon.se



KOM I FORM MED TEAM STOCKHOLM MARATHON

Vi hjälper dig att komma i form till ASICS Stockholm Marathon 2011 samtidigt som vi har kul under träningarna.

Med start den 31 oktober tränar vi kl 10 varje söndag från Stockholms Stadion. Det handlar i första hand om distanslöpning.

Vi börjar försiktigt i oktober och november, och stegrar sedan träningen under vintern och våren. Under april och maj kör vi dessutom kvalitets träning på torsdagskvällarna.

Vi följer Anders Szalkais program som finns på Marathon.se. Vi delar upp oss i grupper efter löpstyrka.

Du som ej bor i Stockholm kan bli distansmedlem i Team Stockholm Marathon.

• Läs mer på www.teamstockholm-marathon.se

ALLT OM LÖPNING PÅ NYA MARATHON.SE

Kolla in nya Marathon.se, Sveriges största Internet sida om löpning! Här får du experttips och råd om löpning. Marathonspecialisten Anders Szalkai skriver varje vecka om löpträning och här finns allt för löparen:

• Sveriges största utrustnings-sidor. Nya produkter presenteras och bedöms kontinuerligt. Detaljerade guider förklarar och ger hjälp att välja rätt utrustning. På Marathon.se finns också reseberättelser, intervjuer, nyheter m.m. samt givetvis utförlig bevakning av ASICS Stockholm Marathon.

• Allt om löpning hittar du på www.marathon.se

TRÄNA MED ANDERS SZALKAI

Marathon.se har träningsprogram, komponerade för dig som satsar på att springa maran den 28 maj. Du får hjälp med förberedelserna inför ASICS Stockholm Marathon 2011 av träningsexperten Anders Szalkai som har tagit fram program på sex nivåer.

Välj program efter den sluttid du siktar på: 3.00 – 3.30 – 4.00 – 4.30 – 5.00 eller Nybörjarprogrammet / klara loppet under sex timmar. Alla träningsprogrammen är på 26 veckor. Träningen inför 2011 års Stockholm Marathon börjar den 29 november.

Du tränar mellan tre och sex dagar i veckan beroende på vilket program du väljer. Grundprogrammet visar träningen dag för dag. Du får kortfattad information om träningsform, distans och tid. Detta program är gratis.



NY FÖRSTKLASSIG TRÄNINGSSERVICE

Anders Szalkais populära program presenteras nu i en ny form som ger dig Förstklassig tränings-service inför ASICS Stockholm Marathon 2011. Denna nya tjänst – som Marathon.se tagit fram – hjälper dig att bli en bättre löpare.

• Du lär dig hur du utvecklar din löpning och hur du variera din träning.
• Du lär dig mer om de olika träningsmomenten.
• Du får inspiration och motivation.

Förstklassig tränings-service inför ASICS Stockholm Marathon 2011 kostar 320 kr, d.v.s. drygt 12 kr i veckan. Detta ingår i priset:

• Du får ett eget konto på Marathon.se där du har tillgång till träningsprogrammen samt all annan service.

• Du får ett personligt träningsprogram dag för dag på den nivå som du själv valt, med utförlig information om varje träningspass.

• Tillgång till 23 stycken nyinspelade videor som visar olika träningsmoment. Totalt nämare två timmar med Anders Szalkai som instruktör.

• Om du så önskar får du dagens träningspass per e-mail.

• Varje måndag går Anders Szalkai igenom nästa veckas träning. Han kommenterar och förklarar de viktigaste passen. Anders kommentar finns på din träningsida på Marathon.se. Du kan också få den via e-mail.

• Med ett enkelt knapptryck kan du logga din träning i din personliga träningslogg på Marathon.se. En enkel och funktionell träningsdagbok!

• Du kan ställa frågor direkt till Anders Szalkai och Marathon.se:s tränarpanel.



asics.se

anima sana in corpore sano

running cleanses the mind and body

asics

sound mind, sound body

