

# TEAM STOCKHOLM MARATHON



## Run-off Team Stockholm Marathon

Äntligen är det dags att kicka igång en ny säsong av Team Stockholm Marathon. Traditionenligt startar vi upp träningen med **Run-off** som sker på Stockholms Stadion och närliggande GIH, Lidingövägen 1 **söndagen den 28 oktober med start klockan 09.30**. Dagen kommer bestå av information, inspiration och träning. Våra samarbetspartners kommer att finnas på plats på vår minimässa med bla försäljning av löparprodukter.

## Program

- Kl. 08.45 - Omklädningsrummen på Stockholms Stadion öppnar.
- Kl. 09.30 - Grupperna **3.00, 4.00, 4.30, 4.45, 5.00** startar träning från Stadion.
- Kl. 09.30 - Grupperna **3.15, 3.30, 3.45, 4.15** har föreläsning i aulan på GIH.
- Kl. 11.00-11.30 - Energipåfyllning med Maxim Recovery, banan och vatten i Torben Grutsalen (Stadion).
- Kl. 11.30 - Grupperna **3.15, 3.30, 3.45, 4.15** startar träning från Stadion.
- Kl. 11.30 - Grupperna **3.00, 4.00, 4.30, 4.45, 5.00** har föreläsning i aulan på GIH.
- Kl. 13.00-15.00 - Träffa TSMs samarbetspartners på TSMs minimässa i Idrottshall 1-3 på GIH där bla Löplabbet och ASICS har försäljning av löparkläder. Vi bjuder på lättare förtäring i form av en fralla och dryck.

**Kom ombyta till Run-off**, och ta med ombyteskläder att ha efter träningen. Allt ombyte sker i omklädningsrummen på Stadion. I Torben Grutsalen som ligger i anslutning till omklädningsrummen kommer det finnas möjlighet att lämna in värdesaker under Run-off eftersom vi har försäljning denna söndag.



## Träning

Träningspasset på "Run-off" blir ett distanspass i den långpassfart som respektive träningsgrupp har som riktart på långpassen. Distansen är mellan 4-11 km beroende på grupp och följs av enkel grundstyrka och stretch.

### Grupp/Distans/Fart:

- 3.00 springer ca 11 km, 4.40 min/km.
- 3.15 springer ca 10 km, 5.00 min/km.
- 3.30 springer ca 10 km, 5.20 min/km.
- 3.45 springer ca 9 km, 5.40 min/km.
- 4.00 springer ca 8 km, 6.00 min/km.
- 4.15 springer ca 7 km, 6.20 min/km.
- 4.30 springer ca 6 km, 6.40 min/km.
- 4.45 springer 5-6 km, 6.55 min/km.
- 5.00 springer 4-5 km, 7.05 min/km.



## "Mitt liv som löpare" med Evy Palm

Evy Palm kommer till vår Run-off och håller en inspirationsföreläsning och berättar om sin väg från vanlig motionär till elitlöpare.

Innan Evy inspirerar kommer även TSM ha kort praktisk information.

Föreläsningen hålls på GIH som ligger bakom Stadion. **(Karta)**.

Kolla in tiden för när din grupp har föreläsning.

## Butik på plats

**ASICS** och **Löplabbet** kommer att finnas på plats i GIH. Dessa partners till TSM kommer ge specialerbjudanden med kraftigt rabatterade priser på Stockholm Marathon kollektionen 2012. Detta erbjudande gäller endast för er som är med i Team Stockholm Marathon.

Butiken är öppen från 13.00 till 15.00 och tar emot både kontanter och kort.

## NYHET: Medlemskort

Nytt för i år är att alla deltagarna i TSM får ett personligt medlemskort. Detta kommer användas för att registrera träningsnärvaro. Träningsflit kommer premieras!! Kortet kommer även ge rabatter på utvalda produkter under säsongen från våra samarbetspartners.

Utdelningen sker kl 13-15 på GIH i samband med Minimässan. För er som inte kan närvara på Run-Off kommer vi att skicka ut kortet i november månad.



## TSM Tröjan 2012-13

Årets TSM tröja från ASICS kommer att skickas ut per post till alla Team Stockholm Marathon medlemmar under oktober och början av november månad.



## Information

Team Stockholm Marathon har en informationsfolder som kommer att skickas ut tillsammans med TSM tröjan. Här står det mesta om TSM säsongen 2012-2013.

All information finns även på hemsidan. Ha för vana att titta in där, för träningsinfo, nyheter och uppdateringar runt TSM's verksamhet.

## TSM-distans

Precis som tidigare år finns det möjlighet att vara med i Team Stockholm Marathon även för de löpare som inte har möjlighet att komma på alla träningspass i Stockholm. Vi kallar det "TSM distans", och här ingår Run-Off som två av de ordinarie TSM träningarna.

Medlemskort med rabatter, TSM tröjan och informationsfoldern skickas ut via post.



## Träningsläger 9-16 mars

Den 9-16 mars 2013 ordnar Team Stockholm Marathon i samarbete med Springtime Travel ett träningsläger i Monte Gordo på Algarve-kusten i sydligaste Portugal.

Anders Szalkai ansvarar för träningen tillsammans med ledare från TSM.

Löpare i Team Stockholm Marathon har 940 kr i rabatt. Denna rabatt är tidsbegränsad, så vänta inte att boka om du vill med på lägret. För att få rabatten måste ni vid bokningen ange följande **KOD**:

### **TSMedlem**

Ordinarie pris för resan är 9940 kr, och TSM:are betalar alltså 9.000 kr fram till minst 15 november.

**Bokning Arlanda här.**

**Bokning Kastrup här.**

**Mer info om lägret här.**

## Hitta till Stadion:

Från T-centralen, tag tunnelbanan röd linje 24 mot Mörby Centrum, avstigning vid Stadion.

Följ skyltarna mot Stadion, när du kommit upp på gatan fortsätter du rakt fram till korsningen

Valhallavägen/Lidingövägen (trafikljus) gå över gatan, sväng sedan höger och fortsätt utmed Stadionbyggnaden på Lidingövägen tills du kommer fram till "Klocktornet" på Stadion. Här går du in på Stadion, och får vidare info av "TSM".



**TSM med samarbetspartners hälsar alla mycket välkomna**

**på Run-off den 28 oktober!**

Mer info på <http://www.teamstockholmmarathon.se/start/index.cfm>

Team Stockholm Marathon  
Box 15124, 167 15 Bromma  
Tel: 08-545 66 440

Email: [tsm@marathon.se](mailto:tsm@marathon.se)

Hemsida: [www.teamstockholmmarathon.se](http://www.teamstockholmmarathon.se)

Administreras av Stockholm Marathongruppen som ägs av friidrottsklubbarna  
Hässelby SK och Spårvägen FK

**Klicka här för att avregistrera din adress**

Postman