

DELTAGARINFORMATION ADIDAS STOCKHOLM HALVMARATON 2025

Senast uppdaterad 4 juli 2025.

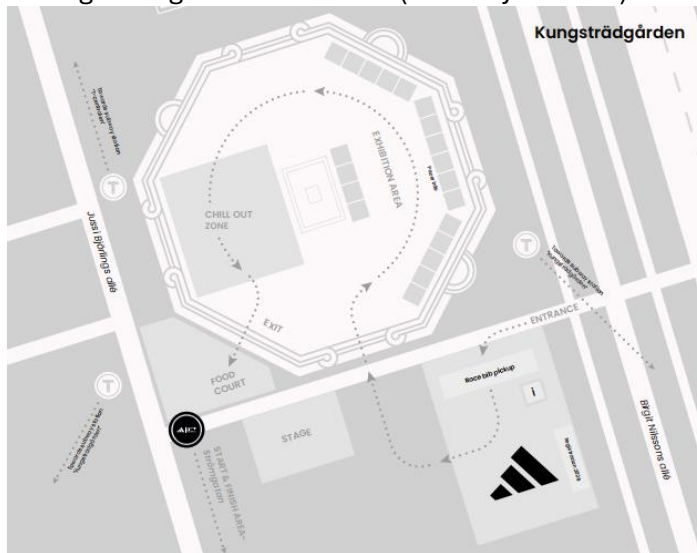
Välkommen till ASHM 2025

adidas Stockholm Halvmaraton avgörs i centrala Stockholm lördagen den 30 augusti. Evenemangsområdet är vackert beläget i området mellan Kungsträdgården, Kungliga Slottet och Riksdagshuset. Startbevisen till alla deltagare börjar skickas ut fredag 15 augusti - 19 augusti och skickas sedan löpande.

EXPO

Expo med nummerlappsutdelning i tälthallen på Expoområdet i [Kungsträdgården](#) med följande öppettider:

- Torsdag 28 aug kl. 16.00 – 19.00
- Fredag 29 aug kl. 11.00 – 20.00 (OBS! Mycket folk efter kl.15)
- Lördag 30 aug kl. 10.00 – 16.00 (OBS! Mycket folk)



Hitta till Expot

Det enklaste sättet att ta sig till adidas Stockholm Halvmaratons Expo och evenemangsområde är att åka tunnelbana.

Tunnelbana: till Kungsträdgården, Gamla Stan eller Slussen. För mer information besök www.sl.se.

Bil: Närmsta parkeringsgarage är Gallerian med infart från Regeringsgatan 15 eller 20.

Tåg: Reser du hit med tåg ankommande till Stockholm Centralstation är det smidigast att gå ca 1 200 meter till evenemangsområdet.

Hämta ditt Race Kit på Halvmarans Expo

Fr.o.m. 15 augusti skickas ditt startbevis via mejl. Visa startbeviset i din telefon när du kommer till adidas Stockholm Halvmaratons Expo där du hämtar ditt Race Kit. På startbeviset finns ditt startnummer angivet. Om du inte hittar ditt startbevis i din mejl så tar du med dig ID-kort till Expot och går till informationen.

Nummerlappsutdelning - LivePrint nummerlappar **NYHET!**

I år kommer din nummerlapp att printas direkt på plats. Det innebär att du kan ställa sig i vilken kö som helst. Våra funktionärer på Expot kommer hjälpa dig hitta rätt på plats.

Innehåll Race Pack

- Nummerlapp med chip
- Etikett med ditt startnummer som du klistrar på din Kit bag innan du kommer till evenemangsområdet och säkerhetsnålar
- Kit bag till Klädinlämningen på evenemangsdagen

Vi är tacksamma om du som bor i Stockholm hämtar din nummerlapp på torsdag eftermiddag eller fredag innan kl.15.00 eftersom det alltid kommer väldigt många besökare till Expot på fredag eftermiddag och lördagen vilket skapar mycket långa köer. Du som endast har möjlighet att hämta nummerlappen på lördag, var ute i mycket god tid, du måste hämta din nummerlapp senast 1 timme innan din starttid.

Byte av startgrupp

Sista dagen för att rapportera in resultat för seedning till en bättre startgrupp är den 3 augusti. Det sker via "Mina sidor" i anmälningssystemet. Om du ännu inte skapat ett deltagarkonto kan du göra det [här](#).

Byte av namn är inte möjligt på Expot, utan är endast möjligt till och med den 20 augusti.

Kom och upplev den härliga stämningen på Expot

Expot hittar du i Kungsträdgården mitt i centrala Stockholm nära kommunikationer och start- & målområdet.

Ta med kollegor, vänner och familj och spendera några inspirerande timmar på Expot. Vi räknar i år med cirka 25 000 besökare. På Expot hämtar du Race Kit och går sedan vidare in i Stadium- och adidasbutiken. Här hittar ni snygga kläder, skor, accessoarer och sportartiklar till försäljning i Stadiumshopen. Ni går sedan vidare ut till våra partners montrar i utställardelen utanför tälthallen där ni kan ta del av de senaste trenderna, nyheter, löpartips, erbjudanden, tävlingar, provsmakningar och inspiration. Kom till Marathongruppens monter och snacka löpning och fler spännande lopp. Här kan du även hämta farthållararmband. Kika på den stora bankartan och ta selfies med gänget och planera ert energiintag. Här kan ni äta mat från våra foodtrucks, sitta och chilla i solen och lyssna på musik.

Det råder inget väskförbud på Expot. Vi vill dock uppmana alla som besöker Expot att undvika att ta med sig väska in och räkna med att medhavd väska in till EXPO kan komma att genomsökas av säkerhetspersonal. Tack för din förståelse.

Anmälan till nästa års lopp 2026

Redan under loppveckan kan du anmäla dig digitalt till nästa års lopp och sedan gå till Expots del "Du har väl anmält dig till nästa års lopp" och hämta en "Träna inför T-shirt" så länge lagret räcker. Passa på! Erbjudandet gäller endast på Expot och så länge T-shirtarna räcker.

Food Court Expot

I vår foodcourt utanför Expot kan ni köpa mat och dryck så att ni kan stanna länge på Expot.

Vi har bl.a. Joe & The Juice på plats som serverar mumsiga smoothies och mackor. La Familia har en blandning av Tex-Mex, pommes, korv, hamburgare, falafel, fajitas, nachos, churros, pannkakor, etc.

Scenprogram Kungsträdgården

Under fredagen får du gärna stanna till vid Stora scenen i Kungsträdgården och lyssna på vårt scenprogram. Programmet pågår mellan cirka 16.00 - 19.00 och moderatorer för dagen är hälso- och motivationscoachen Joanna Swica, som bjuder in till samtal med olika profiler. Scenprogrammet med tillhörande gäster släpps under evenemangsveckan. Håll utkik!

After Run i Kungsträdgården

I rundeln utanför Expot öppnar vi upp vårt After Run mellan kl. 16.00-19.00. Öppet endast för löpare med nummerlapp.

Efteranmälan

adidas Stockholm Halvmaraton 2025 är fulltecknat så det går inte att efteranmäla sig till evenemanget. Byte av namn på nummerlapp tillåts fram till 20 aug.

EVENTMANGSOMRÅDE

Öppettider

Kl. 14.00-19.00

Kl. 14.15 öppnar startfällorna



Hitta hit: Det enklaste sättet att ta sig till adidas Stockholm Halvmaratons evenemangsområde är att åka tunnelbana.

Tunnelbana: till Kungsträdgården, Gamla Stan eller Slussen. För mer information besök www.sl.se.

Bil: Närmsta parkeringsgarage är Gallerian med infart från Regeringsgatan 15 eller 20.

Tåg: Reser du hit med tåg ankommande till Stockholm Centralstation är det smidigast att gå ca 1 200 meter till evenemangsområdet.

Det inhägnade evenemangsområdet runt Strömmen är endast tillgängligt för löpare med nummerlappar. Entrévakter kontrollerar insläppet till vid de två entréerna vid korsningen Strömgatan/ Karl XII:s torg samt vid korsningen Strömgatan/Strömbro.

Det finns säkerhetspersonal och publikvärdar runtom i Kungsträdgården och inne på evenemangsområdet. Vänd dig alltid till dem eller våra funktionärer om du vill fråga något eller hamnar i en situation som gör dig osäker på något sätt. De finns där för dig!

START

Starttider

Start kl. 15.30	Startgrupp A – Elit Män/Kvinnor Senior
Start kl. 15.35	Startgrupp B
Start kl. 15.40	Startgrupp C
Start kl. 15.45	Startgrupp D
Start kl. 15.50	Startgrupp E
Start kl. 15.55	Startgrupp F
Start kl. 16.00	Startgrupp G
Start kl. 16.05	Startgrupp H
Start kl. 16.00	Startgrupp I
Start kl. 16.05	Startgrupp J

Startgrupper

Alla deltagare seedas i olika startgrupper med olika starttider, baserat på de resultat som uppgivits vid anmälan. Seedning sker i augusti och i startbeviset så står det vilken startgrupp du placerats i. Första start kl. 15.30.

Hitta till din startfälla

Efter att du har lämnat in din Kit Bag i klädinlämningen så ska alla löpare förutom elitlöparna passera Norrbro för att komma till startfällorna.

Var på plats 30 minuter innan utsatt tid för att garantera att ni kommer iväg som planerat, i rätt startgrupp. Insläpp i startgruppen sker vid respektive startfälla. I år markeras de av höga pelare med skyltar A-J. Hitta din startgruppspelare och gå direkt till den för insläpp i startfällan. Lyssna på funktionärerna och följ deras anvisningar. Vi ber er vara ute i god tid för att undvika köer och stress inför starten.

Insläpp startfällor

Startfällorna öppnar kl. 14.15.

Senast 30 minuter före start för respektive grupp ska du infinna dig i din startgruppsfälla.

Observera att endast deltagare är tillåtna på evenemangsområdet.

Toaletter Start

Finns i nära anslutning till varje startfälla. Se karta över evenemangsområdet.

Vatten Start

Finns vid Slottskajen och på Strömgatan.

Startlista

Hela startlistan för adidas Stockholm Halvmaraton publiceras närmre inpå evenemanget.

Tidtagning

Alla deltagare får sin starttid registrerad när de passerar startlinjen. På detta sätt får alla sin verkliga löptid registrerad, dvs. tiden från passering av startlinjen till passering av mållinjen får du en exakt tid. Detta är den s.k. nettotiden. Även bruttotiden (tiden från startskottet för gruppen till passering av mållinjen) finns angiven i resultatlistan som du hittar på hemsidan direkt efter loppet.

Tidtagningen sker med hjälp av ett datachip som är placerat på baksidan av nummerlappen. Nummerlappen ska bäras på bröstet under hela loppet. Detta eftersom de mattor med sensorer som läggs ut på startlinjen, vid mellantiderna och på mållinjen ska kunna läsa av.

Observera att:

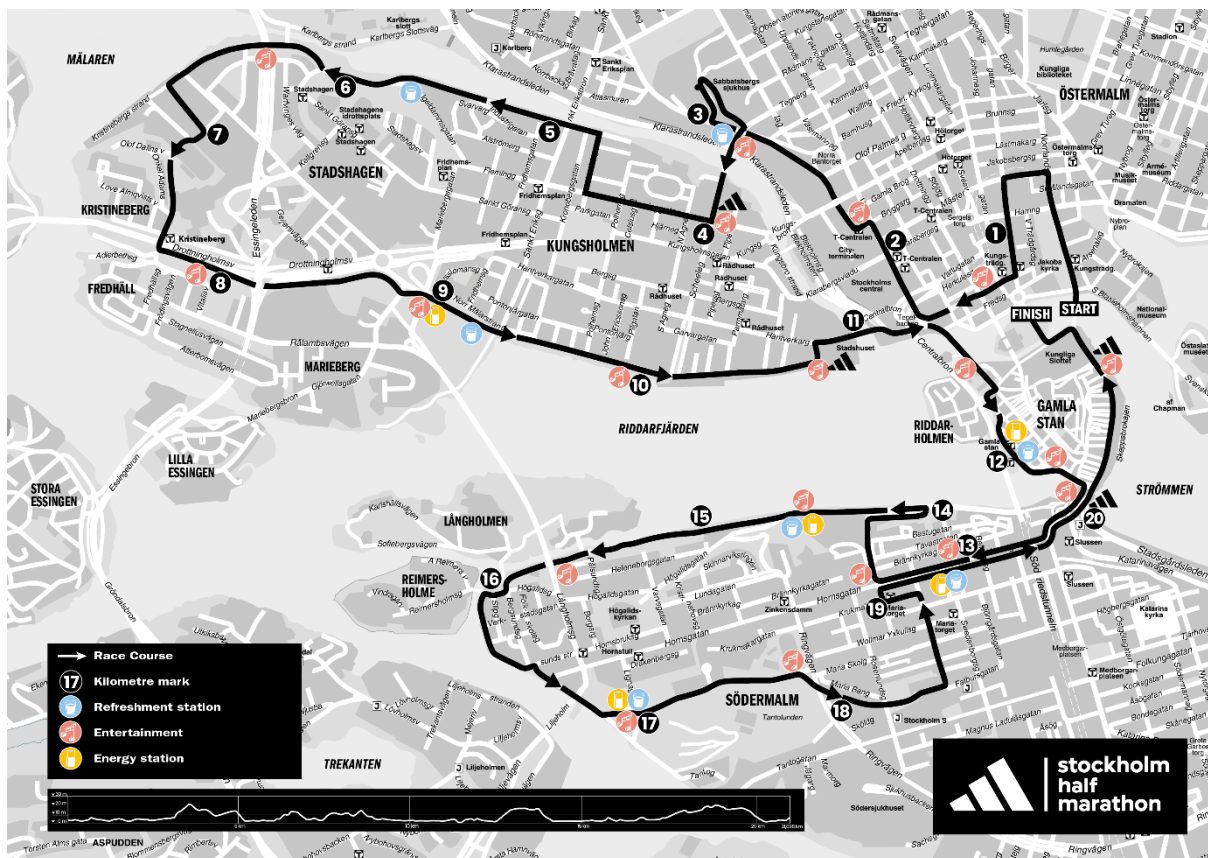
- Nummerlappen är personlig och får inte överlåtas till någon annan löpare.
- Nummerlappen ska bäras fullt synlig på bröstet under hela loppet. Har du en löparväst måste nummerlappen sitta utanpå
- Fyll i medicinsk info + kontaktinfo på baksidan av nummerlappen Detta för att underlätta för vårt första hjälpen team om du skulle få problem under loppet.

BANA

Banan mäter 21 098 meter – ett halvmaraton. Banan är kontrollerad av förbundsbanmätare 2024. Det är viktigt att du respekterar de avspärrningar som finns då trafiken på vissa gator är öppen på mötande körbanor. Polis och/eller funktionärer finns i varje korsning efter banan. Följ deras anvisningar. Tydliga skyltar markerar varje kilometer längs banan.

Mellantider

De fyra mellantiderna visas vid 5 km, 10 km, 15 km och 20 km. Observera att klockorna startas enligt första startgruppens (Grupp A) starttid. Det betyder att löpare i startgrupp B ska dra av 5 minuter, löpare i grupp C ska dra av 10 minuter, löpare i grupp D ska dra av 15 minuter, löpare i grupp E ska dra av 20 minuter, löpare i grupp F ska dra av 25 minuter, löpare i grupp G ska dra av 30 minuter, löpare i grupp H ska dra av 35 minuter på den tid som visas. Vid 5, 10, 15 och 20 km registreras din mellantid. Dessa finns sedan angivna i resultatlistan efter loppet.



Farthållarservice

Farthållningen presenteras av Samsung Galaxy Watch. Är du osäker på vilket tempo du ska hålla i adidas Stockholm Halvmaraton är det bara att hänga på någon av våra farthållare. Erfarna löpare som är utrustade med en tydlig flagga och springer loppet i jämnt tempo. Vi har farthållare för följande sluttider:

Startgrupp A: 1:30, 1:40. **Startgrupp B:** 1:40, 1:45, 1:50. **Startgrupp C:** 1:45, 1:50, 2:00. **Startgrupp D:** 1:50, 2:00, 2:10. **Startgrupp E:** 2:00, 2:10. **Startgrupp F:** 2:10, 2:20. **Startgrupp G:** 2:20. **Startgrupp H:** 2:20, **Startgrupp I:** 2:20 **Startgrupp J:** 2:20

Vätskekontroller och energistationer

Det finns **sju vätskekontroller och 5 energistationer längs banan**. Vid kontroll 1 och 4 serveras vatten, vid övriga kontroller serveras vatten och sportdrycken Enervit G Sport (apelsinsmak). Vatten serveras alltid sist i vätskekontrollen.

Vätskekontroll 1: 3,5 km	Vatten
Vätskekontroll 2: 6,5 km	Sportdryck, vatten
Vätskekontroll 3: 9,5 km	Cola, Sportdryck, Vatten
Vätskekontroll 4: 12,5 km	Chiquita bananer, Vatten
Vätskekontroll 5: 15 km	Redbull energidryck, Sportdryck, Vatten
Vätskekontroll 6: 17 km	Enervit GT tabletter, Sportdryck, Vatten
Vätskekontroll 7: 19,5 km	Dextro Energy tabletter smak Blåbär, Sportdryck, Vatten

På de första borden serveras sportdrycken Enervit G Sport (apelsin) och på borden längre fram serveras vatten. Efter varje vätskekontroll finns sopkärl uppsatta. Var vänlig och kasta muggarna i dessa kärl så underlättas funktionärernas arbete.

Peppande aktiviteter längs banan

Du som springer adidas Stockholm Halvmaraton kommer att få en härlig peppning längs banan i år. Du kommer att bli framhejad av publiken, våra funktionärer, våra sponsorer och peppande hejarklackar, liveband och DJ's som kommer att ge dig energi hela vägen in i mål!

Maxtid och reptid

Polismyndigheten har gett tillstånd för en maxtid av 2 timmar 45 minuter. Det innebär att du som startar i den sista startgruppen ska vara i mål senast kl. 18.50.

Stopptider vid 12 km och 17 km

Adidas Stockholm Halvmarathon har två reptider:

- Vid **11,3 km** finns en kontroll som alla löpare måste passera senast **kl. 17.45** för att få fortsätta loppet.
- Vid **17 km** finns en andra kontroll, som alla löparna måste ha passerat före **kl. 18.30** för att få fortsätta loppet.

För de löpare som inte klarar tidsgränsen erbjuder vi transport till närhet av målområdet.

Brutet lopp

För dig som bryter loppet ordnar vi transport från vätskekontrollerna vid Kungsholms Strand (5,5 km), Rålambshovsparken (9 km), och Tantolunden (17 km) till målområdet. Från övriga kontroller går du själv tillbaka till evenemangsområdet.

App

I år kommer man kunna följa löparna genom adidas Stockholm Halvmaratons app. Appen kommer att finnas tillgänglig via App Store och Google Play. Den presenteras närmre in på evenemanget.

Tävlingsregler

Svenska Friidrottsförbundets och World Athletics tävlingsregler gäller under loppet.

adidas Stockholm Halvmaraton är sanktionerat av [Svenska Friidrottsförbundet](#), World Athletics och av [AIMS \(Association of International Marathons and Road Races\)](#). Endast löpare födda 2006 eller tidigare får starta och alla löpare deltar på egen risk.

adidas Stockholm Halvmaraton är ett World Athletics Road Race Label och är därmed också ett lopp som är world ranking-grundande.

adidas Stockholm Halvmaratons bana sträcker sig i stadsmiljö och med passager med trottoarkanter och liknande så rekommenderar vi inte deltagande med rullstol.

P.g.a säkerheten för övriga deltagare så är barnvagnar, babyjoggers, löpvagnar, cyklar, joelettes, rullskridskor, rullskidor, inlines, handcyklar, gåstavar och skateboards helt förbjudna under loppet. Löpare måste följa anvisningar från poliser och funktionärer. Av säkerhetsskäl är det absolut förbjudet att ha följecyklist på loppet.

Löparskor

Elitlöpare som tävlar i skor som inte uppfyller World Athletics krav på "allmän tillgänglighet" riskerar att i efterhand strykas från resultatlistan. World Athletics lista på godkända skor för landsväg finner du [HÄR](#).

SERVICE

Toaletter

Det finns toaletter på olika platser på evenemangsområdet. Du hittar dem längs alléerna i Kungsträdgården, och i varje startfälla samt på varje vätskekontroll längs banan.

Det finns gratis mensskydd att hämta i informationen på Expot i Kungsträdgården för dig som skulle behöva.

Omklädning

Omklädningsmöjligheter för dam och herr finns på evenemangsområdet, i ett tält i vid Jakobskyrkan i anslutning till Expot. Öppettider: kl. 13.00-19.15. Vänligen observera att det inte finns duschmöjligheter på plats. Tack för att du hjälper till att hålla rent och snyggt vid omklädningsstälten samt slänger skräp i miljöstationerna utanför.

NYHET: I damomklädningsstället är vår partner Mevoolotion på plats och där kan du fräscha upp dig genom att testa deras produkter såsom torrschampo, micellärvatten etc.

Klädinlämning

OBS! För att underlätta hanteringen av kit bags och minska köer så uppmanar vi dig att förbereda din Kit bag genom att klistra fast din etikett med ditt startnummer på din kitbag innan du kommer till evenemangsområdet på lördagen.

Överdragskläder och värdesaker lämnas i vår klädinlämning på Strömgatan från 14.15. Använd den kit bag och etikett som du fick när du hämtade nummerlappen. Efter loppet hämtar du överdragskläderna på samma ställe. Det är viktigt att du märker din påse med etiketten med ditt namn och startnummer som du får tillsammans med nummerlappen. När du hämtar dina kläder efter loppet visar du upp nummerlappen, som är ditt kvitto, senast kl. 19.30. Det finns ingen separat värdeinlämning på plats i år, utan all inlämning sker vid klädinlämningen.

Målservice

Direkt efter målgången får du adidas Stockholm Halvmaratons fina medalj. Vid anmälan hade du möjlighet att välja bort medaljen – för dig som gjort detta val utgår medaljen vid målet. Om du inte har valt bort medalj så är detta markerat på din nummerlapp och du får din medalj som vanligt.

Finisher t-shirt

Vid anmälan hade du möjlighet att välja bort Finisher t-shirten, för dig som gjort detta val utgår t-shirten vid målet. Om du inte har valt bort t-shirt är detta markerat på din nummerlapp och du hämtar din t-shirt som vanligt. Vi ber er att fortsätta gå efter målgång mot Klädinlämningen och After Run i Kungsträdgården för att undvika köer.

Meeting point Family & Friends **NYHET!**

Planera in var du ska träffa din familj/dina vänner för att bli firad efter målgång. Av publikflödesskäl kommer sträckan efter målportalen fram till Kungliga Operan likt förra året ingärdas av höga staket med väv.

Vi rekommenderar alla anhöriga att stämma träff med deltagare vid våra nya Meeting points-flaggor i Kungsträdgården, välj A, B eller C. Där kan ni ses efter målgång och sedan gå vidare till våra Food Trucks framför stora scenen vid Expot. After Run:et bredvid är endast tillgängligt för löpare med nummerlapp.

Scenprogram scen vid mål Norrbo

17.00 Prisutdelning topp 3 dam- och herrklass

After Run

Efter målservice välkomnar vi er till vårt After Run i Kungsträdgården. Där kan du pusta ut efter ett väl genomfört lopp och njuta av en alkoholfri öl från Erdinger. After Run är endast tillgängligt för löpare med nummerlapp.

After Run Food court

Det finns även food trucks där ni kan köpa mat och dryck.

Medicinsk service

Första-hjälpen-personal och ambulans finns i evenemangsområdet vid start/mål. Det finns även Första-hjälpen-personal vid vätskekontrollerna längs banan. Första-hjälpen-personalens roll är att bistå med just första hjälpen och råd samt att se till att deltagare som behöver ytterligare vård får transport vidare för omhändertagande på sjukhus. Första-hjälpen-personalens roll är inte att se till att en deltagare som mår dåligt eller är uppenbart skadad kan fortsätta. De har rätt att plocka av skadade eller utmattade löpare från banan. Behöver du hjälp tillbaka till evenemangsområdet har vi transportservice med motorcykel – kontakta närmaste funktionär i så fall. Första-hjälpen personal finns även längs banan vid alla vätskekontroller, förutom vid vätskekontroll 1.

Fotoservice

Professionella fotografer kommer att finnas på plats längs banan och vid målgång, för att ta foton på alla löpare. Efter loppet kommer du att finna alla foton på adidas Stockholm Halvmaratons Facebooksida, och hos MarathonFoto där du kan köpa bilder på dig själv från loppet. I resultatlistan kan du klicka på en länk till de foton där du själv finns med på tagga av fotograferna från MarathonFoto.

Resultatservice

Mellantider och de preliminära resultaten finns live på adidas Stockholm Halvmaratons hemsida under loppet. Den officiella resultatlistan publiceras drygt en vecka efter loppet på www.stockholmhalvmarathon.se

Åldersklasser

adidas Stockholm Halvmaraton har följande åldersklasser för herrar och damer: Seniorer (födda 1986-2007), 40 år (1981-1985), 45 år (1976-1980), 50 år (1971-1975), 55 år (1966-1970), 60 år (1961-1965), 65 år (födda 1956-1960), 70 år (1951-1955), 75 år (1946-1950), 80 år (1945 eller tidigare).

Prisutdelning

Prisutdelning sker kl. 17.00 på scenen vid målet, topp 3 i tävlingsklasserna Män och Kvinnor. Hederspriser delas ut till de 30 bästa manliga och 30 bästa kvinnliga löparna direkt efter målgång.

Plaketter tilldelas även de tre bästa i varje åldersklass baserat på nettotiden. Dessa priser skickas hem med post till pristagarna.

Priser Crew challenge

Priser i lagtävlingen Crew Challenge skickas ut med post efter avslutat evenemang när resultatlistan är sammanställd. Klasser: Kvinnor, Män, Mixed.

Hur är dagsformen?

Självklart vill vi se dig på plats på lördagen, men ställ inte upp om du inte är helt frisk och pressa inte dig själv att fortsätta om du känner dig sjuk. Det är en hälsorisk att springa om du är förkyld eller känner dig hängig. Är du osäker så kontakta gärna vårt medicinska team som är lokaliserade vid startgrupperna före din start.

Websändning

Precis som förra året kommer adidas Stockholm Halvmaraton att sändas live med anledning av att loppet är en del av adidas Adizero Running Tour. Exakt plattform och länk till sändningen presenteras under evenemangsveckan.

SORTERA – vår partner för avfallshantering och återvinning

Marathongruppen och Sortera samarbetar sedan flera år för att göra våra evenemang mer hållbara där du som deltagare har en viktig roll. På våra evenemangsområden och runt start och mål finns 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 stationerna för mugg och restavfall som vanligt vid våra vätskekontroller. 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. [Läs mer om Sorteras verksamhet här.](#)

KONTAKT

Har du några frågor inför adidas Stockholm Halvmarathon så läs gärna igenom våra [Frågor och Svar](#) på hemsidan eller kontakta oss på tel 08-545 664 40 (tis-tors kl 9.00-12.00 och 13.00-15.00) eller info@stockholmhalvmarathon.se.) På evenemangsdagen hittar du vårt infoteam på Infon i Expot eller på vår informationsplats i korsningen Strömgatan/Strömbro på evenemangsområdet.

Lycka till på adidas Stockholm Halvmaraton 2025!