Bäste löpare!

Nu är det exakt en månad kvar till loppet och vi ser fram emot att få se dig på startlinjen den 18 oktober!

Här kommer lite information om loppet, mer går att läsa på hemsidan under ”info”.

Informationen där uppdateras kontinuerligt.

Nummerlappar
Viktigt! För att underlätta hämtning av nummerlapparna så behöver du veta vilket startnummer du har. Det har du fått via bekräftelsen när du anmälde dig. Du kan också hitta ditt startnummer genom att söka på ditt namn på startlistan på vår hemsida.

Nummerlapparna delas ut från **1 oktober till 17 oktober** på Löplabbet i Uppsala, Dragarbrunns Torg 4–6, se öppettiderna här: LÖPLABBET Uppsala (loplabbet.se). Därefter, på tävlingsdagen 18 oktober från 07.30 kan du hämta din nummerlapp på Uppsala slott. På tävlingsdagen ska man hämta sin nummerlapp senast 45 minuter före sin start. Det går även att hämta ut nummerlapp åt någon annan om man har startnummer och namn.

Passa på att nyttja erbjudandet från Löplabbet som ger 20% rabatt på ett köp hos Löplabbet Uppsala vid uppvisning av nummerlappen.

Starttider
Maraton och maratonstafett startar kl. 9.30. Halvmaraton startar kl. 11.20. Uppvärmning erbjuds före alla starter. Startplatsen är väl skyltad och belägen precis vid slottet i backen ner mot Carolina Redeviva. Startområdet är uppdelat i olika startfållor, ställ er i den fållan som passar er tänkta sluttid.
Observera att det är absolut tid då man passerar startlinjen som gäller, så det finns ingen anledning att ställa sig onödigt långt fram.

Väskinlämning
Du kommer att ha möjlighet att lämna in din väska. På alla nummerlappar finns en remsa som ska fästas på din väska vid inlämningen. Din nummerlapp blir ditt kvitto när du hämtar ut din väska. Väskinlämningen ligger precis bakom slottet och är väl skyltad. Funktionärer hjälper dig vid väskinlämningen som är uppdelad per distans (maraton, halvmaraton och stafett).
Observera att vi inte kan ta ansvar för eventuella värdesaker.

Karta
På hemsidan finns en aktuell karta som det går att zooma in för att se vilka gator och stigar loppet går på. Det finns också en GPX att ladda ner, under fliken ”maraton” och ”halvmaraton”: https://www.uppsalamarathon.se/strackan/
https://www.uppsalamarathon.se/halv-maraton/
Vi vill ändå påminna om att alla löpare ska följa skyltarna och funktionärernas hänvisning i första hand.

Resultat
Länk till resultat och mellantider kommer finnas på hemsidan från och med att loppen startar. Vi samarbetar med Racetimer som publicerar resultaten direkt: Resultat från Racetimer | Marathon.se

Vätskestationer (för er som springer halvmaraton är station 5, 6, 7 och 8 aktuella)

1. 5 km: vatten och sportdryck **(Patton Hage)**
2. 10 km: bananer, vatten och sportdryck **(Skarholmen, växlingsstation)**
3. 15 km: vatten och sportdryck **(Årike Fyris)**
4. 21 km: bananer, saltgurka, minimuffins, vatten och sportdryck **(Hamnplanen, växlingsstation)**
5. 26 km: bananer, saltgurka, minimuffins, vatten och sportdryck **(Svartbäcken)**
6. 31 km: bananer, saltgurka, minimuffins, vatten och sportdryck **(Nyby)**
7. 34 km: bananer, saltgurka, minimuffins, vatten och sportdryck **(Högarna vid Gamla Uppsala, växlingsstation)**
8. 38 km: bananer, saltgurka, minimuffins, vatten och sportdryck **(S:t Eriks i Librobäck)**

Vi samarbetar med Umara när det gäller sportdrycken

Rabattkoden **UMARAUPPSALA25** ger 15% rabatt på hela Umaras sortiment för våra löpare t.o.m. 15 oktober. Det färdiga maratonpaket som Umara erbjuder finns att läsa om här

Prisutdelning
Prisutdelningen sker när samtliga vinnare i respektive distans sprungit i mål. Beräknad tid är cirka kl 13:30. I år har vi prispengar för maraton och halvmaraton, dam och herr. En symbolisk check delas ut i samband med ceremonin. Alla vinnare får återkomma senare med kontouppgifter då utbetalningarna ska genomföras.

Distriktsmästerskap (DM) i maraton
Uppsala Marathon är arrangör av DM i maratondistansen på uppdrag av Mittsvenska Friidrottsförbundet. Vi hoppas att du har angett din klubbtillhörighet när du anmält dig till Uppsala Marathon och maratondistansen. Vårt mål är att dela ut distriktsmästerskapsmedaljer på plats. Vi kommer att utgå ifrån anmäldas klubbtillhörighet. Tillhör du en klubb/förening som ligger i distriktet Mittsvenska Friidrottsförbundet så se till att din klubb/förening finns med i anmälan.

Erbjudande från våra samarbetspartner:

Kraftpunkten – Akupunktur Uppsala
Precis som förra året erbjuder Kraftpunkten – Akupunktur alla deltagare 15% rabatt på nybesök/återbesök för akupunkturbehandling inför, och 3 veckor efter loppet. Erbjudandet gäller mot uppvisande av nummerlapp/startnummer från och med 12/9 till och med den 8/11, så att man har möjlighet att behandla inför och även rehabilitera sig efter loppet om det skulle behövas. Mer info:
Välkommen till Kraftpunkten - Akupunktur uppsala! www.kraftpunkten.se -

Andas med Frida, så optimerar du din andning inför loppet;
Som löpare vet du att detaljerna avgör. En detalj som ofta glöms bort är din grundandning. Den påverkar direkt hur mycket du orkar och hur bra du presterar. Om din andning i vila inte är effektiv tar du med dig samma mönster in i din träning och in i loppet. Då får musklerna sämre syretillförsel och du tappar både uthållighet och prestation. Gamla råd som ”andas i fyrkant” eller ”andas in genom näsan och ut genom munnen” hjälper dig inte här.

Vill du optimera din andning och få både bättre prestation och snabbare återhämtning? Testa introduktionskursen i prestationsandning för bara 290 kr. Läs mer här: https://www.andasmedfrida.se/courses/prestationsandning-1

Vi ses snart på startlinjen!