Tävlings-PM Uppsala Marathon 2026

Information för dig som ska springa maraton, halvmaraton och maratonstafett. Start och mål för samtliga distanser är på Uppsala Slott. Glädjande nog så är det totalt över 5000 löpare anmälda till årets lopp, vi ser fram emot att få träffa er alla på lördag!

Nummerlapp

Ditt startnummer hittar du under ”startlista” på vår hemsida. Den behöver du när du ska hämta ut din nummerlapp. Nummerlapp ska bäras synlig på bröstet av alla deltagare i Uppsala Marathon, halvmaraton och stafetten. Du kan hämta ut din nummerlapp innan loppet på Löplabbet fram till fredag 16 oktober. På lördag 17 oktober, på tävlingsdagen, kan man hämta sin nummerlapp fram till 45 minuter före start på slottet.

Starten

Starten går kl. 09.30 för maraton och maratonstafett.

Starttiden för halvmaraton är kl.11.30.

Hämta ut din nummerlapp senast 45 minuter före starten. Löpare rekommenderas att vara på plats i ”startfållan” senast 15 min före start. Vi vill påminna om att **nettotid** tillämpas, man registreras som startande när man passerar startlinjen. Har man inte extremt bråttom kan man med fördel ställa sig lite längre bak i startområdet. Startområdet kommer vara indelat efter vissa riktmärkestider, anpassa er position i startfållan utefter dessa tider, springer ni långsammare ställer ni er högre upp i slottsbacken.

Tidtagning - Följ löpare

Tidtagningen finns live på hemsidan, så man kan följa när löpare passerar utefter banans kontrollpositioner. Tidtagningen sker med hjälp av ett chip i nummerlappen. Nummerlappen ska fästas på bröstet och vara fullt synlig under hela loppet. Följ löpare och täten här: https://www.racetimer.se/sv/race/show/7022?layout=racetimer

Sträckan

Banan är väl skyltad och det finns km-skyltar vid varje km-passering (km-skyltarna är utsatta med GPS-så här kan det skilja några meter mot exakt sträcka). Vita km-skyltar för Maraton och stafett, röda för halvmaraton. Banan är kontrollmätt av förbundsbanmätare Fredrik Swahn, vilket säkerställer att den är 42 195 meter lång. Banan går på asfalt och grusvägar. Det är en snabb bana som kombinerar löpupplevelse, publikvänlighet och sevärdhet. Digital interaktiv karta finns på hemsidan: https://www.uppsalamarathon.se/karta/

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

Längs maratonbanan finns åtta vätskestationer, med ungefär fem kilometers mellanrum.

1. **5 km:** Västra Vindbrovägen, vid Övre Föret.
2. **9 km:** Sunnerstastugan.
3. **15 km:** Gottsunda, nära fotbollsplanen.
4. **21 km:** Hamnplan.
5. **25 km:** Bärby.
6. **30 km:** Gränbyparken.
7. **34 km:** Howden, Gamla Uppsala.
8. **38 km:** SCOTT Final Push, Fyrisvallen vid Börjetulls lekplats.

Vad serveras?
På samtliga stationer finns vatten och sportdryck från **Umara**. Vid station 2 och 3 serveras även bananer. Från station 4 till 8 finns dessutom bananer, saltgurka och minimuffins.
Lite extra energi och härlig stämning längs banan!
Vid station 4 på Hamnplan bjuder **Trattoria Sorellina** på italienska delikatesser.
Strax före station 7 i Gamla Uppsala bjuder **McDonald's** på kaffe, morötter och äpplen. På själva vätskestationen ser **Howden** till att skapa en riktigt livlig och energifylld atmosfär med massor av pepp och hejarop! Vid den sista stationen, **SCOTT Final Push**, kan du fylla på med energi inför de sista kilometrarna och målgången vid Uppsala slott.

Farthållare
Nytt för i år är att vi kommer ha farthållare på både maraton- och halvmaratondistansen. Farthållarna bär en flagga som säger vilken tid de kommer gå i mål på. Ta gärna chansen att följa dessa erfarna löpare för att nå er drömtid. I år har vi farthållare på 3:00h, 3:30h, 4:00h och 4:30h samt 1:30h och 2:00h på halvmaraton.

Maxtid
Deltagare måste ha passerat halvvägskontrollen 3,5 timmar efter att starten för maraton har gått. Maxtiden för alla distanser är 7 timmar.

Målgång
Målgången för Uppsala Marathon sker i den vackra miljön vid Uppsala slott. Här vill vi skapa en härlig atmosfär där löparna kan samlas, återhämta sig och fira sin prestation tillsammans!

Efter målgång bjuder vi på After Run med grillad korv, kaffe och torkad frukt från **Dave & Jon's**. Elever från Lundellska skolans musikklass, Skrapan, bidrar med härlig livemusik och skapar feststämning på borggården. Alla löpare får självklart en medalj och en finishertröja som minne av sin prestation och vårt 10-årsjubileum. Obs! Medaljen får du direkt efter målgång, men finishertröjan hämtar du själv vid tröjutlämningen. **Glöm inte att hämta din tröja!**

Stafetten
Stafettlagen får ett lagnummer, samtliga löpare i laget har samma nummer. Därutöver finns nummer 1 till 4 som ska bäras av löparna i ordningen de springer sträckorna.

Viktigt för stafettdeltagare! Din medlöpare ska springa igenom tidsportalen först och sen börjar du din sträcka. Du som ska "ta över" ska inte vistas nära tidsportalen, håll minst 5 meters avstånd annars registreras du i förväg.

Omklädning och dusch
I närheten av målområdet finns möjlighet att byta om. Duschmöjlighet finns på närbelägna Campus 1477 (www.campus1477.se).

Sjukdom och skada
Uppsala Marathon är en kraftansträngning, därför har vi läkare och sjuksköterskor på plats. Se till att vara helt frisk på startlinjen. Om du behöver avbryta loppet och är i behov av sjukvård, kontakta tävlingsläkarna på telefonnummer Gabriela: 0762368650/Filip: 0702201300. Varje deltagare är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan deltagare som blivit skadad, sjuk eller om denne behöver annan akut hjälp eller assistans.

Toaletter

Toalett finns i anslutning till start och mål. Det kommer att finnas toaletter längs sträckan, dessa offentliga toaletter (slottet, stadsträdgården (2 ställen), Sunnerstastugan, Skarholmen, Gottsunda, stadsträdgården (igen) Fyrisgården, Bärby, Gränby, Gamla Uppsala och Bärby (igen)) är markerade på kartan och kommer att vara öppna och iordninggjorda för Uppsala Marathon. Du kan också planera din löpning genom att använda de möjligheter som finns längs vägen. Det är i princip toaletter/dass var 5:e km.

Transport

Start och mål på slottet är ca 1 km från centrala Uppsala och det finns gott om alternativ för hur du tar dig dit. Gå, cykla eller ta kollektivtrafik (Hållplats: Slottsbacken eller Blåsenhus buss 2 och 7). Det kommer inte att finnas några specifika evenemangsparkeringar. Du som ska springa stafett: Det går att ta sig kollektivt till växlingarna. Se karta för information om platser. På www.ul.se kan du söka efter rätt buss.

Väskinlämning

Det kommer finnas möjlighet att lämna in sin väska före loppet. Väskinlämningen är framför slottet i backen ner mot Botaniska trädgården. Det är viktigt att du märker upp din väska med startnummer. Det finns en remsa på din nummerlapp som du ska riva av och fästa på din väska. Uppsala Marathon ansvarar inte för några värdesaker.

Håll värmen ända fram till start!

Det kan vara kyligt på lördag morgon när maraton och halvmaraton startar, så ta gärna på dig en extra jacka eller tröja innan start! Du kan lämna dina överdragskläder vid starten eller vid den första vätskestationen efter cirka 5 km. Vi samlar ihop kläderna och flyttar dem till Uppsala slott, där du kan hämta dem efter loppet på den särskilda uppsamlingsplatsen intill väskinlämningen och utlämningen av finishertröjor. Tips: Använd gärna en äldre tröja eller jacka. Kläderna lämnas på egen risk och vi ansvarar inte för eventuella värdesaker.

700 funktionärer ska slussa er

Idén bakom Uppsala Marathon är att vi ska kunna genomföra ett lopp utan att behöva stänga av en stad. Därför planerar vi loppet utifrån de fina förutsättningar som Uppsala har i form av bra gång- och cykelvägar, sträckan är planerad därefter. Vid de ställen där korsningarna behöver stärkas har vi funktionärer på plats. I övrigt samsas löpare med övriga gående och cyklister. Men vi har funktionärer som ska hålla icke löpare på någorlunda avstånd. Det är lite av charmen för vårt lopp att en gående kan vistas på samma bana som en löpare speciellt i friluftsområden. Vi hoppas att du har överseende med det!

Ledcyklister

En förtrupp för maratonlöpare respektive stafett kommer att cykla sträckan och vi kommer att ha en cykel som kör sist fram till mål. Vi vill verkligen tacka alla cyklister som hjälper oss med detta!

Saknar du information gå in på vår hemsida. Följ gärna Uppsala Marathon på facebook och instagram. Där publicerar vi kontinuerligt all information om loppet!
Viktigast av allt! Njut av loppet och peppa varandra i spåret! Vi ser verkligen fram emot denna dag och hoppas att ni gör detsamma. Lycka till!

Mohamad Hassan och Johan Jafner/Tävlingsgeneraler för Uppsala Marathon

Start- och målområde

