



## PM Nora Marathon 2025

Helmarathondistansen gäller som DM / VDM för distriktet Södra Svealand.  
Sträckan ingår också i Södra Svealands löparserie upp till och med åldersklassen 60.  
Halvmaran ingår i löparserien för åldersklasserna 65-70-75 och kvartsmaran för löpare 80+.

**Banan:** Start och mål, Norvalla IP. Gemensam start klockan 10:00.  
Varvet mäter 10,549 km. och är kontrollmätt 2024-03-02 av förbundsbanmätare Bertil Sundin.

Beroende på vilken distans du anmält dig till springer du alltså ett, två eller fyra varv på banan. Vi har valt att sätta ut skyltar för kilometerna 1-10. Du påbörjar alltså en ny kvartsmara varje gång du passerar start/mållinjen. Skyltarna kan dock i vissa lägen sitta en bit från sin rätta plats på grund av svårigheter att fästa dem. Dessutom finns pilar, snitslar och vägvakter där så behövs. (Några av vägvakterna finns bara på första varvet).

Banan går genom Gyttorps centrum, där även vätskekontrollen finns efter 6,6 km. Sedan bär det vidare på cykelvägar fram till Åsbosjön och som avslutning kämpar vi oss uppför Knutsbergsbacken för att nå mål alternativt varvning, och naturligtvis vätskekontroll, vid Norvalla IP. Vid kontrollerna serveras Umara sportdryck med citronsmak, vatten, cola, banan, saltgurka samt bars eller gel. Där finns också viss sjukvård.

En enklare kontroll finns efter 3 km. på varv 2, 3 och 4.

**Klasser:** På helmarathondistansen finns tävlings- samt motionsklass för män resp. kvinnor. För halv- och kvartsmarathon är det motionsklasser som gäller.

**Viktigt:** Om du tvingas bryta loppet eller andra problem skulle uppstå, ta dig till närmaste funktionär eller ring 070-633 75 08 om du har en telefon med dig, så ser vi till att du blir hämtad av en bil. Vissa delar löps på trafikerade vägar, kanske med besvärligt vinterväglag.

**lakta stor försiktighet när Du löper på samt korsar länsvägen före Gyttorps samhälle! Följ vägvakternas anvisningar! Allt deltagande sker på egen risk!**

### **Värdeförvaring:**

Ta med ett hänglås så kan du låsa in t.ex. bilnyckeln i ett värdefack som finns i omklädningsrummen.

**Prisutdelning:** Ett antal priser lottas ut och fås direkt vid målgång.

DM-plaketterna delas ut vartefter löparna kommer i mål.  
Samtliga som fullföljer marathonsträckan erhåller en medalj.

**Resultat:** Resultaten publiceras fortlöpande på [pe-timing.se/](https://pe-timing.se/) och efter tävlingen även på IFK Noras hemsida [www.ifknora.com](http://www.ifknora.com)

Lycka till!

Ulf Carlson  
Tävlingsledare  
IFK Nora