

# PM 2023

Vers. 1/ 2023

28.10.2023



## Hålltider/ Event Schedule


- 28.10.2023 9.00 -18.00** Tävlingskansliet är öppet / *The competition-office is open*
- 10.00** Sista chansen att efteranmäla sig till alla distanser  
*Last chance to register to all distances*
- 10.40** Racebriefing (alla distanser/ *all distances*)
- 11.00** Start (alla distanser/ *all distances*)
- ~13.00** Prisutdelning 5 & 10km / *Prize award ceremony*
- ~17.00** Prisutdelning 21,1 & 42,2km/ *Prize award ceremony*

Organizer:  ÅLAND EVENT in cooperation with

MARIEHAMNS  
STAD 

  
MARIEBAD  
MARIEHAMNS STAD

# VÄLKOMNA till Åland Marathon & ½ Marathon 2023


 Åland Marathon & ½ Marathon flyttade på hösten 2016 in till [Mariehamn](#) och där stannar vi kvar!  
Lördagen **28.10.2023** är det dags för den 7:e upplagan av **Åland Marathon & ½ Marathon** längs gångbanor i centrala Mariehamn.

**Åland Marathon & ½ Marathon** är ett stadslopp på en knappt 5km bana och erbjuder både hel- och halvmarathon samt 10km (Milen) och 5km (½ Milen) lopp.

Låt ditt deltagande i Åland Marathon & ½ Marathon bli ett skönt avbrott i vardagen, en liten resa till en spännande liten ö. Du kan, om du vill, komma bara för att genomföra loppet men du kan också lätt kombinera tävlingen med några dagar av andra härliga upplevelser på Åland.

Läs mera vad som erbjuds t.ex. via Visit Åland ([www.visitaland.com](http://www.visitaland.com))



 In the fall of 2016 Åland Marathon & ½ Marathon moved in to the town of Mariehamn to stay!  
Saturday **28.10.2023** it's time for the 7th edition of **Åland Marathon & ½ Marathon** along footpath in central Mariehamn.

**Åland Marathon & ½ Marathon** is a city race on a route slightly shorter than 5 kilometers that offers both full- and half-marathon and also 10km and 5km races.

Let your participation in the Åland Marathon & ½ Marathon be a nice break in your everyday life, a short trip to an exciting little island.

You can, if you like, come just to participate in the race but you can also easily combine the race with a few days of other wonderful experiences in Åland.


Read more about what to do for example at Visit Ålands website ([www.visitaland.com/en/](http://www.visitaland.com/en/))

## Startpaket/ Registration package

 Startpaketet innehåller bl.a. **nummerlapp** och **tidtagningschip**. Nummerlappen fästs med säkerhetsnålar (finns i kuvertet) synligt på framsidan av kroppen, tidtagningschippet fästs med kardborreband runt ena vristen.

## Tidtagning

Resultattiden beräknas från startskottet till att deltagaren är över mållinjen (guntime)

 The package includes i.a. **bib number** and **timing chip**. The bib number is attached with safety pins (incl. in the envelope) visible on the front of the body, the timing chip around one of the ankles with Velcro – strap.


## Timing

The time is calculated from the starting shot until the participant cross the finish line (guntime)

Startpaketen **avhämtas enligt följande!** *Registration packets are **picked up as follows:***

 Från/ from **Team Sportia Åland** (Sparvägen 1, Maxinge Center, 22150 Jomala) på **torsdag/ Thursday 26.10, kl.13.00-18.00** eller/or **fredag/ Friday 27.10 kl.12.00-16.00**

 Från/ from **Park Alandia Hotel** på **fredag/ Friday 27.10 kl.17.30-20.00**

 Från/ from **tävlingskansliet/ race office** (Mariebad) på **lördag/ Saturday 28.10 kl.9.00-10.30**  
Obs! Efteranmälningar tas emot till kl.10.00 / *Note! The late – registration closes at 10.00!*



*Bib number on the front of the body*




*Timing chip around ankle*

Ifall deltagaren avbryter tävlingen skall chippet återlämnas till tävlingskansliet utan fördröjning. Efter fullföljd tävling tar funktionärerna hand om chippet. För ej återlämnat/borttappat chip debiteras cyklisten 90€


*If a participant cancel the race, the chip shall be returned to the race office without delay. After finishing the race to organizers take care of the chip. For non-returned / lost the chip the participant will be charged 90€*

## Bansträckning/ Route description

 Åland Marathon & ½ Marathon genomförs längs gångbanor i Mariehamn på en 4701 m bana. Underlaget består av både asfalt (ca 3/5) och grus (ca 2/5). Banan är kontrollmätt av legitimerad banmätare i juni 2017.

Banan är märkt med flaggor och pilar.

På de ställen som det finns funktionärer följs deras anvisningar, i **övrigt följer deltagarna vanliga trafikregler.**

 Åland Marathon & ½ Marathon -participants run along the footpaths of Mariehamn, on a 4701 m track. The substrate consists of both asphalt (about 3/5) and gravel (about 2/5). The route is measured by a legitimized surveyor in June 2017. The course will be marked with flags and arrows.

In places with officials their instructions are followed, **otherwise normal traffic rules are followed.**



*Marking in co -operation with Cainby*

## Marathon 42,2km



**Start:** aningen söderut (114m) från mållinjen (märkt med Start 42,2km - skylt)

**Mål:** enligt kartan

**Varv 1:** 4587m, **Varv 2-9** hela varv (8 x 4701m = 37608m)



**Start:** slightly south (114m) from the finish line (marked with Start 42,2km – sign)

**Finish:** according to the map

**Lap 1:** 4587m, **Laps 2- 9** full laps (8 x 4701m = 37608m)

## ½ marathon 21,1km



**Start:** mittemot 42,2km starten, på andra sidan Österleden (märkt med Start 21,1km -skylt)

**Mål:** enligt kartan

**Varv 1:** 2296m, **Varv 2-5:** 4 hela varv (4 x 4701m = 18804m)



**Start:** opposite the 42,2 km start, on the other side of the Österleden (marked with 21,1km -sign)

**Finish:** according to the map

**Lap1:** 2296m, **Lap 2-5:** 4 full laps (4 x 4701m = 18804m)

## Milen, 10 km



**Start:** vid Mariebad, springer först norrut enligt markerad rutt därefter in på banan och fortsätter söderut (märkt med Start 10km- skylt)

**Mål:** enligt kartan

**Varv 1** (598m): se liten bild på kartan, **Varv 2-3:** 2 hela varv (2x 4701m = 9402m)



**Start:** at Mariebad, first run north according to the marked route then onto the track and continue south (marked with Start 10km -sign)

**Finish:** according to the map

**Lap 1** (598m): see small picture on the map, **Lap 2-3:** 2 full laps (2x 4701m = 9402m)

½ milen, 5 km



**Start:** aningen norrut (299m) från mållinjen (märkt med Start 5km- skylt)

**Mål:** enligt kartan

**Varv 1** (299m): springer sista delen av ett normalt varv, **Varv 2:** 1 helt varv (1x4701m)



**Start:** slightly north (229m) from the finish line

**Finish:** according to the map

**Lap 1** (299m): running the last part of the normal route, **Lap 2:** 1 full lap (1x4701m)

## Vätskestationer/ Service points



Huvudservicepunkt (vatten, Powerade-sportdryck, äppelsaft, kaffe, varm saft, bullar, bananer, saltgurka och godis) finns vid varvnings-/ mållinjen och är tillgänglig för alla ca var 5:e km.

Sportgelé delas inte ut. Egen langning tillåten.

**Undvik att skräpa ner vår natur! Ev. skräp slängs i soppåsar som finns vid vätskestationen.**



Main service point (water, sports drink, applejuice, coffee, hot juice, buns, bananas, pickles and sweets) are available after every lap/ at the finishline.

Sports jelly are not available. Your own drinks / snacks are permitted.

**Please don't litter our nature! Bring debris from e.g. energy bars to the finish line.**

*The service station in co-operation with*



## Vi återvinner / We recycle



Glasen, muggarna och skedarna som används vid vätskekontrollerna är komposterbara och separeras därför från övrigt avfall. **Hjälp oss att sortera genom att använda rätt kärl vid servicestationerna - tack!**



The glasses, mugs and spoons used at the fluid controls are compostable and therefore be separated from other waste. **Help us sort by using the right vessels at the service stations – thank you!**

## Första hjälp/ First aid




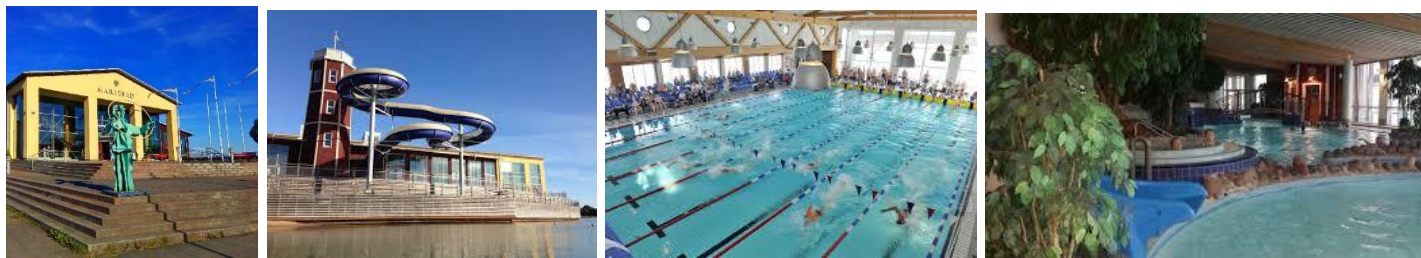
FH-utrustning finns på tävlingsområdet. **Vid allvarlig olycka, kontakta 112!**




First –aid kit available at the competition area. **In case of a serious accident, call 112!**

## Dusch,WC, omklädning/ Shower, Toilets and Locker rooms


 Toaletter finns tillgängliga för alla på Mariebad.  
Omklädning samt dusch- och bastumöjligheter erbjuds mot en liten kostnad (6€ som förhandsbokat, normalpris på plats) på Mariebad.




 Toilets are available for everyone at Mariebad.  
Dressingroom and shower- and sauna facilities are available for a small fee (4 € as pre-booked, normal price on site) at Mariebad


## Klädförvaring/ Clothes storage

 Väskor (gärna märkta med startnummer) kan lämnas på anvisad plats på Mariebad


 Bags (please mark with the bibnumber) can be left at the designated place close at Mariebad

## Hittegods/ Lost property


 Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 5.11.2023) om de inte har hämtats under tävlingshelgen. Efter säsongen inlämnas kvarlämnade saker till välgörenhetsorganisation.

 Handed to the organizers who keep them during the current season (until 5.11.2023) if they haven't been collected during the competition weekend. After the season, leftovers are submitted to charity organizations.

## OBS!/ Note!

 Arrangörerna har rätt att fotografera och filma deltagarna under tävlingsdagen för att använda materialet i kommande marknadsföring av evenemanget.

**Medverkan i Åland Marathon & ½ Marathon sker på egen risk.** Tävlingsarrangören har inget ansvar för eventuella olyckor som sker under tävlingens gång. **Deltagarna rekommenderas att ha en egen olycksfallsförsäkring.**


 The participants gives the race organisation the right to use pictures and film material taken during the race to be used free of rights in the future marketing of the event.

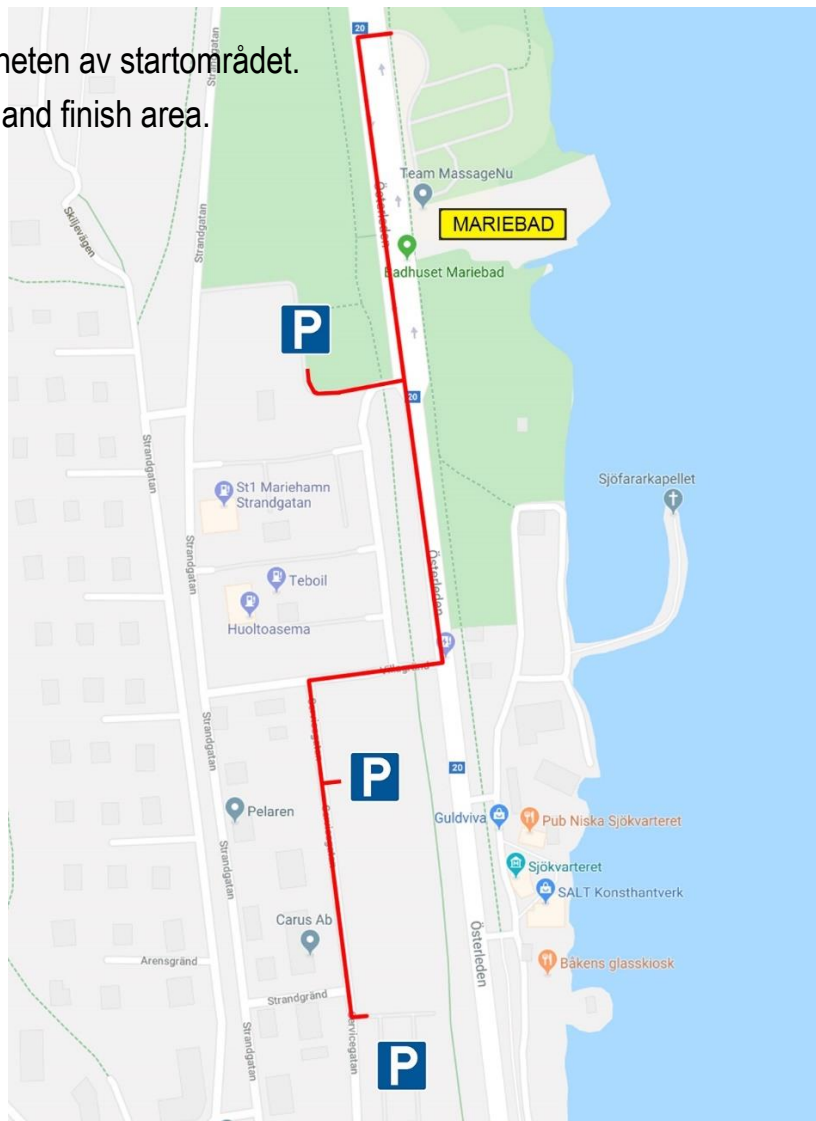
**Participation in Åland Marathon & ½ Marathon at your own risk.** The Organizers is not responsible for any accidents that occur during the competition.

**Participants are recommended to have their own accident insurance.**

## Parkering/ Parking


 Gratis parkeringsplatser finns i närheten av startområdet.


 Free parking lots close to the start- and finish area.



Resultat/ Results at [www.alandmarathon.ax/results](http://www.alandmarathon.ax/results)

## Priser och prisutdelning/ Prizes and prize award ceremony

 Medalj vid målgång till de som vid förhandsanmälning har valt medalj

 Medal at the finish line for those who have chosen a medal at pre-registration



*The new medal 2023*

## Milen (10km) & ½ Milen (5km)



Pokaler eller medaljer och sponsorpris till de tre bästa i klasserna P/F13 samt P/F19.  
Prisutdelning äger rum på **lördag 28.10, ca kl.13.00** vid Mariebad



Trophys or medal and sponsor prize for the top three in the classes boys/girls 13 and boys/ girls 19.  
Prize award ceremony on **Saturday 28.10, approx. at 1:00 pm** at Mariebad

## Marathon & ½ Marathon



Medalj och sponsorpris till de tre bästa i varje klass (H/D, H/D40+, H/D50+, H/D60+)  
Prisutdelning äger rum på **lördag 28.10, ca kl.17.00** at Mariebad



Medal and sponsor prizes to the top three in all classes (M/W, M/W40+, M/W50+, M/W60+)  
Prize award ceremony on **Saturday 28.10, approx. at 5:00 pm** at Mariebad



**GULDVIVA™**

*Prizes award ceremony in co-operation with Asics and Guldviva*



## Därtill.../ Thereto...



De tre **snabbaste åländska** herrarna resp. damerna på marathonsträckan (oberoende av vilken klass de deltar i) premieras **med ÅM-mästerskapstecken**.  
För att kunna tävla om ÅM-titeln behöver deltagaren vara medlem i en idrottsförening som är ansluten till Ålands Idrott.  
**Prisutdelning äger rum på lördag 28.10, ca kl.17.00 på Mariebad**



The three **fastest Ålandic** gentlemen resp. ladies on the full marathon distance (regardless of the class in which they participate) are awarded **with ÅM championship prizes**.  
In order to compete for the ÅM title, the participant needs to be a member of a sports association that is affiliated with Ålands Idrott.  
**Prize award ceremony on Saturday 28.10, approx. at 5:00 pm** at Mariebad

## Övrig service/ Other service

### Matsservering/ Foodservice



**Thai Orchid** (<https://www.facebook.com/Thai-Orchid-131640280361811/>) inne i tävlingscentrum Mariebad erbjuder goda thailändska rätter, kaffe, läsk, glass etc. Från deras fönster kan du se loppets varvningar och målgång!  
**Öppet på lördag 28.10 kl.11.00-17.00**

*Thai Orchid inside the competition center Mariebad sell good Thai dishes, coffee, soft drinks, ice cream etc. From their windows you can see the participants going for a new lap and/ or finishing the race!*  
**Open on Saturday 28.10 from 11 am to 5 pm**