

Tävlings PM

Det handlar om att tillsammans skapa hopp, visa omtanke och ge möjligheter för dem som behöver det mest – för barnen, för framtiden.



Ditt deltagande bidrar vi till en bättre framtidsutsikt för världens barn

Tack till alla som har anmält sig till Spring För Livet 7 maj 2026. Ni är alla med och bidrar till UNICEFs arbete för barnen, för framtiden.

För en snabb och smidig process vid nummerlappsutdelningen **ber vi att ni utser en person på företaget som hämtar ut allas nummerlappar**. Den personen ombeds att lämna sitt mobilnummer i samband med att den tar nummerlappskuvertet. Således kan ni få tag i era nummerlappar om informationen inte har nått ut till alla.

Nummerlapparna är sorterade i buntar efter företag (A-Ö). Är du anmäld utan företag finns din nummerlapp under Ö (Övriga). Vi öppnar 15:30 - kom tidigt!

1

När?

Torsdag 7 maj

8 km startar 16:30
5 km startar 16:50
3 km startar 16:52

2

Nummerlappar

Hämtas från kl. 15:30

Välj en person som hämtar ut alla era nummerlappar

3

Var?

Djurgårdsbrunnsvägen
24. Gräsyten mellan
Villa Källhagen och
Sjöhistoriska museet.

[Öppna i Google Maps](#)

OBS! Startgrupper för 5km. Placera dig i den startgrupp som motsvarar den tid du tror att du kommer att ta dig runt 5 km på. Ingen föranmälan till respektive startgrupp krävs.

8 km 16:30
5 km 16:50
3 km promenad 16:52

Nummerlappens färg avspeglar storleken på donationen. GULD nummerlapp = 1000 SEK.

Nummerlappen skall bäras väl synlig på bröstet.

Promenadklassen ej har chiptidtagning - alla deltagare får nummerlappar.

1 hjärtstartare finns tillgänglig i start och målområdet.

5 bajamajor + 8 urinoarer finns att tillgå på området.

Prisutdelning ca. 17:35. Topp 3 i varje löpklass (8 resp 5km) kallas upp på scenen.

Anmälningsavgiften är en donation och går oavkortat till UNICEFs arbete för världens barn.

Bansträckning

Start och mål på grusvägen nedanför Sjöhistoriska.

Vi startar i riktning mot Djurgårdsbrunn. Det är viktigt att ni som löpare är uppmärksamma på var ni springer så att ni följer rätt bana. Banan för 8 km är ordentligt kuperad och springs mestadels på grusvägar, men också bitvis ridstigar och lite asfalt. Ni som springer 5 km följer mestadels kanalen, men följer asfaltvägen några hundra meter efter Djurgårdsbrunnnsbron. Sträckan för 3 km följer kanalen hela vägen och på tillbakavägen viker ni av och promenerar över Folke Bernadottes bro och viker sedan av vänster mot start och målområdet. Ni som promenerar behöver inte passera målbågen utan välkomnas vid vätskeborden.



Ändra distans

Eventuella distansändringar mailas till lisa@urbantribes.se senast 18:00 6 Maj.

Ändras distans efter 9:00, 2 maj (startlistan skickas till nummerlappstryckeriet) kommer ni att springa med "fel" distans på nummerlappen. **OBS!**
Distansändringar tas ej emot 7 maj.

Personändringar görs inte alls.

Hitta hit

Djurgårdsbrunnsvägen 24.

Buss: Buss 69 från Centralen stannar utanför Sjöhistoriska museet.

Promenad: Från Djurgårdsbron tar det ca 15 min.

Bil: Parkera vid Villa Källhagen, eller Sjöhistoriska.

[Öppna i Google Maps](#)

Övrig information

Tidsprogram:

15:30 Nummerlappsutdelning öppnar
16:00 Värdeinlämning öppnar
16:30 Start 8 km
16:50 Start 5 km
16:52 Start 3 km promenad
17:35 Prisutdelning

Omklädning: 1 mindre omklädningsstält finns att tillgå (avdelat), men ingen dusch. Byt gärna om innan ni kommer till startområdet då faciliteterna är mkt små.

Värdeinlämning: Värdeinlämningen är bemannad under tävlingens gång. Detta minimerar, men garanterar ej risken för stölder.

På nummerlappen river ni av den nedre delen och fäster på er väska som ni sedan lämnar in.

Förtäring: Enklare tilltugg samt Vitamin Well och vatten serveras i anslutning till start/målområdet efter avslutat lopp.

Resultat: Resultaten finns att tillgå efter loppet på www.springforlivet.org

Sjukvårdare: Kontakta närmaste funktionär för hjälp. Hjärtstartare finns vid start & målområdet.

unicef
för alla barn

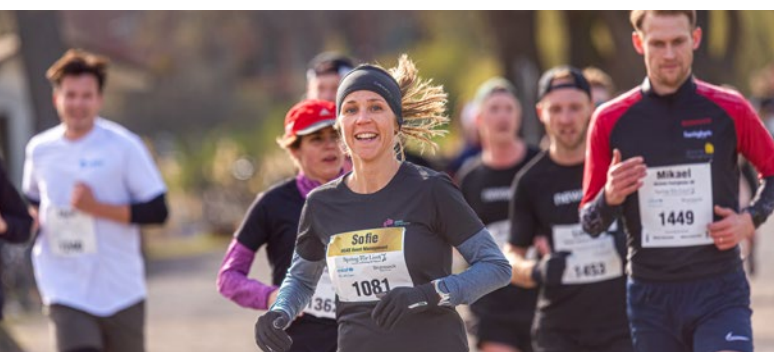
Läs mer om UNICEFs arbete för alla barn eller bli månadsgivare här:
unicef.se/varldsforalder

Visa hänsyn

Håll till höger och lämna plats för mötande trafikanter och de som vill springa om.

Vi har inte rätt att stänga av rundan utan allmänheten är tillåtna att röra sig fritt längs grusvägarna etc. varför vi kommer att få möte av folk som springer och promenerar med hundar i motsatt riktning. Det är förutsättningarna som gäller för just det här loppet.

Motionslopp som är öppna för allmänheten kan i vissa fall ha rätt att stänga av gångvägar etc, men det har inte vi. **Således måste även vi som springer ta det försiktigt så att vi inte rusar över personer eller knuffar omkull någon i vår iver att springa snabbt.**



Nyhet: Nya bansträckningar om 8 km och 3 km

Vi introducerar en ny bansträckning om 8 km istället för tidigare 10 km (som bestod av två varv på 5 km-slingan). Med den nya stäckningen undviker vi tidigare trängseln vid varvningen. Längs banan kommer det att finnas extra många funktionärer som visar vägen och dessutom harar för dig som vill följa dem.

Vi planerar att erbjuda träningsrundor på den nya 8 km sträckan inför loppet och återkommer med mer information.

För dig som föredrar att promenera erbjuder vi från och med i år en kortare slinga om 3 km.

Träna tillsammans

Urban Tribes som arrangerar Spring För Livet arbetar till vardags med företagsträning. De springer, fysar och yogar med ett 100-tal företag främst i Stockholm och Göteborg.

Skulle ni få blodad tand efter loppet och kanske vilja starta en träningsgrupp eller ta in föreläsare som kan inspirera och medvetandegöra kring hälsa / träning så är ni varmt välkomna att kontakta lisa@urbantribes.se eller asa@urbantribes.se.

Är någon form av personalevent så som tex en Fun run, företagsstafett eller dyl. mer intressant så kontaktar ni lisa@urbantribes.se.



Naprapat på plats

Mats Emilson från City Naprapaterna är på plats och bistår med massage, tips och råd gällande skador och rehab.

Mats är en erkänt duktig naprapat med lång erfarenhet av såväl löpning som behandling av löpare. Passa på och fråga Mats om råd när du har chansen! Ni hittar honom i nummerlappstältet.

Varmt välkomna önskar alla partners & Urban Tribes



Spring För Livet 

Till förmån för  för alla barn