

Stockholm marathon 2018

Se till att du har lite marginal till reptiderna.

Klockan	Sträcka	Notering
12.02	0	Vi behöver 3.23 tim på 21,1 Km. Det är 9.37 min/Km.
12.11	1	
12.21	2	VD, Vasaparken
12.30	3	
12.40	4	
12.50	5	VD, Hornsbergstrand
12.59	6	
13.09	7	VD, Rålambshovsleden
13.18	8	
13.28	9	VD, Stadshusbron
13.38	10	VD, Strömgatan
13.47	11	VD, Strandvägen/Styrmansgatan
13.57	12	
14.07	13	VD, Karlavägen/Grevgatan
14.16	14	
14.26	15	VD, Valhallavägen/Patentverket
14.35	16	
14.45	17	VD, Djurgårdsbrunnsvägen/Sjöhistoriska
14.55	18	V, Djurgårdsbrunn
15.04	19	VD, Djurgårdsv, innan Biskopsudde
15.14	20	
15.24	21	VD, Djurgårdsvägen/Skansen
15.25	21,1	Rep#1, vi behöver 45 min på 4,9 Km, 9.11 min/Km
15.33	22	
15.42	23	V, Blasieholmen
15.51	24	VD, Skeppsbron
16.00	25	
16.10	26	Rep#2, vi behöver 55 min på 6 Km, 9.10 min/Km
16.19	27	VD, Söder Mälarstrand
16.28	28	
16.37	29	VD, Folkungagatan 29,5Km
16.46	30	VD, Götgatan/Medborgarplatsen
16.55	31	
17.05	32	Rep#3, vi behöver 1.35 tim på 10,2 Km, 9.18 min/Km.
17.14	33	VD, Varvsgatan/Lundagatan
17.23	34	
17.32	35	VD, Rålambshovsleden
17.42	36	
17.51	37	
18.00	38	VD, Strömgatan
18.10	39	VD, Strandvägen/Styrmansgatan
18.19	40	
18.28	41	VD, Karlavägen/Grevgatan
18.38	42	
18.40	42,2	Målet på Stadion efter 6.38 tim.

Ge för helvete inte upp om du inte måste. Positiva saker händer.