

**Din guide till
Lidingöloppet**
Lopplistan

Din guide till Lidingöloppet

Sammanställd av Lopplistan

Utgivningsår: 2024

Upplaga: 1

© 2024 Lopplistan. All rights reserved.

Denna e-bok får ej kopieras eller distribueras av någon part utanför Lopplistan utan skriftligt tillstånd.

Kontakt: hej@lopplistan.se

Besök oss på: www.lopplistan.se för mer tips och information om andra lopp!



Innehåll

Lidingöloppet	6
Träningsförberedelser	7
Mat och Vätska	8
Packlista	10
Ta dig till Lidingö	11
Boende och övernattning	11
Anmälan och seeding	12
Startbevis	12
Säkerhet och hjälp	13
Lidingövallen	14
Nummerlappsutdelning	14
Sportmässa	14
Värdesaker och väskinlämning	15
Lidingöloppet 30 km	16
Hitta till starten	17
Starten	17
Banan	18
Kontroller längs banan	19
Reptider	20
Efter målgång	20
Silvermedaljstider	20

Lidingöloppet 15 km **21**

Hitta till start 21

Starten 21

Banan 22

Kontroller 23

Reptider 23

Efter målgång 23

Silvermedaljstider 24

Rosa Bandet-loppet **25**

Hitta till starten 25

Starten 25

Banan och kontroller 26

Efter målgång 27

Silvermedaljstider 27

Återhämtning efter loppet 29

Lidingöloppet

Lidingöloppet är inte bara en av världens största terränglopp utan också en av Sveriges mest ikoniska löpartävlingar. Sedan starten 1965 har loppet lockat tiotusentals deltagare varje år, som alla utmanar sig själva på de vackra men krävande stigarna på Lidingö i slutet av September. Med distanserna 30, 15 och 10 kilometer erbjuder Lidingöloppet en unik möjlighet att testa sina gränser och känna löparglädjen.

För att stå redo på startlinjen för ett lopp som Lidingöloppet krävs en hel del träning och förberedelser oavsett om du är nybörjare eller en erfaren terränglöpare som sprungit loppet flera gånger. I denna guide hittar du värdefulla tips om träning, utrustning, loppdagens logistik och hur du bäst tar dig an den berömda Abborrbacken.

I denna guide fokuserar vi på de tre största distanserna:

- Lidingöloppet 30 km
- Lidingöloppet 15 km
- Rosa Bandetloppet 10 km



Träningsförberedelser

Lidingöloppet är känt för sin krävande terräng och kuperade bana, vilket gör det till en unik utmaning för både nybörjare och erfarna löpare. Nyckeln till framgång här är att du förbereder dig ordentligt. Nedan kommer några tips på hur du kan träna för att förbreda dig inför Lidingöloppet:

Långpass

Genom långpassen tränar du uthålligheten, så din kropp klarar av att springa längre sträckor och vänjer den vid att vara i rörelse under en längre tid.

Backträning

Lidingöloppet är känt för sina kuperade banor med flera utmanande backar, därför är just backträning en central del av träningen inför loppet.

Träna på att springa trött

En stor utmaning under loppet är att hantera trötthet i kuperad terräng. Lägg in progressiva löppass där du ökar tempot under senare delen av passet, så att du tränar kroppen att springa med kraft, även när du är trött.

Testa loppfarten

Att springa på din planerade tävlingsfart kan du förbereda dig både mentalt och fysiskt för loppdagen. Lägg in ett par träningspass där du springer i tävlingsfarten på mer kuperade slingor för att simulera loppets förhållanden.

Återhämta

Återhämtning är en avgörande del av träningen för att du ska både orka och inte skada dig inför loppet.

Förhandsvisning slut

Ladda ned Lopplistan guide till en Svensk Klassiker för att fortsätta läsa och förbereda dig inför loppet.