

2021 Startinformation

Information om TCS Lidingöloppet @Hemma 2021
och Rosa Bandet-loppet @Hemma 2021

Allt du
behöver känna till.
Före, under och
efter ditt
lopp.

BRA
ATT VETA

INSPIRATION
INFÖR HÖSTENS
LÖPARFEST

STARTTIDER
FÖR ALLA
LOPP

We believe meaningful connections can help us reach the finish line.

The Official TCS Lidingöloppet App powered by TCS will transform the race experience for runners and all those who believe in them.





Välkommen till TCS Lidingöloppsveckan @Hemma2021

– ett arrangemang för
dig som vill springa på
hemmaplan

Lidingöloppet är stolta över att hälsa dig välkommen till årets löparfest, TCS Lidingöloppet och Rosa Bandet-loppet. Vi som arrangörer är stolta och glada över att kunna genomföra fysiska lopp igen, om än på ett begränsat sätt. Vi vet dock att det är många löpare som av olika skäl inte vill resa till Lidingö för att genomföra sitt lopp detta år, men som ändå längtar efter att ha en utmaning att träna för.

Förra året hade vi, på grund av pandemin och de restriktioner som rådde, ingen möjlighet att arrangera fysiska lopp. Vi erbjöd då alla som ville möjligheten att springa våra lopp där de bor eller jobbar. Hela 6 000 personer anmälde sig till våra hemma-lopp förra året, och det gav blodad tand.

Vi vet att många av er inte velat eller ens kunnat resa, eller känt osäkerhet inför att anmäla sig till ett lopp. Kanske det känns enklare och tryggare att springa hemma? Kanske man anmält sig till många lopp som flyttats fram, och att det är mer praktiskt att köra något eller några lopp på hemmaplan? Eller så vill man ta ett första steg, prova på ett lopp i närmiljön innan man tar steget till ett stort arrangemang? Kanske du faktiskt

valt att springa ditt lopp på Lidingö men vill ha chansen att utmana dig själv ytterligare en gång?

För alla er erbjuder vi TCS Lidingöloppet @Hemma och Rosa Bandet-loppet @Hemma också i år!

Oavsett varför du springer ditt TCS Lidingöloppet @Hemma eller ditt Rosa Bandet-loppet @Hemma är vi glada att du står där på din alldeles egna startlinje. Har du laddat med bra mat och dryck under loppveckan? Har du tänkt på hur du ska ordna med vätskepåfyllnad och kanske något att stoppa i munnen under ditt lopp? Springer du själv, eller tar du med en kompis/kollega?

Även du som springer @Hemma ska självfallet bara starta ditt lopp om du känner dig fullt frisk. Du har ju en hel månad på dig att springa, så välj en dag då du känner dig stark. Tänk också på att hålla avstånd i spåret.

Och när du kommit i mål, glöm inte att fira ditt lopp!

Varmt välkommen till start – njut av ditt lopp och lycka till!

Cecilia Gylde
Generalsekreterare
Lidingöloppet

Innehåll

Ord från Generalsekreteraren	03	Infografik tidtagning och resultat	08
Årets medalj.....	04	Intervju @hemma.....	09
Allmän information till löpare	05	Intervju Rosa Bandet-loppet.....	10
Före loppet	05	Förberedelse mat och dryck	11
Loppet	06	Bra att veta från A till Ö.....	12
Tidtagning	06	Intervju Veteran	16
Medaljer	07	Tack till våra partners	19
Rosa Bandet-loppet.....	07		



Årets medalj

Motivet på årets medalj – **Svala**

En detalj till Carl Milles *Uppståndelsefontänen*



Motivet på årets Lidingöloppsmedalj är Carl Milles staty "Svala" (ca 1950) – en mindre staty avsedd för Milles monumentala skulpturgrupp "Uppståndelsefontänen" (1939–52), som med hela 38 människostatyer, plus djur och växter, står vid Falls Church utanför Washington D.C.

På minnestavlan bredvid skulpturgruppen står det (översatt från engelska): "Uppståndelsefontänen är en påminnelse om att vi inte går ensamma, att vi är en del av något större". TCS Lidingöloppet firar det här budskapet efter en lång tid av isolering: **Vi går inte ensamma - vi springer tillsammans!**

Allmän information till löpare

FÖRE LOPPET

COVID 19 STÄLLER KRAV BÅDE PÅ DIG OCH PÅ OSS

Tack och lov börjar vi se en ljusning, och smittan i samhället har gått ner rejält. Du som har valt att springa TCS Lidingöloppet 2021 eller Rosa Bandet-loppet 2021 @Hemma på din hemmaplan har inga formella restriktioner att förhålla dig till. Du har dock ett stort eget ansvar som bland annat innebär att du som deltar i detta virtuella lopp ska stanna hemma om du känner minsta symptom som hosta, snuva, halsont eller feber. Tänk också på att hålla avstånd i spåret.

LOPP OCH KLASSER

Du som springer på hemmaplan 2021 kan välja mellan följande lopp och sträckor:

- TCS Lidingöloppet 30 km
- TCS Lidingöloppet 15 km
- Rosa Bandet-loppet 10 km (100 kr går oavkortat till Cancerfonden)
- Rosa Bandet-loppet 4 km (100 kr går oavkortat till Cancerfonden)
- TCS Lidingöloppet Junior och Veteran: 4 km, 10 km och 15 km beroende på åldersklass.

Dessa klasser genomförs också på plats på Lidingö under TCS Lidingölöpssveckan 24.9 – 3.10. Övriga klasser som normalt sett erbjuds inom ramen för TCS Lidingöloppet kommer enbart genomföras på plats, inte digitalt.

VÄLJ DIN BANA

Du som springer TCS Lidingöloppet @Hemma 2021 och Rosa Bandet-loppet @Hemma 2021 har helt fria händer att välja var du ska springa ditt lopp. Du väljer en bana som passar dig. Det enda kravet är att den ska omfatta en sträcka som motsvarar den distans som du är anmäld till. Är du exempelvis anmäld till TCS Lidingöloppet 30 @Hemma så är det alltså en 30 km-bana som du ska springa. Du kan springa en lång 30 km, sträcka, eller en slinga som du springer flera varv, till exempel 3 x 10 km.

ÄT OCH DRICK FÖRE LOPPET

Det är viktigt att äta och dricka ordentligt innan loppet, inte bara samma dag som du ska springa, utan gärna veckan innan ditt planerade lopp. Glöm inte heller att fylla på med vätska och mat efter din målgång.

KLÄDER OCH SKOR

Du som valt att springa TCS Lidingöloppet 2021 @Hemma får gärna springa loppet på hemmaplan i årets t-shirt och Saucony sko.

Du köper dem hos vår huvudsponsor Stadium.
www.stadium.se/lidingoloppet



Du som köpt den speciella Rosa Bandet-T-shirten får tröjan hemskickad innan lopperiodens start. Ha gärna på dig tröjan när du springer ditt lopp.

NUMMERLAPP

I ditt e-mail tillika Startbevis hittar du länken till din unika nummerlapp. Nummerlappen skriver du ut hemma och har på dig när du springer ditt lopp. Detta är inte ett krav för att springa, men ju fler som använder nummerlappen desto härligare loppkänsla.

FÖRBEREDELSE FÖR TIDTAGNING

Det finns två olika sätt för dig att ta din tid, antingen via en klocka med GPS, eller med en telefon med GPS-mottagning och en träningsapp. TCS Lidingöloppet har koppling mot träningsappen STRAVA, som du laddar ner kostnadsfritt via AppStore eller Google Play.

Säkerställ att du har en fullt laddad telefon/klocka med dig samt att du laddat ner den senaste versionen av den app du skall mäta tiden med. TCS Lidingöloppet rekommenderar att du använder dig av träningsappen STRAVA men det går även bra att använda annan träningsapp med GPS-funktionalitet som ex. Runkeeper samt de vanligaste klockformaten.

Se till att du förbereder din app/klocka för tidtagning samt att densamma "fångat" GPS-mottagningen där du befinner dig. Du startar ditt lopp genom att starta tidtagningen via den app/klocka du skall mäta tiden med.

Allmän information till löpare

LOPPET

Du startar ditt lopp när och vid vilken tidpunkt du vill. Enda kravet är att du genomför loppet under tidsperioden 1 oktober – 31 oktober 2021. Du startar ditt lopp genom att sätta igång din GPS-klocka eller GPS-telefon. Du tar eget ansvar för att se till att du sprungit den aktuella sträckan i den klass där du är anmäld.

Eftersom du springer ditt lopp själv så måste du se till att ordna med din vätskepåfyllnad. Se till att dricka ordentligt före loppet.

Stoppa tiden då du kommit upp i rätt sträcka på det lopp du är anmäld till. Kom ihåg att spara passet i din app/klocka, dubbelkolla gärna så att appen/klockan registrerat din löpning rätt.

RESULTATRAPPORTERING – SENAST 3 NOVEMBER

När du kommit i mål rapporterar du in din tid via "Rapportera resultat" som finns på Mina Sidor. (Länk till Mina Sidor hittar du i e-målet Startbevis). En detaljerad instruktion om hur detta går till finns nedan, och finns även på Lidingöloppetets webbplats. www.tcsildingoloppet.se

TIDTAGNINGEN

TIDTAGNING

Så här registrerar och rapporterar du in din tid i samband med TCS Lidingöloppet@Hemma.

Det finns två olika sätt för dig att ta din tid, antingen via en klocka med GPS, eller med en telefon med GPS-mottagning och en träningsapp. Lidingöloppet har koppling mot träningsappen STRAVA, som du laddar ner kostnadsfritt via AppStore eller Google Play.

INNAN DITT LOPP:

Säkerställ att du har en fullt laddad telefon/klocka med dig samt att du laddat ner den senaste versionen av den app du skall mäta tiden med. Lidingöloppet rekommenderar att du använder dig av träningsappen STRAVA men det går även bra att använda annan träningsapp med GPS-funktionalitet som ex. Runkeeper samt såklart de vanligaste klockformaten.

VID START:

Se till att du förbereder din app/klocka för tidtagning samt att densamma "fångat" GPS-mottagningen där du befinner dig.

När "startskottet" går, starta tidtagningen via den app/klocka du skall mäta tiden med.

Välj Race/Tävling på ditt pass. Då mäts tiden från start till målgång när du stänger av klockan/appen, Elapsed Time. Är klockan/appen inställd på Run/Träning visas tiden i Moving Time när du sparar ditt pass. Oftast kortare eftersom du kanske stannat och druckit eller knutit skorna. Resultattiden mäts i Elapsed Time=total tid.

VID MÅLGÅNG:

Stoppa tiden då du har uppnått "rätt" distans. Se till att spara passet i din app/klocka, dubbelkolla gärna så att appen/klockan registrerat din löpning innan du lämnar målområdet.

Moving Time - rörelsetid

Tiden då du är i rörelse under ditt pass. Oftast blir denna tid exponerad på din klocka/app om du har inställningen Run/Träning.

Elapsed Time - total tid start till mål

Total tid mellan start och målgång på ditt pass på din klocka/app.

Exponeras om du väljer Race/Tävling på ditt pass på din klocka/app.

Det är denna tid som resultattiden grundar sig på.

NÄR DU SKA RAPPORTERA DIN TID:

Gå in på Mina Sidor (länk hittar du i e-målet Startbevis). Här kan du nu välja två olika sätt att rapportera din tid.

1. Genom att skicka in GPX-fil från valfri träningsapp Hur du gör skiljer sig lite beroende på vilken klocka/app du har. Gå in på respektive tillverkarens sida för att läsa om hur du går tillväga. Ladda ner GPX-filen, förslagsvis till din dator eller telefon och ladda sedan upp den i vårt gränssnitt. Notera, den fil du valt måste ha ändelsen .gpx för att vi ska kunna läsa av resultatet.

För er som använder Runkeeper, så här gör du; Avsluta din inspelning i Runkeeper-appen, Logga in på Runkeepers-webbplats (ej app)

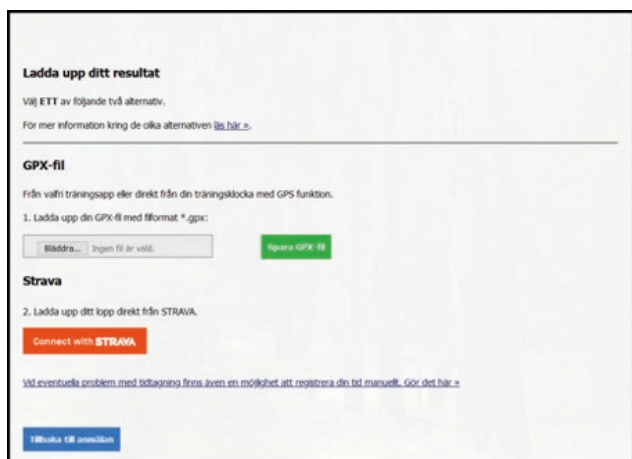
Om du kan se din aktivitet i ditt aktivitetsflöde klickar du på den där, annars klickar du på fliken "Jag" och väljer sedan aktiviteter till höger på skärmen. Detta gör att du kan välja bland alla dina aktiviteter - välj lämplig aktivitet och den laddas upp på den högra panelen. Rulla ner på sidan och direkt under aktiviteten på höger sida finns det ett avsnitt som heter "Exportera" med en länk som säger "GPX" - klicka här. En GPX-fil laddas ned till din dator - kom ihåg var den sparas. Det är den du ska ladda upp.

Allmän information till löpare

2. Genom att välja något av de pass som du registrerat i träningsappen Strava.

Antingen kan du koppla din träningsapp/klocka direkt till Strava vilket gör att passen inklusive din tävlingsprestation dyker upp direkt i STRAVA och är valbara där, (här hittar du en bra informationssida om hur du kopplar ihop klocka med STRAVA). Alternativt så använder du STRAVA som din tidtagningsapp i telefonen. Du måste först koppla ditt Lidingöloppskonto till ditt Stravakonto vilket du gör genom att klicka på knappen "Connect with Strava". Därefter kommer du kunna välja vilket av dina Strava-pass du vill skicka in som ditt "tävlingsbidrag".

Fungerar inte något av dessa två rapporteringsätt, kommer du även att kunna rapportera in din tid manuellt under "Mina Sidor"



Om ditt resultat är godkänt, dvs har rätt distans för din anmälda sträcka kommer du direkt få besked om att ditt resultat är godkänt. Det kan också vara så att det finns någon form av oklarhet i ditt resultat och att vi behöver granska detta manuellt. I så fall kommer du informeras via mail om det när ditt resultat är godkänt.

Ditt resultat är markerat i resultatlistan med en gul triangel när granskningen pågår.

Resultaten från våra lopp kommer att uppdateras löpande under hela perioden som pågår, 1 – 31 oktober 2021, på vår hemsida www.tcsildingoloppet.se.

Observera att separata resultatlistor kommer att upprättas för de som springer @Hemma respektive på plats på Lidingö under TCS Lidingöloppsveckan.

MEDALJER OCH PRISER

MEDALJ OCH DIPLOM

Medalj kan köpas till vid anmälan för 150 kr. Medaljen skickas hem efter lopperioden, till den adress du uppger vid anmälan. Medaljen är densamma som löparna på TCS Lidingöloppet och Rosa Bandet-loppet får på plats på Lidingö.

Efter registrerat resultat finns din digitala medalj tillgänglig på resultatsidan på Mina Sidor. Den digitala medaljen fäster du på din Facebook-profil för att dela med dig av din fantastiska prestation.

Vi har tyvärr inte möjlighet att erbjuda silvermedaljer till de som springer sitt lopp @Hemma på silvermedaljtid. Silvermedalj erhålls endast på angivna tider på Lidingölloppets ordinarie bansträckning.

Diplom i pappersform beställer du vid din anmälan. (50 kr inkl frakt). Alla deltagare får ett diplom i PDF-format i resultatmailet eller kan laddas ner via resultatsidan efter lopperioden. (gratis)

PRISER

Inga priser kommer att delas ut i @Hemma-varianten. Det går heller inte att delta i lagtävlingen.

ROSA BANDET-LOPPE

ROSA BANDET-LOPPE 2021

När sjukvården går på högvarv på grund av Covid 19 är stödet till cancerforskningen om möjligt än viktigare än vanligt. Rosa Bandet-loppet vill inspirera till fysisk aktivitet och sprida kunskap om hur var och en kan minska risken att drabbas av cancer genom hälsosamma levnadsvanor.

Loppet arrangeras tillsammans med Cancerfonden och är varje år den officiella starten för Rosa Bandet-kampanjen som pågår under oktober månad varje år. För varje start i Rosa Bandet-loppet går 100 kr oavkortat till Cancerfonden. Totalt samlades över 680 000 kronor in till Cancerfonden genom TCS Lidingöloppshelgen 2019. Trots att det knappt gick att arrangera lopp under 2020 på grund av pandemin samlades ändå 250 000 kronor in till Cancerfonden genom alla ni som deltog i @Hemma-varianten av Rosa Bandet-loppet. #tillsammansmotcancer

Tidtagning och resultatrapport

TIDTAGNING

TA DIN TID I SAMBAND MED DITT LOPP

INNAN DITT LOPP ←

- 1 VÄLJ MOBIL ELLER KLOCKA**
Ta din tid, antingen via en klocka med GPS, eller med en telefon med GPS-mottagning och en träningsapp. 
- 2 LADDA NER EN TRÄNINGAPP**
Ladda ner träningsappen Strava (rekommenderas), alternativt annan träningsapp med GPS-funktion som ex. Runkeeper, kostnadsfritt via AppStore eller Google Play. Springer du med klocka, koppla ihop den med appen. 
STRAVA
- 3 LADDA MOBILEN/KLOCKAN**
Säkerställ att du har en fullt laddad telefon/klocka med dig till start. 

→ VID START

- 4 FÖRBERED DIN APP/KLOCKA**
Se till att du förbereder din app/klocka för tidtagning samt att appen/klockan "fångat" GPS-mottagningen där du befinner dig. 
- 5 STARTA DIN TID & SPRING**
När "startskottet" går, starta tidtagningen via den app/klocka du skall mäta tiden med och börja springa den distans du är anmäld på. 

← VID MÅLGÅNG

- 6 STOPPA TIDEN**
Stoppa tiden när du uppnått "rätt" distans, alltså distansen på det lopp som du är anmäld till. 
- 7 SPARA PASSET**
Se till att spara passet i din app/klocka, dubbelkolla gärna så att appen/klockan registrerat ditt lopp. 

→ HEMMA

- 8 RAPPORTERA RESULTATET**
Rapportera in din tid via "Rapportera resultat" som finns på Mina Sidor. 

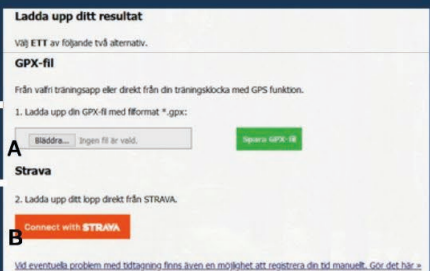
RAPPORTERA

DITT RESULTAT


- 9 GÅ IN PÅ MINA SIDOR**
via länk du fått i startbeviset i din mejlkorg

RAPPORTERA DIN TID

Du kan välja två olika sätt att rapportera din tid, det kommer se ut enligt nedan:

- 10 A** Skicka in GPX-fil från valfri träningsapp
Ladda ner GPX-filen till din dator eller telefon och ladda sedan upp den på Mina Sidor. OBS filen måste ha ändelsen .gpx för att vi ska kunna läsa av resultatet.


Ladda upp ditt resultat
Välj ETT av följande två alternativ.
GPX-fil
Från valfri träningsapp eller direkt från din träningsklocka med GPS funktion.
1. Ladda upp din GPX-fil med filformat *.gpx:
[Blank input field] [Ingen fil är vald.] [Ladda upp GPX-fil]
A
Strava
2. Ladda upp ditt lopp direkt från STRAVA.
B **Connect with STRAVA**
Vid eventuella problem med tidtagning finns även en möjlighet att registrera din tid manuellt. Gör det här >
- 10 B** Ladda upp ditt lopp direkt från STRAVA
Klicka på knappen "Connect with Strava". Därefter kommer du kunna välja vilket av dina Stravapass du vill skicka in som ditt "tävlningsbidrag".
Fungerar inte något av dessa två rapporteringssätt kommer du även att kunna rapportera in din tid manuellt under "Mina Sidor"

- 11 DELA DITT LOPP**
Dela ditt resultat på sociala medier & skryt om din prestation under #tcsldingöloppet@Hemma
Ditt resultat hittar du i Mina Sidor. Genom att klicka på din tid (1), kommer du till resultatlistan. Klicka på Facebook- ikonen (2) vid ditt namn och ditt resultat delas tillsammans med ditt digitala diplom på Facebook.


Så höjer du den festliga stämningen i Lidingöloppet@Hemma!

Även i år kan du springa TCS Lidingöloppet på hemmaplan genom Lidingöloppet@Hemma! En de som sprang år 2020 är Tommy Karlsson, som genom löpargemenskapen HEJAHEJA Cheering Community (@hejaheja.cc) är en expert på att inspirera till löparglädje. Här delar han sina bästa tips på hur du höjer energin i det digitala loppet:

1 Hitta motivationen i dig själv

För mig handlar Lidingöloppet mycket om glädje! Oavsett väder och andra yttre förutsättningar fungerar det som en energikick som man kan leva länge på. Energin under TCS Lidingöloppet kommer från medtävlare och en fantastisk publik, men också från mig själv.

2 Markera särskilda milstolpar utmed banan

Energin fylls på när man passerar de olika ikoniska platserna längs Lidingölöppsbanan. Eftersom nästan all publik och medtävlare saknas under Lidingöloppet @Hemma kan man därför återskapa några av de särskilda platser som utmärker banan.

3 Skapa en målgång med vätska och energistation

Upprätta ett målskynke och fira din insats genom belöningar i mål. (Inför Lidingöloppet@Hemma hade Tommy förberett en målgång med girlang, komplett med vattenflaskor med peppande budskap i målfällan).

4 Fira med nära och kära när du har kommit i mål

Låt familj och vänner heja utmed banan, och dela glädjen med dem efter att du har tagit dig i mål!



Välkommen till TCS Lidingöloppet@Hemma 2021 – en löparfest över hela Sverige som pågår mellan den 1 och den 31 oktober! Gör som Tommy och dela din upplevelse av loppet och peppa andra deltagare i sociala medier, via hashtaggen #Lidingöloppet eller #Lidingöloppet2021!

Rosa Bandet-loppet – gemenskap i både stor och liten skala

I ett myller av hundratals rosa tröjor, musik och konfetti är Rosa Bandet-loppet en fest till förmån för kampen mot cancer. Men samvaron försvinner inte bara för att loppet förläggs på hemmaplan genom Rosa Bandet-loppet@Hemma. Tvärt om – Kajsa Wåhlin's virtuella lopp år 2020 visade att gemenskapen till och med kan förstärkas när loppet genomförs i liten skala.



Rosa Bandet-loppet hälsar alla deltagare välkomna till årets arrangemang – i stor eller liten skala, på Lidingö eller digitalt!

Kajsa Wåhlin inledde sin resa mot Rosa Bandet-loppet@Hemma då hon just hade diagnosticerats med bröstcancer under hösten 2020. Genom budskapet från hennes läkare om att träning motverkar många biverkningar av cancerbehandlingen fick hon idén om att arrangera sitt eget Rosa Bandet-loppet@Hemma i liten skala. Uppslutningen från familj, vänner och omgivning lät inte vänta på sig – många ville visa sitt stöd under tillställningen:

– Jag fick med mig klassmammor, grannar, kompisars kompisar och även min egen mamma. Jag hittade en fin sträcka som går längs Edsviken – fram till Ulriksdals Slott och tillbaka – som var precis en mil lång.

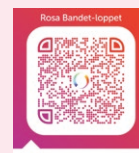
Loppet hade sin start och målgång vid Kajsas favoritrestaurang och gelateria vid Edsviken, som även den

anslöt sig till det rosa arrangemanget. Under hela dagen serverades rosa glass och alla deltagare erbjöds rosa champagne efter målgång, där 100 kronor per flaska donerades till Cancerfonden.

– För mig personligen så känns det så himla fint att alla de här tjejerna gick eller sprang tillsammans med mig – och för mig och andra drabbade, beskriver Kajsa.

Resultatet blev ett event i linje med Cancerfondens slogan "Tillsammans Mot Cancer". Trots att Kajsa inte sprang i ett myller av hundratals löpare och konfetti skapade hennes eget, lokala Rosa Bandet-lopp med 17 deltagare ett "tillsammans" som är minst lika meningsfullt – det mellan släkt, vänner och omgivning som vill visa sitt engagemang.

Vill du vara med och bidra till den värdefulla forskningen?
Swisha valfritt belopp genom att scanna QR-koden:



Svensk mat – bra i det långa loppet!

Att svensk mat gynnar ett hållbart jordbruk vet många. Vad som inte är lika känt är att svenska råvaror ger en säker uppladdning för fysiska utmaningar. TCS Lidingöloppet rekommenderar därför svenska livsmedel i förberedelserna inför årets lopp. Följande är bara några av fördelarna med att ladda inför loppet med svenska råvaror:

Låga halter av växtskyddsmedel

Det svenska klimatet sina med kalla vintrar reducerar trycket från skadegörare, och därmed minskar behovet av växtskyddsmedel. Tillsammans med Sveriges strikta odlingsregler gör det att de svenskodlade frukter och grönsaker du äter inför loppet innehåller inga eller mycket låga restersubstanser av växtskyddsmedel.

Tryggt och säker mat inför startdagen

Eftersom svensk livsmedelsproduktion har nolltolerans mot exempelvis salmonella, och har EU:s lägsta användning av antibiotika i djurhållningen, kan du utan oro förbereda dig inför TCS Lidingöloppet med svenskt kött, kyckling eller en rå äggula på pyttipannan.

Ladda upp med svenska råvaror

Närodlat mat från Sverige har kortare avstånd mellan odling och konsumtion jämfört med de livsmedel som har transporterats från andra delar av världen. Det ger ett mindre svinn och minskar belastningen på klimatet. Så fyll på med bra energi och njut av svenska råvaror när du förbereder dig inför årets lopp!

TCS Lidingöloppet är stolt partner med LRF, Svenskt Kött och Svensk märkning med den frivilliga ursprungsmärkningen Från Sverige. Det långsiktiga samarbeten syftar till att uppmärksamma ansvarsfullt, svenskt jordbruk.



ANMÄLAN

Anmälan för 2021 kan göras t o m 31 oktober 2021. Anmälan görs via vår hemsida, www.tcsldingoloppet.se

BANSTRÄCKNING

Du väljer en bana som passar dig, på din hemmaplan. Det enda kravet är att den ska omfatta en sträcka som motsvarar den distans som du är anmäld till.

BYTE AV DELTAGARE/LOPP

Byte av lopp/distans på @Hemma-lopp kan göras tom 31 oktober 2021. Byte till fysiskt lopp under TCS Lidingölappsveckan måste ske dagen innan det fysiska loppet äger rum och är förenat med ytterligare avgifter. Se dina valmöjligheter under Valmöjligheter/Klassbyte på Mina Sidor.

COVID -19

Tänk på att du som enskild person har ett viktigt eget ansvar för att inte sprida smitta. Spring inte ditt lopp om du känner minsta tecken på symptom som hosta, snuva, halsont eller feber. Fysisk aktivitet om du är krasslig är inte heller bra för dig!

DIPLOM

Diplom i pappersform beställer du vid din anmälan. (50 kr inkl frakt). Alla deltagare får ett diplom i PDF-format i resultatmailet eller kan laddas ner via resultatsidan efter lopperioden. (gratis)

EN SVENSK KLASSIKER:

En Svensk Klassiker: TCS Lidingölloppet@Hemma och Rosa Bandet-loppet@Hemma ingår alla i En Svensk Klassiker och du kan tillgodoräkna dig ditt resultat. Vi månar om din hälsa och vill låta dig välja om du vill springa på plats eller hemma hos dig så länge pandemin pågår. Beställer du ett klassikerdiplom kommer din tid att markeras med en * efter din tid/resultat.

En Svensk Klassiker - TCS Lidingölloppet 30

En Svensk Klassiker Halva - TCS Lidingölloppet 15

En Svensk Klassiker Korta/Tjej - Rosa Bandet-loppet 10

FÖRSÄKRING

Om du tecknat avbeställningsförsäkringen Motionslopps-försäkring från Folksam och inte kan starta, kontakta då Folksam. Försäkringen tecknar du i samband med din anmälan.

HEDERSUTMÄRKELSER

Har du genomfört TCS Lidingölloppet 30 eller TCS Lidingölloppet 15 tjugofem gånger, har du rätt till TCS Lidingölloppets guldmedalj på platta med namnskription (max ett lopp per år). Löpare som fullföljt Lidingölloppet, oavsett klass och tid, får 10-, 15-, 20-, 30-, 40- och 45-års diplom. För Rosa Bandet-loppet finns 10, 15-, 20- och 25-års-diplom. Från 2021 behöver du inte kontakta kansliet för att få din utmärkelse. Årsdiplomen skickas ut till de som är i berättigade under hösten efter loppet.

LOPPERIOD

1 oktober – 31 oktober 2021. Du kan springa ditt lopp på valfri dag under perioden.

MEDALJ:

Årets medaljmotiv heter "Svala" av Carl Milles och är från ca 1950. Medalj kan köpas till vid anmälan för 150 kr. Medaljen skickas hem efter lopperioden, till den adress du uppger vid anmälan. Medaljen är densamma som löparna på TCS Lidingölloppet och Rosa Bandet-loppet får på plats på Lidingö.

Efter registrerat resultat finns din digitala medalj tillgänglig på Mina Sidor. Den digitala medaljen fäster du på din text Facebook-profil för att dela med dig av din fantastiska prestation.

Vi har tyvärr inte möjlighet att erbjuda silvermedaljer om du springer ditt lopp @Hemma.

MINA SIDOR

Här kan du hantera din anmälan, göra platsöverlåtelse, ändra personuppgifter mm. Här rapporterar du även ditt resultat efter genomfört lopp 2021. Länk till Mina Sidor hittar du i ditt e-mail Startbevis.

NAMNBYTE/PLATSÖVERLÅTELSE

Kan du göra på Mina Sidor fram till den 31 oktober.

NUMMERLAPP

I ditt e-mail Startbevis hittar du länken till din unika nummerlapp. Nummerlappen skriver du ut hemma och har på dig när du springer ditt lopp. Detta är inte ett krav för att springa, men ju fler som använder nummerlappen desto härligare loppkänsla.

PERSONUPPGIFTER

Lidingölloppet följer GDPRs regler och är därför mycket noga med att dina uppgifter hanteras på ett korrekt och säkert sätt. Du kan läsa mer om vår integritetspolicy på www.tcsldingoloppet.se.

REPTIDER

Inga max- eller reptider gäller på TCS Lidingölloppet@Hemma eller Rosa Bandet-loppet@Hemma 2021. Ta den tid du behöver!

RESULTAT

Alla tävlingsresultat publiceras på www.tcsldingoloppet.se. Eftersom loppet pågår i 31 dagar kommer resultatlistan att uppdateras löpande. Tänk på att det är du själv som måste rapportera in ditt resultat för att det ska komma med i resultatlistan. Det gör du via Mina Sidor.

Olika resultatlistor upprättas för löpare som genomfört sitt lopp på Lidingö under TCS Lidingölappsveckan 24.9 – 3.10 2021 respektive TCS Lidingölloppet@Hemma 2021.

SJUKVÅRD

Allt deltagande sker på egen risk. Det är självklart viktigt att du bara deltar i loppet om du är fullt frisk. Tänk på att äta och dricka ordentligt före loppet, och att dricka ordentligt under loppet.

SKOR

Vi får många frågor om de nya löparskorna med tjock sula. Eftersom du tar eget ansvar för ditt lopp, när du springer TCS Lidingöloppet @Hemma 2021 så tar du också ansvar för vilka skor du har på dig när du springer. Detta är inget som kommer att kontrolleras i loppet @Hemma där löparen tar eget ansvar.

STARTBEVIS

Ditt Startbevis har du fått till din e-mail. Där hittar du bland annat denna starttidning samt din nummerlapp och länk till Mina Sidor för resultatrapportering.

ÖVRIGA UPPLYSNINGAR

Vi hänvisar till informationen på vår hemsida, www.tcsldingoloppet.se. Du är också välkommen att kontakta oss på info@ldingoloppet.se



B.I FIRM PROJEKT

SUPERROBOTANNONSEN

ROBOTGENERERAD ANNONSERING I DITT
LANDS STÖRSTA MEDIER: FACEBOOK / INSTAGRAM
& GOOGLE DISPLAY NETWORK

SPIDERADS.EU



Bli prenumerant du också!

Nu har du möjlighet att få 10 nummer av Runner's World till halva priset och inte nog med det, vi bjuder på 2 nummer till - utan kostnad. Du får därmed en helårsprenumeration med 12 nummer, för endast 495 kr! Värde, ordinarie butikspris 1188 kr! Du sparar 693 kr!

12 NR FÖR 495 KR

(VÄRDE 1188 KR)

runnersworld.se/boka

**SCANNA QR-KODEN OCH
TA DEL AV ERBJUDANDET!**

Öppna kamera-appen på din mobil och håll den framför nedan QR-kod så kommer du direkt till vår hemsida för att läsa mer och beställa.

Eller gå in på runnersworld.se/boka



RUNNER'S
WORLD



We believe no one gets there alone.

TCS Lidingöloppet.
Powered by digital technology from
Tata Consultancy Services.





TCS LIDINGÖLOPPET PRESENTERAR VÅRA HJÄLTAR

30-klubben!

TCS Lidingöloppet presenterar stolt våra trognaste löparvänner och främsta ambassadörer: 30-klubben. Samtliga medlemmar i klubben har deltagit i minst 30 TCS Lidingöloppsarrangemang – och vissa långt mer än så!



Det krävs en vilja av stål för att genomföra TCS Lidingöloppet en gång. TCS Lidingöloppet är därför full av aktning inför alla som genomför loppet som en tradition år efter år.

Några särskilt framträdande namn i den här kategorin är Roger Antonsson, Sune Eriksson och Lars Nordin, som i år kommer att genomföra Lidingöloppet 30km för 57e gången, det vill säga samtliga lopp sedan starten år 1965! Även löparna Jan-Olof Dackebro, Christer Grunder och Ingemar Hellström har vid det här laget sprungit samtliga år sedan start på olika distanser!

Dessa löpare är frontfigurer för Lidingöloppetets 30-klubb – en grupp dedikerade löpare och glada folkhälsofrämjare som har genomfört Lidingöloppet på 30, 15, 10 eller 4km (för M/K 80) vid mer än 30 TCS Lidingöloppsarrangemang! Vi är så stolta över deras insatser och hälsar dem hjärtligt välkomna tillbaka till årets tillställning!

Vill du bli en av 30-klubben? För att ta del ska du ha tagit del i mer än 30 Lidingölopp på valfri distans. Anmäl dig genom att skicka ett meddelande till info@lidingoloppet.se.

Spring mot TCS Lidingöloppetets särskilda utmärkelse!

Som en särskild sporre att göra TCS Lidingöloppet till en årlig tradition erhåller löpare som har sprungit vid 25 TCS Lidingöloppsarrangemang en guldmedalj på platta med namninskriftion! TCS Lidingöloppet önskar dig en trevlig upplevelse över löparspåren under din resa dit!

STORT TACK TILL TCS LIDINGÖLOPPETS PARTNERS

TITELSPONSOR



HUVUDSPONSOR



OFFICIELLA PARTNERS



OFFICIELLA MEDIEPARTNERS



VÄRDSTAD



OFFICIELLA LEVERANTÖRER

#SvensktKött



Flowlife™



KLÖVERN



VING®



KEOLIS



ORMSALVA™
VÄRMDARE LIMMENT EST. 1974



RÖNNEBERGA
LIDINGÖ

ÖVRIGA SAMARBETSPARTNERS OCH ARRANGÖRER

