

2022

# Startinformation

Information om TCS Lidingöloppet  
23–25 september 2022

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

LOPPET

BRA  
ATT VETA

INSPIRATION  
INFÖR HÖSTENS  
LÖPARFEST

STARTTIDER  
FÖR ALLA  
LOPP



# Belief runs Stockholm

TCS is a global leader in IT services, consulting & business solutions building great futures through innovation and technology.

Building on belief







## Välkommen tillbaka till TCS Lidingöloppshelgen!

Doften av nyklippt gräs, morgondagg och krut från en startpistol förknippas för många med både spänning och nervositet. Det betyder att den stora löparfesten för året är här. Efter två år med restriktioner kan vi äntligen erbjuda alla löpare och publiken ett fullskaligt TCS Lidingölopp!

Under mer än två år är vi många som har väntat på en fullstor löparfest. Lidingöloppsorganisationen är enormt stolta över att ha kunnat genomföra TCS Lidingöloppet och Rosa Bandet-loppet även 2020 och 2021, om än delvis i annan form än vad ni löpare är vana vid. Vi är många som har fortsatt träna, trots pandemin, och kanske till och med känt extra glädje över att kunna gå ut och springa när så mycket annat varit omöjligt eller olämpligt.

Att i år kunna välkomna både löpare och publik "som vanligt", och kunna njuta av att springa tillsammans igen känns fantastiskt. Och självklart har du som hellre springer på hemmaplan fortfarande möjligheten att göra det genom våra @Hemma-lopp som är öppna till och med 9 oktober.

Du som otåligt har väntat på att många av de traditionella inslagen runt TCS Lidingöloppshelgen ska komma tillbaka kommer bli nöjd. Den populära övernattningen i skolor, dusch och omklädnad, frukost, mat och dryck på våra arenor och mässa på Lidingövallen är tillbaka, liksom en del nyheter som du kommer att upptäcka på våra arenor och längs med banan.

En stor nyhet i år är också att TCS Lidingöloppet 30 km kommer att direktsändas via Sportkanalen och C Mores plattformar lördagen 24 september kl. 12:00–14:45. Övriga lopp sänds via [www.tcslicingoloppet.se](http://www.tcslicingoloppet.se)

Tillsammans har vi tagit oss igenom en snårig och utmanande resa under de senaste två åren. Ett stort tack till dig som är med oss i år – och lycka till i spåret!

Och du...

... anmälan för 2023 kommer att öppnas redan 26 september kl. 10:00, så se till att säkra din målsättning och din plats till TCS Lidingöloppet och Rosa Bandet-loppet 2023!

*Cecilia Gyldeén*  
Generalsekreterare  
Lidingöloppet



# Innehåll

Ord från Generalsekreteraren .....	03	@Hemma-loppen.....	20
Årets medalj.....	04	Bra att veta från A till Ö.....	24
Alla loppen i datumordning.....	05	Kartor start- och målområden.....	30
TCS Lidingöruset & TCS Lidingörullet .....	05	Karta Lidingö .....	32
TCS Lidingöfemman .....	06	Intervju årets kranskulla och kransmas ....	34
TCS Lidingöloppet 4,10 km, junior & veteran	08	Om dräkternas symboler .....	35
TCS Lidingöloppet 15 km, junior & veteran....	09	Starttider .....	36
TCS Lidingöloppet 30 km .....	10	Tack till våra partners .....	38
TCS Lilla Lidingöloppet .....	16		
TCS Lidingö Knattelopp .....	17		
Rosa Bandet-loppet.....	18		
Intervju "Rosa Pantern" .....	07		
Om Lidingö Veteranklubb .....	15		
Intervju RB/CF .....	19		
Om att springa genom hela livet .....	20		

## Årets medalj

Motivet på årets medalj

*"Skogsgud med tre korpar"*



Motivet på 2022 års TCS Lidingöloppsmedalj är Carl Milles staty "Skogsgud med tre korpar" (ca 1875–1955) – ett verk som skildrar den naturmystik som var återkommande för konstnären. I Carl Milles verk intar magiska väsen som kentaurer, nadjader, nymfer och skogsgudar sjöarna och befolkar skogarna. TCS Lidingöloppet hoppas att naturens makter ger årets deltagare en magisk upplevelse utmed ängar och skogsstigar!



# TCS Lidingöruset & TCS Lidingörullet

## 23 september

### FÖRE LOPPET

#### STARTBEVIS

Startbevis skickas ut per e-post till den kontaktperson som har gjort anmälan. Om du har gjort en grupp-anmälan för flera deltagare så får du alla startbevis skickade till dig via e-post.

#### NUMMERLAPPAR

Alla nummerlappar för TCS Lidingöruset och TCS Lidingörullet är förtryckta och hämtas ut på Grönsta, på höger sida om Grönstavägen när du kommer fram till Grönsta Gärde. Vänligen ha ditt startbevis redo. För gruppanmälningar är nummerlapparna sorterade per order. En person hämtar ut alla nummerlappar för ordern samtidigt.

Nummerlappen ska fästas på bröstet under tävlingen.

Nummerlappstältet på Grönsta har öppet från kl. 08:30, fredagen den 23/9. Vänligen ha god tid på dig när du hämtar ut din nummerlapp.

#### CHIP FÖR TIDTAGNING

Ett tidtagningschip sitter fastsatt på nummerlappens baksida. Ta inte loss det. Tidtagningen startar när startskottet för din klass har gått och avslutas när du har passerat målet.

#### START & MÅLPLATS

Start och Mål äger rum på Grönsta Gärde för både TCS Lidingöruset och TCS Lidingörullet.

#### ÖVERDRAG/VÄSKINLÄMNING

Vi erbjuder tyvärr inte någon bevakad överdrags- eller väskinlämning för dessa lopp.



### UNDER LOPPET

#### UPPVÄRMNING

Ving leder uppvärmningarna för samtliga lopp. Uppvärmningen startar 15 minuter innan varje start.

#### BANAN

TCS Lidingörusets banlängder är 1,7 km och 4 km med start och målgång på Grönsta Gärde för båda distanserna. Banorna är väl markerade med skyltar och snitslar. Underlaget är gräs och löparspår. Funktionärer finns på plats utmed banan.

Även för TCS Lidingörullet ligger start och mål på Grönsta Gärde. Starten går på ordinarie startplats för att sedan ta en skarp vänstersväng upp på Grönstavägen mot Lidingöwallen. Underlaget är asfalt till en början som sedan övergår i löparspår. Banan är 2 km och är väl markerad med snitslar. Funktionärer finns på plats utmed banan.

#### MEDFÖLJANDE I SPÅRET

Om deltagaren behöver assistans eller att en anhörig följer med längs banan går detta givetvis bra.

### EFTER LOPPET

#### MEDALJ OCH DIPLOM

Alla deltagare får en medalj i brons vid målgången. Diplom skickas ut till alla som har genomfört loppet.

#### VÄTSKA

Efter målgång får deltagarna vatten, frukt dryck och frukt.

#### PRISER

De sex främsta deltagarna i respektive klass får ta emot pris på den stora scenen på Grönsta direkt efter loppet. I anslutning till prisutdelningarna sker även underhållning på scenen med firande av samtliga deltagare.



# TCS Lidingöfemman

## 23 september

### FÖRE LOPPET

#### STARTBEVIS

Alla anmälda deltagare får sitt Startbevis utsänt endast via e-post. I Startbeviset finns deltagarens personliga QR-kod.

#### NUMMERLAPP

För att hämta ut din nummerlapp, ta med din personliga QR-kod till Nummerlappsutdelningen på Lidingöwallen. Vid utdelningen skannar du din personliga QR-kod och din nummerlapp skrivs ut. Du kan även hitta din QR-kod på Mina Sidor.

Nummerlappsutdelningen sker på Lidingöwallen. Öppetider i Nummerlappsutdelningen: fredagen den 23/9 kl. 09:00 fram till start.

Nummerlappen ska bäras på bröstet under loppet.

#### CHIP FÖR TIDTAGNING

Ett tidtagningschip sitter fastsatt på nummerlappens baksida. Ta inte loss det. Tidtagningen startar när startskottet för din klass har gått och avslutas när du har passerat målet.

#### START & MÅLPLATS

Start och mål äger rum på Grönsta Gärde. Starten är kl. 16:00. Din startgrupp och starttid står bland annat på nummerlappen.

#### ÖVERDRAG/VÄSKINLÄMNING

Överdrags- och väskinlämning för detta lopp finner du på Grönsta Gärde. Endast TCS Lidingöloppets överdragspåse får användas. Du får den vid nummerlappsutdelningen. Med överdrag avses tunnare träningsjacka, tröja och byxor. Stäng påsen och sätt på etiketten. Sakerna hämtas på samma ställe efter målgång mot uppvisande av nummerlapp. Det är inte tillåtet att lämna värdesaker i överdragspåsen.

### UNDER LOPPET

#### UPPVÄRMNING

Ving leder uppvärmningen. Uppvärmningen startar 15 minuter innan varje start.

#### BANAN

Banan är 5 km och är väl markerad med skyltar och snitslar. Underlaget är gräs och löpspår. Funktionärer finns på plats och visar att du är på rätt spår. Det går bra att både springa och gå. Stavar tillåts för den som önskar.

#### NYHET: KOSTYMTÄVLING I LAGTÄVLINGEN!

Priser kommer att delas ut till de tre främsta lagen i TCS Lidingöfemman och även till de tre lag som på bästa sätt "visualiserar" sitt lagnamn. Kostymer, roliga tävlingsdräkter eller smink – hur kan ert lag se ut? Dela gärna med er av era bilder från förberedelserna inför er start i TCS Lidingöfemman genom att tagga #lidingofemman.

### EFTER LOPPET

#### MEDALJ

TCS Lidingöloppets medalj i brons delas ut till alla som fullföljer loppet.

#### VÄTSKA

Vätskestation finns efter målgång på Grönsta. Där serveras vatten och sportdryck.

#### PRISER

De tre främsta herrarna och damerna erhåller pris på den stora scenen, tillsammans med de tre främsta lagen och de tre lag som bäst visualiserar sitt lagnamn i kostymtävlingen.



Lennart "Rosa Pantern" Hansson tipsar:

## Så utformar du en vinnande kostym till TCS Lidingöfemmans lagtävling!

Om man vågar klä ut sig springer man snabbare! Det menar Lennart Hansson, som genom sin löparkarriär inte bara har sprungit fort i Sveriges största motionslopp (med 1:53 som bästa tid i TCS Lidingöloppet), utan som även har blivit känd för sina kreativa löpardräkter. Här beskriver han hur man utformar en iögonfallande kostym inför TCS Lidingöfemmans lagtävling, som både kan fånga domarnas uppmärksamhet och som gör loppet roligare att springa!

### Du har i 40 år sprungit uppklädd, avklädd, utklädd och orädd i Sveriges stora motionslopp. Var kommer inspirationen till dina löpardräkter ifrån?

– Min inspiration är den glädje jag delar med publiken och med andra löpare under loppet! Om jag har det roligt i min kostym så har publiken det roligt, och ju roligare folkfesten är desto lättare är det att springa!

Ibland kommer inspirationen även från roliga intryck från popkulturen. Vid ett tillfälle designade jag Madonna-"strutar" till mig och en väninna inför ett lopp. Under loppet var hon så läcker att ett gäng killar vägrade springa om henne!

### Hur ska man göra för att fånga folks blickar med sin kostym under loppet?

– Man ska våga vara hysterisk och prestigelös. Slappna av och bjud på dig själv, du kommer att märka av glädjen du skapar! Det här är lättare för små barn och för äldre kvinnor – de tycker att det är roligt att ta ut svängarna när de klär ut sig! Vuxna killar vågar mindre.

Ett annat tips är att se till att göra löpardräkten till en helhetsupplevelse. Bär inte bara peruk – det kommer man inte långt med. Koordinera i stället peruken med skor, strumpor, kläder, ansiktsmålning och annan rekvisita – typ en stege eller en kam – för att ge ett komplett intryck!



### Vad ska man absolut undvika när man planerar sin löpardräkt? Har du några varnande exempel?

– Jag har inte gjort några riktiga misstag utan tänker noga igenom mina dräkter i förväg. Något som jag har provat och som inte fungerade enligt förväntan var helkroppsmålning. Färgen täppte igen svettkanalerna – det blev för varmt, jag höll på att svettas ihjäl! Om du ska måla kroppen inför loppet, applicera bara färg i små partier!

### På temat färg, hur gör du för att färgen i exempelvis ansiktsmålningar inte ska lossna och byta plats under loppet?

– Använd vattenbeständig färg av den typ som teatern använder.

### Kan man kombinera löparkomfort med en riktigt festlig ensemble?

– Man får räkna med att det kan bli lite obekvämt när man springer i en kreativ löpardräkt. Det kompenseras samtidigt av att man har det så roligt med publiken och med de andra deltagarna, och då springer man fortare. Jag försökte en gång bryta ett maratonlopp, men blev tillbakamotad av publiken! De tyckte att det var så festligt att se mig springa att jag inte fick bryta loppet!



# TCS Lidingöloppet Juniorer och Veteraner 4 km och 10 km

## 24 september

### FÖRE LOPPET

Gäller klasser med start på Grönsta Gärde:  
4 km och 10 km för P/F 17–19, K22, K50–80,  
M60–80.

#### STARTBEVIS & NUMMERLAPP

Alla anmälda deltagare får sitt Startbevis endast via e-post. I Startbeviset finns deltagarens personliga QR-kod. För att hämta ut din nummerlapp, ta med din QR-kod till Nummerlappsutdelningen på Lidingövallen. Vid utdelningen skannar du din QR-kod och din nummerlapp skrivs ut. Din QR-kod kan du hitta på Mina Sidor.

Nummerlappsutdelningen sker på Lidingövallen.  
Öppetider i Nummerutdelningen: fredagen den 23/9 kl. 09:00–21:00 och lördagen den 24/9 kl. 07:30–15:00.

#### VÄSK- OCH ÖVERDRAGSINLÄMNING

Överdrag och väskinlämning för dessa lopp finner du på Grönsta Gärde. Endast TCS Lidingöloppets överdragspåsar får användas. Du får dem vid nummerlappsutdelningen. Med överdrag avses tunnare träningsjacka, tröja och byxor. Stäng påsen och sätt på etiketten. Sakerna hämtas på samma ställe efter målgång mot uppvisande av nummerlapp. Det är inte tillåtet att lämna värdesaker i överdragspåsen. För värdesakshantering, se "Bra att veta" längre fram i den här starttidningen.

#### UPPVÄRMNING

Ving leder uppvärmningarna för samtliga lopp. Uppvärmningen startar 15 minuter innan varje start.



### UNDER LOPPET

#### STARTEN

Starten går från Grönsta Gärde. Din startgrupp och starttid står bland annat på nummerlappen. Tidtagningsschip sitter på nummerlappens baksida.

#### VÄTSKEKONTROLLER 10 KM

Från mål: 6,3 km och 3,0 km innan mål samt vid målgången på Grönsta Gärde.

### EFTER LOPPET

#### PRISER

Prisutdelning sker för de tre främsta i M70 och K70. Placering 4–6 hämtar pris i prisutdelningstältet. Prisutdelning sker även för de tre främsta deltagarna i M80 och K80. I övriga klasser är det prisutdelning för de tre främsta och deltagare på plats 4–10 hämtar pris i prisutdelningstältet.



# TCS Lidingöloppet 15 / TCS Lidingöloppet Junior och Veteran 15 km 24 september

## FÖRE LOPPET

### STARTBEVIS & NUMMERLAPP

Alla anmälda deltagare får sitt Startbevis endast via e-post. I Startbeviset finns deltagarens personliga QR-kod. För att hämta ut din nummerlapp, ta med din QR-kod till Nummerlappsutdelningen på Lidingövallen. Vid utdelningen skannar du din QR-kod och din nummerlapp skrivs ut. Du kan även hitta din QR-kod på Mina Sidor.

Nummerlappsutdelningen sker på Lidingövallen. Öppetider i Nummerutdelningen: fredagen den 23/9 kl. 09:00–21:00 och lördagen den 24/9 kl. 07:30–15:00. Vi rekommenderar dig att hämta din nummerlapp senast 90 minuter före start. Tänk på att många ska hämta sin nummerlapp samtidigt och att undvika trängsel. Har du möjlighet så rekommenderar vi att du hämtar din nummerlapp dagen innan ditt lopp.

### VÄSKINLÄMNING

Din väska lämnar du in vid Lidingövallen. Den kan transporteras till målet för 40 kr. Väskan kan vara kvar på inlämningsplatsen utan kostnad. Ingen väskinlämning, utan enbart inlämning av överdragskläder, finns vid starten på Koltorp. Följ anvisningarna. För värdesakshandling, se "Bra att veta" längre fram i den här starttidningen.

### VÄL SJÄLV OM DU VILL HA ETIKETTER FÖR ÖVERDRAGSKLÄDER

Vill du ha en etikett för väsk- eller överdragsinlämning skriver du ut den i Nummerlappsutdelningen efter att du har fått din nummerlapp.

### ÖVERDRAGSKLÄDER

Överdragspåsar kan lämnas in gratis vid starten. Du finner inlämningen till höger om startgatan innan du går in. Endast TCS Lidingöloppets överdragspåsar får användas. Du får dem vid nummerlappsutdelningen. Med överdrag avses tunnare träningsjacka, tröja och byxor. Stäng påsen och sätt på etiketten. Endast överdragspåsar och inga väskor får läggas i vagnen. Klädutlämning sker efter målgång på Grönsta Gärde mot uppvisande av nummerlapp. Det är inte tillåtet att lämna värdesaker i överdragspåsen.

### UPPVÄRMNING

Ving leder uppvärmningarna för samtliga lopp. Uppvärmningen startar 15 minuter innan varje start.

### STARTEN

Starten går från Koltorp. Din startgrupp och starttid framgår bland annat på nummerlappen. Tidtagningschip sitter på nummerlappens baksida. Insläpp sker 20

minuter innan din start och stänger 10 minuter innan. Informationsskyltar talar om när insläpp sker. Start i tidigare startgrupp innebär automatisk diskvalificering. Start i senare grupp medför automatiskt tidstillägg som inte kan korrigeras. **Vänligen observera** att det är ca 1,8 km från Lidingövallen till starten på Koltorp.

## UNDER LOPPET

### BANMARKERING

Snitslar och plåtskyltar visar att du är på rätt spår. Det finns även kilometermarkeringar som talar om hur långt du har kvar till mål. Gröna, stora flaggor avser 15 km.

### VÄGÖVERGÅNGAR

Slussning av löpare förekommer vid vissa vägövergångar för att släppa fram trafiken. Följ funktionärernas anvisningar!

### VÄTSKEKONTROLLER

Utmed banan serveras dryck och energi i olika former, till exempel sportdryck från Enervit, på följande platser:

- **Vid start, Koltorp:** vatten
- **10 km från mål, Hustegaholm:** sportdryck och vatten
- **4 km från mål, Grönsta:** sportdryck, vatten, bullar, bananer
- **Vid mål, Grönsta Gärde:** sportdryck, vatten, bullar, bananer, cola

### TCS TRAIL

Under loppet kan deltagare få sin egen, personliga film som förevisar prestationen genom att springa igenom TCS:s passage "TCS Trail". Filmen skickas ut till deltagare via e-post efter målgång. Deltagare som inte vill synas i filmklippen kan enkelt springa förbi passagen.

## EFTER LOPPET

### MEDALJ

TCS Lidingöloppets medalj i brons delas ut till alla som fullföljer loppet. Om du tror att du har sprungit på silvermedaljtid och startar i startgrupp 2 eller högre ska du gå till resultataltet efter målgång. Där kontrolleras din tävlingstid och bronsmedaljen byts ut till silvermedalj om du har klarat tiden. Medaljtiderna hittar du på [www.tcsidingoloppet.se](http://www.tcsidingoloppet.se).

### PRISER

Prisutdelning för de sex främsta i respektive klass i M15 och K15 sker på scen i direkt anslutning till måltältet. I övriga klasser sker prisutdelning för de tre främsta i respektive klass vid prispallen. Observera att priserna måste hämtas ut på plats, de skickas inte ut i efterhand.

### ÖVRIGA UPPLYSNINGAR

Se Bra att veta från A-Ö eller på [tcsidingoloppet.se](http://tcsidingoloppet.se).



# TCS Lidingöloppet 30 km 1 (2)

## 24 september

### FÖRE LOPPET

#### STARTBEVIS & NUMMERLAPP

Alla anmälda deltagare får sitt Startbevis endast via e-post. I Startbeviset finns deltagarens personliga QR-kod. För att hämta ut din nummerlapp, ta med din personliga QR-kod till Nummerlappsutdelningen på Lidingövallen. Vid utdelningen skannar du din personliga QR-kod och din nummerlapp skrivs ut. Din QR-kod kan du även hitta på Mina Sidor.

Nummerlappsutdelningen sker på Lidingövallen, i anslutning till TCS Lidingöloppsmässan. Öppettider i Nummerutdelningen: fredag den 23/9 kl. 09:00–21:00 och lördag den 24/9 kl. 07:30–15:00. Vi rekommenderar dig att hämta din nummerlapp senast 90 minuter före start. Tänk på att det är många som ska hämta sin nummerlapp samtidigt och att vi vill undvika trängsel. Har du möjlighet så rekommenderar vi att hämta nummerlappen dagen innan loppet.

#### VÄSKINLÄMNING

Din väska lämnar du in vid Lidingövallen. Den kan transporteras till målet för 40 kr. Väskan kan också vara kvar på inlämningsplatsen utan kostnad. Ingen väskinlämning, utan enbart inlämning av överdragskläder, finns vid starten på Koltorp. Följ anvisningar. För värdesakshantering, se "Bra att veta" längre fram i denna starttidning.

#### VÄL SJÄLV OM DU VILL HA ETIKETTER FÖR ÖVERDRAGSKLÄDER

Vill du ha etikett för väsk- eller överdragsinlämning skriver du ut detta i Nummerlappsutdelningen efter att du fått din nummerlapp.

#### ÖVERDRAGSKLÄDER

Överdragspåsar kan lämnas in gratis vid starten. Du finner inlämningen till höger om startgaten. Endast TCS Lidingöloppets överdragspåsar får användas. Du får dem vid nummerlappsutdelningen. Med överdrag avses en tunnare träningsjacka, tröja och byxor. Stäng påsen och sätt på etiketten. Endast överdragspåsar, inga väskor, får läggas i vagnen. Klädutlämning sker efter målgång på Grönsta mot uppvisande av nummerlapp. Det är inte tillåtet att lämna värdesaker i överdragspåsen.

#### UPPVÄRMNING

Ving leder uppvärmningarna för samtliga lopp. Uppvärmningen startar 15 minuter innan varje start.

#### STARTEN

Starten går från Koltorp. Din startgrupp och starttid står bland annat på nummerlappen. Tidtagningsschip sitter på nummerlappens baksida.

Insläpp sker 20 min innan din start och stänger 10 minuter innan. Informationsskyltar talar om när insläpp sker. Start i tidigare startgrupp innebär automatisk diskvalificering. Start i senare grupp medför automatiskt tidstillägg som inte kan korrigeras. **Vänligen observera** att det är ca 1,8 km från Lidingövallen till starten på Koltorp.

### UNDER LOPPET

#### BANMARKERING

För att hitta rätt på banan finns det snitslar och plåtskyltar som visar att du är på rätt spår. Det finns även kilometermarkeringar som talar om hur långt du har kvar till mål. Gröna, stora flaggor avser 30 km.

#### VÄGÖVERGÅNGAR

Slussning av löpare förekommer vid vissa vägövergångar för att släppa fram trafiken. Följ funktionärernas anvisningar!

#### VÄTSKEKONTROLLER

Utmed banan serveras dryck och energi i olika former, t.ex. Sportdryck från Enervit, på följande platser

- **Vid start, Koltorp:** sportdryck och vatten
- **24,5 km från mål, Ekholmsnäs:** sportdryck och vatten
- **20,5 km från mål, Hustegaholm:** sportdryck och vatten
- **15 km från mål, Fågelöudde:** sportdryck, vatten, bulle, banan och saltgurka
- **9,9 km från mål, Grönsta:** sportdryck, vatten, bulle, banan och saltgurka
- **6,3 km från mål, Uddvägen:** sportdryck, vatten, banan, bulle, cola och saltgurka
- **3,0 km från mål, Tyktorp:** sportdryck och vatten
- **Vid mål, Grönsta gårde:** sportdryck, vatten, kaffe, bulle och banan.

# TCS Lidingöloppet 30 km 2(2)

## 24 september

### REPTIDER

Utefter 30 km-banan finns ett antal kontroller som du måste passera före dessa klockslag (km angett från målet):

15,5 km (Fågelöudde) kl. 16:35

20 km (Grönsta) kl. 17:20

25 km (Uddvägen) kl. 18:00

27 km (Sticklinge, vätska Tyktorp) kl. 18.40

Sista startgrupp startar kl. 14:30

### TCS TRAIL

Under loppet kan deltagare få sin egen, personliga film som förevigar prestationen genom att springa igenom TCS:s passage "TCS Trail". Filmen skickas ut till deltagare via e-post efter målgång. Deltagare som inte vill synas i filmklippen kan enkelt springa förbi passagen.

## EFTER LOPPET

### MEDALJ

TCS Lidingöloppets medalj i brons delas ut till alla som fullföljer loppet. Om du tror att du har sprungit på silvermedaljtid och startar i startgrupp 2 eller högre ska du gå

till resultattältet på Grönsta efter målgång. I startgrupp 1 sker utdelning av silvermedaljen i mål. Där kontrolleras din exakta tävlingstid och bronsmedaljen byts ut till silvermedalj om du klarat tiden. Medaljtiderna hittar du på [www.tcslicingoloppet.se](http://www.tcslicingoloppet.se).

### PRISER

Prisutdelning för de sex främsta i klass M30 respektive K30 sker på scenen i direkt anslutning till målet. Övriga pristagare får sitt pris i prisutdelningstältet som ligger i anslutning till måltältet. Priser delas ut för klasserna M30 med placering 7-15 och K30 placering 7-15. Observera att priserna måste hämtas ut på plats, de skickas inte ut i efterhand.

**Lagtävling:** i männens 30 km-klass sker en lagtävling för femmannalag. Segrande lag vinner en inskription i lagpriset Carl Milles statyett "Guds Hand". Segrande lag är den klubb som har sammanlagt bästa tid för sina fem främsta löpare.

### ÖVRIGA UPPLYSNINGAR

Se Bra att veta från A-Ö eller på [tcslicingoloppet.se](http://tcslicingoloppet.se).





# All information du behöver. I fickan.

Den officiella appen för TCS Lidingöloppet har utvecklats av Tata Consultancy Services (TCS). Kärnan i TCS verksamhet är vår strävan att bygga en bättre värld genom digital innovation. Appen förenar detta med en stark tro att löpning främjar en hälsosam livsstil.

Ladda ned appen nu!







TCS LIDINGÖLOPPET

**ENERVIT**

Vi säkerställer att du har energi under hela loppet!

Beställ ditt langningspaket från Enervit på Lidingöloppsmässan



saucony

Knyt skorna.  
Vi ses längs banan!



# Spring i årets kollektion.

I vår Stadiumbutik på mässan och på stadium.se hittar du TCS Lidingöloppets officiella kollektion 2022. Alltid lika snygg som funktionell.

199:-

SOC W/M LIDINGÖLOPP TEE



1499:-

SAUCONY Kinvara 13 LI



Just nu  
**400:-**  
rabatt.\*

Kod: LIDINGO2022

\*Erbjudandet gäller på stadium.se och i Stadiumbutiken på mässan t.o.m den 25/9 2022. Erbjudandet gäller ej i kombination med andra rabatter eller erbjudanden. Rabatten dras av i kassan när du anger rabattkod: LIDINGO2022. Uppvisa denna annons för att ta del av erbjudandet i butiken.

**stadium**<sup>®</sup>  
Join the movement



## Bli en del av Lidingöloppets Veteranklubb!

TCS Lidingöloppet kan på samma gång vara en stor milsten i livet för vissa deltagare och en årlig tradition för andra. Som bevis på det senare har vi Lidingöloppets Veteranklubb – ett gäng starka viljor som har genomfört minst 30 TCS Lidingölopp eller Rosa Bandet-lopp på valfri distans. Ett lopp per år räknas (TCS Lilla Lidingöloppet och TCS Lidingö Knattelopp ej inräknade)!

### Förmåner du får som medlem i Lidingöloppets Veteranklubb:

Efter att du har genomfört 30 eller fler lopp erhåller du en Lidingöloppets Veteranklubbströja och inbjuds till Lidingöloppets Veteranklubbsträff i samband med TCS Lidingöloppshelgen. Under kvällen uppmärksammas alla insatser genom åren under högtidliga former.



### Incitament på väg mot Veteranklubben:

Lidingöloppet har flera incitament för att motivera dig på vägen mot Veteranklubben. Följande förmåner väntar dig som gör TCS Lidingöloppshelgen till en årlig tradition:

- **Årsdiplom**

Skickas hem till deltagare som har genomfört 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50 eller 55 TCS Lidingölopp eller Rosa Bandet-lopp (TCS Lidingö Knattelopp och TCS Lilla Lidingöloppet ej inräknade).

- **TCS Lidingöloppets hedersplakett**

Efter 25 genomförda TCS Lidingöloppet 30 km erhåller du Lidingöloppets hedersplakett med namnskription.

- **Unikt startnummer**

Efter 25 genomförda TCS Lidingöloppet 30 km får du ett unikt startnummer som följer dig så länge du deltar på distansen 30 km.

- **Möjlighet att starta i startgrupp 1X**

Efter 25 genomförda TCS Lidingöloppet 30 km får du starta i det främsta ledet, tillsammans med världseliten och omgärdad av en särskild högtidlig stämning.

Välkommen till start,  
många gånger om,  
önskar TCS Lidingöloppet!



# TCS Lilla Lidingöloppet

## 25 september

### FÖRE LOPPET

#### STARTBEVIS & NUMMERLAPP

Alla anmälda deltagare får sitt Startbevis endast via e-post. I Startbeviset finns deltagarens personliga QR-kod. För att hämta ut din nummerlapp, ta med din QR-kod till Nummerlappsutdelningen. Vid utdelningen skannar du din personliga QR-kod och din nummerlapp skrivs ut. Du hittar även din QR-kod på Mina Sidor.

Nummerlappsutdelningen sker på Lidingövädden. Öppetider i Nummerutdelningen: fredagen den 23/9 kl. 09:00–21:00, lördagen den 24/9 kl. 07:30–15:00 och söndagen den 25/9 kl. 07:30–14:00.

Nummerlappen ska bäras på bröstet under loppet.

#### CHIP FÖR TIDTAGNING

Tidtagningschip sitter fastsatt på nummerlappens baksida. Ta inte loss det. Tidtagningen startar när startskottet för din klass gått och avslutas när du har passerat målet.

#### UPPVÄRMNING

Ving leder uppvärmningarna för samtliga lopp. Uppvärmningen startar 15 minuter innan varje start.

#### START- OCH MÅLPLATS

Samtliga klasser har start och mål på Grönsta Gärde.

### UNDER LOPPET

#### BANAN

TCS Lilla Lidingöloppets banlängder är 1,7 km, 3 km och 6 km. 6 km-banan är två varv på 3 km-banan, med varvning före mål. Banorna är väl markerade med skyltar och snitslar. Funktionärer finns på plats.

### EFTER LOPPET

#### VÄTSKA

Efter målgång finns en vätskestation med energipåfyllnad (fruktdryck och banan) för alla som har kämpat så väl.

#### MEDALJ OCH DIPLOM

Medaljen i brons delas ut vid målgången till alla som fullföljer loppet. Vinnaren får en guldmedalj och andra pratsringen får en silvermedalj. Diplom skickas automatiskt med e-post till alla som har genomfört TCS Lilla Lidingöloppet.

#### PRISER

De 30 främsta deltagarna i respektive klass i TCS Lilla Lidingöloppet får priser. De sex främsta deltagarna får priserna vid prisutdelningen vid prispallen i direkt anslutning till måltältet. Övriga pristagare på plats 7–30 får pris i prisutdelningstältet som ligger i anslutning till måltältet. Segrarna i F15 och P15 erhåller Assar Blomquist stipendium.



# TCS Lidingö Knattelopp

## 25 september

### FÖRE LOPPET

#### STARTBEVIS & NUMMERLAPP

Alla anmälda deltagare får sitt startbevis via e-post. I startbeviset finns deltagarens personliga startnummer och personliga QR-kod.

Du kan få din nummerlapp till TCS Lidingö Knattelopp på ett av följande sätt:

- skriv ut den hemma från ditt startbevis
- hämta nummerlappen på Lidingövallen under fredagen den 23/9 kl. 09:00–21:00, lördagen den 24/9 kl. 07:30–15:00 eller söndagen den 25/9 kl. 07:30–14:00.

Vi rekommenderar att nummerlappen bärs på bröstet under tävlingen, men det är inget krav.

#### CHIP FÖR TIDTAGNING

TCS Lidingö Knattelopp har inte tidtagning och därför inte något chip.

#### START- OCH MÅLPLATS

Samtliga klasser har start och mål på Grönsta Gärde.



### UNDER LOPPET

#### BANAN

TCS Lidingö Knattelopps banlängd är 1,7 km. Banan är väl markerad med skyltar och snitslar. Funktionärer finns på plats.

#### MEDFÖLJANDE

I TCS Lidingö Knattelopp får anhöriga följa med längs banan, förutom i första startgruppen där barnen springer själva.

### EFTER LOPPET

#### VÄTSKA

Efter målgång finns en vätskestation med energipåfyllnad (fruktdrink och banan) för alla som har kämpat så väl.

#### MEDALJ OCH DIPLOM

I TCS Lidingö Knattelopp får alla medalj. Diplom i TCS Lidingö Knattelopp skriver man själv ut från [www.tcslicingoloppet.se](http://www.tcslicingoloppet.se).





# Rosa Bandet-loppet

## 25 september

### FÖRE LOPPET

#### STARTBEVIS & NUMMERLAPP

Alla anmälda deltagare får sitt Startbevis endast via e-post. I Startbeviset finns deltagarens personliga QR-kod. För att hämta ut din nummerlapp, ta med din QR-kod till Nummerlappsutdelningen. Vid utdelningen skannar du din QR-kod och din nummerlapp skrivs ut. Din QR-kod kan du även hitta på Mina Sidor.

Vill du ha en etikett för väskinlämning skriver du ut den i Nummerlappsutdelningen efter att du har fått din nummerlapp.

#### HÄMTA UT DIN NUMMERLAPP

Nummerlappsutdelningen sker på Lidingövallen, i anslutning till Lidingöloppsmässan. Öppettider: fredagen den 23/9 kl. 09:00–21:00, lördagen den 24/9 kl. 07:30–15:00 och söndagen den 25/9 kl. 07:30–14:00.

Vänligen observera att många ska hämta ut sina nummerlappar under lördag förmiddag. Vi rekommenderar dig därför att hämta nummerlapparna vid en annan tidpunkt och senast två timmar före start.

#### ROSA T-SHIRT

Alla som har beställt en rosa t-shirt i samband med sin loppanmälan hämtar den i Rosa Bandet-loppet-montern i Lidingöloppsmässan på Lidingövallen. Du som inte har köpt en Rosa Bandet-loppet-t-shirt kan göra det på Grönsta Gärde under söndagen den 25/9. T-shirten finns i storlekarna XS-XL.

#### VÄSKOR OCH ÖVERDRAGSKLÄDER

Överdrags- och väskinlämning finner du på Grönsta Gärde. Endast TCS Lidingöloppets överdragspåsar får användas. Du får dem vid nummerlappsutdelningen. Med överdrag avses tunnare träningsjacka, tröja och byxor. Stäng påsen och sätt på etiketten. Sakerna hämtas på samma ställe efter målgång mot uppvisande av nummerlapp. Det är inte tillåtet att lämna värdesaker i överdragspåsen. För värdesakshandling, se "Bra att veta" längre fram i denna starttidning.

#### UPPVÄRMNING

Ving leder uppvärmningarna för samtliga lopp. Uppvärmningen startar 15 minuter innan varje start.

#### STARTEN

Starten går på Grönsta Gärde. Din startgrupp och starttid står bland annat på nummerlappen.

Tidtagningschip sitter på baksidan av nummerlappen. Se mer om tidtagningen under A-Ö. Insläpp sker 20 minuter innan start och stänger 10 minuter innan. Informationsskyltar talar tydligt om när insläpp sker. Start i tidigare startgrupp innebär automatisk diskvalificering. Start i senare grupp medför automatiskt tidstillägg. Tiderna korrigeras inte i efterhand.

### UNDER LOPPET

#### BANAN

10 km-banan går utmed samma bansträckning som TCS Lidingöloppet 30 km sista mil, i kuperad terräng. Banan är markerad med rosa flaggor. Kilometermarkeringarna visar hur långt det är kvar till mål. 4 km-banan går i kuperad terräng utmed samma spår som 10 km-banans första 2 km. Banan är markerad med snitslar.

#### VÄTSKEKONTROLLER

- **6,3 km från mål, Uddvägen:** sportdryck, vatten, bullar och bananer (10 km-loppet)
- **3 km från mål, Tyktorp:** sportdryck, vatten, bananer (10 km-loppet)
- **Vid mål:** sportdryck, vatten, bullar, bananer (4 km- och 10 km-loppen).

### EFTER LOPPET

#### MEDALJ

Alla som fullföljer loppet får en medalj i brons vid målgång. Springer du under 50 minuter för damer och under 45 minuter för herrars får du en silvermedalj. Välkommen till resultatältet efter målgång för att kontrollera din tävlingsstid och för att byta bronsmedalj mot silvermedalj.

#### PRISER

De 15 främsta får pris. De sex främsta får pris på scenen i direkt anslutning till måltältet efter målgång. Övriga pristagare på plats 7–15 får pris i prisutdelningstältet som ligger i anslutning till måltältet.

#### HEDERSUTMÄRKELSE

Det segrande laget får en inskription i Carl Milles vandringspris "Guds Hand" som instiftades 2004. Segrande lag är den klubb med sammanlagt bäst tid för sina tre främsta deltagare. Observera att priserna hämtas ut på plats, de skickas inte hem.



# Fira Rosa Bandet-loppet varje dag

## Cancerfonden om att ta med festen in i vardagen

Låt inte löparfesten under Rosa Bandet-loppet bli en urladdning en gång om året, utan gör varje dag till en fest i Rosa Bandet-loppets tecken! Det är budskapet från Majju Wetterhall, Cancerfondens sakkunniga i levnadsvanor, som här tipsar om hur du får in den rosa rörelseglädjen i vardagen!

Det är en vanlig idé att Alla Hjärtans Dag bör firas året runt – att nära och kära borde skänkas omtanke under alla årets dagar. På samma sätt kan Rosa Bandet-loppets budskap om omtanke för den egna hälsan uppmärksammas varje dag, året om. Forskning visar nämligen att regelbunden pulshöjande aktivitet – om bara 20 minuter per dag – ger kroppen förutsättningar att minska risken för flera olika cancerformer.

Följande är därför några förslag på hur du gör varje dag till en rörelsefest i Rosa Bandet-loppets tecken:

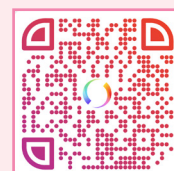
- Prova nya, spännande träningsformer. Anmäl dig till exempel till ett gympass som du inte har testat ännu.
- Ta med rörelsen i lek med barnen! Cykla tillsammans, dansa, eller lek att ni är snabba racerbilar som tävlar mellan lyktstolpar!
- Bjud dig själv på en lång, skön promenad efter en lång dag eller några kortare under arbetsdagen.
- Hitta en träningskompis och genomför små utmaningar tillsammans!
- Hjälpmedel, som exempelvis en stegräknare eller en träningsapp kan hjälpa dig att hålla koll på din rörelse och sätta upp rimliga mål.

För att dina nya vanor ska hålla i längden är det viktigt att de blir en del av din vardag. Var snäll mot dig själv och sätt upp mål som du kan klara av!



Cancerfonden och Lidingöloppet hälsar dig hjärtligt välkommen till årets Rosa Bandet-lopp och önskar lycka till i träningen både före och efter utmaningen! Tänk på att varje steg är viktigt och att all rörelse räknas!

Vill du vara med och bidra till kampen mot cancer? Swisha valfritt belopp genom att skanna QR-koden:  
(Swishnummer 123 022 95 75)







## Lissen Lindman om att **SPRINGA GENOM HELA LEVNADSLOPPET**

Många tror att löpning bara ryms i en begränsad tid i livet. Ann-Louise "Lissen" Lindman, 92 år, bevisar motsatsen. Som 86-åring sprang hon TCS Lidingöloppet för första gången och idag är hon både rekordinnehavare i ålder, mångfaldig medaljör, och en tidig väg in i löpningen för sitt 5-åriga barnbarnsbarn Albin!

### Du sprang TCS Lidingöloppet för första gången som 86-åring, vad var det som fick dig att ställa upp?

– Jag har varit med i TCS Lidingöloppshelgen ända sedan de första loppen arrangerades på 60-talet, fast i rollen som funktionär. Arrangemanget har hela tiden legat nära hjärtat eftersom jag bor så nära löparspåren och eftersom jag känner loppets grundare Sven Gärderud, Lars-Eric Dahlstedt och Assar Blomquist.

Inför loppet år 2016 beskrev Lars-Eric Dahlstedt att Lidingöloppet hade ett helt nytt lopp på fyra kilometer för Kvinnor och Män över 80, med medskicket att "det klarar du!". Det var gnistan som behövdes för att våga ställa sig på startlinjen för första gången och genomföra loppet. Det visade sig att fyra kilometer inte var så svårt!

### Har du tränat genom hela livet eller har löparintresset vuxit fram gradvis?

– Jag har varit i rörelse genom hela livet och har bland annat sprungit en rad vanliga motionslopp och vandrat i fjällen. Min inspiration till rörelse och hälsa har under de senaste 15 åren varit GIH (i synnerhet under ledning av eldsjelen Eva Andersson) och jag har länge tränat i deras gymnastik- och hälsoprojekt för seniorer.

### Du har rekordet som ålderssenior i TCS Lidingöloppet – tar det bort fokus på tid och placering när du springer loppet?

– Nej, placeringen i loppet är fortfarande viktig – jag vill inte komma långt bak!

### Har du några tips till de deltagare som i år ställer upp i TCS Lidingöloppet för första gången?

– Mitt tips skulle vara att besöka Lidingölöpsspåret någon gång innan loppet för att lära sig banan. Man behöver inte springa – att promenera är också bra. Huvudsaken är att man får en chans att lära känna backarna och att veta var de återhämtande partierna ligger. Det här är viktigt för att veta på förhand hur man ska disponera sina krafter i loppet.

### Vad säger du för att inspirera barn och barnbarn till ett liv i rörelse?

– Jag försöker aldrig övertala någon annan att börja träna, men jag tror att min livsstil inspirerar dem. De är vana vid att jag cyklar, springer och gympar – och de ser ju hur bra jag mår av det!

Under TCS Lidingöloppet brukar familjen, med barnbarn och barnbarnsbarn, stå och heja på mig utmed upploppet på Grönsta. I höst hoppas jag kunna inspirera mitt femåriga barnbarnsbarn Albins väg in i idrotten, då vi planerar att springa 1,7 kilometer tillsammans under TCS Lidingö Knattelopp!

Så här tar du tid och rapporterar ditt resultat när du springer

# TCS Lidingöloppet@Hemma & Rosa Bandet-loppet@Hemma:

## 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 TRÄNINGSAPP**  
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. 
- 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. 

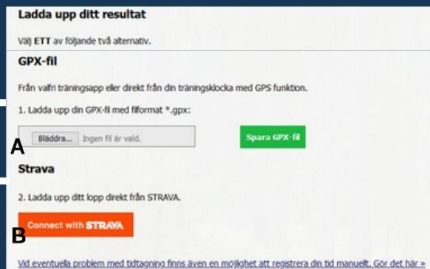
## RAPPORTERA


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.  

- 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 "tävlingsbidrag".  
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.  




# C MORE

WHY WOMEN KILL

This is  
*Jane Collins*

C MORE ORIGINAL  
KORRIDOREN



# C MORE PLUS GRATIS 12 MÅNADER

Streama UEFA Champions League,  
Serie A, La Liga, film, serier, barnunderhållning  
och mycket mer.

Skanna QR-koden för att registrera dig.







### 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 helårsprenumerering 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](https://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](https://runnersworld.se/boka)



# RUNNER'S WORLD

# 2XU



# WWW.SE.2XU.COM

För din bästa löpning någonsin



**A ANMÄLAN**

Kan göras hela vägen fram till loppet, och till och med på självaste loppdagen. Vi rekommenderar att du gör din anmälan via webben och senast 60 minuter före start. I mån av plats kan du också anmäla dig på Lidingöloppet's Tävlingskontor på LidingövalLEN. Gör du anmälan i god tid innan loppshelgen är priset mer förmånligt.

**APP**

Ladda ner TCS Lidingöloppet's-appen, som ger dig full koll på allt som händer under TCS Lidingöloppet. Appen ger även dina nära och kära möjlighet att helt kostnadsfritt följa dig under loppet. Såväl mellan- som sluttider publiceras direkt i appen och gör det därmed möjligt att följa deltagare i realtid. Appen innehåller även annan matnyttig info, till exempel om hur du tar dig till Lidingö, starttider och kartor. TCS Lidingöloppet's-appen finns för nedladdning på AppStore och Google Play.

**AVSTÅND**

Ropsten – LidingövalLEN: 4 km  
LidingövalLEN – Koltorps Gärde: 1,8 km  
LidingövalLEN (med stopp för gratisbussarna) – Grönsta Gärde: 0,8 km

**B BOENDE**

Hotell: TCS Lidingöloppet samarbetar med följande hotell- och konferensanläggningar:

Rönneberga: [www.ronneberga.se](http://www.ronneberga.se) eller 08 446 78 00

Södergarn: *enbart för elit via särskild inbjudan.*

Hårt underlag: Gratis förläggning med nattexpedition erbjuds i gymnastiksalarna i Hersby Gymnasium, som ligger i närheten av LidingövalLEN. Ingen föransmälan behöver göras. Visa hänsyn och smyg in om du anländer efter kl. 22:00. Logiplatserna får disponeras fredag 17:00–söndag 16:00. Grupper kan boka gemensamt boende i klassrum på Hersby Gymnasium via [boende@lidingoloppet.se](mailto:boende@lidingoloppet.se). Pris: 175 kr/person och natt. Frukost serveras i Hersby Gymnasium lördag och söndag kl. 06:30–10:00. Pris 85 kr/person (via Swish). OBS: Notera att boende på hårt underlag detta år inte finns i Källängens skola.

Husvagn/Husbil: Föransmäl till [info@lidingoloppet.se](mailto:info@lidingoloppet.se) om du avser parkera din husvagn eller husbil under TCS Lidingöloppshelgen.

Uppställningsplatser (utan el och vatten) finns på:  
Canadaängen (ca 30 platser). Adress: Varvsvägen 3, 23–25 september,  
Tryffelslingen (ca 30 platser). Adress: Tryffelslingen 10, 23–25 september,  
Hantverkshuset (ca 20 platser). Adress: Vasavägen 82, 23–25 september

Toaletter finns att tillgå vid samtliga parkeringar.



Tillsammans skapar vi  
*löparglädje och god hälsa!*

Corem är stolt sponsor till TCS Lidingöloppet.

corem

Fastigheter  
för framtiden

**BRUTET LOPP**

Behöver du bryta loppet anmäler du detta till en funktionär vid närmaste vätskekontroll eller i informationstältet. Målfällan får inte passeras av löpare som har brutit. Biltransport av löpare sker från vätskekontrollen.

**BYTE AV DELTAGARE/KLASS**

Byte av deltagare eller klass kan göras mot en avgift. Ta med QR-koden i startbeviset och gå direkt till Tävlingskontoret på Lidingövallen.

**D DIGITALA LIDINGÖLOPPET @HEMMA 2022**

Vill du ge dig själv ytterligare en chans? Du vet väl att du kan springa TCS Lidingöloppet@Hemma och Rosa Bandet-loppet@Hemma, alltså springa loppet digitalt på valfri plats. Loppet pågår mellan den 23 september och den 9 oktober 2022. Läs mer och anmäl dig på TCS Lidingöloppets hemsida. TCS Lidingöloppet@Hemma inräknas i En Svensk Klassiker 2022.

**DIPLOM**

Diplom i pappersform beställer du vid din anmälan mot en kostnad på 50 kr inkl. frakt. Alla deltagare får ett diplom i PDF-format i resultatmailet, vilket också kan laddas ner kostnadsfritt via resultatsidan efter loppet.

**E EN SVENSK KLASSIKER**

För att räkna TCS Lidingöloppet 30 i Klassikerdiplomet måste deltagare ha fullföljt loppet. För En Svensk Klassiker Tjej/Kort gäller Rosa Bandet-loppet. För En Svensk Klassiker Halv gäller TCS Lidingöloppet 15.

Även TCS Lidingöloppet@Hemma och Rosa Bandet-loppet@Hemma inräknas i En Svensk Klassiker detta år. Beställer du ett klassikerdiplom kommer din tid då att markeras med en asterisk efter din tid/ditt resultat.

**F FILM OCH FOTO**

Lidingöloppet har fotografer som dokumenterar loppet och arenorna under helgen. Fototjänsten Taggad.se fotograferar dessutom våra deltagare på upploppet och längs med banan. Genom din anmälan har du godkänt det ovannämnda. Under loppet kommer du även, genom en inspelningsportal som tillhandahålls av TCS Lidingöloppets titelsponsor TCS, erhålla en personlig film som förevigar ditt TCS Lidingölopp 2022. Läs mer under "TCS Trail" nedan.

**FUNKTIONÄRER**

Över 2500 funktionärer arbetar under en traditionell TCS Lidingöloppshelg. Funktionärerna kommer från ideella föreningar och genom att delta i TCS Lidingöloppet och Rosa Bandet-loppet stödjer du därmed föreningslivet samt barn- och ungdomsidrotten på Lidingö och i Stockholm.

**FÖRSÄKRING**

Kontakta Folksam om du har tecknat avbeställningsförsäkringen Motionslopps-försäkring från Folksam och inte har möjlighet att starta.

**H HEDERSUTMÄRKELSER**

Du som har fullföljt 25 Lidingölopp erhåller Lidingöloppets guldplakett med namninskrift. Plaketten skickas under hösten efter loppet till de som är berättigade efter loppet. Du behöver inte kontakta Lidingöloppets kansli för att få din utmärkelse – dina lopp registreras automatiskt.

Diplom skickas hem till alla deltagare som har genomfört 10, 15, 20, 30, 40, 45 och 50 TCS Lidingölopp/Rosa Bandet-loppet (TCS Lidingö Knattelopp, TCS Lilla Lidingöloppet och TCS Lidingöfemman inräknas ej).

**HÅLLBARHET**

TCS Lidingöloppet är ett arrangemang med naturen som arena. Vi arbetar kontinuerligt för att bli mer hållbara – till exempel genom att minska användningen av plast och onödigt förpackningsmaterial, genom att uppmuntra cykling och kollektivtrafik till våra arrangemang och genom att stödja lokala företagare.

Vi ber dig att hjälpa till att vara rädda om vår natur. TCS Lidingölopps-spåret sträcker sig genom skog och mark och ibland genom naturreservat. Tänk på att hålla tävlingsområdet och spåren fria från skräp. Då det är förbjudet att slänga skräp i naturen rekommenderar vi att du slänger skräp och sopsorterar på anvisade platser. Ta med skräpet till nästa vätskestation om du har egen dryck och tilltugg med dig. Åk gärna kollektivt med SL, och ta sedan gratisbussarna (Ropsten – Lidingövallen) tur och retur.

**INFORMATIONSPLATSER**

Det finns informationsplatser vid nummerlappsutdelningen på Lidingövallen, på startområdet på Koltorp samt på Grönsta Gärde. Informationstälten har öppet under samtliga loppdagar från det att starterna gått och tills löparna har nått mål.

**INTERNET**

Lidingöloppet har under arrangemanget gratis WiFi på Grönsta Gärde med namn "LLresultat".

**K KARTOR**

Kartor över alla TCS Lidingöloppets banor finns på [www.tcslidingoloppet.se](http://www.tcslidingoloppet.se) och i TCS Lidingöloppets app. Även i den här starttidningen hittar du kartor – både besökskartor och kartor över vad som finns på TCS Lidingöloppets arenor.

**KIDS ZONE**

På Grönsta Gärde finner alla barn en rolig hinderbana i Kids Zone, med samma öppettider som övriga Grönsta/arenan. Deltagande i Kids Zone är gratis och syftet är att ge barn- och ungdomar möjlighet att vara aktiva och röra på sig. TCS Lidingöloppet arbetar för rörelseglädje under hela året genom att anordna lopp för barn och unga i alla åldrar. Utöver detta driver Lidingöloppets ägarföreningar IFK Lidingö Friidrott och IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb en omfattande barn- och ungdomsverksamhet året runt.

**KLASSBYTE/PLATSÖVERLÅTELSE**

Det går bra att byta lopp och betala mellanskillnaden om loppet har en högre prisklass. Byter du från ett fysiskt till ett digitalt lopp är det kostnadsfritt. Byter du till en kortare distans betalar du en administrationsavgift på 100kr. Byter du från ett fysiskt lopp till @Hemma och vill ha medalj så kan du mejla Lidingöloppet på [info@lidingoloppet.se](mailto:info@lidingoloppet.se) och ange att du vill få din medalj hemskickad.

Klassbyte/Loppbyte kan göras senast 2 timmar innan första start i det lopp du är anmäld till.

Det går också bra att göra en platsöverlåtelse av din startplats. Av säkerhetsskäl är det inte tillåtet att delta i en annan persons namn och startnummer. Kostnaden för platsöverlåtelse är 200 kr och betalas direkt vid överlåtandet. Plats-



överlåtelse är möjlig fram till dagen före arrangemanget. Logga in på Mina sidor för att göra dina ändringar.

### KONTANTFRITT ARRANGEMANG

TCS Lidingöloppet är ett helt kontantfritt arrangemang. Betalningar kan genomföras via Swish och kortbetalning kommer även vara möjligt på ett flertal platser på TCS Lidingöloppets arenor.

### KVARGLÖMDA FÖREMÅL

Under TCS Lidingöloppshelgen kan borttappade saker hämtas i Informationstältet på Grönsta Gärde. Efter loppet kommer allt som hittats/lämnats att samlas upp. Saknar du något ber vi dig mejla till [info@lidingoloppet.se](mailto:info@lidingoloppet.se) senast en vecka efter loppet. Därefter skänker vi bort de borttappade föremål som finns kvar.

## M MASSAGE

Fysioterapeuter kommer att patrullera den sista milen av 30km-loppet. I år kommer vi tyvärr inte erbjuda massage mot betalning i Bo skola.

### MATSERVERING

I mattältet på Grönsta Gärde och på Lidingövallen serveras mat och dryck. Det finns även enklare servering och kaffe på Koltorps Gärde under lördagen. Du kan betala med kort eller Swish.

### MEDALJ

Alla som fullföljer sitt lopp får en medalj i brons med motiv av Carl Milles. Årets motiv heter "Skogsgud med tre korpar".

I vissa lopp kan du, om du har sprungit riktigt snabbt, få en medalj i silver. Om du tror att du sprungit på silvermedaljtid kan du gå till resultat-tältet efter målgång. Där kontrolleras din exakta tävlingstid och bronsmedaljen byts ut till silvermedalj om du klarat tiden. Medaljtiderna hittar du på [www.tcsldingoloppet.se](http://www.tcsldingoloppet.se). På de loppspecifika sidorna i denna starttidning ser du också i vilka lopp som det finns möjlighet att springa på silvermedaljtid.

## N NUMMERLAPPEN

Nummerlappen ska sitta på bröstet och vara väl synlig vid inpassering i startfältet och under hela loppet. Den får inte vikas! Kontrollanter finns längs med banan. Tider för nummerlappsutdelning hittar du under respektive lopp i den här starttidningen.

OBS: Glöm inte att fylla i eventuell medicinsk information på baksidan av nummerlappen.

### NUMMERLAPPSUTDELNING

TCS Lidingörullet och TCS Lidingöruset den 23 september har nummerlappsutdelning på Grönsta Gärde, på höger sida i tältet dit man kommer när man via Grönstavägen kommer in på Grönsta Gärde.

För samtliga övriga lopp sker Nummerlappsutdelningen på Lidingövallen med följande öppettider:

Freitag 23 september kl. 09.00–21.00 nummerlappsutdelning och sportbutik på Lidingövallen.

Lördag 24 september kl. 07.30–15.00 nummerlappsutdelning och sportbutik på Lidingövallen.

Söndag 25 september kl. 07.30–14.00 nummerlappsutdelning och sportbutik på Lidingövallen.

Anmälda deltagare får sitt Startbevis via e-post, som också återfinns på Mina Sidor. I Startbeviset finns deltagarens personliga QR-kod. QR-koden finns även i TCS Lidingöloppsappen.

Nummerlapparna skrivs ut på plats i nummerlappsutdelningen på Lidingövallen via Print on Demand. Vi gör detta för att arbeta mer hållbart eftersom vi då undviker att slänga nummerlappar för anmälda löpare som inte dyker upp.

För att hämta ut din nummerlapp, ta med din personliga QR-kod till Nummerlappsutdelningen. Vid utdelningen scannar du din personliga QR-kod och din nummerlapp skrivs ut, behandlas och delas ut till dig.

I Nummerlappsutdelningen skriver du också ut din tag till väska och överdragskläder.

## O OMKLÄDNING OCH DUSCH

Kom gärna tävlingsklädd/ombytt. Omklädning och dusch finns i anslutning till målet på Grönsta Gärde. Duschar finns även i begränsat antal på Lidingövallen, liksom på Hersby Gymnasium för de som övernattar där.

### OMSEEDNING

Omseedning kan göras under tävlingshelgen till en kostnad av 300 kr och senast två timmar innan start. Omseedningen kan göras via Mina Sidor och i mån av plats.

## P PARKERING

Parkering i anslutning till TCS Lidingöloppet är endast tillåten på ytor anvisade av Lidingöloppet. Lidingöloppet tar ut p-avgift som ett led att minska biltrafiken och för att uppmuntra fler att välja gratisbussar eller cykel. P-avgiften är 60 kr varav hälften skänks till Lidingöloppets Rosa-Bandet-insamling för Cancerfonden.

### PERSONUPPGIFTER

Lidingöloppet följer GDPR 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](http://www.tcsldingoloppet.se).

## Q QR-KOD

För att hämta ut din nummerlapp behöver du din QR-kod. Din QR-kod, som du fått via e-mail och som du kan hitta på Mina Sidor, finns även i det här startbeviset, samt i TCS Lidingöloppsappen.

## R RESULTAT

Alla tävlingsresultat visas i resultat-tältet i målområdet, på [tcsldingoloppet.se](http://tcsldingoloppet.se) och i TCS Lidingöloppsappen. Kontakta Lidingöloppet via [resultat@lidingoloppet.se](mailto:resultat@lidingoloppet.se) om du har frågor om ditt resultat.

## S SHOPPING

I Sportbutiken, i Lidingöloppsmässan på Lidingövallen och på Grönsta Gärde kan du köpa sportkläder, sportutrustning, souvenirer med mera. Mässhallens öppettider: fredag 09:00–21:00, lördag 07:30–15:00 och söndag 07:30–14:00.

**SJUK**

Oavsett om du är löpare eller medföljande har du ett ansvar att stanna hemma om du är sjuk!

**SJUKVÅRD**

Sjukvårdspersonal finns på arenan under hela helgen enligt följande schema:

**Fredag**, Grönsta Gärde: Läkare och Röda Korset.

**Lördag**, Koltorp: Läkare och ambulans kl.9:00–14:15. LidingövalLEN – hjärtstartare. Grönsta – läkare, sjuksköterskor, Röda Korset, hjärtstartare, ambulans, 4-hjulingar för sjuktransporter mellan kl. 09:30–19:00. Banan: Röda Korset, hjärtstartare, kiropraktor, fysioterapeut. Transportservice för brutna löpare.

**Söndag**, Grönsta Gärde: Läkare, sjuksköterskor, ambulans och 4-hjulingar. Banan: Röda Korset, hjärtstartare och transportservice brutna löpare.

**STARTBEVIS**

Ditt Startbevis skickas via e-post. I e-postmeddelandet finns din personliga QR-kod, som du även kan hitta på Mina Sidor. För att hämta ut din nummerlapp måste du ta med din QR-kod till Nummerlappsutdelningen. Din personliga QR-kod finns även i TCS Lidingölopps-appen.

**STARTTIDER**

Du hittar din starttid i det här Startbeviset. Det går även att se alla starttider på [www.tcsildingoloppet.se](http://www.tcsildingoloppet.se) eller i TCS Lidingölopps app.

**T TCS TRAIL**

Förevisa din prestation i TCS Lidingöloppet 30 eller TCS Lidingöloppet 15 genom att springa igenom TCS video-passage "TCS Trail"! Filmerna som spelas in i passagen kommer, efter målgång, att levereras via e-post för nerladdning, så att du kan dela din upplevelse med familj och vänner. Om du inte vill synas i videoinspelningen finns möjlighet att springa förbi passagen.

**TEMPO**

Visa hänsyn i spåret. Håll till höger om du går eller tar det lugnare på banan. Lyssnar du på musik krävs det att du har volymen på sådan nivå att du hör passerande löpare och instruktioner från funktionärer.

**TIDTAGNING**

Chippet sitter på baksidan av nummerlappen. Ta inte bort det! Chippet registrerar dina mellantider, ungefär var femte kilometer i 10 km-, 15 km- och 30 km-loppen, liksom din sluttid. Tävlingsstiden börjar när startskottet går.

**TOALETTER**

Finns på LidingövalLEN, i starten på Koltorp, vid starten/målet på Grönsta Gärde samt längs banan. Handikapptoiletten finns på LidingövalLEN och Grönsta Gärde.

**Vi ber dig att använda dessa toaletter och inte skogen när du ska uträtta dina behov!**

**TRANSPORTER**

Vi uppmanar deltagare att åka kollektiva färdmedel till LidingövalLEN. Ta tunnelbanan till Ropsten och sedan Lidingölopps gratisbussar från Ropsten till LidingövalLEN där nummerlappsutdelning samt Lidingöloppsmässan finns. TCS Lidingölopps gratisbussar går tur och retur mellan Ropsten och LidingövalLEN under fredagen kl. 09:00–22:00, lördagen kl. 06:30–21:30 och söndagen kl. 07:00–17:00. Övriga tider går ordinarie busslinjer 204 och 212 mellan Ropsten och LidingövalLEN (se tidtabell på [sl.se](http://sl.se)).

Det finns fina cykelvägar på Lidingö vilket gör att det är enkelt att ta cykeln till TCS Lidingöloppet. Du hittar cykel-parkering vid Grönsta Gärde.

Det finns begränsade möjligheter att ta bilen till TCS Lidingöloppshelgen eftersom vissa vägar är avstängda. P-avgiften är på 60 kr där 30 kr av avgiften går oavkortat till Cancerfonden. Swishnumret för P-avgiften: 123 457 57 75.

Du kan även parkera på en av Stockholms infartsparkeringar och därifrån ta tåget till Ropsten (Ropsten har infartsparkering) och sedan ta gratisbussarna till LidingövalLEN.

Åka till Lidingö? Läs mer på: [www.tcsildingoloppet.se/tcsildingoloppet/resa](http://www.tcsildingoloppet.se/tcsildingoloppet/resa)

**TV**

TCS Lidingöloppet 30 km kommer att sändas på Sportkanalen och på C Mores plattformar, lördagen den 24 september kl. 12:00–14:45. Övriga tider sänds loppet via TCS Lidingölopps webb: [www.tcsildingoloppet.se](http://www.tcsildingoloppet.se)





**TÄVLINGSREGLER**

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller för alla deltagare.

**TÖM BILEN SJÄLV**

Från Polisen har vi fått följande rekommendationer:

- Lämna inga värdesaker i bilen.
- Även en tom väska ökar risken för inbrott.
- Ett öppet handskfack kan visa tjuven att det inte finns något att stjäla.

Vill du anmäla brott? Ring 114 14. Pågående brott: ring 112.

**U UPPVÄRMNING**

På plats innan start genomförs gemensam uppvärmning som leds av Ving.

**V VÄRDESAKER**

Under samtliga loppdagar kan värdesaker lämnas in i Informationen på Grönsta Gärdet. Värdesaker kan även lämnas in i Informationen på Lidingöollen lördag 24/9. Värdesaksinlämningen kostar 20 kr som kan betalas med Swish.

Det finns ingen värdesaksinlämning på Koltorp.

**Lördag:** Värdesaksinlämning som görs på Lidingöollen fraktas till målet på Grönsta Gärdet och lämnas ut där. Du kan lämna in värdesaker direkt på Grönsta Gärdet och uthämta ut dem på samma plats.

**Söndag:** Värdesaksinlämningen sker endast på Grönsta Gärdet. Avgiften är 20 kr och betalas med Swish.

Vi tar inte emot större elektroniska apparater, till exempel laptop och surfplatta.

**VÄSKOR OCH ÖVERDRAGSKLÄDER**

Se under respektive lopp information.

**Å ÅSKÅDARPLATSER**

Läktare finns vid upploppet på Grönsta Gärdet och åskådarpplatser vid Kyrkviken och Grönsta vätskestation.

Bra publikplatser för dig som följer TCS Lidingöloppet 30 finns här:

**Koltorp/Starten:** Ta en promenad hit från Lidingöollen och bevittna den mäktiga starten live. Koltorp är även startplats för 15 km-loppet.

**Långängen:** ca 1 km promenadväg från starten kan du se löparna passera efter ca 3 km. Platsen ligger intill ett Gärdscafé.

**Kyrkviken/Lidingöollen:** här passerar löparna efter ca 8 km. Speaker och musik. 15 km passerar här efter 3km.

**Grönsta (målområdet):** löparna passerar här efter 20 km. Speaker, musik & vätskekontroll. Även 15 km passerar här efter 11 km av loppet.

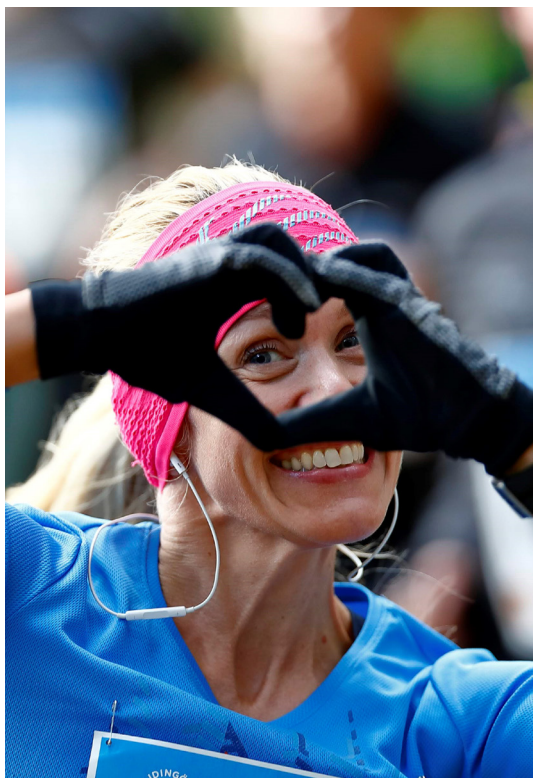
**Abborrbacken:** med cirka 5 km kvar till mål kommer den mytomspunna backen!

**Abborrparken:** strax efter Abborrbacken kan ni följa löparna när löparna hämtar krafterna i en sluttande äng.

**Upplopp och mål, Grönsta:** Den givna platsen att vara på! Följ med i upplopp och segeryra via storbild, speaker och läktare. Gäller alla lopp.

**Ö ÖVRIGA UPPLYSNINGAR**

Se även information under respektive lopp. Lidingöloppet kansli är inte öppet under tävlingshelgen. Vi hänvisar till informationen som finns på [www.tcsldingoloppet.se](http://www.tcsldingoloppet.se), i appen samt på informationsplatserna vid Lidingöollen, Koltorp och Grönsta Gärdet.







# TCS Trail. Ett minne för livet!

Välj spåret TCS Trail strax efter LidingövalLEN. Få en personlig video med dig själv i huvudrollen redan vid målgång, och dela med vänner i sociala medier.

Building on belief





**Grönsta gårde  
START:**

- TCS LidingöRuset
- TCS LidingöRullet
- TCS Lidingöfemman
- TCS Lilla Lidingöloppet
- Rosa Bandet-loppet
- TCS Knatteloppet
- Juniorer/Veteraner 4/10 km



**GRATISBUSS**  
påstigning

◀ till Stockholm

Gång/cykelväg till Ropsten  
ca 3,5 km



NORRA KUNGSVÄGEN

Gångväg till  
START Grönsta gårde  
0,8 km

RÅDJURSVÄGEN

**GRATISBUSS**  
avstigning



KYRKVÄGEN



Oj då!  
Mycket trafik!

**Obs!** Tänk på att det är mycket trafik runt korsningen vid Lidingövägen. Om du vill ut på banan för att se passeringar rekommenderar vi INTE bil, utan att du går eller cyklar.

Gångväg till START Koltorps gård





# tcs LIDINGÖLOPPET

## Välkommen till Grönsta gärde

- |   |  |                                |    |  |                        |
|---|--|--------------------------------|----|--|------------------------|
| 1 |  | Start                          | 9  |  | Resultat/priser        |
| 2 |  | Mål                            | 10 |  | Scen                   |
| 3 |  | Vätska                         | 11 |  | Dusch                  |
| 4 |  | Mat                            | 12 |  | Sjukvård/hjärtstartare |
| 5 |  | Väska och överdrag             | 13 |  | Åskådarpåplats         |
| 6 |  | Väska och överdrag Rosa Bandet | 14 |  | Toalett                |
| 7 |  | Vattenpåfyllning               | 15 |  | Återvinning            |
| 8 |  | Information                    | 16 |  | Kids zone              |

## Välkommen till Koltorps gärde

- 1 Start
- 2 Överdrag
- 3 Vätska
- 4 Information
- 5 Sjukvård/hjärtstartare
- 6 Åskådarpåplats
- 7 Toalett
- 8 Café

## Välkommen till LidingövalLEN

- 1 Nummerlappar/tävlingsexpedition
- 2 Lidingöloppsmässan
- 3 Mat
- 4 Väska  
4A Väskor som ska vara kvar på LidingövalLEN  
4B Väskor som ska köras till Grönsta
- 5 Information
- 6 Vattenpåfyllning
- 7 Dusch
- 8 Hjärtstartare
- 9 Toalett
- 10 stadium Butik
- 11 Återvinning
- 12 Servering



### Koltorps gärde START:

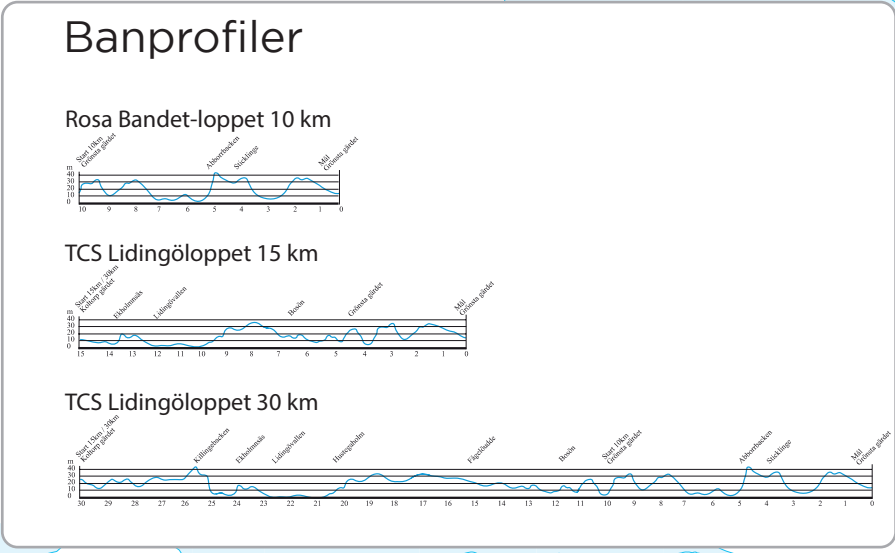
TCS Lidingöloppet 30 km  
TCS Lidingöloppet 15 km  
Juniorer/Veteraner (M22/M50) 15 km





**GRÖNSTA GÄRDE START:**  
 TCS LidingöRuset  
 TCS LidingöRullet  
 LidingöFemman  
 TCS Lilla Lidingöloppet  
 Rosa Bandet-loppet  
 Lidingö Knattelopp  
 Juniorer/Veteraner 4/10 km

**KOLTORPS GÄRDE START:**  
 TCS Lidingöloppet 30 km  
 TCS Lidingöloppet 15 km  
 Juniorer/Veteraner 15 km



# Besökskarta TCS Lidingöloppet

## Bansträckningar - Eventområden - Banprofiler





**tcs LIDINGÖLOPPET**

- TCS Lidingöloppet 30 km
- TCS Lidingöloppet 15 km
- Rosa Bandet-loppet 4/10 km
- TCS Lilla Lidingöloppet 1,7/3/6 km
- Lidingö Knattelopp 1,7 km
- LidingöFemman 5 km
- TCS LidingöRullet 2 km
- TCS LidingöRuset 1,7/4 km
- Juniorer/Veteraner 4/10/15 km
- - - Gångvägar till arenorna
- 5 / 5 / 5 Km markering, 30 km/15 km/10 km

-  Sjukvård/hjärtstartare
-  Vätskekontroll
-  Toalett
-  Information
-  Parkering
-  /husvagnsparkering
-  Gratisbuss





## Årets kranskulla och kransmas 2022 är **Anna Bachman och Fredrick Ekholm**

Även om TCS Lidingöloppshelgen årligen kantas av tiotusentals personliga segrar är det en särskild ära att erhålla förstaplatsen i världens största terränglopp. TCS Lidingöloppet är därför stolta att presentera årets kranskulla och kransmas, som kommer att delta i hyllningarna av förstapristagarna och dela ut årets segerkransar.

Det är med stor stolthet som TCS Lidingöloppet presenterar årets kranskulla Anna Bachman från IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb och årets kransmas Fredrick Ekholm från IFK Lidingö Friidrott. Båda är TCS Lidingöloppets främsta ambassadörer under höstens löparfest och kommer ha det stora uppdraget att överrätta segerkransarna till loppens förstapristagare.

I en intervju beskriver Anna och Fredrick upplevelsena av att vara näst på tur i en tradition som har präglat TCS Lidingöloppet ända sedan 1968:

**Hur reagerade du när du fick reda på att du hade utnämnts till årets kranskulla/kransmas?**

**Anna:** Jag blev väldigt glad och överraskad!

**Fredrick:** Jag kände mig glad och hedrad att jag fick förfrågan och jag tvekade inte en enda sekund på att säga ja till uppdraget. Att vara kransmas är något av de finaste uppdragen du kan ha.

**Varken är din favorittradition under TCS Lidingöloppshelgen?**

**Anna:** Att hela klubben samlas och hjälps åt att bygga upp arenan under kvällarna inför. Det är alltid trevlig stämning under förberedelserna!

**Fredrick:** En av mina personliga favoriter under Lidingöloppshelgen är Kidszone som jag har varit funktionär för i flera år. Det har alltid varit superroligt att se alla barn komma förbi och skratta och ha kul medans någon förälder springer själva loppet. En annan tradition som jag uppskattar är Rosa Bandetloppet, då jag har släkt som kämpat mot bröstcancer. Jag tycker det loppet har ett bra och fint syfte!

**Hur ser din strategi ut för att överlämna kransarna till de trötta segrarna på upploppet?**

**Anna:** Oj, det har jag inte funderat på ännu, men jag tänker att jag ska försöka läsa av löparen, så att jag inte överraskar utan att det ska bli smidigt och bra för denne.

**Fredrick:** Jag har inte tänkt på detta förrän jag nu fick frågan. Jag har precis ringt min vän och övertygat honom att bli min träningsperson i kransmottagning. Min spontana strategi och förhoppning är nog att det är en ensam löpare i täten, att dom är trötta nog för mig att hänga med, att jag inte snubblar, att jag inte får ledaren att snubbla, att det inte regnar och att kransen är på innan loppet är slut. Om det inte skulle bli som jag tänkt, då kommer jag vara nervös och rädd för att jag ska göra fel.

# Det här betyder symbolerna i kransmasens och kranskullans dräkter!

De dräkter som TCS Lidingöloppets kranskulla och kransmas bär vid utdelningarna av segerkranarna på upploppet är fyllda av vackra och diskreta symboler! Sedan 1997 är kulla och mas klädda i den moderna Lidingödräkten som togs fram av en arbetsgrupp inom Lidingö Hembygdsförening. Här hjälper Hembygdsföreningen till att tyda vad detaljerna i lidingödräkterna betyder:

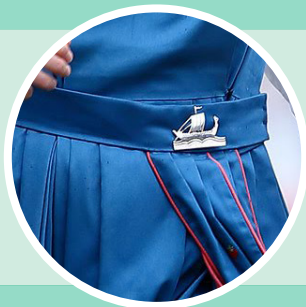


## DEN BLÅ FÄRGEN PÅ KRANSKULLANS KLÄNNING

Färgen är en hyllning till Carl-Michael Bellman, som vid sitt besök på Elfvik 1788 skrev "Lidingösången". Sången beskriver hur Lidingö ligger "mitt i vattnets lugna våg" och intill en "hög och ljusblå bölja".

## SMULTRONEN PÅ KRANSKULLANS KRAGE OCH SKÄRP

Även den här symbolen är en referens till "Lidingösången", där Bellman beskriver hur man på Lidingö "överallt i dälden nära man de röda smultron ser".



## VIKINGASKEPPET PÅ KRANSKULLANS SILVERBROSCH

Skapades av lidingökonstnären Einar Nerman 1931 som logotyp för Hembygdsföreningen. Runinskrifter från vikingatiden runt om på ön vittnar om att Lidingö har varit bebodd sedan 600-talet.

## RÅGEN PÅ KRANSKULLANS SKÄRP

En tredje referens till "Lidingösången", i vilken Bellman beskriver hur Lidingös "åkrar pryda vägen med en hög och gulnad råg".



## VETEAXET PÅ BAKSIDAN AV KRANSMASENS VÄST

Representerar hur bäraren har "råg i ryggen" – det vill säga både moralisk och fysisk styrka.

## OM TCS LIDINGÖLOPPETS KRANSKULLOR OCH KRANSMASAR

Sedan 1968 delas segerkranar ut till förstaplatstagarna i respektive klass i TCS Lidingöloppet. Kranskullan och masen, som delar ut kranarna utmed upploppet, väljs alltid bland medlemmarna i Lidingöloppets ägarföreningar IFK Lidingö Skid- och Orientering och IFK Lidingö Friidrott.

Kriteriet för att bli kranskulla eller kransmas är idrottslig prestation.



## Start Grönsta fredag 23 september

TCS Lidingörullet		
Klass	Sträcka	Starttid
Män/Kvinnor Rullstol	2 km	10:45
TCS Lidingöruset		
Klass	Sträcka	Starttid
Män/Kvinnor	1,7 km	11:00
Män/Kvinnor	4,0 km	11:30
TCS Lidingöfemman		
Klass	Sträcka	Starttid
Män/Kvinnor	5 km	16:00

## Start Grönsta lördag 24 september

TCSLidingöloppet Junior & Veteran		
Klass	Sträcka	Starttid
Pojkar 19 och Flickor 19	10 km	09:00
Kvinnor 22	10 km	09:00
Pojkar 17 och Flickor 17	10 km	09:05
Kvinnor 50	10 km	09:10
Kvinnor 60	10 km	09:10
Kvinnor 70	10 km	09:10
Män 60	10 km	09:30
Män 70	10 km	09:30
Män 80	4 km	10:00
Kvinnor 80	4 km	10:00

## Start Koltorp lördag 24 september

TCS Lidingöloppet Junior & Veteran		
Klass	Sträcka	Starttid
Män 22	15 km	09:40 1A
Män 50	15 km	09:40 1B
TCS Lidingöloppet Män/Kvinnor 15 km		
Klass	Sträcka	Starttid
Startgrupp 1A, 1C, M22, M50	15 km	09:40
Startgrupp 2	15 km	09:50
Startgrupp 3	15 km	10:00
Startgrupp 4	15 km	10:10
Startgrupp 5	15 km	10:20

### Reptider

15 km löparna måste passera vissa kontroller före vissa klockslag (reptider) för att få fortsätta loppet.

Grönsta-kontrollen (11 km) före 13:00

TCS Lidingöloppet Män/Kvinnor 30 km		
Klass	Sträcka	Starttid
Startgrupp 1 A, B, C, X	30 km	12:30
Startgrupp 2	30 km	12:40
Startgrupp 3. 3VIP	30 km	12:50
Startgrupp 4	30 km	13:00
Startgrupp 5	30 km	13:10
Startgrupp 6	30 km	13:20
Startgrupp 7	30 km	13:30
Startgrupp 8	30 km	13:40
Startgrupp 9	30 km	13:50
Startgrupp 10	30 km	14:00
Startgrupp 11	30 km	14:10
Startgrupp 12	30 km	14:20
Startgrupp 13	30 km	14:30

### Reptider

30 km löparna måste passera vissa kontroller före vissa klockslag (reptider) för att få fortsätta loppet.

Fågelöudde (15 km) måste passeras före 16:35

Grönsta-kontrollen (20 km) före 17:20

Sticklinge,vätskan Uddvägen, (23,8 km) före 18:00

Sticklinge, vätska Tyktorp, (27 km) före 18:40

Sista startgrupp startar kl. 14:30 på 30km

## Start Grönsta söndag 25 september

TCS Lilla Lidingöloppet & TCS Lidingö Knattelopp		
Klass	Sträcka	Starttid
Pojkar 15	6,0 km	09:00
Flickor 15	6,0 km	09:00
Pojkar 14	6,0 km	09:20
Flickor 14	6,0 km	09:20
Pojkar 13	3,0 km	09:50
Flickor 13	3,0 km	10:00
Pojkar 12	3,0 km	10:10
Flickor 12	3,0 km	10:20
Pojkar 11	1,7 km	10:40
Flickor 11	1,7 km	10:50
Pojkar 10	1,7 km	11:00
Flickor 10	1,7 km	11:10
Pojkar 9	1,7 km	11:20
Flickor 9	1,7 km	11:30
Pojkar 8	1,7 km	11:40
Flickor 8	1,7 km	11:50
Pojkar 7	1,7 km	12:00
Flickor 7	1,7 km	12:10
TCS Lidingö Knattelopp utan vuxen	1,7 km	12:20
TCS Lidingö Knattelopp	1,7 km	12:30
TCS Lidingö Knattelopp	1,7 km	12:40
Rosa Bandet-loppet		
Klass	Sträcka	Starttid
Mixed 4 km 1	4 km	13:20
Mixed 4 km 2	4 km	13:30
Startgrupp 1 A, B	10 km bara kvinnor	14:00
Startgrupp 2	10 km	14:10
Startgrupp 3	10 km	14:20
Startgrupp 4	10 km	14:30
Startgrupp 5	10 km	14:40
Startgrupp 6	10 km	14:50
Startgrupp 7	10 km	15:00
Startgrupp 8	10 km	15:10





# STORT TACK TILL TCS LIDINGÖLOPPETS PARTNERS

## TITELSPONSOR



## HUVUDSPONSOR



## OFFICIELLA PARTNERS



## OFFICIELLA MEDIEPARTNERS



## VÄRDSTAD



## OFFICIELLA LEVERANTÖRER

#SvensktKött



## ÖVRIGA SAMARBETSPARTNERS OCH ARRANGÖRER

