

# TCS Lidingöloppet, Runner's World och Twiik lanserar träningsprogram

I samarbete med TCS Lidingöloppet släpper nu Runner's World och Twiik träningsprogram inför 2022 års upplaga av det klassiska loppet. Bakom träningsprogrammen står Anders Szalkai, chefredaktör på Runner's World och tidigare vinnare av Stockholm Marathon, samt flerfaldiga Lidingöloppsvinnaren Malin Ewerlöf. Träningsprogrammen finns till försäljning online och i Twiik-appen.

Lidingöloppet har arrangerats årligen sedan 1965 och är världens största terränglopp med närmare 45 000 deltagare varje år. Det anses också vara ett av världens mest utmanande lopp, något som kräver noggranna förberedelser av deltagarna.

Tillsammans med löparprofilerna Anders Szalkai och Malin Ewerlöf samt Runner's World lanserar Lidingöloppet, i samarbete med den digitala träningsplattformen Twiik, nu därför sex olika digitala träningsprogram för den som vill förbereda sig väl inför loppet – baserade på målsättning och distans.

*"Lidingöloppet är en riktig utmaning med sin kuperade terräng. Med rätt förberedelser och träning kan man få ut mycket och planera sin löpning optimalt för loppet"* säger Anders Szalkai.

Programmen utgår från att man kan träna tre löppass i veckan, oavsett vilken nivå man är på och oavsett vad man har för mål. Programmen innehåller särskilda fokuspass, placerade på tisdag, torsdag och söndag varje vecka. Deltagaren kan dock välja de pass som känns mest inspirerande och även välja till pass om man har de snabbaste tidsmålen.

*"Man behöver såklart inte strikt följa vilka dagar passen kommer på – träningen kan anpassas till löparens vardag. Oavsett hur man tränar är regelbunden, kul och varierad löpträning det viktigaste – kontinuitet är A och O"* fortsätter Anders Szalkai.

Samarbetet mellan Lidingöloppet, Szalkai och Ewerlöf är viktigt för att Lidingöloppets deltagare ska få ut det mesta av loppet.

*"Det känns riktigt kul att kunna erbjuda våra deltagare bästa möjliga förutsättningar att lyckas nå sina mål under Lidingöloppet"* säger Fredrik Montgomery, marknadschef på TCS Lidingöloppet. *"Anders och Malin är båda två välkända profiler i löpar-Sverige och med hjälp av deras program så kan våra löpare få en ännu bättre upplevelse av sitt lopp och vi får då också en ännu högre kvalitet på loppet!"* Fortsätter Montgomery.

Programmen lanseras på den digitala plattformen Twiik. Deltagarna får instruktioner via Twiik-appen och kan registrera sina löprundor och resultat både direkt i appen och via till exempel löparklockor. För Twiik är samarbetet ett tecken på plattformens bredd och ett viktigt steg i att ge fler människor möjlighet till bra, tränarledd träning.

*"Lidingöloppet är ett otroligt prestigefyllt lopp och vi är väldigt stolta över samarbetet. Både avancerade löpare och deltagare i början på sin utvecklingskurva får möjlighet att förbereda sig och maximera sin upplevelse. Samtidigt skapar vi tillsammans synlighet för rörelse och fysisk aktivitet, något som är otroligt viktigt" säger Anders Gran, VD på Twiik.*

Träningsprogrammen finns tillgängliga på Lidingöloppets hemsida samt på [lidingoloppet.shop.twiik.me/](http://lidingoloppet.shop.twiik.me/).

### **Om Lidingöloppet**

TCS Lidingöloppet är en del av En Svensk Klassiker. Det största och mest välkända loppet är TCS Lidingöloppet 30 km som sedan 1982 är noterat i Guinness Rekordbok som världens största terränglopp. Tillsammans med Vasaloppet/Engelbrektsloppet, Vätternrundan och Vansbrosimningen ingår TCS Lidingöloppet i En Svensk Klassiker. Under helgen arrangeras även TCS Lidingöloppet 15 som ingår i Halvklassikern och Rosa Bandet-loppet som ingår i Tjejklassikern samt Kortklassikern. Totalt deltar närmare 45 000 löpare i alla lopp under helgen.

### **Om coacherna**

Coacherna Anders Szalkai och Malin Ewerlöf har gedigna bakgrunder som löpare på hög nivå, men har båda två efter sina karriärer jobbat vidare som tränare för motions- och elitlöpare.

Både Malin och Anders har sprungit Lidingöloppet flera gånger. Anders bästa tid på tremilen är 1.41 och Malin inledde faktiskt sin löparkarriär redan som 7-åring i Lilla Lidingöloppet. Trots inriktning mot kortare tävlingsdistanser på elitnivå har Malin varit snabbaste tjej flera gånger på tremilen som "motionär" med imponerande 1.57 som bästa tid.

Båda coacherna har erfarenhet av att anpassa träningen utifrån löparens nivå och målbild, och känner alltså väl till Lidingöloppets unika egenskaper med dess utmanande bansträckning.

### **För mer information om Twiik, vänligen kontakta**

---

Anders Gran, VD

Telefon: +46 (0)70 341 73 25

E-post: [anders@twiik.me](mailto:anders@twiik.me)

Hemsida: [www.twiik.me](http://www.twiik.me)

### **Om Twiik**

---

**Twiik AB** är ett innovationsbolag med säte i Malmö och kontor i Stockholm. Bolaget utvecklar digitala lösningar som gör det möjligt för tränare och gym att skapa innovativa digitala träningstjänster och därmed digitalisera sitt tjänsterbudande och göra bra träning tillgänglig för en större målgrupp. [www.twiik.me](http://www.twiik.me)

**Certified Adviser: Svensk Kapitalmarknadsgranskning AB**

Telefon: +46 11 32 30 732

E-post: [ca@skmg.se](mailto:ca@skmg.se)

### **Bifogade bilder**

---

[TwiikXTCSLL](#)

Bifogade filer

---

[TCS Lidingöloppet, Runner's World och Twiik lanserar träningsprogram](#)