



# Göteborgsvarvet

Inspo & Checklista

löpning & livet

# RUN, RUN, RUN!

men glöm inte att ha kul ;-)

För att boosta din löpning inför, under och efter Göteborgsvarvet så har vi satt ihop den här checklistan (med inspo)! Den innehåller några saker som är bra att ha med sig när du ska göra 2024 års Göteborgsvarvet till en riktigt bra upplevelse.

Lycka till och glöm inte att ha kul!  
//Fredrik & Simon



# Inspo

Målbild, uppladdning och bra vibbar

löpning & livet

**"Anpassa löpningen  
efter livet, inte livet  
efter din löpning.  
Och glöm för fasen inte  
att njuta längs vägen!"**



## Inspo

---

En tydlig och inspirerande målbild kan vara avgörande för träningen inför tävling och inte minst under själva loppet. Den ger dig den energi och motivation som behövs för att nå dina mål. Med rätt uppladdning omvandlar du vision till verklighet! Här är några tips för att boosta lite inspo.

## Målbild

---

Jobba fram en tydlig och bra målbild genom att sluta ögonen och tänk på personen och löparen du vill bli. Hur ser det ut, hur luktar det, hur smakar det och hur känns det? Skapa dig nu en bild av starten, loppet, målgången. Låt känslan få sätta sig och jobba mot den! Ta fram den när det är tufft, låt den guida dig när det går bra. Spring mot upplevelsen du vill ha!

## Uppladdning

---

Kika in på Göteborgsvarvets hemsida, gå igenom banprofilen, kolla på bilder från loppet och låt nervositeten övergå till att bli en källa för energi och glöd! Lyssna på avsnitt 168 av löpning & livet eller kolla på avsnittet på vår youtubekanal. Här delar vi ut mängder med tips och går igenom allt du behöver veta!

## Inspo

---

Spana in #Göteborgsvarvet på instagram, kolla på klipp från Göteborgsvarvet på Youtube och följ andra som också tränar inför Göteborgsvarvet! Skapa ditt digitala Community och få daglig inspo, även när det känns tungt.

# Tempoguide

Har du bestämt dig för hur du ska springa Göteborgsvarvet? Springa och ha kul utan tidsmål, eller har du tränat för ett visst mål? Vår tempoguide hjälper dig!

**Sluttid****Tempo (min/km)****1:20****3:47****1:25****4:02****1:30****4:16****1:35****4:30****1:40****4:44****1:45****4:59****1:50****5:13****1:55****5:27****2:00****5:41****2:05****5:55****2:10****6:10****2:20****6:38****2:30****7:07****2:40****7:35****2:50****8:03****3:00****8:32**

# Checklistan

Uppladdning, race day och efter loppet

löpning & livet

"Du vågar så  
mycket som du  
är tränad för"



## Veckan för Göteborgsvarvet

---

- Lyssna på Göteborgsvarvet special avsnitt 168 ;-)
- Bestäm utrustning för loppet (skor, vätska, energi, kläder)
- Bestäm mötesplats innan/efter loppet med ev. familj/vänner
- Kolla väderprognos och gör förberedelser därefter
- Ladda klocka, mobil etc.
- Skapa dig en bra målbild!
- Gå igenom banan + gör plan för loppet
- Extra sömn + ordentligt med energi

## Expot på Göteborgsvarvet

---

- Hämta ut nummerlapp
- Snacka med Simon & Fredrik i Asics monter!
- Se över om du måste införskaffa något beroende på väder



## Planering & förberedelse

---

- Planera rutt till starten (i god tid!)
- Ät mat i god tid innan loppet (3 timmar innan)
- Ev. plåster eller vaselin om du har problem med skavsår
- Ladda telefon och klocka!
- Packa ner lätt ombyte till efter loppet i din väska
- Kolla upp startgrupp, starttid och väskinlämning en sista gång
- Ladda med bra vibbar och bra målbild
- Värm upp lite lätt innan och få igång musklerna

## Utrustning

---

- Nummerlapp + säkerhetsnålar
- Kläder innan start beroende på väder
- Skor, shorts, tröja, strumpor, keps, solgasögon till loppet
- Ev. energi i form av vätska och gels
- Ev. mobil, kort, nycklar

## L&L tips:

Drick hellre lite och ofta än mycket och sällan på vätske- och energistationerna!



"Lämna gränserna bakom dig, varje steg räknas!"

## Du klarade det!

---

- Byt om till torra kläder
- Få i dig energi efter målgång
- Ha på dig din medalj - du har förtjänat den!
- Sitt inte ner för länge, gå runt så musklerna inte stelnar till
- Lägg upp en bild och tagga löpning & livet :-)
- Fira!

## Veckan efter loppet

---

- Foam roller eller massage på ömma muskler
- Promenad eller lugn jogg för att känna av kroppen
- Dricka vatten och få i dig näring
- Planera ditt nästa lopp ;-)

# Och nu då?

Vi har en idé...

löpning & livet

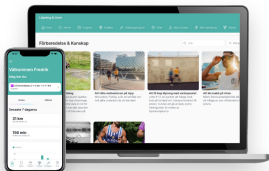
Vi kan boosta din löpning i nästa steg!

# Gillade du det här? Well, there's more.

Vi har lanserat Sveriges häftigaste  
digitala löptjänst - direkt i din ficka!

Motivation, flexibla program, löpupplägg  
mot vilken distans och mål efter din  
ambition. Och ett fantasiskt community  
på köpet! Just nu är vi 200+ löpare efter  
bara dryga tre månader igång! Så vill du  
komma i form, utmana dig på en distans  
eller varför inte träna mot ett lopp -  
häng med oss och vårt crew!

Läs mer på  
[community.lopingochlivet.se](http://community.lopingochlivet.se)



"Bli mer motiverad i din löpning, få del av mängder av träningstips, löpprogram och toppenbra service och support!"

- Patricia



"Ni har byggt något som är galaxer före de andra tjänster jag testat!!"

- Linus



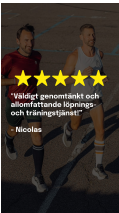
"Väldigt genomtänkt och allomfattande löpnings- och tränings-tjänst"

- Nicolas



"Fyller flera luckor i vad som funnits på marknaden!"

- Erik



# Keep in touch!

## **Sociala kanaler & webb**

Instagram - @lopning\_och\_livet

Youtube - @lopningochlivet

Facebook - @Löpning & Livet med Fredrik och Simon

LinkedIn - @Löpning & Livet

TikTok - @lopning\_och\_livet

Threads - @lopning\_och\_livet

Strava - @Löpning Livet

Webb - [community.lopningochlivet.se](https://community.lopningochlivet.se)

## **Fredrik Stoltz**

[Fredrik.stoltz@lopningochlivet.se](mailto:Fredrik.stoltz@lopningochlivet.se)

## **Simon Wikstrand**

[Simon.wikstrand@lopningochlivet.se](mailto:Simon.wikstrand@lopningochlivet.se)