

TOOLKIT

STOCKHOLM RUNNING & WELLBEING



#Stockholmlovesrunning

STOCKHOLM LOVES RUNNERS

I Stockholm är varje steg en upplevelse – här förenar löpningen hälsa, gemenskap och möten. Med detta toolkit vill vi lyfta stadens löpevenemang. Tillsammans kan vi skapa nya möjligheter för Stockholm att växa.

När startskottet går i Stockholm är det mer än bara ett lopp som startar. Det är folkfester, upplevelser och berättelser som startas och sätter hela staden i rörelse. Inte bara för de som står på startlinjen, utan även för de som är med och hejar och tittar på. Stockholm älskar att springa och varje år välkomnar staden tusentals löpare från hela världen till ikoniska evenemang som Stockholm Marathon, Midnattsloppet, Tjejmilan, Lidingöloppet och Stockholm Halvmarathon.

Men Stockholm erbjuder mer än bara välkända lopp. Det är en plats där varje löpare kan hitta sin egen väg, från stadens innersta kärna till de yttre skogarna och öarna i skärgården. Swimrun-loppen tar äventyret ett steg längre och lockar modiga deltagare att utforska Stockholms spektakulära natur till lands och vatten. Och nyligen invigda Stockholm Archipelago Trail erbjuder löpning, eller vandring, i en världsunik miljö.

Passionen för löpning och hälsa har gjort Stockholm till en viktig destination. Under 2023 ökade antalet utländska deltagare i Stockholm Marathon markant och 2025 slogs deltagarrekor.

Och deltagarprofilen förändras: Enligt rapporter från Running Industry Alliance ökade deltagandet i löptävlingar med hela 39 % under 2024 jämfört med året innan, särskilt bland yngre generationer som Gen Z.

Allt fler löpare kombinerar löpning med resande, ett fenomen känt som "racecation". Löpare väljer destinationer efter både kvaliteten på loppet och utbudet på platsen. De reser ofta med familj och vänner, vilka själva blir en värdefull publik med egna intressen och behov.

För att prata om och visa upp Stockholm som en stad för löpning och välmående har vi samlat verktyg och inspiration i detta toolkit. Det ger möjlighet att skapa nya upplevelser som stärker banden med både turister och lokalbefolkning. Du kan även läsa mer på, [visitstockholm.com](https://www.visitstockholm.com).

VAR MED DU OCKSÅ!

När strålkastarljuset riktas mot Stockholm, blomstrar vi. Varje lopp är en chans att skapa nya möten och upplevelser, inte bara på banan, utan i hela staden. Visste du till exempel att man under Stockholm Maraton 2025 anordnade en 100-meters sprintutmaning med musik, energi och en dedikerad hejarzon när löparna sprungit 35 kilometer som skapade extra härlig stämning?

Genom små anpassningar och kreativa aktiveringar kan du bli en del av något större – och vinna både hjärtan och synlighet bland tusentals passionerade löpare. Tillsammans gör vi Stockholm till världens mest välkomnande löparstad. Har du tänkt på att en kolhydratladdad frukostbuffé extra tidigt på tävlingsdagen skulle kunna vara ett uppskattat inslag eller möjlighet till återhämtningszoner med stretch och massage? Eller en interaktiv station längs med loppets sträckning där man kan skapa en hejaskylt.

Det finns många smarta och inspirerande sätt att aktivera dig under Stockholms olika evenemang och om du skapar egna kan du lägga in dem i Stockholms officiella evenemangskalender för att ytterligare nå ut och bli en del av helheten.

Tillsammans gör vi Stockholm till världens mest välkomnande musik och evenemangsplats. Som del av satsningen City of Supporters är du med och formar framtidens destination för löpning och välmående.

GUIDER & EVENEMANGSKALENDER

TIPSA GÄSTER & BESÖKARE

För dig som har informationsskärmar har vi gjort några välkomsthälsningar där vi tipsar om våra skräddarsydda guider på visitstockholm.com.

Guider

På Visit Stockholms sajt finns guider till staden bästa musikevenemang, restaurangerna att besöka och sevärdheterna att upptäcka. Vi har tagit fram material för informationsskärmar i olika format, statiskt och rörligt material, på svenska och engelska för dig att använda helt gratis.

Evenemangskalender

Glöm inte att lägga upp era hälso- och löparevenemang, aktiviteter samt erbjudanden i Stockholms officiella evenemangskalender. Kalendern är navet för att lyfta fram allt spännande som händer – från stora lopp och tävlingar, till mindre arrangemang och händelser som fyller Stockholm och håller destinationen bubblande under hela året.



**Nedladdningsbart
material**



VERKTYG

EXTRAMATERIAL

Använd gärna vårt framtagna extramaterial för att ytterligare lyfta Stockholm som plats för löpning och välmående.

Sticker och GIFar

Vi har tagit fram symboler som lyfter Stockholm som destination för olika lopp och välmående. Du hittar dem bl.a. på Instagram eller [Giphy](#).

Spotify

På [Visit Stockholms Spotifykonto](#) hittar du speciellt sammansatta spellistor med olika teman. Bland annat finns en spellista med artisterna och banden som besöker Stockholm under 2025.



MER AV STOCKHOLM

STOCKHOLM BEYOND RUNNING

Besöket i Stockholm kan handla om så mycket mer. Vi vill uppmuntra besökare att passa på att göra resan ännu mer minnesvärd genom att utforska mer av Stockholm.

På visitstockholm.com hittar du ett rikt utbud av guider och tips för att hjälpa besökare att upptäcka stadens alla sidor. Vi har bl.a. tagit fram en specifik [guide för Lidingöloppet](#) som är en bra utgångspunkt.

Det finns även färdiga guider för dig som reser med [barn](#) eller [tonåringar](#). Det finns även guider för besökarna som söker en mer [aktiv semester](#) med tips på [aktiviteter och äventyr](#). Och såklart guider till [historiska sevärdheter](#) och [Stockholms skärgård](#), [restauranger](#) som lockar foodies från hela världen, tydliga shoppingtips från [skandinavisk design](#) till [vintagepärlor](#), samt förslag för [naturälskaren](#).



VÄRLDENS VACKRASTE LÖPRUNDOR

UPPTÄCK STOCKHOLM GENOM LÖPNING

Löpningen är inskriven i stadens själ. Här, där stadspuls möter grönska, uppmuntras en hälsosam livsstil av både invånare och besökare. Det är något speciellt med att springa genom Stockholms gator, passera över stadens broar och längs vattnet, känna energin från publikens jubel och se historiens landmärken passera i ögonvrån. Eller uppleva det mjuka underlaget på Lidingös slingrande stigar och susa förbi Djurgårdens kungliga marker. Varje steg är en egen historia, varje hjärtslag är en del av stadens liv och rytm.

Vi har satt ihop guider till olika [löprundor](#) och miljöer där löpare kan få en unik bild av Stockholm inför eller efter det riktiga loppet. Eller så kanske det är medföljande som också vill snöra på sig skorna utan att tävla.

Det finns även guider till hur man [håller sig i form under semestern](#) och [guider för fler lopp och tävlingar](#) runt om i stan.

Och – tveka inte att tipsa och föreslå de bästa rundorna som finns i er närhet.



Tillsammans bygger vi Stockholm till en av världens bästa städer. På City of Supporters hittar du mer inspiration, kunskap och toolkits.

Och – vi finns här för att stötta, förbättra och utveckla. Tillsammans blir vi starka och kan göra Stockholm till en ännu mer lockande destination, för oss som verkar här och för besökare, både lokalt och globalt. Har ni idéer, önskemål eller saknar något i vårt material? Hör av er!

Kontakta oss här