

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 som destination och som stad att leva i.

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 i sitt eget tempo 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. För stadens näringsliv betyder detta ett stort och växande ekonomiskt värde. Under 2023 ökade antalet utländska deltagare i Stockholm Marathon markant – Storbritannien, Finland och Tyskland toppar listan bland de största nationerna efter Sverige.

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.

Löpare är mer än bara deltagare; de är kunder som bor på hotell, äter på restauranger, besöker butiker och upptäcker stadens caféer. 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.

Att omfamna Stockholms lopp, löpkultur och dess utövare är därför smart för affärslivet. Det ger möjlighet att skapa nya upplevelser och erbjudanden som stärker banden med både turister och lokalbefolkning. Det handlar om mer än kortsiktig vinst – det handlar om att bygga en stad där välmående och aktivitet går hand i hand med ekonomisk framgång.

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.

Oavsett vilken bransch du verkar inom finns det smarta och inspirerande sätt att aktivera dig under ett löparevenemang. Här hittar du skräddarsydda förslag, uppslag och inspirerande exempel för olika verksamheter och branscher.

Som del av satsningen City of Supporters är du med och formar framtidens Stockholm där företag, föreningar och invånare tillsammans bygger ett levande, öppet och hållbart värdskap.

GUIDER & EVENEMANG

VISA VÄGEN TILL STOCKHOLMS BÄSTA UPPLEVELSER

För dig som har informationsskärmar har vi gjort några välkomsthälsningar till alla löpare där vi tipsar om vår skräddarsydda maraton- och loppguide på VisitStockholm.se.

Här kan de som ska springa och de som ska heja upptäcka vad som händer i staden under helgen, restaurangerna att kolhydratladda på och de bästa platserna för att se loppet. Vi har tagit fram liggande och stående format, statiskt och rörligt material, på svenska och engelska för att du ska kunna välja den lösning som passar bäst för dina gäster.

Glöm inte att lägga upp era lopprelaterade events, aktiviteter och erbjudanden i Stockholms officiella, och mycket uppskattade, evenemangskalender. Kalendern fungerar som navet i arbetet med att lyfta allt som händer varje dag i staden under året – inte minst kring större löparhelger och lopp.



Ladda ner
på svenska



Ladda ner
på engelska



VERKTYG

ETT VÄLMÅENDE STOCKHOLM

Om du själv gör löpnings- och lopprelaterade inlägg i sociala medier får du gärna använda våra specialframtagna stickers och GIFar. Sök på Instagram, Giphy eller ladda ner dem här.

Vi har tagit fram både officiella Home of Runners-symboler som knyts till olika lopp, men också lättsammare GIF:ar och stickers som tar fram Stockholms kärlek till löpning.

Vi vill också tipsa om att det på vår Spotify-profil ligger en speciellt sammansatt lista med artisterna och banden som besöker Stockholm under konsertåret 2025. Där finns låtar bl.a. Iron Maiden, Robbie Williams, Lady Gaga och Guns'n'Roses. Och många fler för precis som med löpning är Stockholm en musik- och konsertstad i världsklass.

Genom att spela energifylld musik – som peppar, förstärker känslan av rörelse och bidrar till stämningen i staden kan ni som aktör enkelt bli en del av helhetsupplevelsen.



Ladda ner stickers
och GIFar



ÖVER 100 LOPP PER ÅR I STOCKHOLM

STOCKHOLM – EN STAD SOM SPRINGER ÅRET RUNT

Stockholm är en stad som rör på sig. Här avlöser loppet varandra året om – från klassiska maraton och terränglopp till swimruns i skärgården och folkfester mitt i city.

Bland höjdpunkterna finns:

Adidas Stockholm Marathon (maj/juni), Midnattsloppet (augusti), Tjejmilen (augusti/september), ÖTILLÖ (september), TCS Lidingöloppet (september/oktober) samt lopp som Run for Pride, Tjurruset, Tough Viking och flera hinderbanor och duathlonlopp. Missa inte heller Finnkampslppet (augusti) när Finnkampen firar 100 år.

Statistiken visar på växande engagemang – särskilt bland unga. I Stockholm Halvmarathon är över 60 % av deltagarna i åldern 18–30 kvinnor, och yngre löpare springer allt oftare i grupp, med vänner eller via run clubs. Även det internationella deltagandet ökar, med Storbritannien, Tyskland och Frankrike i topp.

För företag och verksamheter är detta en chans att synas i ett sammanhang fyllt av energi och rörelse. Genom att koppla ert varumärke till löpningen och de upplevelser som ramar in löparnas besök – stärker ni både er relevans och Stockholms attraktionskraft.

Om du har informationsskärmar har vi satt ihop de största loppet som inspiration till att besöka staden igen.



MER AV STOCKHOLM

STOCKHOLM BEYOND RUNNING

Alla som springer ett lopp kommer med en historia – men sällan kommer de ensamma. Runt varje löpare finns familjemedlemmar, vänner och partners som följer med för att stötta, heja och dela upplevelsen. För dem är Stockholm lika mycket en destination att upptäcka som en plats att stå på längs banan eller vid målgången.

Medan löparen fokuserar på sitt lopp, öppnar sig staden för andra – på helt egna villkor. För den kulturintresserade finns en uppsjö av guider som gör det enkelt att genomföra ett eget museimaraton, från konst till historia. För shoppingentusiasten finns kartor och tips om exakta butiker att besöka, oavsett om man letar vintagepärlor, skandinavisk design eller något lyxigare. Varför inte använda våra café- och barguider för att hitta de bästa stoppen för att hämta andan, släcka törsten eller njuta av en riktigt bra utsikt?

Stockholm är fullt av berättelser, platser och ögonblick som väntar på att upptäckas. Genom att lyfta det breda utbudet – från museum till mat, natur till nattliv – skapar ni värde för fler än bara löparen.

För er som företag eller organisation är det ett utmärkt tillfälle att välkomna fler. Kommunera, inspirera och erbjud upplevelser som gör att hela sällskapet känner sig sedda – och får med sig något mer än bara ett lopp i benen.



**Till Se och göra-guider
för medföljare**



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, eller 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.

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



Till löprundor
i Stockholm



Tillsammans bygger vi Stockholm som en av världens bästa eventstäder. På City of Supporters hittar du mer inspiration, kunskap och toolkits som ni kan använda.

Och - vi finns här för att stötta, förbättra och utveckla tillsammans med er. Ju fler perspektiv vi får in, desto bättre kan vi göra Stockholm till en ännu starkare löpardestination, både för utövare, besökare och de lokala näringslivet.

Har ni idéer, önskemål eller saknar något i vårt material?
Hör av er!

[Kontakta oss här](#)