



PM Lida Loop söndagen 24 maj 2026

Lida Loop arrangeras av Tullinge SK och ingår i Långlopps cupen Svenska långlopp.

TULLINGE SK
BOTKYRKA

Hitta till Lida

Tävlingsarenan är belägen vid Lida Friluftsgård, Lidavägen 1, Tullinge (GPS: 59° 09' 48" N, 17° 52' 55" E). Från pendeltågstationen i Tullinge går buss 721 till Lida Friluftsgård.

Parkering

Befintliga parkeringen vid Lida friluftsgård (vid arenan) kommer att organiseras för att rymma så många bilar som möjligt. Följ parkeringsvakternas anvisningar. Lasta gärna av cyklar m.m. när bilarna runt ditt fordon är färdigparkerade.

När parkeringen vid Lida är fullbelagd kommer även en ängsmark (ca 1000 m från arenan) att användas för parkering. Tullinge SK:s ungdomar tackar för ett frivilligt parkeringsbidrag om 30 kr till klubbens ungdomsverksamhet (betalas via swish, nr 123 180 78 82).

Ställplats

Vi erbjuder ställplatser (utan el, utan dass) för husbil, husvagn samt biltält på ängsmark ca 1000 m från arenan. Förbokning sker via mejl till info@lidaloop.se. Kostnad: 400 kr. Uppställning är möjlig från lördag kl. 12 och platsen ska lämnas senast söndag kl. 18.00. När du anländer följ skyltning mot STÄLLPLATS och betala 400kr via anslagen QR-kod (ange reg.nr). Följ sedan anvisning till markerade ställplatser. Det kommer att finnas möjlighet till drop-in i mån av plats.

Anmälan

Har du inte anmält dig än kan anmälan göras via [RaceID](#) fram till 60 minuter före start. Hämta sedan nummerlapp etc. enligt nedan.

Nummerlappar/chip

08:30 Kansli med nummerlappsutdelning öppnar (tävlingsdagen)

Hämta nummerlapp för rygg och cykel samt chip för tidtagning i kansliet. Ditt startnummer finns i startlistan på [RaceID](#) alternativt printade listor vid kansliet, ange det vid hämtning av nummerlapp. Du tilldelas två nummerlappar, en för styre och en för rygg (får ej vikas!). På baksidan av ryggnummerlappen finns ditt tidtagningsschip som ska fästas på höger sida av hjälmen.

Var beredd att visa din tävlingslicens om du tävlar i tävlingsklass.

Färger på nummerlappar

Elit Herr	Gul
Elit Dam	Grön/blå
Tävling Herr/Dam	Grön med svarta siffror
Motion Herr/Dam	Grön med vita siffror
Motion Double	Röd med vita siffror
Motion Single	Ljusblå med vita siffror
Ungdom Motion	Ljusblå med vita siffror

Knatterace

Knatteracet är ett fartfyllt race för de allra yngsta cyklisterna. Varje cyklist cyklar valfritt antal varv på en kort bana inne på arenan innan det är dags att ta emot publikens jubel i målfållan. Kaninen kommer som vanligt stå redo för en vild jakt! Anmälan till årets knatterace 🐰 görs på plats hos kansliet senast klockan 10:15, kostnad 50kr (swish).

Start & fåll-information

Startplatsen är i direkt anslutning till arenan. Nyhet för 2026 är att deltagaren själv väljer startfålla vid anmälan utifrån Långloppscupens kriterier (se seedningstabell för tävlingsklass [HÄR](#)). Arrangör kan och kommer att korrigera uppenbara felaktigheter. Avprickning sker vid ingång till fålla. Upprop av seedade cyklister i fålla 0 sker 15 minuter före start.

Tävlingsklass damer

Fålla 0: Topp i aktuell tourställning oavsett åldersklass + ett antal utifrån enskilda resultat på Cykelvasan eller internationella tävlingar
Fålla 1: Övriga deltagare

Tävlingsklass herrar

Fålla 0: Topp 20 i aktuell tourställning oavsett åldersklass + 10 utifrån enskilda resultat på Cykelvasan eller internationella tävlingar
Fålla 1: Kvalificerad till startgrupp 1
Fålla 2: Kvalificerad till startgrupp 2
Fålla 3: Kvalificerad till startgrupp 3
Fålla 4: Ej tidigare resultat

Motionsklass samt ungdom

Fålla 5: Snabb
Fålla 6: Lagom
Fålla 7: Lugn

Tider

9:30	Startfällor för Damer tävlingsklass öppnar
10:00	Start Damer tävlingsklasser, fålla 0 och 1
10:30	Startfällor för herrar tävling och motionsklasser öppnar
10:30	Start Knatterace. Plats: På Arenan.
11:00	Start Herrar tävlingsklasser fålla 0-4
11:10	Start samtliga Motionsklasser inkl. Single, Double och Ungdom, fålla Snabb, Lagom, Lugn

Välj fålla efter din förmåga, för allas säkerhet.

Hålltider varvning & målgång

Obs cirkatider!

10:50 ca	Första varvning Damer efter Loop 1
11:40 ca	Första varvning Damer efter Loop 2 - ca 500m väster om Lida (59.160796, 17.873361)
11:40 ca	Första varvning Herrar efter Loop 1
12:20 ca	Första varvning Herrar efter Loop 2 - ca 500m väster om Lida (59.160796, 17.873361)
12:30 ca	Målgång Damer tävlingsklass
13:10 ca	Målgång Herrar tävlingsklass
15:00	Stängs varvning efter Loop 2
16:30	Stängs målet

Banan

Efter årets banarbeten är looplängderna justerade enligt nedan:

Loop 1:	26 km
Loop 2:	16 km
Loop 3:	21 km
Totalt: -	63 km

Information om banan finns på lidaloop.se: [Om långloppet Lida Loop > Banan > Banprofil & info](#) samt [Kartor & GPS/GPX-filer](#)

Känna på banan

Under lördagen 23 maj märks banan och är tillgänglig för provkörning under senare delen av dagen/efter lunch.

OBS! - banan går till stora delar genom strövområden där det rör sig många fotgängare, hästar, hundar, mm. Visa hänsyn och ta det försiktigt både under lördagen samt vid uppvärmning inför tävlingen!

Banmarkering

Banan är markerad med neonfärgade enduropilar och rödvit snitsel. Dessutom används följande markeringar:



Stor fara



Medelstor fara



Liten fara



Bropassage

Energi och vätska

Under loppet erbjuds följande energiintag:

14 km (Brantbrink)

Enervit sportdryck, vatten

26 km (Lida, vid varvning Loop 1-2)

Enervit sportdryck, vatten, bullar, bananer, saltgurka

42 km (1km väster om Lida*)

Enervit sportdryck, vatten, bullar, bananer, saltgurka, kaffe

*GPS: 59.160697, 17.861795

Langning och Teknisk zon

Egen langning av mat, dryck mm får ske runt hela banan utom precis vid arrangörens mat- och vätskekontroller. Särskilda "Pinnzoner" för egen langning samt teknisk zon finns markerade efter vätskan vid utfart till loop 2 och 3, se [arenakartor på lidaloop.se](#).

Förlöpare och Kvastar

Under alla lopp kommer det troligen att finnas förlöpare i form av MC på långa banan (diskussioner med kommunen pågår) samt kanincyklist på knatteracet. Vi kommer även att ha kvastar som cyklar efter sista deltagare för att säkerställa att alla kommer i mål säkert.

Brutet lopp

Om du av någon avledning bryter loppet så tar du dig till arenan på Lida och anmäler till målpersonalen att du utgått. Passera inte mållinjen.

Trafikhänsyn

Lida Loop-banan är inte exponerad för biltrafik, dock finns några passager där cyklister kan få samsas med bilar och andra fordon. Här gäller vanliga trafikregler och stor försiktighet!

Efterloppskäk

Efter loppet serveras alla deltagare i tävling, motion samt ungdom Lida Loop efterloppskäk.

Priser

Samtliga deltagare erhåller minnesmedalj vid målgång. För tävlingsklasser hålls prisceremoni klassvis för placering 1-3. För elitklass delas priser ut till placering 1-5. Vi siktar på att starta prisutdelningen cirka klockan 14.

Resultat

Live-resultat på Neptrons hemsida <http://results.neptron.se/events/lidaloop2026>.

Service & sjukvård

Sjukvård, omklädning/dusch och toaletter finns vid arenan i närheten av kansliet (se arenakartor på lidaloop.se).

Nödnummer under tävlingen: 070 269 26 43

Marka

En marka med grillade ham- och vego-burgare, varmkorv, smörgåsar och hembakat samt kaffe/the med mera kommer att finnas på arenan. Betalning med Swish alternativt jämna kontanter.

Övrigt

Det försäkringsskydd som ingår i årslicens, engångslicens (sportklass) och anmälningsavgift (motionsklass) via Svenska Cykelförbundet, är begränsat. Vi rekommenderar våra deltagare att se över sitt försäkringsskydd och eventuellt komplettera med ytterligare försäkring. Anmälningsavgift återbetalas endast om återbetalningsskydd valts vid anmälan via RaceID. Om tävlingen pga extraordinära omständigheter blir inställd återbetalas 50% av anmälningsavgiften.

Överlåtelse av startplats kan göras via RaceID.

Cykeltvätt finns vid arenan, se arenakartor som kommer publiceras på lidaloop.se.

Kontakt

Tävlingsledare Per Bergh, 0708 40 53 26

Chefskommissarie Per Wolde 072 528 42 10

Kansli info@lidaloop.se

Övriga kontakter se www.lidaloop.se

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och oförutsedda behov av förändringar.

Varmt välkommen & Lycka till!

