

2026

NÄTVERK UTHÅLLIGHETSIDROTT I VÄRLDSKLASS



Lidingö Bosön

Kommer även sändas digitalt.



25 sep kl. 10.00 - 16.30

400 kr / deltagare

[Läs mer & anmäl dig här](#)



Konferens

Välkommen till Uthållighetsidrott i världsklass
25 september på Bosön, i samband med Lidingöloppet!

Årets tema är "Hel och frisk för prestationsutveckling", med fokus på att omsätta forskning och kunskap i praktiken inom elitidrotten. Dagen bjuder på föreläsningar och panelsamtal med inspiration och konkreta perspektiv för tränare och ledare.

Täffen riktar sig till landslags- och elittränare på junior- och seniornivå inom SF, RIG, NIU, förening eller motsvarande, som arbetar med aktiva från 16 år.

Delta på plats på Bosön eller digitalt via streaming.
Vi hoppas att du vill vara med!

Föreläsare:



Kasper Degn Gejl
Assisterande professor,
Syddansk Universitet



Helen Hanstock
Forskare,
Mittuniversitetet



Perseus Karlström
Elitgångare och
internationell medaljör

NÄR:

25 september

Ramtider: 10.00 - 16.30,
fika från 09:30.

VAR?

Bosön eller delta digitalt
Pris 400 kr för fysiskt deltagande.
25 gratisplatser för dem som springer
Lidingöloppet. Först till kvarn!

FRÅGOR?

Kontakta Tobias Elgh
Mejl: tobias.elgh@rfsisu.se
Tel: [08 699 66 61](tel:086996661)

**Extra! Ett långt löparliv på
högsta nivå! Kl. 16.45 - 18.45**

Ulf Friberg berättar om
träningsfilosofin som ligger bakom
långsiktig utveckling mot landslag
och mästerskap. **Lovisa Lindh** och
Linn Söderholm delar
erfarenheter från sina elitkarriärer.
Separat anmälan [här](#). Streamas ej!

Föreläsare

Konferensen genomförs den 25 september

Under konferensen kommer du ha möjlighet att ställa dina frågor till föreläsarna.



Kasper Degn Gejl

Kasper Degn Gejl är assisterande professor vid Syddansk Universitet och forskar inom muskel- och rörelsefysiologi med särskilt fokus på uthållighetsidrott. Hans forskning handlar bland annat om hur kolhydrat- och glykogentillgänglighet påverkar muskelfunktion, träningsanpassning, återhämtning och prestationsförmåga. Han studerar även hur nutrition och träningsstrategier kan optimeras för att stödja både prestation och långsiktig utveckling, inklusive faktorer som påverkar durability och resilience under uthållighetsarbete.



Helen Hanstock

Helen Hanstock är forskare vid Mittuniversitetet i Östersund med fokus på idrottares hälsa och prestationsförmåga, särskilt inom vinter- och uthållighetsidrotter. Hennes forskning omfattar bland annat träningsimmunologi, luftvägshälsa och luftvägsinfektioner hos idrottare samt hur träningsbelastning, återhämtning och andra stressfaktorer påverkar risken för sjukdom och underprestation. Ett centralt område i hennes arbete är också biologisk monitorering för att bättre kunna följa idrottares hälsa och skapa förutsättningar för hållbar prestationsutveckling.



Perseus Karlström

Perseus Karlström är en av Sveriges främsta friidrottare inom gång och flerdagig internationell mästerskapsmedaljör. Under dagen delar han med sig av sitt perspektiv som elitaktiv på vad som krävs för att hålla sig hel och frisk över tid, skapa kontinuitet i träningen och samtidigt utveckla prestationsförmågan. Han kommer också att beröra hur han tillsammans med sitt stödteam omsätter forskning, monitorering och praktiska erfarenheter i den dagliga träningen och förberedelserna inför mästerskap.