

# Ångaloppets önskelista

- **Barnvakt:** Att få ihop distanspassen med barn hemma är inte helt enkelt, önska dig barnpassning för att få tid till träning. Pris: gratis.
- **Boktips:** Våra två favoriter är: Haruki Murakami – *”Vad jag pratar om när jag pratar om löpning”* och Scott Jurek – *”Eat & Run”*. Pris: ca 200 sek per bok.
- **Crawlkurs:** Oavsett om du är duktig på crawl eller om du är nybörjare så är den bästa tiden att fila på simtekniken i bassäng nu under vintern. Det finns många aktörer som erbjuder crawlkurser. Vi kan bland annat rekommendera SK Neptun om du bor i Stockholm . <https://skneptun.kanslietonline.se/simning/vuxensim/crawlkurs/> Pris: från ca 1400 sek för 10 lektioner.
- **Distanspass:** Ibland kan det vara svårt att få till distanspass med din lagkamrat. Önska dig ett gäng gemensamma distanspass från din teampartner i julklapp så kan ni planera in dem i god tid. Pris: gratis.
- **Dolme:** Många väljer att tävla med en dolme när de utövar swimrun. Den ger extra flythjälp när du crawlar samt att du kan vila benen under simningen. Pris: från ca 100 sek.
- **Egen arrangerad träningshelg:** Om du har en kompis som har tillgång till ett sommarställe som passar för swimrun, önska dig då en träningshelg av hen. Pris: gratis.
- **Energi:** När du tävlar äter du mycket energi på kort tid vid varje vätskekontroll. Det är värdefullt att testa att göra det även på träning så att du vet att din mage klarar av det. Hos [www.milebreaker.com](http://www.milebreaker.com) hittar du allt vad gäller energi innan, under och efter träning och tävling. Pris per bar: från ca 20 sek.
- **Obanad terräng:** Att springa i obanad terräng är inte helt enkelt. Önska dig ett medlemskap i en orienteringsklubb och du kommer snart springa ifrån dina polare i skogen. Pris: några hundra kronor
- **Privatlektion:** Har du en kompis som är duktig på crawl? Önska dig då en privatlektion av hen. Pris: gratis.
- **Skor:** Det är alltid roligt med ett par nya löparskor. Vilken sko som passar dig beror så klart på vilken terräng du ska träna eller tävla swimrun i. I våras gjorde vi ett skotest med fokus på swimrun tillsammans med Löplabbet. Du kan se testet på följande länk: <http://youtu.be/-2COBatGR6A> Pris: från ca 800 sek.
- **Massage:** Önska dig massage och en massagelotion med Aloe Vera. Perfekt efter ett långpass. Pris: Aloe Heat lotion ca 300 sek.
- **Modifiera våtdräkten:** Att sy fickor i din våtdräkt för att kunna ha med dig energi, nycklar eller liknande under ditt pass är inte helt enkelt. För att undvika att du har sönder din dräkt, låt exempelvis Dräktverkstaden hjälpa dig. Pris: beror på vad du vill justera

- **Neoprenmössa:** Förläng säsongen med hjälp av en neoprenmössa. Även handskar och sockor i neopren kan vara skönt för dig som är frusen. Pris: ca 300 sek för mössan.
- **Simglasögon:** När du simmar och navigerar i öppet vatten är det viktigt att du har ett par bra simglasögon på dig. För att minimera imma och repade glas bör du byta simglasögon varje år. Vi kan rekommendera HEAD Tiger. Pris: från ca 300 sek.
- **Skavsårspåsar:** Skavsårspåsar är alltid bra att ha hemma, man vet aldrig när det kommer till användning. Pris: ca 50 sek.
- **Sportarmband:** Trots att det är årets julklapp är vi lite skeptiska... Men vi kanske ska testa innan vi dömer ut den :). Pris: den billigaste modellen som vi hittar kostar inte mer än ca 200 sek.
- **Strumpor:** Det är lätt att glömma bort hur viktiga de är. Vi gillar Gococo strumpor med kompression. Pris: från ca 200 sek.
- **Swimmer safety buoy:** Du vill synas när du simmar i öppet vatten för att minimera risken för olyckor. HEAD Swimmer safety bouy kommer hjälpa dig att göra det. Pris: från ca 350 sek.
- **Sportdokumentär:** Det finns många bra men vi föreslår att du önskar dig filmen "Cloud 9" där du får följa Kelly Slaters kamp att vinna sin nionde VM-titel i vågsurfing. Perfekt tillfälle att få drömma sig bort till varmare breddgrader under vintern samtidigt som du på nära håll får följa mannen som totalt dominerat vågsurfingen i många år.
- **Våtdräkt:** Om du vill ha en lång swimrunsäsong i Sverige är våtdräkt ett måste. Tyvärr slits dräkterna när du springer i den och du måste därför byta ut den då och då. HEAD var först ut med en specifik swimrunvåtdräkt till 2014 års säsong och vi vet att de kommer följa upp den dräkten till nästa års säsong. Pris: de billigare våtdräkterna får du för ca 2000 sek.
- **Våtdräktslim:** Som tur är så behöver du inte köpa en ny våtdräkt varje gång den går sönder... Vi kan varmt rekommendera limmet "*Black witch neoprenlim*". Pris: ca 100 sek.
- **Träningshelg:** Önska dig en träningshelg med Ångaloppet under 2015. En rolig helg med fokus på naturupplevelser, god mat och givetvis en massa swimrun. Pris och upplägg kommer att delges inom kort.
- **Träningsupplägg:** Att få ett träningsupplägg att följa är alltid kul, speciellt om man känner sig osäker på hur man ska lägga upp sin träning inför sin första swimruntävling. Pris: gratis (men det gäller att du har en kompis som du litar på :)).
- **Träningsutrustning till simbassängen:** Vi har redan nämnt dolmen men vi tycker även att du ska önska dig paddlar, fenor och en simplatta. Det kommer göra din simträning i bassängen mer varierad och rolig. Pris: för allt, från ca 600 sek.
- **Tävling:** Om du inte redan är anmäld till Ångaloppet eller Ångaloppet sprint, önska dig en startplats av någon du skulle vilja tävla med. Om du är anmäld, varför inte testa fler swimrunlopp? Pris: från ca 1000 sek.

- **Underkläder:** En given julklapp under granen, självklart Björn Borg. Önska dig deras Active-underkläder i funktionsmaterial som andas. Pris: ca 270 sek
- **Vinterlöpning:** Broddar och en pannlampa är ett måste om du vill slippa stå på ett löpband hela vintern. Vi tycker att det är väldigt kul att springa obanad terräng under vintern och det är perfekt träning för swimrun. Naturupplevelsen får du dessutom på köpet. Pris: pannlampa och broddar från 500 sek. Naturupplevelsen: gratis.
- **Vätskebälte:** Är perfekt att ha för långa swimrunpass. Pris från ca 200 sek.

Har vi missat någon bra julklapp som passar till swimrun? Fyll gärna på i kommentarsfältet på vår Facebooksida