

# Några av årets höjdpunkter 2012

## Annual Highlights

**Vikingarännet** 12 eller 19 februari  
*Ice-skating race, February 12 or 19*

**Opera från the Metropolitan.** Gröna Ladan, hela året  
*Opera from the Metropolitan. Gröna Ladan, year round*

**Tällberg Winter Forum.** 23-25 februari  
*Tällberg Winter Forum, February 23-25*

**Steninge vårmemarknad .** 28-29 april  
*Steninge Spring Market Fair, April 28-29*

**Crazy flutters danskonvent, Vikingahallarna.** 17-20 maj  
*Crazy Flutters Dance Convention, May 17-20*

**Ingegerddagen.** 2 juni  
*Saint Anna's day, June 2*

**Nationaldagsfiranden i Sigtuna, Steninge och Märsta.** 6 juni  
*Sweden's National Day, June 6*

**SM i Mountainbikeorientering, Pinbacken.** 8 juni  
*Swedish Mountain Bike Orienteering Championship, June 8*

**Strömmabåten Stockholm-Sigtuna-Skokloster.** 30 juni-19 augusti, 25 augusti  
*Boat trips Stockholm-Sigtuna-Skokloster, June 30-August 19, and August 25*

**Sigtuna Möte – 100 år i år.** 25-26 augusti  
*Sigtuna Meeting and Market Fair, August 25-26*

**Steninge Slotts julmarknad**  
10 november-23 december  
*Steninge Christmas Market, November 10-December 23*

**Sigtunas Julmarknader**  
25 november, 2, 9 och 16 december  
*Sigtuna Christmas Market, November 25, December 29 and 16*

Håll dig uppdaterad på:  
destinationsigtuna.se  
marsta.nu  
sigtunabygden.se



Bli vår vän på [facebook.com/Sigtuna](https://www.facebook.com/Sigtuna)  
Följ oss på [twitter.com/sigtuna](https://twitter.com/sigtuna)



Hälsocampen flyttar till Sigtuna!  
*Martin Lidberg, tidigare världsmästare i brottning*

### Hallå där, vad är Hälsocampen för något?

-Det är ett åtta veckor långt träningsprogram där vi hjälper alla som vill komma i form, öka sin motivering, ändra sina kost- och träningsvanor och helt enkelt må mycket bättre! Vi har fokus på att ändra beteenden, som är grundläggande för att kunna göra en förändring. Fyra veckor jobbar man på hemmaplan med ett kost- och träningsprogram. Sen ses vi allihop på Hotell Kristina i Sigtuna under en intensiv vecka. Då är vi 20 olika experter som hjälper dig med träning, behandlingar, massage, kostråd etc. Därefter följer tre veckor på hemmaplan.

### Vem får vara med?

-Alla som har fyllt 18 år är välkomna! Och så måste du vara frisk nog att träna. Du kan vara gammal eller ung, överviktig eller bara vilja bli mer motiverad att träna.

### I år flyttar ni från Rättvik till Sigtuna, hur kommer det sig?

-Vi flyttade för att både komma närmare Stockholm och samtidigt underlätta resandet för våra deltagare som kommer från andra delar av Sverige. Och vi sökte efter en plats med vacker miljö nära vatten och med bra träningsmöjligheter både inne och ute. När vi kom hit blev hela teamet förälskade i Sigtuna. Alla var helt överens om att här ska vi vara!

### Martin, vad har du själv för mål att uppnå 2012?

Att driva Hälsocampen vidare och göra den större. Dessutom ska jag gifta mig och vi som familj ska flytta. Träningsmässigt vill jag hålla min goda form!



### Vikingarännet växer

*Tomas Gustafson, trefaldig olympisk guldmedaljör.*

### Hallå där, vad är så speciellt med att åka Vikingarännet?

Det är en så fin sträcka mellan Uppsala via Sigtuna till Stockholm, en gammal vikingaled! Och det är alltid roligt att åka från stad till stad –framförallt när isen håller för att åka hela vägen fram.

### Vikingarännet utökar i år med ett Kortränn och ett Tjejränn, har du något tips till alla som är lite nyfikna men otränade?

-Jag tycker att man ska våga prova åka och inte låta sig skrämmas av att det verkar långt. När man väl är på isen går det lätt fort, speciellt om man har medvind. Och man känner sig väldigt nöjd efteråt!

### I Sigtuna plogar vi isarna flitigt, har du något personligt smultronställe där man kan värma upp sig efter en åktur?

-Hela Sigtuna är mysigt tycker jag. I stadskärnan finns det många ställen att gå till, det är svårt att välja. Sist blev det en gulaschsoppa på Väfflan i hamnen och en fika på Tant Brun.

Vikingarännet utökar i år med ett Kortränn med mål i Sigtuna, och ett Tjejränn med start i Sigtuna.

Vikingarännet är ett 80 km långt långfärds-kridskolopp på Mälariisen mellan Uppsala och Stockholm. Tomas bästa tid är 3.20.09, kan du slå det?