



Veteranfriidrott Gemenskap, träning & tävling



Friidrott: Din idrott för livet

Friidrott är roligt, ger dig allsidig träning och du kan hålla på hela livet. Förutom den stora variation som friidrottens grenar erbjuder innehåller träningen också rörlighet, styrka och koordination. Friidrott är en individuell idrott, men du tränar tillsammans med andra och gruppsammanhållningen är stor och ger inspiration och stöd. Du behöver inte ha tränat friidrott som ung för att börja när du är äldre.

Håll dig ung

Att åldras innebär att nästan 50 % av muskelmassan förtvinar mellan 25 till 90 år. Detta kan du delvis förhindra genom att träna allsidigt. Friidrottens varierade träning; springa, hoppa, kasta, styrketräna och verkligen utmana dig själv utifrån din förmåga och förutsättningar - är en utmärkt form för allsidig träning. Forskning visar även på många andra hälsovinster vid fysisk aktivitet, därför finns det stor anledning att fortsätta träna upp i åldern. Du får ett rikare liv helt enkelt!

"Jag älskar att springa snabbt och träna tillsammans med kompisarna"

Marianne Håkansson,
började träna friidrott som 63-åring

"Jag har saknat friidrotten sedan jag slutade när jag var 17 år. Det känns fantastiskt att få återuppleva gemenskapen efter nästan 40 år."

Birgitta Andersson, Vif Gute





Att tävla kan ge ytterligare en dimension

Vi har alla olika förutsättningar att prestera av olika anledningar, därför är det så fantastiskt med friidrott där du i första hand kan tävla och utmana dig själv.

Från det år du fyller 35 så finns det möjlighet att tävla i veteran tävlingar. Ibland arrangeras tävlingar särskilt för veteraner och ibland sker tävlingarna tillsammans med seniorer och yngre åldersklasser. Klasserna är indelade i 5-års intervaller; 35-39, 40-44, 45-49 och så vidare.

Att tävla berikar tillhörigheten och gemenskapen inom friidrotten. Som veteranfriidrottare har du även möjlighet att vara med och tävla i internationella mästerskap. Så om du haft en dröm om att få stå på pallen i ett EM eller ett VM så kan den fortfarande bli sann!

”Det viktigaste är inte att vinna utan att delta med social gemenskap och vänskap som ledord.”

Ivar Söderlind, ordförande

Svensk Friidrotts Veterankommitté

”Jakten på det perfekta kastet, där kraft, koordination och styrka klickar, och att få göra det tillsammans med andra, det är det bästa med veteranfriidrotten”

Palle Storm, Ösmo Nynäs FIK





www.veteranfriidrott.se

Hitta din närmaste friidrottsklubb på www.friidrott.se

 Svensk Veteranfriidrott
#veteranfriidrott
#mastersathletics