

# Variationsrikt friidrottsläger i Falköping

**FRIIDROTT** I helgen har tränings- och utbildningslägret Campo de Falköping arrangerats.

Odenområdet har sjudit av aktiviteter från tidigt i lördags morse till i söndags eftermiddag.

Fokus låg på att deltagarna skulle få en allsidig träning. De fick därför prova på allt från brottnings och gymnastik till sprint och kastgrenar.

– En allsidig träning har man nytta av genom hela livet, förklarar Leonardo Pool från arrangörsklubben Falköpings FIK.

När alla hälsats välkomna inleddes lägret med dans till medryckande musik från Kuba. Därefter delades deltagarna in i grupper och tränade sina första pass.

Efter lunchen, bestående av hemmagjorda hamburgare, höll längdhopsstjärnan Mattias Sunneborn en föreläsning om bland annat vikten av att ha en bra attityd och fördelen med en allsidig träning. Deltagarna fick även några koordinationsövningar som de löste galant.

Eftermiddagen bestod sedan av ytterligare ett träningspass innan ett uppfriskande besök i Odenbadet tog vid. Som en överraskning vid kvällsmaten bjöds deltagarna på tårta innan det var dags för de yngsta deltagarna att åka hem.

## Falköping roligast

En av lägrets gästtränare var alltså Mattias Sunneborn. Det var tredje gången han medverkade på Campo De Falköping.

Mattias jobbar idag på Lidingö som tränare för vuxna och barn. Sin egen elitkarriär



**Välbesökt.** Campo de Falköping lockar många besökare varje år och detta år var inget undantag.

BILD: JONAS LARSSON

valde Mattias att lägga ner efter SM-guldet i längdhopp 2002. Men suget blev för stort och tre år senare tog han upp sin karriär igen.

– Med mina resultat ligger jag just nu på gränsen till landslaget i längd, berättar han.

## Vad är det då som lockar med Falköping?

– Jag medverkar på liknande träningsläger runt om i landet men till Falköping är alltid roligast att komma. Att deltagarna får gå runt och få en allsidig träning känns väldigt positivt. Sen är badet en skön avslutning. Storleken på staden är bra och allt ligger samlat i ett område är andra fördelar. Att få en halltid i Stockholm är nästan omöjligt så detta känns väldigt lyxigt. Det enda negativa jag har att säga är löparbanorna utomhus som är lite slitna med mossa på.

Två som var med på lägret för första gången var de 12-

åriga kompisarna Elsa Pechu Modig och Amanda Rundberg Ekstedt. De tävlar för Sävedalens AIK.

– Vi fick veta om lägret genom klubben och tyckte att det verkade roligt. Och det har det verkligen varit, säger de båda.

Även Amandas pappa, Christer Rundstedt, var med under helgen. Han är tränare i föreningen och trivdes med att gå runt och kika på de olika stationerna.

## Tips

– Att ledare och familj kan medverka på lägret känns jättebra. Då kan jag som tränare få tips och idéer som jag sedan kan använda i klubben, menar Christer.

I höst kommer FFIK att arrangera Nordea Regionmästerskapen.

Då är det viktigt att ha utbildade tävlingsledare. Därför hölls en särskild kurs för dessa under helgen.



**Gillar Falköping.** Längdhopsstjärnan Mattias Sunneborn besökte Campo de Falköping för tredje gången och höll bland annat i en uppskattad föreläsning.

Deltagarna i kursen fick sedan en utmärkt möjlighet att öva sina färdigheter under söndagens resultatävlingar med omkring 260 starter.

Som avslutning fick alla

deltagare ett diplom samt ett pris innan de åkte hem.

**JONAS LARSSON**

jonas.larsson@vgt.se  
0515-67 04 40



**Första besöket.** Elsa Pechu Modig och Amanda Rundberg Ekstedt från Sävedalens AIK deltog i lägret för första gången. På bilden ses även Amandas pappa Christer Rundberg.