



**IF GÖTA
KARLSTAD**

VETERANFRIIDROTTSLÄGE

R 3-4 JANUARI 2026

Arrangör: IF Göta Karlstad & Svenska Friidrottsförbundets Veterankommitté

Plats: Karlstad – Eva Lisa Holtz Arena • Lördag 09:00 – Söndag 12:00



PROGRAM (ÖVERSIKT)

LÖRDAG – FÖRMIDDAG

- Samling, introduktion och teknikpass i sprint, hopp och kast

LÖRDAG – EFTERMIDDAG

- Föreläsning, tävlingsinformation, styrke-/löppass och gemensam middag på kvällen

SÖNDAG – FÖRMIDDAG

- Uppvärmning, grenspecifik träning, avslutning och utvärdering av helgen

TRÄNARE & GRENAR

Sprint – Tränare: Primrose Ulegård

Hopp – Tränare: Jenny Rosén/Sergej Nikolajev, Roland Lööv mfl.

Kast – Tränare: Joakim Johansson, spjut Anders Borgström

Medeldistans – Tränare: Sören Persson

Föreläsning – Fredrik Boson, Michail Tonkonogi

ANMÄLAN OCH AVGIFT

Sista anmälningsdag: 14 december 2025

Anmälan via formulär: [Länk](#) eller QR-kod nedan.

Pris: 1500 kr (inkl. träningspass, föreläsning, lunch & middag lördag, fika båda dagarna) betalas in via

Plusgiro: 473791-2 eller

Swish: 123 149 39 31 märk med Veteranläger

PRAKTISK INFORMATION

För vem: Alla från ca 35 år och uppåt, oavsett nivå

Boende: För boende rekommenderas Scandic

Klarälven, som har ett erbjudande för lägerdeltagare:

[Länk](#) eller QR-kod nedan.

Rabattkod: **PRO15S**

Ta med: Träningskläder, spikskor vid behov, vattenflaska, anteckningsblock

KONTAKT

Kontaktperson: Sören Persson

Telefon: 0768284489

E-post: veteran@ifgota.se

OM LÄGRET

Varmt välkommen till en inspirerande träningshelg för veteranfriidrottare! Vi fokuserar på teknik, styrka, rörlighet och skadeförebyggande träning – och lägger stor vikt vid gemenskap och erfarenhetsutbyte. Lägret passar både dig som är aktiv och dig som vill komma igång.

Välkommen till Karlstad – och till Sveriges finaste friidrottshall!

