



**Här kommer en uppföljning från förra årets succéläger.
Nu bjuder Svenska Friidrottsförbundet åter in till träningsläger för veteraner.
Det blir en fartfylld och lärorik helg tillsammans med veteraner från hela landet.**

- NÄR:** Start lördag 22 april kl. 10:00 och avslut söndag 23 april kl.15:00
- PLATS:** Göteborg i Friidrottens hus, Mikael Ljungbergs väg 10 och Slottsskogsvallen. Se karta [här](#).
- PROGRAM:** Teknikträning i friidrottens grenar. Målet är att du ska få med dig massor av praktiska tips på teknik. Du får även ta del av förebyggande träning och bra inspiration på styrka för de olika grengrupperna. Vi går även igenom hur du ska träna rätt för ett långt idrottande. Anders från B-Tex sport kommer finnas på plats och sälja Sverigekläder och vi får senaste information från VVM 2024 organisationen.
- TRÄNARE:** Tränare med många års erfarenhet och kunskap kommer var med, bland annat Tracey Andersson *slägga/vikt*, Robert Kronberg *sprint/häck*, Ulrika Döbeln *yoga*, Bertil Ljungqvist *höjd* och Mattias Sunneborn *längd/tresteg* för att nämna några.
- FÖRELÄSARE:** Jacob Gudiol som är fysioterapeut, författare och skribent med gedigen kunskap inom träning. Här kommer du få bra tips på hur du tränar smart som veteran.
Bertil Ljungqvist – Tips på hur du får fler tränings - och tävlings kompisar.
- KOSTNAD:** Lägre kostar 1975 kr och då ingår träning lördag och söndag, föreläsning samt lunch lördag och söndag.
- LOGI:** Resa och logi betalas och bokas av respektive deltagare.
- Anmälan:** Senast fredag 31 mars via länk:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1737386>
Du kan även skicka mail eller skriva ut och posta din anmälningsblankett till:
Svenska Friidrottsförbundet, Att: Annica Sandström, Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm.

Gamla som nya veteraner är välkomna oavsett nivå. Begränsat antal platser så först till kvarn gäller.
Kallelse med detaljerat program kommer senast två veckor innan lägerstart.

Frågor: Vill du veta mer om lägre och dess innehåll kontaktar du:

Annica Sandström

annica.sandstrom@friidrott.se

070-696 11 60

Anna Ek

anna@medicrehab.se

073-650 08 63