

Friidrott som motionsform med IKHP

Svensk Friidrotts vision: DIN IDROTT - FÖR LIVET.

Din idrott - tänk om alla fick uppleva friidrott och glädjen i rörelsen. De som prövar får ofta en följeslagare för livet. En passion. Vi kallar det friidrott.

För livet - friidrott kan du hålla på med hela livet, både som ledare, tränare, funktionär och aktiv. Vi vill vara det självklara valet för alla som tror på ett livslångt idrottande. Vi vill vara ett attraktivt alternativ för alla som vill må bra och idrotta för att det är så himla roligt. Vi vill också vara en skola för livet utanför arenan och löpspåret, där unga får med sig friidrottens sunda livsstil, värderingar och erfarenheter för framtida utmaningar i vuxenlivet. Vissa av oss springer, hoppar och kastar som om det vore för livet. Att leva sin passion innebär för många just det. Vi vill skapa förutsättningar för alla som vill leva sina drömmar och utmana sina gränser för vad de trodde var möjligt.

IKHP har nu en träningsgrupp som riktar sig till dig som vill träna ledarledd Friidrott en gång/vecka.

Vi har en inriktning på träningen från +35 år men vi vet att det även finns önskemål från personer som är över ex. 25 år och inte satsar på en elitträning utan önskar träna Friidrott för att det är en bra och rolig träning för kroppen. Alla är naturligtvis välkomna.

Träningen är öppen för alla, om du är medlem i en annan Friidrottsförening vill vi att ni betalar en träningsavgift på 300 kr per år. Övriga blir medlemmar i föreningen. Se <http://www.idrott.ikhp.se/medlemsansokan.aspx>.

Veteranfriidrott som tävlingsform är för alla som fyllt 35. Vi tävlar i 5-års klasser. Vi har veterantävlingar på krets- och distriktsnivå. Sedan finns det SM, NM, EM och VM för veteraner. Mer information finns att läsa på www.veteranfriidrott.se

Följ gruppen : [svensk veteranfriidrott på facebook med snart 3000 medlemmar](#)
Eller gruppen: [Veteranfriidrott i Jönköping](#)

[Veteranfolder](#)

Youtubefilm om Veteranfriidrott – https://youtu.be/brXA_hYyB2A

