

Så kan löpträning och löpargrupper lyfta föreningen

**Har ni träning för vuxna löpare i er förening och är ni nyfikna på hur den kan utvecklas?
Eller funderar ni på att komma igång med löpargrupper och vill lära er av andra förenings
erfarenheter? Då är det här tillfället för er!**

I samband Lidingöloppet är ni välkomna till Bosön för inspiration och information om hur löpträning för unga och vuxna kan planeras och genomföras, för att i förlängningen kunna spela en viktig och energigivande roll i er förening.

I tillägg presenterar Svensk Friidrott flera nyheter inom löpningsområdet – kopplade till projektet Svenska Löpare.

När: Söndag 27/9, 9.30 – 12.30

Var: Bosön, Lidingö

Vad:

- ❖ **Så har vi lyckats med löpträning och löpargrupper i vår förening**
 - Föreningar som är igång med löpargrupper delar med sig av tips och råd
 - Frågestund om former och utvecklingsmöjligheter för löpträning

- ❖ **Nyheter från Svensk Friidrott och projektet Svenska Löpare**
 - Sverige på fötter – Löpträning för nybörjare och initiativ för att få fler att börja springa
 - Handledningsmaterial om löpargrupper
 - Nya utbildningar – *Licensierad löpleddare* och *Licensierad löptränare*
 - Smygtitt på ny sajt och nya marknadsföringsmöjligheter för loppet och löpträningen

Tillägg utifrån önskemål:

- *Så arrangeras världens största terränglopp:* Rundvisning av Lidingöloppet bakom kulisserna
- Anmälan till Lidingöloppets lördagskvällsaktivitet
- Assistans av bokning av boende i Stockholm

Seminariet är kostnadsfritt.

Kaffe serveras vid ankomst, kaffe och smörgås i pausen.

Anmälan och information

För anpassning av lokaler och fikabeställning vill vi att ni anmäler er till seminariet.

Anmäl er genom att skicka *namn, förening, mailadress, telefonnummer* till hillevi.thor@friidrott.se

Ange samtidigt om ni är intresserade av någon av *tilläggen*. Sista anmälningsdag **4/9**.

Vi återkommer inom kort med ytterligare detaljer om programmet, tider och samlingsplatser.

Ser fram emot att ses på Lidingö i september!

Hillevi Thor, projektledare Svenska Löpare

e-post: hillevi.thor@friidrott.se, tele: 010-476 53 51, 0725-59 17 78