

För dig
som är
över 35 år



Prova på friidrottens olika grenar

Är du över 35 år och vill prova på friidrottens olika grenar? 08fri.Masters/Stockholms Friidrottsförbund erbjuder under sommaren grenspecifik träning runt om i hela Stockholm. Träningen är kostnadsfri och inga förkunskaper krävs.

I slutet av sommaren finns möjlighet att delta i veteran-SM i friidrott som äger rum den 16–18 augusti på Källbrinks IP i Huddinge.

- **Kulstötning** på Enskede IP, onsdag 22 maj och onsdag 12 juni kl 18.30
Ledare Bengt Petersson & Jeffrey Ige
- **Diskus** på Jerikovallen/Huddinge, onsdagen 29 maj och onsdag 19 juni kl 18.00
Ledare Östen Edlund, Lena Björk, Åke Ruus
- **Spjutkastning** på Trollbäcken IP, måndag 27 maj och måndag 5 augusti kl 17.30
Ledare Maria Sundqvist & Bengt Rilegård
- **Slägga** på Sättra IP, onsdag 19 juni och onsdag 26 juni kl 19.00
Ledare Annelie Schöldström & Patrick Lindfors
- **Höjdhopp** på Midgårdsvallen/Märsta, söndag 30 juni och söndag 14 juli kl 11.00
Ledare Mats Nagle & Tomas Bengtsson
- **Längdhopp** på Källbrink IP/Huddinge, tisdag 4 juni och torsdag 8 augusti kl 18.00
Ledare Ulrika Evjen & Sture Holmberg
- **Tresteg** på LidingövalLEN, onsdag 19 juni och onsdag 7 augusti kl 17.30
Ledare Jorma Jääskeläinen, Anna Björkstedt, Mattias Sunneborn
- **Stavhopp** i Sättrahallen, tisdag 11 juni och tisdag 13 augusti kl 18.30
Ledare Carin Thornander, Jonas Asplund, Jenny Rosén, Sergej Nikolajev
- **100 m** på Spånga IP, måndag 3 juni och måndag 10 juni kl 18.00
Ledare Lena Axelson & Helen Hermundstad
- **400 m** på Stockholm stadion, måndag 17 juni och måndag 24 juni kl 17.30
Ledare Gunnel Tolfes, Peter Wallin, Eleonore Gåvsten
- **Häcklöpning** på Vallentuna IP, måndag 1 juli och 12 augusti kl 18.00
Ledare Åsa Thorén & Annelie Bergsjö
- **Medel/långdistans** på Sundbybergs IP, måndag 3 juni och måndag 10 juni kl 19.30
Ledare Lisa Blomme, Roger Reinhold, Ulla Karneback

Anmälan till mattias@sunneborn.se

Stockholms friidrottsförbunds projekt 08fri.Masters syftar till att genom veteranfriidrotten öka antalet fysiskt aktiva äldre i stockholmsregionen och på så sätt främja fysisk och psykisk hälsa.

Instagram: [08fri/masters](https://www.instagram.com/08fri/masters) Hemsida: [08fri.se/masters](https://www.08fri.se/masters)

08fri.
Masters