

Skånsk Friidrottsdag 2025

Löbspåret - En energifylld mix av löpteknik, styrka och inspiration.

9.30-10.00 Gemensam start – Helsingborgs Arena

10.00-11.40- Löparens smörgåsbord - För att utvecklas som medel och långdistanslöpare är det flera pusselbitar som är viktiga. Vi erbjuder ett 100 minuter långt pass vi kallar för löparens smörgåsbord. Det blir löpning, styrka, fart, spänst, teknik och lite teori i en skön blandning. Till din hjälp får du tre erfarna löpcoacher, **Lucas Brandt** har coachat under flera år i Löparglädje, Runners Club och IS Göta. Dessutom hjälper han många idrottsklubbar med löpskolning, kropps kontroll och löpteknik. **Isabella Nordstedt** har precis som Lucas gått på friidrottsgymnasium och har även representerat Sverige i olika landskamper, Finnkampen och sprungit junior EM. På senare år har hennes fokus gått från snabbt och kort till lite längre, i år var det Ultravasan. Isabella driver även en löpargrupp. Dessa två lite yngre löpcoacher kompletteras av **BG Nilensjö** som coachat IS Göta i över 20 år plus en del individuella löpare runt om i Sverige, driver ett magasin om löpning och har skrapat ihop över 100 SM medaljer.

12.00-13.00 Gemensam lunch

13.00-14.00 - Den nya strategin för svensk friidrott – med Caroline Gedin från Förbundsstyrelsen.

Svensk friidrott står inför en ny strategiperiod och nu har vi i Skåne chansen att påverka! Caroline Gedin, ledamot i Förbundsstyrelsen, presenterar kort huvuddragen i förslaget till den nya strategin. Därefter får vi som deltagare möjlighet att tycka till och bidra med våra perspektiv.

Detta är ett gemensamt pass för alla dagens deltagare – där vi tillsammans kan göra våra röster hörda och påverka friidrottens framtid i Sverige. En unik möjlighet för oss i Skåne att bidra med tankar och idéer till förbundets fortsatta arbete.

14.00-14.45 Fika och mingel

14.45-16.15 Johan Wettergren – Ansvarig för Sveriges prestationscentrum när det gäller medel och långdistanslöpning. En erfaren och meriterad löpcoach som varit med och format många av landets absolut bästa löpare. Nyfiken och initierad är två nyckelord för hans sätt att coacha och vi får här ta del av hans filosofi runt löpträning.

ANMÄLAN