



Ljungsbro Friidrottsklubb

**Välkommen att träna och tävla med oss!
Du får gärna vara "bra" men det är inte nödvändigt.
Vi välkomnar alla.**

Friidrott är en tävlingssport. I tävlingen gör man sitt bästa i konkurrens med andra. Tävlingen är en fest och en utmaning. Bara en vinner men alla tävlar för att det är kul. Löpning, hopp och kast är naturliga rörelser som ger en "kick". Upplev känslan att springa med full fart, ta ut sista droppen i en spurt, känn lyftet i stavhopp, se ribban darra, följ spjutets, diskusens eller släggans flykt...

När kan man börja med friidrott?

Vi tar emot alla alltså även 7-åringar men i den åldern är träningen till stor del lek. Jodå, vi leker även i träningen för ungdomar och seniorer också men inte lika mycket.

Vi tycker att **16-17 år** är en alldeles utmärkt ålder att börja med friidrott. Kroppen har då i stort sett växt färdigt och med en bra tränare kan du snabbt nå resultat som du inte trodde att du någonsin kunde klara av.

Därför är ungdomar i åldrarna 15-22 år extra välkomna i vår klubb. Du behöver inte ha idrottat tidigare. Tvärtom, de bästa friidrottarna är ofta sådana som tidigare inte har idrottat.

Hur är det med gemenskapen då?

"Fri" i friidrott betyder att det är du själv som bestämmer. Bortsett från stafett och klubbmatcher är alla grenar individuella, dvs det handlar bara om dig själv. Tränaren fokuserar på dig och ger just dig de råd som passar dig.

Men att friidrott är individuell betyder inte att vi saknar gemenskap. Vi träffas på träningarna och vi åker på träningsläger och andra trevliga saker. På tävlingarna träffar du också kompisar från andra klubbar och andra delar av landet, ibland även från andra länder.

Din frihet är viktig. Vi har därför en (jämfört med andra sporter) ganska löst sammansatt verksamhet. Vi låter gruppernas storlek, antal och sammansättning variera. När en grupp blir för stor delar vi den, när grupperna blir för små slår vi ihop. Gemenskapen ligger i klubbkänslan. Vi håller på med olika saker men i samma klubb.

Var tränar vi?

Utomhus tränar vi på Ljungsbro Idrottsplats och Folkungavallen. Inomhus tränar vi i Vasahallen och i Brunnbyskolan. Vi planerar även starta en grupp i Lambohov.

**Vi har ingen "kö". Vill du friidrotta med oss kommer du helt enkelt bara.
Aktuella tider finns på hemsidan: www.ljfk.se. Du kan även ringa mig, tel 0709-526415.**

Sten Öhman, ordförande