

# VSM - en arena för att uppfylla drömmar

På invigningen av VSM i Karlskrona poängterade Patric Nilsson från Blekinge idrottsförbund vikten av att utöva idrott hela livet. På VSM finns en stor bredd av idrottare som alla har sin historia och drivkraft. Det finns de som haft en framgångsrik friidrottskarriär som 30 år senare kommer tillbaka som Per-Eric Smiding som överlägset vann spjuttävlingen M65. Många fortsätter att hålla kontakten med friidrotten som tränare för de yngre generationerna som Patrik Stenlund och Krister Svensson. För oss som inte har friidrottat tidigare ger veteranfriidrotten möjligheter – det är aldrig för sent att infria sina drömmar.



Arbetskamraterna Krister, Ulf (initiativtagaren till presenten) och Maria gratulerar till guld i M65 100m.

Foto: MALIN FARAASEN.



Lars är glad över guld i 100 meter.

Foto: MALIN FARAASEN.

Marie Grahn började med veteranfriidrott för två år sedan när Anna-Karin Stenlund satte igång en veterangrupp. Drivkraften bakom satsningen är både den härliga gemenskapen och att utvecklas. – Jag tycker om att träna och utmana mig själv. Jag utvecklar koordination, snabbhet och styrka. Glädje att träffa folk och glädje att göra något bra att leva på ett bra tag är motiverande, berättar Marie. Det är härlig gemenskap och man hjälper varandra.

– Alla är med på sina villkor. Man hejar lika mycket på den som kastar 10 meter i spjut som den som kastar 30 meter - alla hejar på alla, säger Marie.

Lars Smedjebäck började träna friidrott med stavhopp som huvudnummer när han fyllde 60. Lars intresse för stav började redan som sjuåring när han och en kompis följde

Romolympiaden 1960. Sedan dess har han sett mycket stav på TV och studerat hopptechniker. Stavintresset måste kollegorna på jobbet fångat upp för de gav den perfekta 60-årspresenten för en staventusiast - ett program för att genomföra ett stavhopp.

– Jag skulle göra ett stavhopp sen skulle jag sluta. Att jag skulle tävla hade jag inga planer på, berättar Lars.

Vad är då drivkraften bakom all träning? Lars trycker på den goda kamratskapen och att åldrandet hålls i schack.

– Man stöttar varandra speciellt i stavhopp för man är tillsammans länge. Veteranfriidrotten driver en också att fysiskt träna så att man mår bra. Man förlorar mycket muskler och blir mindre rörlig när man blir äldre - jag ser det som friskvård, säger Lars.

Lennart Offrell gjorde sin friidrottsdebut i VSM i Karlskrona. Även om friidrott är nytt har han tränat och tävlat hela sitt liv, mest orientering, volleyboll och långdistanslöpning. I samband med att han skulle fylla 65 gjorde han slag i saken och började träna friidrott på allvar, efter att ha funderat på att börja i 30 år.

– Jag tycker att det känns meningsfullare att träna friidrott. Långdistans är samma, samma, samma samma. De blir jättetråkigt efter ett tag och tar långt tid. Friidrotten är mer varierad. Jag kan träna ruscher, löpskolning, längdhopp och höjdhopp, säger han.

En utmaning med veteranidrott är att ambitionen ibland kan vara högre än förmågan och då finns det risk för skador, i synnerhet i början. Lennart betonar vikten av att ta hjälp av andra för att träna rätt.

– Jag var med på KA 2s friidrottsskola för veteraner i vintras där fick jag bra hjälp av de yngre. Binai är väldigt duktig på att visa och peppa.



Lennart Offrell gjorde sin friidrottsdebut i VSM i Karlskrona. Det gav två VSM-guld och två silver. **Foto: HÅKAN ERWING.**

– Det hjälpte jättemycket så man försöker göra rätt och få tips om hur man ska träna och vad man inte bör göra och hur man ska värma upp, förklarar Lennart.

För dig som är över 35 och intresserad av att börja med

veteranfriidrott i KA 2 IF finns det en Facebookgrupp där de aktiva veteranerna kommunicerar med varandra om träning och tävling. Vem vet vi kanske ses på friidrottsbanan framöver.

**MALIN FARAASEN**

*Marie Grahn började med veteranfriidrott för två år sedan och trivs med att träna.*

*Förre stavhoppsmästaren Patrik Stenlund var tävlingsledare på VSM i Karlskrona men hann med att tävla i både stav och tresteg med framgång.*

**Foto: HÅKAN ERWING.**

