

Verksamhetsberättelse för FIK Veterrangrupp (Masters)

I denna grupp ingår i dagsläget ca. 10st aktiva i åldrarna 35-90. En del tränar sporadiskt och vi har haft flertalet som testat på enstaka träningar.

Vi har tränat på söndagar och torsdagar under hela året och tränar alla grenar inom friidrotten. Vanligtvis är vi 4-6 st per träningstillfälle, men vi tränar även tillsammans med andra grupper och tränare och integrerar med de yngre grupperna och kör gemensam träning med dem. Något som upplevs som uppskattat av både veteraner och yngre.

Vi har en jämn åldersfördelning i gruppen och möjlighet att ta in flera till aktiva.

Samordnare är Joakim Carlsson.

Vi fokuserar funktionell träning, kroppskontroll, rörlighet och styrka samt testar på de olika friidrottsgrenarna.

Vi har även tävlat under året med framgångsrikt resultat.

- Tre aktiva på Topp-25 i Sverige i Kula K40/K45
- En topp-10 i Sverige i Längd M40
- En topp-10 i Sverige i Längd M55 och 11:a i Sverige i höjd M55
- Tre Guld i inomhus-DM
- Två deltagare anmälda till inomhus-SM 2020

Med flera fina andra resultat.

Kommunikationen i gruppen sker framförallt via en facebook-grupp, men även via träningstillfällen.

Joakim Carlsson

Falkenberg, 2020-02-26