ParaFriidrett og Racerunning

av Runar Steinstad, ParaFriidrett.

Racerunning som aktivitet

Racerunning som friidrettsøvelse

Tradisjonelle distanser:
100m, 200m, ….5000m + (40m, 60m)

Deles inn i tre konkurranseklasser:
RR1, RR2, RR3
Marte er i klasse RR1
Odd er i klasse RR2

Treningsmiljøer

Alle friidrettsklubber i Norge er åpne for alle som har lyst til å drive med friidrett. Lurt å kontakte klubben på forhånd for å høre hva de kan bidra med og hva de ikke kan bidra med.

Miljøer vi kjenner til:

Steinkjer: Egen RR-gruppe i friidrettsklubben

Sandefjord: Konkurranseutøver integrert i ordinær friidrettstrening
De andre følges opp av RR-trener/organiserer egentrening

Oslo Trening med andre funksjonshemmede hver onsdag på Bislett

Sandnes: Inkludert i friidrettsgruppe

Racerunning, for hvem?

- For alle som har signaler til beina.
- Nedsatt funksjon pga CP, hjerneslag, muskelsykdommer, etc.
- Foreldre og søsken!!!!

Fordeler med Racerunning

- Lav terskel / Superenkelt!
- Mestringsglede
- Bedre kondis og allmenntilstand
- Bedre hverdagsfunksjonalitet
- Svetting og glede av å kjenne at trening funker
- Økt mening i hverdagen, fast holdepunkt?
- Sosialt. Idrettsfelleskap med andre
- Økt selvtillit?
- Mere fornøyd med seg selv - bedre selvbilde
- Fart for egen maskin gir liv og action!

Ulemper med Racerunning

Hvordan komme i gang?

ParaFriidrett har alle størrelser til utlån!
Vi har utprøvingsdager og låner ut løpesykler til alle som har lyst å prøve.
Ta kontakt med ParaFriidrett på www.friidrett.no

Eller Google ParaFriidrett

Godkjent NAV-hjelpemiddel

Gøy i gymtimen!

ParaFriidrett med CP

Jag tar en runde til jeg!