

# Heleneholms IF

**Friidrott - Löpning - Triathlon**



Heleneholms IF är en flersektions förening som bildades 1939 i Malmö och bedriver verksamhet inom friidrott, löpning och triathlon. Vi är en breddförening och riktar oss till både elit och motionärer som vill träna eller engagera sig på olika sätt inom ovanstående idrotter.

Heleneholms IF är förutom sin träningsverksamhet känd för sina fina arrangemang och för att ta ansvar inom sociala projekt i samhället där motionsloppet Blodomloppet som stöttar blodgivning kan ses som ledstjärnan för föreningen.

**Heleneholmsif.se**  
**#Heleneholmsif**



# FRIIDROTTSEKTIONEN

Heleneholms IF bedriver friidrottsverksamhet från sex år via friidrottskolor (nybörjargrupper) upp till vuxen ålder. Målet är träningen ska vara så lustfylld som möjligt och erbjuda en grupp för alla oavsett nivå och ambition. Träning, utveckling och gemenskap är nyckelord som ska spegla hela vår verksamhet.

Friidrottsektionen passar dig som:

- Är intresserad av att börja träna friidrott.
- Har ett barn som skulle vara intresserad av att prova på friidrott.
- Vill bli ledare/tränare för någon av våra barn/ungdomsgrupper.
- Vill bli engagerad i en ideellförening. Tex styrelseuppdrag m.m.
- Vill vara med och utveckla våra arrangemang.

Är du intresserad av att engagera dig eller vill veta mer?

Besök gärna vår hemsida [www.heleneholmsif.se/friidrott](http://www.heleneholmsif.se/friidrott) eller skicka ett mail till kansliet [sebastian@heleneholmsif.se](mailto:sebastian@heleneholmsif.se).

## Arrangemang 2017-2018

Jul-chansen 2 december, Athleticum

Pallas-Spelen 27-28 januari, Athleticum

Atletcumsspelen 10-11 februari, Athleticum

Blodomloppet 15 maj , Malmö, Bulltofta

Heleneholms vårtävling 22 maj, Heleneholms IP



040-19 42 20

[www.heleneholmsif.se/friidrott](http://www.heleneholmsif.se/friidrott)

## LÖPARSEKTIONEN

Om du är intresserad av att börja träna löpning så är vår löparsektion föomodligen något för dig. Vi erbjuder träningsgrupper för dig oavsett om du är helt ny inom löpningen eller mer erfaren löpare.

Att träna i grupp är kul och hjälper ofta till att hålla uppe motivationen, dessutom får du chansen att lära känna många trevliga kamrater.

Löpning blandas med sociala aktiviteter. Öppen träning varje måndag kl 18. Övriga pass och tider hittar du på vår hemsida nedan.

Varmt välkommen att göra oss sällskap!

### Arrangemang under 2017-2018

-  Yddingeloppet (Terränglopp) 29 oktober, Bokskogen.
-  Sylvesterloppet 31 december, Malmö, Pildammsparken.
-  Heleneholms Marathon, halv & 10 km, Malmö.
-  Blodomloppet Malmö 15 maj, Malmö, Bulltofta.
-  Varvetmilen(Göteborgsvarvet), Malmö.

040- 19 42 23

[www.heleneholmsif.se/langlopare](http://www.heleneholmsif.se/langlopare)

## TRIATHLONSEKTIONEN

Triathlon är idag en av de snabbast växande idrotterna i Sverige och ger både utmaningar och variation. Utmana dig själv och testa på triathlon.

HTT – Triathlon för alla!

Heleneholms IF Tri Team (HTT) är en av Skånes främsta triathlonklubbar. Medlemmarna tränar mycket på egen hand, men klubben har organiserad och tränarledd träning i samtliga discipliner (simning, cykling och löpning). Som medlem i HTT kan du även träna med alla träningspass som moderföreningen Heleneholms IF har för löpning. Föreningen värnar om de sociala aspekterna och bedriver ett ständigt utvecklingsarbete för att stärka klubbkänslan. Tillsammans gör vi HTT till vad det är och tillsammans är vi klubbkänslan!

Alla – oavsett ambitionsnivå – är välkomna till HTT! Motionär eller elit, en full Ironman eller ett lopp över sprintdistans spelar inte någon roll. Våra tränare anpassar träningarna så att det blir individuell träning i grupp. Alla blir garanterat lika trötta!

Träningsstider och mer info om vår sektion hittar du på hemsidan.

**Kontakt: [triteam@heleneholmsif.se](mailto:triteam@heleneholmsif.se)**

**Arrangemang 2018**

**Malmö Triathlon**



**[www.heleneholmsif.se/triathlon](http://www.heleneholmsif.se/triathlon)**