

# Vasaloppet Forum

**Vasaloppet, Mora Kommun och En Svensk Klassiker bjuder in till dialog.  
Hur kan vuxna, skolor och föreningar uppmuntra barn och ungdomar att röra sig mer?**

Hälsan hos barn och ungdomar minskar. Hur kan vi vuxna, skolan och föreningar samverka för att förbättra barns hälsa? Alla måste ta ansvar oavsett vilken roll vi har; lärare, tränare eller förälder. Låt oss lyfta problemet och vara en del av lösningen!

Datum: Torsdagen den 11 augusti  
Tid: Klockan 09.30–12.00  
Plats: Gustav Vasasalen i Vasaloppets hus, Mora  
Moderator: Stephan Wilson

## Program och deltagare

---

Kl. 09.30 Kaffe och smörgås

Kl. 09.55 Vasaloppet och Mora Kommun hälsar välkomna!

Kl. 10.00 **Inledande ord från vår moderator Stephan Wilson**

Dagens Moderator Stephan Wilson berättar om sin spännande resa i vintras – från att aldrig ha stått på ett par skidor till att åka Vasaloppet. Stephan är mångårig programledare och har under alla sina år arbetat på SVTs barn- och ungdomsredaktion och har stor erfarenhet av dagens frågor.

Kl. 10.15 **Pulsträning på schemat leder till ökad inlärnin.**  
**Mats Nahlbom, matematik- och NO-lärare Vammarskolan**

Mats pratar om hur pulsträning på schemat leder till ökad inlärnin och andra långsiktiga effekter. Han visar också ett case från en skola i Naperville i USA, där pulsträning på schemat förbättrade elevernas resultat med upp till 40 procent.

Kl. 10.55 **Barnidrott – ingen lek.**  
**Klas Östberg, idrottsläkare**

Klas Östberg har bland annat arbetat för svenska OS- truppen och är författare till boken ”Barnidrott – ingen lek”. Han brinner för idrott på barns villkor och instiftade 2013 Svenska Barnidrottspriset. Klas pratar om barn- och ungdomsidrott, skador och tidiga elitsatsningar. Hur mycket kan unga egentligen träna? Vilka risker finns? Hur ska idrotten och samhället agera när problem uppstår? Oavsett vilket behöver vi prata mer om hur vi vill att barnens idrott ska vara?

Kl. 11.20 **Spontanidrott för unga.**  
**Drago Vuckovac, Breddens IF**

Drago berättar om Breddens IF, vars grundtanke är att få barn och ungdomar att röra på sig, oavsett hur de vill aktivera sig. Framför allt de som inte har råd att träna i traditionella föreningar eller idrotter. Föreningen utvecklar också unga ledare, som leder aktiviteterna och har prisats nationellt för sina insatser.

Kl. 11.35 **Paneldiskussion som leds av Stephan Wilson**  
**”Hur kan vi samverka för att få fler barn och ungdomar i rörelse?”.**

Mats Nahlbom, Klas Östberg, Drago Vuckovac och Erik Svensson (drottslärare Bjälkenbackens skolan)

Kl. 12.00 Avslutning

Anmälan: [anna.lundh@ensvenskklassiker.se](mailto:anna.lundh@ensvenskklassiker.se), 070-399 49 64. **O.S.A. 6 augusti**

**Välkommen!**

---

En Svensk Klassiker med alla sina lopp; Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och Lidingöloppet, har startat projektet ”Folk-i-rörelse” vars syfte är att lyfta viktiga frågor inom hälsa och rörelse för områdena: Skola, Infrastruktur/Anläggning, Integration och Arbetsgivarna. En Svensk Klassikers vision är att göra Sverige och svenskarna friskare.



FOLKIRÖRELSE



Riksidrottsförbundet

