



Vittsjö Gymnastik & Idrottsklubb

Inbjudan till föreläsning med Mustafa Mohamed;

”Min väg till världseliten”!



Musse tävlar i medel/långdistans och hinderlöpning. Den 28 juli 2007, i Heusden-Zolder i Belgien, sprang Musse på tiden 8.05,75 på 3000 m hinder och slog därmed Anders Gärderuds 31-åriga svenska rekord från OS-finalen 1976. Med den tiden är Musse den tredje bäste från Europa. Musse kom på 4:e plats på 3000 m hinder i VM i friidrott 2007 och hans hinderlopp i VM i Berlin ser vi fram emot. Föreläsningen görs i samarbete med energibolaget Fortum – Musse ingår i Team Fortum.

Mustafa Mohamed kommer till Vittsjö GIK;s Friidrottssektion och berättar om;

- ❖ **Hur jag har tränat för att nå världseliten.**
- ❖ **Vilka mål jag har haft under resans gång.**
- ❖ **Min höghöjdsträning.**
- ❖ **Hur jag förbereder mig inför en tävling.**
- ❖ **Vilken betydelse min friidrottsklubb Hälle IF har haft för min utveckling.**
- ❖ **Träningsråd till ”unga medeldistanstlöpare”.**
- ❖ **Träningsråd till tränarna av ”unga talanger”.**
- ❖ **Mina bästa tävlingsminnen.**

Söndagen den 20 september i Vittsjö Medborgarhus kl 13.15 – ca 15.00.

Efter föreläsningen finns det möjlighet för unga aktiva löpare att diskutera sitt träningsupplägg med Mustafa.

Maila gärna in frågor som du vill ha besvarade av Musse.

Anmälan sker till Vittsjö Friidrott ; styrelse.vittsjofriidrott@hotmail.com eller 0708-226609 (Eva Jönsson) senast 090913. Anmälan är bindande.

Entré: 50:- .

Vittsjö Gymnastik & Idrottsklubb

Adress
Västanvägen 22
280 22 VITTSJÖ

Telefon
0451-228 03

Fax
0451-226 15



Vittsjö Gymnastik & Idrottsklubb

PROGRAM FÖR "VÅR DAG MED VÄRLDSSTJÄRNAN MUSTAFA MOHAMED" !

10.00 **Entre´n öppnar på Vittsjö Idrottsplats. (Entre 20:-)**
Uppvärmning, möjlighet till fotografering, autografer m.m.
Lokala företagare har utställningsmontrar.

10.45 **10.000m löpning;**

Mustafa mot stafettlag med löpare från Vittsjö GIK
friidrottssektion, 7-åringar upp till seniorer.
Johan Wallerstein och Dan Glans deltagar.

Konferencier; Bertil Nilsson

11.15 – 12.00 **Nedjogg**
Autografer, fotografering tillsammans med Musse,
Media hörna

Servering av hamburgare, korv, kaffe, läsk, fika, godis under
hela förmiddagen.

MEDBORGARHUSET VITTSJÖ

13.15 – ca 15.00 **Föreläsning; "Min väg till världseliten"**



Mustafa Mohamed ingår i Team Fortum och "Vår dag med Musse" arrangeras i
samarbete med energibolaget FORTUM.

Ta chansen och möt en världsstjärna på nära håll – alla hjärtligt välkomna!

Vittsjö GIK Friidrottssektion

Vittsjö Gymnastik & Idrottsklubb

Adress
Västanvägen 22
280 22 VITTSJÖ

Telefon
0451-228 03

Fax
0451-226 15