

PRO



PRO-klassikern

En svensk klassiker i miniformat



PRO-klassikern – en svensk klassiker i miniformat

PRO-klassikern är ett initiativ från PRO Uppsala län där hälsogruppen tillsammans med ABF startade denna aktivitet som sedan fått spridning till hela landet. Motionsloppen genomförs i olika etapper under året, på förenings- eller distriktsnivå.

PRO-klassikern genomförs i olika etapper under ett år precis som i en svensk klassiker. Men det är inte Vansbrosimmet, Vasaloppet, Vätternrundan eller Lidingöloppet. Det handlar om motionslopp som genomförs av PRO:are. Motionsloppen sprids med fördel ut under året. Varje deltävling genomförs på en plats under en och samma dag i gemenskap och under feststämning precis som i en svensk klassiker. Alla tävlingsmoment genomförs under dagtid exempelvis mellan klockan 12 och 15.

Deltagarna förbereder sig lokalt i föreningarna för att sedan genomföra en deltävling i det tempo som man själv bestämmer. Det viktiga är att röra på kroppen, må bra och göra något tillsammans med andra PRO-kamrater. Man kan delta i ett eller flera moment. Men om man genomför hela klassikern belönas man med en medalj.

De grenar som ingår i PRO-klassikern är

- simning – 300 meter
- längdskidor eller stavgång – 5 km
- cykel – 20 km
- löpning eller gång – 4 km.



Inför och i samband med PRO-klassikern kan man med fördel bjuda in till föreläsningar i ämnen som hälsa, kost och motion, avslappning eller mental träning. Andra exempel på studiecirkel är cykelskola där man bland annat kan lära sig att laga punktering, simskola eller skidskola där man får lära sig att valla skidor. Ett tips är att samarbeta med både ABF och lokala idrottsföreningar för bästa resultat.



Hela idén har kopierats från den svenska klassikern som funnits sen 1972. PRO-klassikern består av fyra lopp i fyra olika discipliner som har anpassats för att passa pensionärer.

