

## Skärholmen VT-2024

### VT-24

Antal deltagare: 32

### Könsfördelning

Tjejer: 14

Killar: 18

### Ledare

9 (varav 3 kvinnor och 6 män)

### Åldersspann deltagare

13-16 år

### Åldersspann ledare

20-32 år

### Utdrag från utvärderingen med deltagarna VT-24:

#### Hur nöjd är du med Tioveckorsprogrammet i helhet?

98,6 % svarade att de är nöjda med tioveckorsprogrammet i helhet.

#### Hur nöjd är du med träningarna?

97,2 % svarade att de är nöjda med träningarna

#### Hur nöjd är du med workshoparna?

98,6 % svarade att de är nöjda med workshopen

#### Har du genom att delta i Löparakademin blivit bättre på att sätta upp personliga mål?

91,8 % svarade att de genom att delta i Löparakademin blivit bättre på att sätta upp personliga mål

#### Hur mycket tränade du innan du började på Löparakademin?

27,4 % uppger att de tränade mindre än 1 gång i veckan innan 10v programmet.

#### Vill du fortsätta träna efter Löparakademin slut?

82,2 % vill fortsätta träna efter Löparakademin slut

#### Har du fått bättre självförtroende sen du började i Löparakademin?

90,4 % svarade att de fått bättre självförtroende sen de började i Löparakademin

## Citat:

### Har du lärt dig något nytt genom att delta i Löparakademin?

*"Jaaaa, hur man sätter upp smarta mål och massa annat!" - Deltagare vt-24*

*"Att man klarar mer än vad man tror" - Deltagare vt-24*

*"Att springa är inte så svårt som jag tänkte innan" - Deltagare vt-24*

### Vad är det bästa med Löparakademin?

*"Gemenskapen, stämningen och ledarna. Alla är så trevliga och man peppar varandra hela tiden. Ledarna hjälper till jättemycket och peppar en. Ni är bäst♥" - Deltagare vt-24*

*"Allt. Från att man får träffa nya människor till att förbättra sin kondition." - Deltagare vt-24*

*"Gemenskapen, underbara ledare, men sjukt bra engagemang, och all positivitet hos de som är där." - Deltagare vt-24*

## Skärholmsloppet

Den 12:e upplagan av loppet genomfördes den 18 maj 2024 och arrangemanget blev en fantastisk folkfest med fint väder och vacker inramning. En nyhet för 2024 var en helt nytt 5 km-lopp med tidtagning med start och mål vid Puckelbollplan. Platsen är optimal som eventyta och kringarrangemang ger även goda ytor för publik och medföljande att njuta av arrangemanget. Totalt deltog 2100 löpare med jämn könsfördelning med viss övervikt av tjejer i barn- och ungdomsklasserna. Majoriteten var barn och unga från Skärholmens stadsdelsområde.

