

**Vill du bli grym  
på en idrott,  
träna flera olika.**

**”Jag och mina  
systor idrottade  
mycket under upp-  
växten. Själv älskade  
jag basket. Där fick  
jag vänner för livet och  
övade koordination,  
spänst och snabbhet  
i baskethallen. Mitt  
bästa tips till unga  
idrottare är att ha tåla-  
mod och våga lyssna  
på magkänslan.”**

**Charlotte Kalla**

Längdskidåkare,  
bland annat

**Att hålla på med flera olika  
idrotter är bra på många  
sätt. Då utvecklas vi bättre,  
är gladare och fortsätter  
längre.**



**Riksidrottsförbundet**

[rf.se/minandraidrott](http://rf.se/minandraidrott) • [#minandraidrott](https://twitter.com/minandraidrott)