

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

**”När jag var 14 år fick jag cancer i mitt högra ben. Då kom jag i kontakt med simningen, som blev väldigt viktig för mig. Efter en simkarriär började jag med längdskidor och sedan kanot. Nu testar jag mountainbikeorientering. Det är viktigt att göra saker som får dig att växa som person, tror jag.”**



**Helene Ripa**  
Kanotist,  
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