

Masters Komite indbyder til udviklingskonference

for alle masters (veteraner) i klubber under Dansk Atletik Forbund

Søndag den 22. november 2015
i Odense Atletiks Lokaler,
Stadionvej 43, Bolbro, 5200 Odense V

Kom og tag en træningskammerat eller to med til at drøfte og udvikle masters atletikens synlighed og arrangementer for løbere, springere, kastere og kapgængere. Masters Komite vil gerne høre dine - og dine træningskammeraters idéer. Kopier indbydelsen.

Kl. 09.00 Ankomst og italiensk inspireret morgenmadsbuffet og kaffe/the

Kl. 09.30 De 5 opvarmningsøvelser alle skal udføre før træning

Ca. Kl. 09.45 **Tema 1: Hvordan bliver vi flere?**

IDAN/DAF/DIF har undersøgt den meget store gruppe af motionister, og har inddelt dem i 5 typer. Hvem er de, hvorfor dyrker de motion og hvad skal der til for at få dem ind på stadion til løb, spring, kast og kapgang? Det er også vigtigt at vide, hvem vi kan samarbejde med om opgaven.

v/XX, Idrættens Analyseinstitut (IDAN)/DIF

Ca. Kl. 11.15 **Tema 2: Hvad kan Masters Komite give medlemmerne og DAF?**

DAF's nye struktur, Strategiplan 2013-2016 og mål for Masters Komiteen

Master-gruppen er den største medlemsgruppe i DAF, og den gruppe, der har de største muligheder for at få flere aktive ind til atletik og konkurrencer. Hvordan kan masters i Danmark medvirke til, at vi i fællesskab med de andre komiteer og bestyrelsen, når DAFs strategiske mål?

v/Knud Høyer.

Hvad fandt vi ud af i Aabenraa?

Ved Masters træningssamling i Aabenraa, 3.-4. juni 2015 arbejdede vi med ønsket om at få flere motionister ind på atletikbanerne.

v/Inge Faldager

Ca. Kl. 12.00 **Frokost**

Chef *Carlo Andrea Giorgetti* præsenterer en Italiensk frokostbuffet, incl. kaffe og the. Der kan købes drikkevarer, øl, vand og vin.

Besøg udstillingen af sportstøj fra **Cloth4sport** v/Jan Gram. I kollektionen indgår også Masters Danmarkstøj til internationale konkurrencer.

Ca. Kl. 12.45 **Ideudvikling i grupper**

Efter formiddagens indlæg, spørgsmål og debat deles deltagerne i grupper om følgende emner: (sæt kryds i tilmeldingen for den gruppe, du gerne vil være med i)

Gruppe 1. Udvælg typer af arrangementer og konkurrencer, som bedst kan tilbydes interesserede motionsløbere, springere og kastere. Tænk også i nye utraditionelle arrangementer.

Hvordan kan vi opfylde forventningerne fra de 5 typer motionister?

Hvem kan vi samarbejde med, for at få flere nye medlemmer ind i klubberne og ud på stadion. Konkurrencer/ikke-konkurrencer.

Gruppe 2. Masters (Veteraner) begynder ved 30 år. Hvad skal vi tage hensyn til for de forskellige aldersgrupper 30-45 år (Hvordan får vi fat i "de gamle" eliteudøvere? Findes der rollemønstre? Hvad skal der til, for at de fortsætter, som masters/kommer igen?), 46 – 60 år og 60+?

Gruppe 3: Foreslå og prioritere aktiviteter, der skal gøre masters bane-atletikken spændende, og gerne sjove - for de aktive masters.

Ca. Kl. 14.15 Kaffe, the og sund kage – kigge/købe sportstøj - besøge de andre gruppers arbejde.

Ca. Kl. 14.30 **Tema 3: "Løb fra skavanker uden at løbe fra alderen"**

Aldersrelateret træningskoncepter (ATK)

Jan Gram er tidligere Årets Træner i DAF, og har arbejdet med at tilpasse træning til alder.

Hvorfor lærer vi ikke at undgå skader, når vi godt ved det?

Det hyppigste emne i omklædningsrummet er skader. Kan vi tage os sammen, og undgå flere skader? Indlægget behandler "De fem mest almindelige skader; hvorfor de opstår, og hvordan du forebygger dem".

v/Jan Gram, Skive Atletik og Motion

Kl. 15.30 Afrunding ved DAFs formand. Karsten Munkvad

Kl. 15.45 De 5 vigtigste afspændingsøvelser - og hvorfor afspænding?

Kl. 16.00 Oprydning og tak for i dag
Udstilling og salg af sportstøj fra **Cloth4sport**.

Tilmelding til Knud Høyer snarest og senest mandag den 16. november 2015 på mail: knudinge@post11.tele.dk, med navn og klub samt gruppenummer til gruppearbejdet. Flere fra samme klub sender bare én mail.

Hvad er masters - og hvorfor hedder vi Masters og ikke Veteraner mere?

DAF's nye organisation blev vedtaget på Årsmødet i oktober og træder i kraft den 1.1. 2016. Dermed er veteranudvalget/ordet veteran nedlagt. I den nye organisation er der op-



rettet en Masters Komite, som får ansvaret for at udvikle og synliggøre atletikken for alle Masters i Danmark. Det vil sige vi arbejder primært for alle atleter over 30 år.

Betegnelsen Masters anvendes internationalt, og dermed også ved de mesterskaber/stævner, vi deltager i i udlandet og i Danmark. Den primære målgruppe for arbejdet i Masters Komite er de atleter og motionister, der vil forbedre sig gennem træning i klubberne og/eller ved regional fællestræning og deltage i konkurrencer, og dermed bevæger sig fra motionist til mestre.

Veteraner associeres i dag også mere med krigsveteraner end sportsudøvere. Kommunerne laver veteranpolitikker for denne gruppe. Endelig kan ordet veteran føles lidt fremmed og lyde lidt gammeldags for især de yngre aldersgrupper fra 30 og op til 50+.

Vi ses i Odense.

Knud Hoyer

Formand for Masters Komite

20 86 46 30