



6. januar 2016

## Masters Komite indbyder til udviklingskonference og træningssamling

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

**Lørdag og søndag den 20 og 21. februar 2016**

**på Skive stadion, Engvej 19, 7800 Skive** (også tilkørsel fra Ågade)

**Kom og tag en træningskammerat eller to med til at drøfte og udvikle masters atletikkens synlighed og arrangementer for løbere, springere, kastere og kapgængere, og få samtidig mulighed for at træne sammen med andre masters. Masters Komite vil gerne høre dine - og dine træningskammeraters idéer.**

**Det koster ikke noget at deltage i konferencen og træningssamlingen. Masters Komiteen er vært ved middagen lørdag aftenen, men drikkevarer er for egen regning. Husk at medbringe madpakke til lørdag middag. Overnatning og transportudgifter klarer man selv.**

### **Overnatningsmuligheder:**

**Hotel Højslev Kro, Viborgvej 220, Nørre Søby, 7840 Højslev, tlf. 97535744 (5 km fra Skive)**

**Danhostel Roslev, Viumvej 8, 7870 Roslev, tlf. 97571385 (14 km fra Skive)**

**Hotel Strandtangen i Skive, Strandvejen 28, 7800 Skive, tlf. 96760800**

**Stoholm Fritids- og Kulturcenter, Vandrehjem, Søndergade 56, 7850 Stoholm, tlf. 97541621 (13 km fra Skive)**

**Best Western Hotel Gl. Skivehus, Søndre Boulevard, 7800 Skive, tlf. 97521144**

**Lørdag den Mødet holdes i stadions cafeteria**

**20. februar**

Kl. 11.00

Velkomst og introduktion til dagen v/ Masters Komites formand, Knud Høyer

11.15

**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/Morten Nielsen, udviklingskonsulent i DAF

12.15

**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? MK's kommissorium og handleplaner for 2016 og 2017 udsendes separat via Facebook og masterskartotek.



læs referatet af MKs konstituering på dette link:

<http://dansk-atletik.dk/media/1042598/referat-af-MK-moede-2015-11-04.pdf>

v/Knud Høyer.

12.45 **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

12.55 **Internationale/nationale mesterskaber og stævner for Masters i 2016-2018**

v/Inge Faldager

13.00 **EMACS 2017, 25.7. – 6.8. i Aarhus**

v/ Mikkel Larsen, projektchef

13.15 **Frokost (medbring madpakke)**

13.30 **Idéudvikling 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 rollemodeller? 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.

14.30 Opsamling på gruppearbejde

14.45 Afrunding ved DAFs formand, Karsten Munkvad

15.00 Omklædning og klar til træning i Spar Nord Arena

15.30-17.30 Træning i træningsgrupper løb/spring/kast

17.30-18.00 Omklædning

18.00-19.00 Besøg udstillingen af sportstøj fra **Cloth4sport** v/Jan Gram. I kollektionen indgår også Masters Danmarkstøj til internationale konkurrencer.



19.00-? **Fælles middag og socialt samvær**

**Søndag den 21. februar** **Mødet holdes i stadions cafeteria**

9.30 **"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

10.30 Evaluering af Udviklingskonferencen og træningssamlingen for input til det videre arbejde i Masterkomiteen

10.45 Omklædning

11.00-13.00 Træning i Spar Nord Arena i træningsgrupper løb/spring/kast. Hvis vejret tillader det, kan der kastes udendørs.

13.00 Farvel og tak for denne gang

**Tilmelding til Knud Høyer snarest og senest onsdag den 10. februar 2016 på mail: [knudin-ge@post11.tele.dk](mailto:knudin-ge@post11.tele.dk), med navn og klub samt gruppenummer til gruppearbejdet. Flere fra samme klub sender bare én mail.**

Vi ses i Skive.

*Knud Høyer*

Formand for Masters Komite mobil 20 86 46 30