Januar 2021

Kære master-medlem, klubleder og træner

Helt i tråd med Dansk Atletiks strategispor om at udvikle stadionatletikken med slagordene*: Få Flere med,* er jeg på tredje år i tæt samarbejde med Master Komitéen i DAF, leder på et projekt: *Vi skal være flere masters i stadionatletikken.* Vi har nu en erfaring, som vi meget gerne vil dele med atletikklubberne.

I mange år har jeg været en af trænerne i Dianalund Motion, hvor vi gør, hvad vi kan for, at alle i klubben får et træningstilbud efter ønske, behov og kondiniveau. Det favner vidt. Nogle af medlemmerne har et klart ønske om at blive hurtigere, mere udholdende og bliver motiveret af konkurrence som leg og udfordring.   
Her er det, vi siger:  
*Hurra for det øgede samarbejde mellem DAF- og DGI-klubber. På Vestsjælland har vi nu i 3 år bevist, at det dur. Dianalund Motion og Slagelse Atletik DELTA samarbejder om mastertræning.*

Mit møde med masteratletikken skete i en høj alder, og det var en spændende oplevelse, som gav mig meget energi også til alt andet end sport. Min glæde ved at træne og deltage i mesterskaber i ind- og udland driver min lyst til at fortælle om det.   
Jeg har derfor brugt en del af sommeren 2020 på at samle bidrag fra 10 af os, der er kommet op i årene, men som stadig er aktive atletikudøvere. Det har givet en viden og erfaring om, hvorfor vi fortsætter med at træne og konkurrere. Vores 10 historier vil jeg meget gerne dele med dig og alle klubledere og trænere for masters i DAF- og DGI-klubber.

Sammen med Master komitéen skulle jeg have fremlagt hæftet med vores historier på DAFs årsmøde 2020 i forbindelse med strategisporet: *Få flere med i stadion-atletikken*. Nu er årsmødet udsat for 3. gang, og derfor har jeg aftalt med formanden for master Komitéen, Knud Høyer, at han udsender dette via Facebook-gruppen: *mastersatletik.dk* og som en nyhed på DAF/Masters hjemmesiden.

Samtidig får du adgang til det første tryk af *”Vore oplevelser med atletik, løb, spring og kast i en moden alder”.*

Mit håb er, at mange flere motionister oplever mulighederne i atletikklubberne med trænere, gode faciliteter, samt oplever, at løb snildt kan suppleres med de tekniske discipliner, spring og kast – måske passer kroppen bedre til det?  
To medlemskaber: 1. den lokale motionsklub og 2. den nærmeste atletikklub er ideelt for effektiv træning, og det passer fint med samtidig, at blive et endnu mere aktivt medlem af motionsklubben bl.a. som træner.

Samarbejde mellem Dianalund Motion og Slagelse Atletik DELTA var så oplagt af 2 grunde:   
1) Dianalund Motion har medlemmer, hvoraf nogle gerne vil udfordres mere end blot at løbe.   
2) DELTA har alle faciliteterne – bane, klublokale, bad/toilet, 2 gymnastiksale og ikke mindst 8 engagerede og energiske trænere. DELTA greb straks bolden og var klar efter 1 uge. Sådan!  
Så nu på tredje år er vi 8 – 12 masters og motionister, der træner hver torsdag med koordination, intervalløb, spring, kast og slutter med styrketræning, hvor vi tager fat til rytmisk musik.  
Vi møder op, fordi vi har glæde af det! 2 tidligere motionister har nu været med til DM og flere er på vej!

Sig endelig til, hvis du vil høre mere om vores erfaringer. Jeg har materiale til at fortælle motionister om masteratletikken, og DELTA har en video, der viser en typisk træningsaften.

Jeg håber, dette brev og hæftet bliver set og læst af klubbens ledelse og trænere. Hvis du vil have tilsendt hæftet i en flot printet udgave - 53 sider - så send mig en mail med din adresse og indbetal kr. 60,00 med dit navn til dækning af portoen på min mobilpay: 40780616. Min mailadresse: kildsig@post10.tele.dk

Med sportslige og varme hilsener fra

Vagn Kildsig   
 mobil 40780616