**Vores bidrag til projekt ”Vi skal være flere på atletikstadion”
Potentialet:**
Der er måske ca. 400.000 i DK der løber mere eller mindre. Heraf er ca. 16 % ”Udfordringsløbere” (Betegnelsen er fra Peter Forsbergs projekt ”Motionsløbere i Danmark” fr 2012 ) som motiveres af at opleve forbedringer i udholdenhed, hastighed og det sociale. Det er specielt dem, som Atletikklubberne bør henvende sig til. Der er mindst 50.000 af dem – sikke et potentiale!
Nogle er medlemmer af en motionsklub, og langt de fleste er ikke. De løber alene og er ikke i nogen klub.

En succes for flere på stadion forudsætter, at atletikklubberne ***VIL*** det. Der skal måske ikke gøres så meget nyt, men der skal ***satses*** på at modtage nye og gøre sig parat til at modtage med trænere, plads og tider. Altså gælder det om, at klubben gør sig attraktiv.
Derefter gælder det om ***kommunikation*** på alle planer både på landsplan samt lokalt i en radius på 30 – 50 km fra atletikklubben. Atletikklubben kan tilbyde træning, som motionsklubben ikke kan.
**Min erfaring.**
Min erfaring omfatter samarbejdet mellem en motionsklub og atletikklub, som jeg inspirerede til for 3 år siden. Jeg er medlem af Dianalund Motion siden 2005 og Slagelse Atletik siden 2017 og træner i begge klubber. Det kan snildt lade sig gøre, og det er glæden ved det, som motiverer mig til at fortælle om det.

1) Dianalund Motion har medlemmer der gerne vil udfordres mere end blot at løbe. De 16 % passer meget godt.
2) Slagelse Atletik har alle faciliteterne – bane, klublokale, 2 gymnastiksale, bad/toilet og ikke mindst 8 engagerede trænere og en vågen bestyrelse, der efter en uge tilbød gæstemedlemskab til træning via klubbens trænere og brug af faciliteterne. Der blev dannet et masterhold. Gunhild Michelsen realiserede det og er stadig den styrende, engagerede træner med stor erfaring.
3) Motionsklubbens medlemmer oplever bredden i atletik med både løb, spring og kast og får mulighed for at prøve det. Det har været en oplevelse! For nogen af os har en kropsbygning, der er bedre egnet til spring og kast, men det skal opleves.!
4) Det er let at indbygge konkurrence som leg i træningen. Det har medført mindst 1 ny mesterskabs deltager pr. år, og det vil fortsætte, har jeg lovet.
Det er min oplevelse set fra Motionsklubben og Gunhild Michelsen vil gerne fortælle om mastertræningen set fra Atletikklubben. Der er tilmed lavet en video om, hvordan træningen foregår i praksis.

**Begge klubber er vindere**. Motionsklubbens medlemmer, som også træner hos Slagelse Atletik er de mest aktive trænere i motionsklubben. Vi lærer og bliver motiverede af at opleve eget potentiale og forbedre. Det er en afgørende positiv cirkel.
Det er en udfordring både for atletikklubberne og motionsklubberne at få fat i potentialet på 50.000
”Udfordringsløbere”, som ikke løber i nogen klub.

**Altså: Find motivationen til at få pulsen op ved konkurrence som træning/leg og til mesterskaber**.

Jeg har brugt en del af sommeren til at samle i alt 10 jævnaldrendes atleters oplevelser med masteratletikken. Det er blevet til et hæfte på 52 sider med tekst, mange billeder og i farver.
Du kan se det her eller få tilsendt det flot trykte hæfte, hvis du sender mig en mail med din adresse og sender Vagn 75 kr. til frimærker og konvolut på mobil pay til 40780616. Min mail er kildsig@post10.tele.dk.

Vil du høre mere om erfaringen i Dianalund motion er du velkommen til at kontakte mig.
Vil du høre mere om træningen i Slagelse Atletik og videoen, er du velkommen til at kontakte Gunhild Michelsen på 20293917. Mail gunhildmichelsen@gmail.com

30.01.2020
Vagn Kildsig