**En OPFORDING til alle de små atletikklubber**Skrevet af Gunhild Michelsen den 27.01.20 Det lægges på facebook i dag.

Jeg deltog i dialogmødet i aftes. En god oplevelse at kunne deltage så mange (90 personer) på én gang. Meget motiverende at høre om to store Gazelleklubbers succes med at hive folk ind på stadion, - Fredensborg og Herlev.

Men mindre kan også gøre det. Jeg vil udblæse Torben Bo Larsens opfordring til at få flere voksne mennesker tilbage i atletikken og ind på vores stadions rundt i landet. Det er ideelle legepladser for sportslig udfoldelse og for mange byers vedkommende er de på ingen måde overbookede.

Det kan virke uoverskueligt at tænke så stort som Fredensborg og Herlev, hvis man er en lille klub og Tordenskjolds soldater. Men start i det små og **et lille hold er bedre end intet hold**. Det kan sagtens lade sig gøre. Det er ikke raketvidenskab. Er du masteratlet, så kan du også tage fat og være tovholder. Du skal ikke have en licenstræneruddannelse for at starte noget op. De fleste bliver bidt af at komme ind på stadion og lege og røre sig, når der er en person, der inviterer og tager fat og styrer. De fleste voksne 50+ har dyrket atletik i skolen som barn og de fleste mennesker tændes af den konkurrence, der ligger i at opleve sine egne forbedringer, om det er flere armstræk i træk, eller om det er et længere spydkast eller en hurtigere 800m.

Som træner/tovholder kan du starte med det, du selv er god til, løb eller kast eller lege med intervaller og skattejagter, etc.

Flere mindre klubber rundt om i landet er også kommet i gang med voksenatletik, Hillerød, Sæby osv. I Slagelse har vi et lille masterhold/trackfit-hold, som træner udendørs hele året. En foreløbig lille skare på 10-15 atleter, som nu er helt afhængige af det sportslige og sociale fællesskab. Koordineringsløb med hække og stiger, løbeintervaller, kastediscipliner og styrketræning. Før Corona brugte vi en gymnastiksal til den sidste halve times styrketræning. Så rykkede vi udendørs med måtter og højtalere, og nu er den del virtuel over Google Meet 2 gange om ugen hjemme i hver sin stue.

Når Corona lader os komme ud på stadion igen, vil vi tage mere fat i facebook (tak Jakob Lind) og hente flere ind, for *vi har plads* og *vi har lyst* og *vi vil gerne være flere*. I Slagelse har vi lavet et billigt gæstemedlemsskab, så man stadig kan være medlem af fx en lokal motionsklub og supplere med stadiontræningen hos Slagelse atletik. Vores atleter er som udgangspunkt næsten alle løbere, men flere har nu smagt på kasteøvelser og er blevet tændt på det også, -særligt i skadesperioder har de nu andet at kunne træne for og med.

Når vi må igen, så tag på besøg i en klub, der er kommet i gang. Lad dig inspirere ved at deltage i en træning, eller se vores lille film fra Slagelse på youtube (læg link her). Inviter på facebook og lokalavis.

Dette forår må vi kunne starte mange små voksen-hold op som trackfit eller masterhold og puste mere liv i masteratletikken. Der er et kæmpe potentiale, - vi skal bare finde hinanden derude. Denne sommer, hvor det ikke ser så lyst ud mht. stævner og turneringer, kan vi som foreslået af masterkommiteen, mødes i mindre lokale stævner og samle resultater centralt gennem sæsonen.

Der er kun muligheder.