

GoRun! med Dansk Atletik Forbund og MotionDANMARK

GoRun! er Dansk Atletik Forbund og MotionDANMARKs nye træningskoncept. Det er et modulbaseret træningssystem til brug i klubber under Dansk Atletik Forbund.

GoRun! består af 6 små træningsforløb på forskellige niveauer. De første 4 moduler varer hver især 3 måneder, mens de sidste 2 – beregnet for de mest veltrænede – varer 5½ måneder. Dertil kommer et fortræningsforløb á 3 måneders varighed målrettet en klubs motionsløb.

GoRun! er vores bud på hvordan man samler de ønsker, vi har erfaret bliver efterspurgt i klubberne, med konklusionerne fra rapporten "Motionsløbere i Danmark" i ét samlet koncept.

Det er et lidt anderledes tilbud til klubber, trænere og aktive med det formål at gøre DAFs klubber endnu mere attraktive for potentielle medlemmer. Nye spændende tilbud og endnu bedre trænere, tror vi på kan skabe endnu stærkere klubber og øge medlemstallet.

Fordele for klubberne

GoRun! er let at sætte i værk. Dansk Atletik Forbund og MotionDANMARK tilbyder:

- flyers til uddeling, plakater til opsætning samt tekst, logoer mv. til hjemmeside-markedsføring
- flotte beachflag til markedsføring og samlingspunkt til træning
- 6 timers målrettet træneruddannelse pr. modul
- forløbshåndbog til trænerne med beskrivelse af hver enkelt træning
- træningsprogrammer
- foredrag / workshops
- evaluering af forløb blandt trænere og deltagere

Fordele for trænerne

- **Målrettet uddannelse.** Der er stor forskel på at træne begyndere og veltrænede. GoRun! giver trænerne uddannelse målrettet præcis den gruppe de skal træne.
- **Praktisk uddannelse.** På træneruddannelsen gennemgås desuden programmet for hvert enkelt træningsforløb og der er sat tid af til at afprøve eventuelt uvante træningselementer i praksis (f.eks. intervaller, løbetekniske øvelser mv).
- **Udvikling.** Det er for den enkelte træner muligt hele tiden at bygge på og udvikle sig ved at vælge nye moduler.

Fordele for deltagerne

GoRun! tilbyder træningstilbud som den enkelte ikke kan lave på egen hånd. De fælles klubtræningspas tager udgangspunkt i forskellige løbertyper (sundheds-, social- og udfordringsløberne) og deres ønsker og behov, men altid på en måde, som fremhæver og understøtter det sociale element ved at træne sammen.

Sådan kommer DIN klub i gang

Er du og din klub interesseret i at høre nærmere, så kontakt motionskonsulent Thomas Nolan på 23 47 94 54 eller nolan@dansk-atletik.dk.

Hvis I derefter er klar, udvælger vi de(t) moduler I ønsker at starte op. I skal stille med mindst to trænere pr. modul til træneruddannelsen, finde en startdato og igangsætte markedsføring - så er vi i gang.

Opstarten koster 3000,- pr. modul, og prisen dækker uddannelse, trænerhåndbog, programmer, beachflag, eventuelle foredrag, trænerjakke og T-shirt til to trænere mv. Derudover skal klubben forpligte sig til at sørge for, at alle deltagere, som et led i træningsforløbet, melder sig ind i jeres klub.

GoRun!