

MOTIONSADFDELINGEN I VEJLE IF

Årsberetning 2019

v/Dorte Hvilshøj

2019 har i motionsafdelingen primært været præget af traditionelle aktiviteter. Vores tidligere klubchef valgte i sommeren 2019 nye græsgange, og det betød, at en del nye tiltag måtte sættes i venteposition - og vi skulle finde tilbage til vores grundsten og fokusere på de ting/løb, som vi er gode til og som har været en del af Vejle IF i mange år.

Løbebranchen er stadig som i de foregående år præget af stor konkurrence fra nye og anderledes løbefællesskaber, som vi er nødt til at forholde os til. Det sig være i form af små gratis løbeklubber, alternative løbformer samt træning. Disse nye løbsfællesskaber er kommet for at blive, og vi skal kunne tilbyde et godt alternativ til disse - ved at fokusere på vores styrker som Vejles Løbeklub Nr.1, hvor vi tilbyder træning af uddannede trænere, gode omklædningsmuligheder, træningscenter samt ikke mindst hyggeligt samvær i vores klublokale på 1.salen. Vi vil gerne vise Vejle IFs rumlighed - en klub, hvor der er plads til alle.

Motionsafdelingen forsøgte sig med at "vende bøtten" på løbeholdene, hvor fokus var på løbefællesskabet fremfor tidsinddeling. Det betød, at vi inddelte løbeholdene anderledes: Løbeskole, Hyggeholdet, Let Øvet, Øvet, Hurtigt Hårdt & Sjovt samt Trailgruppen. Det gav en del udfordringer samt forvirring for mange løbere, så efter ønske fra trænerne, er vi nu vendt tilbage til vores grundsten og har tidsinddeling på løbeholdene igen. Torsdagstræningen, hvor der tilbydes intervaltræning har oplevet et stigende fremmøde og søndagstræningen, hvor der løbes længere ture er også rigtig godt besøgt. Dvs at vi med en fin succesrate stadig tilbyder 3 ugentlige træningssessioner med uddannede trænere. Det vil vi fortsætte med i de kommende år.

Vejle IF har med tilskud fra kommunen uddannet nogle Walk-Trænere i 2018, og vi tilbyder stadig gratis walk-hold hver tirsdag kl. 17.30. Dette fortsat med stor rimelig stor succes. Samtidig er en del løbere begyndt at gå med som opvarmning til løbetræningen kl. 18.30.

Trailløb har i de senere år oplevet en stigende popularitet. Vi må desværre nok se os delvis "udmanøvreret" af en af de andre løbefællesskaber, der er dukket op. Vi vil fortsat tilbyde trailløb i Vejle IF, og håber på stor opbakning herpå.

Markedsføring og kommunikation

Ligesom i 2018 har vi i 2019 valgt at fokusere vores indsats på de sociale medier mest muligt til at markedsføre os overfor omverdenen. Det har vi haft stor succes med, og vi kan se, at vores FB bliver brugt flittigt til at markedsføre træning og nye løb samt til forskellig meningsudveksling. Vi vil gerne opfordre alle vores medlemmer til at like og dele alle disse opslag - for på den måde at øge kendskabet til Vejle IF. De større løb - Vejle Løbet, FRØS Stafetten og Vejle Ådal bliver stadig markedsført overfor virksomheder via postomdelte brochurer.

Desuden bliver der informeret om relevante tiltag på vores klubaftener. Der vil også kunne findes opslag i klublokalerne omkring de forskellige tilbud/aktiviteter i klubben. Vi vil i 2019 fortsat have fokus på åbenhed og information til vores medlemmer.

Løbeskolen (Hans Beck Møller)

Løbeskolen har i år kun været oprettet i forårshalvåret. Forårssæsonen startede 12. marts og blev afsluttet ved deltagelse i Vejle Løbet. Igennem hele foråret har der også været træner på om torsdagen, således at alle på løbeskolen fik to ugentlige løbepas. Dette har fastholdt mange på holdet. Det er lykkedes at sende en del løbere videre til de øvrige hold i motionsafdelingen.

I løbeskolen bliver der fokuseret på at opbygge sener, knogler og muskler, således, at skader undgås. Der er et mix af helt nye løbere, løbere der havde holdt en lang pause samt skadede løbere der langsomt skulle have opbygget formen igen.

Det blev ikke oprette løbeskole i efteråret pga. mangel på trænere. Kun én af de tre sædvanlige trænere kunne her deltage.

Det har været planen at starte forårsholdet 2020 allerede umiddelbart efter nytåret, for at fange dem der gerne vil starte det nye år på en god måde. Dette er dog ikke muligt såfremt vi vil beholde torsdagstræningen, så forslaget er at vi begynder til sædvanlig tid, nemlig primo marts.

Hvis vi skal starte primo året, skal vi finde en ny træner der vil træne hver torsdag og hver tirsdag, alternativ 2 nye trænere, én til tirsdag og én til torsdag. Det kunne dog være en mulighed, da vi har en interesseret træner. Der vil blive taget endelig beslutning om dette snarest.

Aktiviteter i 2019

Træning

Fast tirsdagstræning - træningsaften, hvor løbere har mulighed for at deltage på løbehold, der løber i forskellige tempi. Efter løbeturen er der mulighed for at komme i klublokalerne til brød/kaffe for at hygge med de andre løbere.

Fast torsdagstræning - intervaltræning. Denne træningsdag er i den grad blevet populær, og der møder stadig en forholdsvis stor gruppe af løbere op til en sjov og anderledes træning med fokus på fart og teknik. Desuden mødes en række andre løbere fast om formiddagen for at løbe en længere træningstur.

Fast søndagstræning - Hver søndag afholdes der træning med fokus på de lidt længere løbeture. Løberne har ofte fokus på at træne op imod eksempelvis halvmaraton og maraton. Vi har her fået en træner, som er med til at planlægge ruterne samt sørge for udstrækning - så vidt han har mulighed for at komme.

Opstart for nye løbehold

Hvert år afholdes der introduktionsmøde for nye løbere, som gerne vil komme i gang med at løbe.

Andre aktiviteter

Løbeskolen, forår:

Vejle IF etablerede en løbeskole for nye motionister og har i den forbindelse også introduceret et nyt løbehold, som skal sikre overgangen fra løbeskolen til de "rigtige" løbehold. Holdet afsluttede med deltagelse i Vejle Løbet.

Vinsmagning og tapas

Henrik Svendsen - "fra motionist til ultraløber" - spændende super foredrag af om Henriks tur i USA

Løb - som Vejle IF har været involveret i

Vejle Trail Challenge

Dr. Nielsen Marathon

Pandelampepandekageløbet

Vejle City Trail

Lengasti Løbet

Vejle Løbet

Stafet For Livet -

FRØS Stafetten

Kvindeløbet

Vejle Ådal

Nisseløb med pakkeleg og Nytårsløb med kransekage

2019/2020

Vi vil fortsat arbejde på at fastholde de nuværende medlemmer samt finde måder at skaffe nye medlemmer på. Vi skal være skarpe på at kunne tilbyde løbere en god og struktureret træning, veluddannede trænere, sjov og effektiv træning samt en masse hyggelig social samvær. Det kræver engagement og dedikation fra alle medlemmer, hvor alle påtager sig en del af ansvaret for at vi forbliver en god og sund løbeklub. Der vil fortsat været fokus på frivilligheden. Vi vil rigtig gerne derhen, hvor alle har taget del i en eller anden form aktivitet i klubben på frivillig basis. Vi håber, at alle vil være med til at give en hånd med. Der skal i samme forbindelse lyde en kæmpe tak til alle de mange frivillige, som bruger deres fritid på at give alle klubbens medlemmer en god oplevelse – hvad enten det er i form af løbetræning, foredrag, fællesture eller klubaftener. Uden jer ville der ikke være en klub.

Den nye sæson - 2020 - har opstart d. 3. marts 2020 kl 18.30 samtidig med standerhejsning.