

MOTIONSAFDELINGEN

2017 har i motionsafdelingen budt på både traditionelle aktiviteter samt nye tiltag bl.a. i form mere social samvær samt løbsorienteret træning.

Løbebranchen er i disse 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 og måske endda samarbejde med nogle af dem ved forskellige arrangementer. For på den måde at vise Vejle IF's rumlighed - en klub, hvor der er plads til alle.

I Vejle IF Motionsafdeling har vi igennem mange år kørt med en række løbehold, som er inddelt efter bestemte tidsintervaller. Det fungerer ganske udmærket, og giver løberne mulighed for at finde løbehold, der passer rent tempomæssigt. Fra trænerens side har der været ydret ønske om at diskutere vores træningsform nøjere - for at kunne forholde sig til de alternative løbetilbud i byen. Der vil i starten af det nye år blive afholdt et trænermøde, hvor det skal besluttes, hvordan træningen fremover skal foregå.

Trailløb er i de senere år blevet meget populær, og her er Vejle IF også med. Der er således et trailhold, der efter opvarmningen om tirsdagen begiver sig ind i skoven på de små stier - om vinteren med pandelamper. Det er et voksende hold, som nyder godt af de forhold, vi har i skovene rundt omkring Vejle. Desuden stiller Vejle IF i år med det største antal deltagere nogensinde i Crossløbs-Serien Sydøstjylland, som afholdes 7 lørdage henover vinteren. 55 deltagere fra Vejle IF - det er da super godt gået. Vejle IF er desuden vært ved DM i kort trail i november måned, som skal løbes i Nørreskoven.

Løbehold

Vi har igen i år haft et løbehold med en løbsmålsætning - nemlig træning op imod Copenhagen Half Marathon i september måned. Holdet, som bestod af såvel nye som eksisterende medlemmer, trænede efter en bestemt træningsplan, som havde fokus på både løb, styrke, smidighed, udholdenhed og hygge. Kulminationen med busturen til København, løbet i regn og hagl, fællesskabet før, under og efter har i høj grad været medvirkende til at vi har fået en del nye medlemmer. Der skal lyde en kæmpe stor tak til de trænere, som har været involverede i dette arbejde. Det har været super dejligt at se det store engagement, som der er blevet lagt i arbejdet. Vi vil i 2018 arbejde på at lave en træningsforløb op imod Hamburg Marathon (halv og hel), som afholdes 29. april 2018.

Markedsføring og kommunikation

Vi har i 2017 valgt at bruge 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. Desuden har bl.a. CPH Half holdet haft deres egen FB-gruppe til intern kommunikation, som stadig bruges til at lave aftaler. 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. Klubchefen udsender samtidig et nyhedsbrev med jævne mellemrum. Vi vil i 2018 fortsat have fokus på åbenhed og information til vores medlemmer.

Løbeskolen 2017 – Gør løb til en vane

Løbeskolen har igen i år været en succes. Løbeskolen er et forløb på 14 uger, som koster 400 kr. for løberen. På Løbeskolen får deltagerne et forløb med løbetræning, fokus på åndedræt, balance, styrketræning og løbelege. Derudover får de et afsluttende motivationsforedrag for at gøre løbet til en vane, og de lærer at være fokuseret på egne løbemål. Dertil får de et startnummer til et løb og en T-shirt. Efterfølgende går de over til ordinær årsmedlemskab.

I foråret havde vi 18 deltagere. De 12 af dem deltog i Vejleløbet på enten 3,8 eller 6,1 km-distancen - alle fik en god løbeoplevelse.

Her i efteråret havde Løbeskolen fået 10 nye tilmeldte. Alle har været tilmeldt Vejle Ådal Løbet på enten 5 km eller 10 km-distancen. Og de klarede sig rigtig flot.

Løbeskolen er fordelt på A- og B-holdet. På holdene er der også gengangere (årsmedlemmer), der løber med og føler sig rigtig godt tilpas. En gang i mellem får løbeskolen besøg af løbere fra andre hold, hvis de lige skal genoptræne sig eller holde kadencen nede.

Nu nærmer vi os den mørke tid. Her ser vi desværre, at mange falder fra over vinteren. Det kan være andre interesser eller fordi løberne er utrygge ved at løbe i den mørke tid.

Nogle af forårets løbeskoledeltagere gik direkte fra A- til B+-holdet, hvor de også klarede et rigtig flot 10 km løb til Vejle Ådal Løbet.

Løbeskolen har et godt samarbejde med B+-holdet. De har stor fokus på de nytilkomne. Det er også vigtigt, at B+-trænerne er med til det afsluttende foredrag, så løberne fra løbeskolen trygt kan møde de kommende trænere.

Aktiviteter i 2017

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 nu fast 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

Fællestræning op imod København Halvmaraton. Vejle IF gennemførte i samarbejde med DGI et træningsforløb op imod København Halvmaraton.

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.

Løbeskolen, efterår

Vejle IF etablerede igen 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 deltog i Vejle Ådal.

Foredrag

Ronny Kert - vores klubchefs foredrag om turen til toppen af Kilimanjaro

Kristina Schou Madsen - spændende foredrag af ultraløberen om hendes 230 km gennem Amazonas jungle

Gitte Karlshøj - et super spændende foredrag omkring forberedelse og gennemførelse af halv- og hel Marathon

Løb - som Vejle IF er og har været involveret i

Tour De Munkebjerg - trailrute introduceret med stor succes

Lengasti Løbet - løb til fordel for børnehjem i Tanzania

Vejle Løbet - professionelt afviklet

Stafet For Livet - afholdt på Stadion til fordel for Kræftens Bekæmpelse. Vejle IF havde et hold med.

FRØS Stafetten - Rekordmange deltagere. Super velafviklet arrangement

Løb nr. 1000 for Jens Peder - fantastisk smuk dag med løb og hygge

Kvindeløbet - Genopstået efter pause - barselswalk introduceret

Powerman - Duathlon rundt omkring i Vejle og omegn. Stor succes - Vejle er vært ved EM til næste år

Vejle Ådal - ca. 1800 deltagere. En smuk dag - velafviklet

DM kort trail - afholdes i november måned i Nørreskoven

Crossløbs-Serien Sydøstjylland - Vejle er vært d. 3. februar 2018.

Nisseløb med pakkeleg og Nytårsløb med kransekage

Vi vil fortsat tilbyde en række af de traditionelle løb, og der vil også blive lagt vægt på mindre, lidt mere utraditionelle små løb, som hele familien kan samles om.

Klubaften

Afholdes som udgangspunkt den sidste tirsdag i hver måned - dog med enkelte undtagelser. Fællesspisning, information, salg af klubtøj, foredrag og hygge. En tradition vi gerne vil fortsætte med i 2018. Der har været mange positive tilkendegivelser omkring disse arrangementer og vi vil gerne opfordre alle til fortsat at støtte op omkring dette.

2018

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 har været fokus på frivilligheden, som der fortsat vil blive arbejdet på. 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