

2018 har i motionsafdelingen igen budt på både traditionelle aktiviteter samt nye tiltag bl.a. i form mere social samvær, nye løbeholdinddeling, Walk, MTB kurser o.a.

Løbebranchen er 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 løbeformer 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, hvor der har været inddelt efter bestemte tidsintervaller. I år har vi valgt at "vende bøtten" og fokusere på løbefællesskabet frem for tidsinddeling. Det har betydet, at vi har inddelt løbeholdene anderledes, så de nu hedder: **Løbeskole, Hyggeholdet, Let Øvet, Øvet, Hurtigt Hårdt & Sjovt** samt **Trailgruppen**. Det har givet lidt udfordringer, men alt i alt har trænerne været fantastisk gode til at rumme alle forskellighederne på holdene. Samtidig har der været et stigende fremmøde på såvel torsdags- som søndagstræningen. Dvs. at vi nu med en fin succesrate tilbyder 3 ugentlige træningssessioner med uddannede trænere, hvilket er motionsafdelingens målsætning, at alle 3 dage skal blive "normale" træningsaftener.

Vejle IF har ved hjælp af tilskud fra DIF puljen uddannet nogle Walk-Trænere, og har siden 8. august tilbudt "gratis" walk-hold hver tirsdag kl. 17.30. Dette med stor succes, da der dukker ml 50-70 op næsten hver gang, projekt "gratis – walk i Vejle" vil fortsætte frem til foråret 2019, og der vil blive søgt yderligere midler for at fortsætte dette projekt, da vi kan se at det er en god løftestang til nye medlemmer og samtidig er en del af vores egne 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. Samtidig kan vi dog igen i år konstatere, at vi i skrivende stund er blandt top 3 foreninger med flest deltagere i årets udgave af DGI's Crossløb Syddanmark. Vi vil fortsat tilbyde trailløb i Vejle IF og håber på stor opbakning herpå.

Markedsføring og kommunikation

Vi har i 2018 valgt at fokusere vores indsats på de sociale medier mest muligt til at markedsføre os over for 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 derfor opfordre alle vores medlemmer til at "like" og dele alle disse opslag - for derigennem, at øge kendskabet til Vejle IF.

De større løb - Vejle Løbet, FRØS Stafetten og Vejle Ådal vil fortsat, dog i et mindre oplæg blive markedsført i en trykt flyer og via mail med nyhedsbreve overfor virksomheder. Internt i foreningen bliver der informeret om relevante tiltag på vores klubaftener, denne information vil også kunne findes via opslag på opslagstavlerne i klubhuset. i klublokalerne. Klubchefen udsender samtidig et nyhedsbrev med jævne mellemrum, dette ligger også på klubbens hjemmeside.

Vi vil i 2019 fortsat have fokus på åbenhed og information til vores medlemmer.

Løbeskolen

Løbeskolen har i 2018 haft både forårs- og efterårs opstart.

Forårs sæsonen startede 13. marts og blev afsluttet ved deltagelse i Vejle Løbet.

I forårs sæsonen startede vi med 2 hold, et A-hold og et B-hold. A-holdet var typisk for helt nye løbere, der ikke havde løbet før. På A-holdet bliver der fokuseret på at opbygge sener, knogler og muskler, således at skader undgås. Der var et mix af helt nye løbere, løbere der havde holdt en lang pause samt skadede løbere der langsomt skulle have opbygget formen igen. Forårsholdet afsluttede løbeskole forløbet med Vejleløbet hvor de fleste løb 3,8 Km.

Efterårs sæsonen startede den 21. august. Her valgte vi kun at have et hold, således de lidt øvede kunne deltage på Hyggeholdet. Efterårs sæsonen afsluttedes med Vejle Ådals løbet hvor de fleste løb 5 km. Igennem hele 2018 har der også været træner på om torsdagen, således at alle på løbeskolen fik to ugentlige løbepas, hvilket har været en succes.

Det er lykkedes at sende en del løbere videre til de øvrige hold i motions afdelingen. Det er planen at starte forårsholdet 2019 allerede umiddelbart efter nytåret, således vi fanger dem der gerne vil starte det nye år på en god måde.

Aktiviteter i 2018

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

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:

Kristina Schou Madsen - spændende foredrag af ultraløberen om hendes Verdensrekord på Kilimanjaro

Fysioterapeut Maja Kristensen fra Cardiopuls- et super spændende foredrag omkring målrettet træning med større effekt via en detaljeret analyse af dit kredsløbs kapacitet.

Løb - som Vejle IF Motions afdeling har været involveret i

Dr. Nielsen Marathon

Tour De Munkebjerg

Lengasti Løbet

Stafet for livet

Kongens Kær Løbet

Vejle Løbet

Stafet For Livet -

Grejsdal 1/2 marathon

FRØS Stafetten

Kvindeløbet

Powerman

Vejle Ådal

Vejle Trail Challenge

Nisseløb med pakkeleg

Nytårsløb med kransekage

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

2019

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 i 2018 og 2019 vil der bliver lagt endnu mere 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

"Vi ses til løb i Vejle IF – sammen gør vi løb til en sund livsstil"