

Et Racerunning-hold i tilvækst

Året 2016 er snart slut, så derfor vil det være passende med en kort omtale af det snart afsluttede år, samt en meget forsinket introduktion til, hvem de nye trænere er.

I år har der været en del udskiftning i trænerstaben. Ja faktisk er begge tidligere trænere, Allan og Kristian, stoppet som trænere. I marts trådte jeg, Mette, til som træner sammen med Kristian i OGF uden den helt store erfaring med handicap-idræt. Jeg kommer fra håndboldens verden, hvor jeg har trænet unge drenge og piger i alderen 10-16 år i snart 4 år. Ved siden af håndbolden studerer jeg Idræt og Sundhed på SDU, hvor jeg har tilegnet mig en masse viden omkring det, at skulle tilpasse idræt til en bestemt type målgruppe – og det har jeg i den grad haft brug for. Der er i 2016 blevet eksperimenteret med en masse forskellig slags træning – og ikke alt lykkedes lige godt. Men det har resulteret i, at løberne, som går på holdet, har udtrykt stor begejstring for den differentierende træning, hvor vi som træner søger at tilpasse det til den enkelte løber. Vi har på holdet både nogen, som er begyndt for et par måneder siden, og så har vi nogen, som ligger og sætter verdensrekorder. Derfor er vores træning i OGF tilpasset, så alle kan være med.

I juni måned blev Kristian nødt til at stoppe som træner, da han fik arbejde og blev far, næsten på samme tid. Efter sommerferien har vi derfor budt hele to nye trænere velkommen, Kristina og Katrine, som begge to også læser Idræt og Sundhed. Derfor har vi de bedste betingelser for at give alle løbere en fed træning.

Vi er på holdet gået fra at have 6 løbere til 9 på holdet, og vi er meget åbne for nye. Vi er ved at arbejde på at få flere midler, så vi kan anskaffe flere Racerunning-cykler, så vi har de bedste betingelser for at kunne træne godt. Vi træner hele året rundt, både sommer og vinter.

Den 19. december holdte vi juleafslutning med hele holdet og deres hjælpere/familier med stor succes. For mig som træner er det vigtigt, at alle har det godt socialt på holdet, så derfor skal der også være plads til dem, som også kommer for at løbe sammen med andre.

Vi løber næste gang mandag d. 2. januar fra 18.30-19.30 på Odense Atletik Stadion (dette er vores faste træningstid), og hvis nogen skulle have lyst til at prøve Racerunning af, så er I meget velkomne.

Glædelig baghjul og godt nytår

