

Fire beretninger om at løbe på ”Begynderhold Halvmarathon samt opfølgning” To nybegyndere, og to trænede på holdet, Hanne, Inga, Tina og Tovet:



Hanne Wie Vendelbo
Ny deltager på holdet

Kære Atlética

Jeg er startet i løbeklubben september 2016, hvor jeg knap kunne løbe 4 km. Tænkt engang☺. Jeg blev fra start taget rigtig godt imod af alle i klubben. TAK!

Ole havde nybegynderne om søndagen, hvor jeg løb med ham. Jeg var også på Mikael's hold med core træning osv., og da det stoppede slut november, var jeg i en sådan form, at jeg prøvede Hans hold. Der rykkede jeg mig også og havde det rigtig godt. God ånd på holdet og det hele. Jeg blev glad for at løbe, og Hans mente nu godt, at min drøm om en halv marathon kunne blive her i sommeren 2017.

Så da Steen sagde til en træningsaften, at alle der var interesseret i at træne op til et halvmaraton var velkommen, tænkte jeg – hvorfor ikke. Jeg har siden valgt at løbe og følge Steen's træning, da den er målrettet min drøm. Jeg har nu løbet 2 trænings halvmarathon og en officiel halv marathon (Aarhus City i juni). Uden Steen's positive, udfordrende og pressende træning, samt hans struktureret træningsprogram, havde det ikke været med den succes og løbeudvikling, som jeg har oplevet, ved at komme stort set hver eneste gang til træning, tirsdage og torsdage. Ligeledes har vi lørdags- eller søndagstræning, hvor

Steen er en yderst vigtig person, for at jeg og holdet sætter meget stor pris på hans passion og engagement, for vores løbeudvikling og mål – halv marathons.

Der er en fantastisk ånd på holdet, og alle tager sig godt af hinanden, støtter og bakker hinanden op. Dette er også medvirkende til, at man møder op og har lyst til at være en del af klubben. En prisværdig kultur på holdet, hvor dem der løber forrest løber ned og får de bagerste med, så vi alle løber samlet til aftalt opsamlingssted. På vores lange løbeture i weekenderne, har Steen altid forplejning med, hvilket vi alle på holdet er ham meget taknemmelige for. Han cykler med os og taler taktisk med os vedr. vores løb osv.. TAK Steen!

Alle er velkommen på holdet og kan kun opfordre alle, der har et mål om at træne op til en halv marathons, eller vedligeholde formen til en ny halv marathons, om at komme. Vi er en stor glad og dejlig løbeflok og der er altid plads til flere.

Vi er startet på at lave planken, mest korrekt er det at sige, at det er Tove, som er startet, og vi opfordre alle der et kommet hjem til klubben, efter endt løbetur i at deltage. Find os liggende på græsset ved siden af klubhuset i kanten af fodboldbanen. Prøv det – det giver godt 😊

Det er super dejligt at gå i Atlética, og godt vi har nogle forskellige trænere og træningsmuligheder, som man kan vælge frit i mellem, alt afhængig af, hvilke mål man har med løbetræningen.

Steen, du gør et helt ubeskriveligt stort stykke frivillig løbetræningsarbejde, som alle os halvmarathonsløbere sætter stort pris på, og ikke vil være foruden. TAK 😊

Alle ønskes en dejlig og glad løbede sommer.

Med venlig hilsen
Hanne Vendelbo



Inga Kristensen
Ny deltager på holdet

Ny i Atletica

I de sidste par år har jeg haft et ønske om at løbe et halvmarathon. Af forskellige årsager stoppede mine løbevenner med at løbe, så jeg var i den situation, at jeg selv skulle træne. Jeg kom bare ikke i gang.

For ca. et år siden, så jeg en artikel i avisen, om Atléticas løbehold halvmarathon for begyndere. Sidst i januar måned i år mødte jeg op, for at spørge om det var muligt for mig, at træne sammen med dette hold. Træneren Steen, mente godt jeg kunne nå at være med, selvom jeg normalt kun løb 5 km. I efteråret havde jeg deltaget i et 10 km. løb. Det var det længste jeg havde løbet. Steen gjorde det klart, at det var nødvendigt at træne 3 gange om ugen.

Jeg blev taget rigtig godt imod. Steen tilrettelagde træningen således, at det var muligt for mig, at være med. Han motiverede mig i begyndelsen, ved at cykle ved siden af mig, og give mig gode råd, til at klare træningen. De hurtige løbere på holdet løb tilbage for at hente mig, og løb ved siden af mig. Det er virkelig et godt hold

med plads til alle, hurtige som langsomme, unge, gamle, mænd og kvinder.

Jeg har sat stor pris på, at Steen er kommet hver gang, er motiverende, planlægger forskellig træning de enkelte dage, på forskellige ruter rundt i Horsens og omegn.

Jeg har modtaget mange gode råd om løb, fra de andre løbere på holdet. Der er en god holdånd, hvor vi støtter hinanden, hvis der er en, som har en dårlig dag eller er skadet.

Selvom jeg var skadet og ikke kunne løbe i april måned, nåede jeg mit mål, og gennemførte Bestseller Aarhus City Halvmarathon. Det var en fantastisk oplevelse



Tak til Steen og alle på holdet for en god modtagelse i Atletica.

Venlig hilsen
Inga Kristensen



Tina Christensen
Trænet deltager på holdet

Jeg har løbet i Atletica siden august 2015.

Målet da jeg startede var, at jeg skulle kunne løbe 5 km uden problemer. Det kan jeg nu, og lidt mere:-)

Grunden til at jeg fortsat løber i Atletica:

Jeg har lige fra starten haft en rigtig god træner, som har meget stor erfaring og viden om løb. Det har gjort, at jeg har løbet i snart 2 år uden en skade, at jeg altid har den rette påklædning på, at jeg drikker og spiser korrekt op til løb ect. Små ting, som betyder alverden, når du skal løbe.

Derudover er det dejligt at have en træner, som altid møder op til træning, uanset vejr og vind, tilrettelægger løbeture i weekend, sørger for proviant på vores lange løbetur, møder op til løb, for at heppe på os o.s.v.

Men vigtigt af alt, er det hold jeg løber på. Der er en helt fantastisk stemning, på vores løbehold. Mange har jeg løbet med lige fra starten, andre er kommet til. Uanset hvor mange vi er, eller med hvem vi løber sammen med, så er der altid en super stemning. Vi udvikler os forskelligt som løber, men der er plads til alle på holdet, om man er hurtig eller langsom.

Vores træner motto er: Vi løber ud sammen og kommer hjem sammen. Det er god holdånd og det er med til, at vi som hold, fungerer så godt.

Jeg synes, bare det er fedt at løbe i Atlética.

Med venlig hilsen

Tina



Tove Kildahl
Trænet deltager på holdet

Hvor Atletica?

Min mand og jeg flyttede til byen i 2015. Vi havde begge løbet før og ønskede at genoptage det. Vi blev af søde naboer anbefalet Atlética. Det er vi i dag rigtig glade for. Vi kom på et hold, hvor der var flere nye, og træningen var netop på vores niveau. Der opstod meget hurtigt, en meget hyggelig fællesskabsånd på holdet. Jeg har i snart to år løbet på holdet, og det er, som med andre fællesskaber, at der udvikles en kultur, og kulturen på holdet er helt unik. Der er en meget positiv, venlig og omsorgsfuld omgangstone, der er respekt og accept for forskellighed, det gør at det er rart at komme. Der er i det sidste år kommet flere nye på holdet, og det er rigtig godt, det er dejligt at være mange, og alle er velkommen. Vi har det både sjovt og hyggeligt, vi får trænet og får god motion. Det er ren Win Win.

Jeg løber på netop det hold, fordi jeg værdsætter holdånden, følelsen af at være en del af et fællesskab, den venlige stemning og den følelse af, at man er ventet, eller bliver man spurgt efter. Lige præcis det med, at man næsten bliver efterlyst ved udeblivelse gør, at man hænger på, det er oplevelsen af, at det er vigtigt, at man kommer, det er ikke ligegyldigt. At nogen spørger, hvor var du i tirsdags? Ja, det gør, at jeg nemmere kommer op af sofaen. Jeg ved de andre regner med, at jeg kommer og omvendt.

Vores træner har et motto der hedder, ”vi løber ud sammen og løber hjem sammen”, det har stor værdi for mig. Det betyder, at der jævnligt på turen samles op, så vi

følges så godt som muligt, og de der løber meget stærkt, skal løbe ned og hente de bagerste. På den måde, er der ikke er nogen, der er bagerst hele turen rundt. Det opleves derfor, som en rigtig hold tur. Hvis jeg ville løbe alene, havde jeg jo ikke meldt mig i en klub.

Desuden har vi en meget engageret træner, som vil os alt det bedste. Jeg kan bare komme, og han har planlagt alt, har tit forplejning med på lange ture, og øser ud af sin viden. Han støtter og motiverer, lige meget hvad man er udfordret med.

Atlética har alt det jeg ønsker, som medlem af en løbeklub. Det er en super klub med plads til forskellighed.

Tove Kildahl