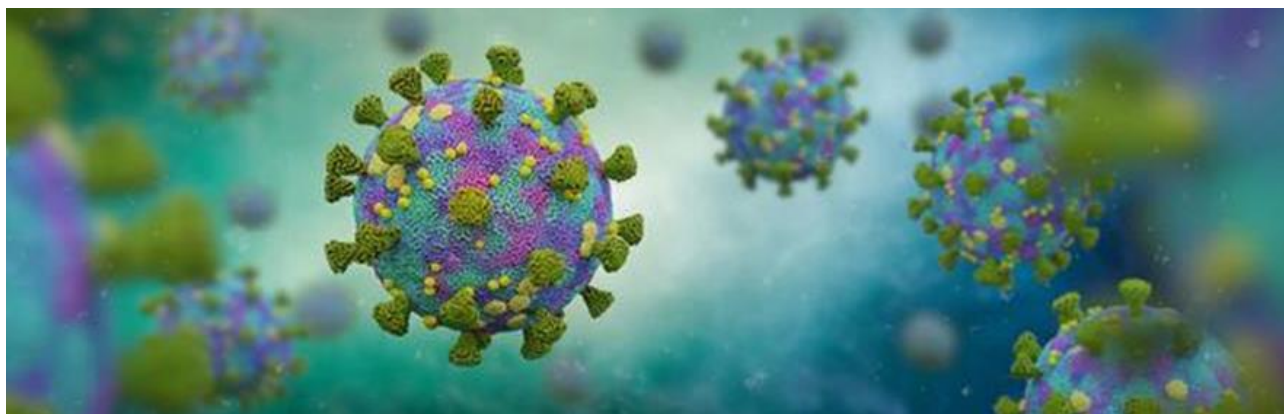


NY opdatering den 27.4.2020

Opstart af løbetræning og begyndertræning den 28. april.

Fortsat lukning af Jog & Go foreløbigt til 10. maj.



Kære medlemmer af Mejdal-Halgård Motion

Regeringen har i samarbejde med DIF og DGI justeret deres anbefalinger i forhold til Corona-virus (COVID-19) udbruddet og håndtering i forbindelse med en langsom opstart af Danmark. Det betyder, at **udendørs idræt uden kropskontakt** fra 20. april igen kan starte op i idrætsforeningerne. Det skal dog ske inden for **rammerne af de generelle krav og anbefalinger**, som sundhedsmyndighederne og regeringen har offentliggjort på coronasmitte.dk. Bl.a. at man ikke samles mere end **10 personer**, og at man skal holde mindst **2 meters afstand til andre personer**.

Holstebro Kommune har valgt at åbne de kommunale udendørs idrætsanlæg til benyttelse under hensyntagen til de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne og regeringen. Alle andre idrætsfaciliteter i form af klublokaler, omklædningsrum og andre mødesteder er stadig lukket.

Mejdal Hallen er indtil videre lukket til 10. maj.

Bestyrelsen i Mejdal-Halgård Motion ønsker, at vi igen kan **løbe sammen**, selvom det bliver på **andre vilkår end sædvanligt**.

Men vi vil gerne understrege, at ingen skal føle sig pressede til at møde op. I Mejdal-Halgård Motion respekterer vi fuldt ud, at nogen vælger ikke at deltage i den fælles træning i den nuværende situation. Vi forventer også, at hvis man føler sig sløj eller er i en særlig risikogruppe, så bliver man hjemme.

Vi stå sammen men på afstand.

Træning for de forskellige grupper se nedenfor.

Løbetræning

Der vil være fællestræning tirsdage og torsdage kl. 18.30 og søndage kl. 10.00. **Første gang tirsdag d. 28. april.**

Man møder i den fartgruppe, som man gerne vil løbe i. Der vil fordelt på sportspladsen blive opsat skilte med stor afstand til de enkelte fartgrupper (5½ min/km, 6 min/km lang og kort, 6½ min/km lang og kort, 7 min/km). **Når person nr. 11 møder op i en gruppe, skal gruppen dele sig i to.**

De forskellige fartgrupper starter med 1 minuts interval, startende med 5½ min/km gruppen osv.

Alle i gruppen er både før og under løbetræningen forpligtiget til at holde god afstand (mindst 2 m) til hinanden.

Tirsdage vil der være en fartholder i de enkelte grupper, som vil være med til at sikre, at reglerne overholdes, **men det er vores eget ansvar at overholde reglerne.**

Torsdage er der ingen fartholdere, men man mødes alligevel i de enkelte fartgrupper og aftaler aftenens træning ud fra Motion+ (ruten kan være den samme som om tirsdagen).

Søndage er der ingen fartholdere, men man mødes alligevel i de enkelte fartgrupper og aftaler dagens tur.

Ingen omklædning, intet bad og ikke noget vand (udendørs vandhane er lukket), så du skal selv have vand med.

Efter endt træning forlader vi området ved Mejdal-Hallen hurtigst muligt.

Begyndertræning

Der vil være fællestrening tirsdage kl. 18.30. **Første gang tirsdag d. 28. april.**

Man møder i den gruppe, som man gerne vil løbe i (**begyndere** (op til 5 km), **let øvede** (op til 5 km), **øvede** (op til 10 km)). Trænerne vil stå fordelt med god afstand på hele p-pladsen foran hallen. Hvis der møder mere end 10 personer op i en gruppe, skal den dele sig i to.

De forskellige grupper starter med 1 minuts interval, startende med øvede, herefter let øvede og begyndere.

Ingen fælles opvarmning, men opvarmning i de små grupper.

Alle i gruppen er både før og under løbetræningen forpligtiget til at holde god afstand (mindst 2 m) til hinanden. Trænerne i de enkelte grupper vil være med til at sikre, at reglerne overholdes, **men det er vores eget ansvar at overholde reglerne.**

Ingen omklædning, intet bad og ikke noget vand (udendørs vandhane er lukket), så du skal selv have vand med.

Efter endt træning forlader vi området ved Mejdal-Hallen hurtigst muligt.

Jog & Go

Fortsat ingen fællestrening foreløbigt indtil 10. maj, men vi vil stadig opfordre vores medlemmer af Jog & Go, at fortsætte træningen og **gå turen** hjemmefra.

Rigtig god tur, nyd naturen.

Pas godt på jer selv og pas på hinanden.

Løbehilsner fra
Bestyrelsen
Mejdal-Halgård Motion

