

The logo for SAK 77 features the letters 'SAK' in a bold, green, sans-serif font, followed by the number '77' in a bold, yellow, sans-serif font. The letters are flanked by horizontal bars: three green bars on the left and three yellow bars on the right, creating a stylized, dynamic appearance.

# SAK 77

En god start i Silkeborg Atletikklub 1977

A young girl with blonde hair and glasses is captured in the middle of a javelin throw. She is wearing a green t-shirt with the SAK 77 logo and is looking upwards with concentration. In the background, other young athletes are visible, some sitting on a bench. The scene is set outdoors on a track with trees and a fence in the distance.

# Forældreinfo

## Velkommen i SAK77

Silkeborg Atletikklub 1977 er hele Silkeborgs atletikklub. Vi er et fællesskab, hvor vi løber hurtigere, springer højere og bliver stærkere. Sammen!

**I udesæsonen**, som varer fra påskeferien til efterårsferien, holder vi til på Silkeborg Atletikstadion på Søholt.

**I indesæsonen** træner vi i Silkeborg Atletikhal i Knudlund. Adressen hér er Mosevangen 1.

Klubben skal være et rart sted at komme for alle. Vi forventer en ordentlig tone, samt at børnene, øvrige medlemmer og de frivillige trænere behandler hinanden med respekt.

## Indmeldelse i klubben

Som nysgerrig eller kommende medlem er du velkommen til gratis at træne med 3 gange inden indmeldelse i klubben. Herefter skal indmeldelsesblanketten udfyldes på vores hjemmeside ([www.sak77.dk](http://www.sak77.dk)).

Efter kassereren har modtaget indmeldelsen, får du en mail med betalingsinfo. Når betalingen er gået igennem, går der cirka tre uger, før din nye klubtrøje er leveret.

## Træningsgrupper

I den daglige træning er SAK77 ind delt i fire aldersgrupper: 6-9-årige, 10-13-årige, 14+ gruppen og masters. I tillæg til 14+ gruppen og masters har vi en løbegruppe med særligt et fokus på mellem- og langdistance. Uanset hvilke discipliner man ønsker at fokusere på, vil man tilhøre en af disse grupper. Dag til dag-informationer om praktiske forhold, alternative mødesteder og weekendtræning foregår i holdenes Facebookgrupper.

Vi har et særligt fokus på at skabe en stærk ungdomsafdeling med plads til både bredde og elite. Lege og øvelser er grundlaget for de 6-13-åriges træning af løb, spring og kast. Formålet er at give en alsidig indsigt i atletikkens mange discipliner. Først i gruppen 14+ begynder specialiseringen og lidt hårdere træning i både større og mindre træningsgrupper. På den måde sikrer vi os at tage hensyn til børnenes træning, når de kommer i puberteten.

Vi er desuden glade for aktive forældre, der vil overvære træningen og lejlighedsvist hjælpe til.

## **At være på stadion eller i hallen**

Vi er mange mennesker på stadion og i hallen, og derfor er det vigtigt, at man opfører sig, så man ikke er til fare for sig selv eller andre. Det er vigtigt, at man orienterer sig, før man krydser kastezoner samt løbe- og tilløbsbaner. Til stævner må kun atleter og trænere opholde sig på stadionets inderkreds.

Alle faciliteter og redskaber skal behandles ordentligt, og træningsudstyr lægges på plads efter brug. Ødelægges faciliteter eller redskaber bevidst, skal det erstattes af det pågældende barns forældre.

Vi forventer positivt engagerede forældre, der er gode eksempler med hensyn til sprog og opførsel. Samtidig opfordrer vi naturligvis til heppekor ved stævner. Men vær positiv i medgang og modgang. Husk, det er dit barn, der dyrker atletik, ikke dig.

## **Deltagelse i stævner**

Info om tilmelding til kommende stævner fås primært til træning, men findes også på vores hjemmeside. Der vil desuden ofte være informationer om stævnedeltagelse i Facebook-grupperne. Tal med træneren om konkurrencer og tilmeld altid kun i et

rimeligt antal øvelser i forhold til erfaring. Husk altid at oplyse navn og årgang korrekt ved stævnetilmelding.

Startpengene betales af klubben, men hvis man uden gyldig grund udebliver fra et stævne eller en øvelse, opkræves de betalte startpenge hos medlemmet.

Til stævner er det passende at være på stadionet senest 45 minutter før øvelsesstart, så man kan nå at varme op, inden man skal stå klar til start 10 minutter før konkurrencen begynder.

## **Hjælp os**

Ved stort set alle stævner har klubben dommer- og medhjælperpligt. Klubben arrangerer løbende små kurser for dommere og hjælpere. Det kan være at holde et målebånd, rive sandgraven eller råbe navne op. Der er som regel kun tale om nogle få timer, men der er virkelig brug for jeres hjælp, så trænerne kan bruge tiden på at hjælpe børnene under stævnerne. Vi forventer, at forældre hjælper med at arrangere kørsel til og fra stævner udenbys og håber, at I vil bidrage til vores kiosk ved vores hyggelige hjemmestævner.

## Klub- og træningstøj

Ved stævner er det påkrævet, at man stiller op i klubdragt. En klubtrøje er nok ved "almindelige" stævner, men ved mesterskaber skal der også bæres sorte tights eller shorts med klublogo. Klubtøjet kan ses og købes via et link til forhandleren "Champ Sport" på vores hjemmeside. Inden du bestiller, er der prøvetøj til rådighed på stadion og i hallen.



Vi henstiller til, at det kun er piger i 14+ gruppen, der stiller op i top. Alle yngre piger stiller op i t-shirt eller singlet.

Udover shorts og t-shirten er det en god idé at have en overtræksdragt bestående af et par lange bukser og en jakke, som kan tages af efter opvarmningen. Det allervigtigste er ikke at fryse under træningen, da det øger risikoen for skader.

## SAK77s sociale medier

Vi har følgende lukkede Facebookgrupper for medlemmer og deres forældre:

SAK 77 (Hovedgruppen)

Træningsgrupperne:

SAK77 6-9 år

SAK77 10-13 år

SAK 77 Ældste Gruppe

SAK77 Løbere

Mastersatletik Søhøjlandet

Vi er også at finde på Instagram:

@silkeborgatletikklub1977



**Med sportslige hilsner,  
Trænere og bestyrelse i SAK77**