



# TUS og 3xS

- *Talent Udvikling Silkeborg og SAK's Senior Satsning*

Velkommen til TUS – Talent Udvikling Silkeborg.

Her kan du læse alt om TUS, hvilke krav vi stiller for medlemmer og du kan se vores øjeblikkelige satsningsgruppe.

Vi holder til i Silkeborg hvor vi har vores hovedsæde. Træningen vil primært blive afviklet på Silkeborg atletikstadion, hvor vi har en af Danmarks flotteste baner.

## Herunder kan du læse hvad kravene er for at blive medlem af TUS og 3xS:

- Medlemskab kræver, at man indenfor de sidste 12 måneder mindst en gang har opfyldt kravet. Medlemskab kan opnås straks efter opfyldelse af objektivet krav.
- Medlemskab kan kun opnås, når SAK's sportschef har godkendt aftale mellem atleten og dennes træner. Aftalen skal indeholde fastsættelse af træningsmængde, mål for kommende sæson samt konkurrenceplan. Træningsmængde skal omfatte minimum 4 gange ugentlig træning og minimum 3 gange ugentlig træning i specialøvelsen. Ved skader afventes udviklingen.
- Ved medlemskab forudsættes det, at man stiller op ved mesterskaber i specialøvelsen.
- Medlemskab kræver accept fra atlet og dennes træner af SAK-77s YDE-NYDE koncept.

## TUS og 3xS:

### Ungdom 14 – 15 år

#### **Annelouise Villum Jensen**

Født 22. november 1996

Træner: Erik Barslev

Primærøvelse: kort sprint/hæk

Trods sin unge alder, allerede indehaver af flere danske ungdomsrekorder i sprint- og hækkeløb.

Flere gange jysk mester i alle de sprint/hæk øvelser Annelouise har stillet op i. Yngste medaljevinder nogensinde ved et dansk seniormesterskab, da hun inde vandt bronze ved DM på 200 meter.



### **Jonas Kløjgaard Jensen**

Født 1996

Træner Charlotte Jensen

Primærøvelse: højdespring

At springe over sin egen hovedhøjde i så ung en alder i sig selv noget af bedrift.

Jonas er udover at være dansk og jysk mester i sin favoritdisciplin højdespring også mester fra sommeren '09 på 80 meter hækkeløb.



### **Ungdom 16 – 17 år**

### **Emma Steenberg**

Født 10. november 1994

Træner: Erik Barslev

Primærøvelse: 300 / 400 hæk

Medaljevinder på både kort og lang hæk ved danske og jyske mesterskaber. Emma er jysk ungdomsmester på 300 meter hæk 2008 og 2009. 3-dobbel medaljevinder ved inde-DM 2010.



### **Frederikke Borg**

Født 20. januar 1994

Træner: Erik Barslev

Primærøvelser: 100 og 200 meter.

Deltager på det danske juniorlandshold op til 19 år på 100 meter '09.

Frederikke er medaljevinder ved både danske og jyske ungdomsmesterskaber på såvel 60, 100, 200 som 300 meter. Frederikke er regerende jysk ungdomsmester på 60, 100 og 200 meter.



### **Louise Birch Biede**

Født 10. juli 1993

Træner: Erik Barslev

Primærøvelse 100 hæk

Medlem af dansk atletikforbunds og Team Danmarks bruttogruppe. Dansk sprint/hæks mest vindende atlet. Louise har sat over 20 danske ungdomsrekorder i en række sprint/hæk øvelser fra 50 meter til 300 meter. Nr. 1 på Europaranglisten 2008 på 300 hæk og nr. 4 på 80 hæk. Vinder blandt andet af World Youth Games 2008 på 80 hæk. Deltager ved Ungdoms OL i 2009 på 100 hæk. Indehaver af de fleste danske ungdomsrekorder på kort hæk fra 13 år til og med 17 år. Sidst ved DM inde 2010 med både mesterskab og rekord på 60 hæk.



### **Ungdom 18 – 19 år**

### **Charlotte Kunø Christensen**

Født 14. februar 1992

Træner: Erik Barslev

Primærøvelse: 400 meter

Startet i 2009 med seriøs træning efter flere års medlemskab af SAK-77.

Bronzemedaljevinder ved Danske

Ungdomsmesterskaber 2009 på 400 meter samt 3. plads ved danmarksturneringen for seniorer på samme distance.

Dansk mester 2010 indendørs på 400 meter for juniorer



## Camilla Jepsen Bak

Født 19. marts 1992

Træner: Charlotte V. Jensen

Primærøvelse: længdespring.

Camilla har gennem de sidste sæsoner vundet såvel danske som jyske mesterskaber og medaljer i både længde- og trespring. Camilla har desuden et dansk inde-mesterskab på 60 meter hæk.



## Senior

### Marianne Simonsen

Født: 1975

Træner: Svend L. Christensen

Marianne har de sidste to sæsoner stået øverst på sejrsskamlen ved de danske seniormesterskaber i diskos. Efter et par års pause er Marianne for alvor vendt tilbage til dansk topatletik.



Piger 14-15							
60m	8,35	60 hæk	10,20	Højde	1,50	Kugle 3 kg.	10,30
100m	13,35	80 hæk	13,20	Længde	4,90	Spyd	32,90
200m	28,00	200 hæk	32,00	3-spring	9,90	Diskos	26,00
300m	45,00	300 hæk	51,50	stang	2,50	hammer	26,00
400m	64,00	400 hæk	71,00				
800m	2,29,00					mangekamp	
1500m	5,12,00						
3000m	10,55,00						

Drenge 14-15							
60m	7,90	60 hæk	9,60	Højde	1,70	Kugle 4kg	12,00
100m	12,50	100 hæk	17,00	Længde	5,60	Spyd 600g	42,00
200m	26,50	200 hæk	29,50	3-spring	11,80	Diskos 1 ½ kg	34,00
300m	42,00	300 hæk	47,00	Stang	3,10	Hammer 4kg	34,00
400m	57,00	400 hæk	64,50				
800m	2,12,00					mangekamp	
1500m	4.30,00						
5000m	17,00,00	2km forh					

Piger 16-17							
60m	8,25	60 hæk	9,70	Højde	1,56	Kugle 4 kg.	9,70
100m	13,15	100 hæk	16,40	Længde	5,15	Spyd 600g	33,00
200m	27,00			3-spring	10,30	Diskos 1kg	30,00
300m	44,00	300 hæk	48,00	stang	2,70	Hammer 4kg	30,00
400m	62,50	400 hæk	67,00			syvkamp	4.050p
800m	2,20,00	2km forhindr	8,20,00				
1500m	4,58,00						
3000m	10,30,00						
5000m	18,30,00						

Drenge 16-17							
60m	7,60	60 hæk	9,30	Højde	1,80	Kugle 5kg	13,00
100m	11,90	110 hæk	16,20	Længde	6,10	Spyd 700g	43,50
200m	24,80			3-spring	12,30	Diskos 1,75kg	35,00
400m	53,80	400 hæk	61,00	stang	3,50	Hammer 5kg	35,00
800m	2,09,00	forhindr	.			mangekamp	
1500m	4,18,00						
5000m	16,30,00						

Piger 18-19						Senior- redskaber	
60m	8,10	60 hæk	9,25	Højde	1,67	Kugle	11,20
100m	12,90	100 hæk	15,40	Længde	5,60	Spyd	42,00
200m	26,00			3-spring	12,00	Diskos	40,00
400m	61,20	400 hæk	68,00				
800m	2,18,00		.	stang	3,40	Hammer	40,00
1500m	4,40,00	3km forh				syvkamp	4200p
5000m	18,00,00						
10.000m	37,40,00						

Drenge 18 – 19						Senior- redskaber	
60m	7,38	60 hæk	9,00	Højde	1,92	Kugle	13,50
100m	11,40	110 hæk	15,75	Længde	6,75	Spyd	54,00
200m	23,60			3-spring	13,80	Diskos	40,00

400m	51,00	400 hæk	58,00	stang	4,25	hammer	42,50
800m	1,59,00		.			tikamp	6200p
1500m	4,08,00						
5000m	15,45,00	3km forh	9,50,00				
10.000m	32,30,00						

Mænd senior		Øvelse	Kvinder senior	
Ude	Inde		Ude	Inde
	7,20	60 m		8,00
11,10		100 m	12,40	
22,20	22,75	200 m	25,50	26,00
49,75	50,70	400 m	58,30	60,00
1,54,00	1,56,00	800 m	2,12,50	2,14,00
3,52,00	3,55,00	1500 m	4,32,00	4,36,00
9,10,00		3000 m forhindring	11,20,00	
14,25,00		5000 m	17,00,00	
30,25,00		10.000 m	36,00,00	
2,22,50		Maraton	2,50,00	
	8,50	60 hæk		9,10
15,10		110 m hæk/100 m hæk	14,90	
54,50		400 m hæk	63,30	
2,06		højde	1,75	
7,12		længde	5,90	
14,75		trespring	12,40	
4,75		stangspring	3,70	
49,00		diskoskast	43,00	
16,00		kuglestød	13,50	
66,00		spydkast	47,00	
59,00		hammerkast	50,00	
-		7-kamp	4.700p	
6.700p		10-kamp	-	
-		5-kamp	3.700p	
	4.900p	7-kamp		