

### Har du en atletikhal?

Nej vel?

Atletikhaller er ikke noget som hænger på træerne – især ikke i Danmark. Vi må nøjes med gymnastiksale og idrætshaller i vintersæsonen, og vi skal til Århus for at få kunststof under pigskoene. Derfor er SAK 77 gået på jagt efter et sted, hvor vi kan træne atletik, som vi gerne vil have det. Dvs. et sted hvor der er plads til et højdespringstilløb, til et par sprintbaner, måske kan der laves en sandgrav, osv. Vi forestiller os, at det kunne være i en tom fabriksbygning eller fabrikshal, og vi stiller ikke nogen særlige krav til hverken opvarmning eller udseende.

**Hvis du har en idé til et sted, der kunne blive til en midlertidig atletikhal, så kontakt SAK 77's bestyrelse eller en af klubbens trænere. /-sm**

## Så starter SAK 77's atletikuniversitet!

Af Ulla Nøhr, rektor for SAK 77's atletikuniversitet

Fra marts til juni tilbyder universitetet en helt unik mulighed for at lære noget om fysisk træning, psykisk træning og teknisk træning – plus alle overraskelserne som vi ikke skal afsløre på forhånd.

Det er så vidt vides første gang, at en dansk atletikklub binder an med et så omfattende forsøg på formidle viden om atletik og træningslære, og vi er meget stolte af projektet, som vi håber vil få mange elever.

Universitetet består af et semester (=et halvår) med 7 lektioner på godt to timers varighed plus en afrunding, hvor vi samler op på forårets og sommerens begivenheder på universitetet. Man skal ikke forberede sig til universitetet, blot komme med stor spøgelyst, og niveauet er lagt, således at alle fra 13 år burde kan følge med. Man er heller ikke forpligtet til at følge alle lektionerne.

Hvis du ikke allerede er tilmeldt Atletikuniversitet, så skynd dig at gøre det – på mail til Ulla Nøhr på [formand@sak77.dk](mailto:formand@sak77.dk) eller til Søren Munch på [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk). Målet er at nå 20 elever, som gennemfører de fleste lektioner. **Pris: 200 kr.** for hele semesteret.

*Og hvem kan melde sig – og hvor gammel skal man være?* Vi siger, at man minimum skal være **13 år** for at kunne få noget ud af undervisningen, dvs. at man skal være medlem af ældste træningsgruppe. Enkelte interesserede aktive fra mellemste gruppe kan dog også være med, men de vil blive udvalgt af trænerne.

Desuden henvender Atletikuniversitetet sig til klubbens *trænere*, men sandelig også til interesserede *forældre*, hvoraf nogle allerede har meldt sig.

*Her er et overblik over de første tre lektioner i SAK 77's Atletikuniversitet:*

**1. lektion: Mandag den 19. marts 2007 kl. 18.30-20.30**

**Sted: Klubhuset, Silkeborg Atletikstadion, Søholt Parkallé**

**Emne: Fysisk træning 1** – introduktion til grundlæggende begreber og viden om energiomsætning. Hvad er areob træning, og hvorfor er det forskelligt fra anaerob træning? Hvad sker der i musklerne når man løber sprint eller 800 meter? Og hvilken træning er der brug for, når man skal løbe langt – eller springe længde?

**Underviser: Terkel Knudsen**, tidligere DAF-landstræner i mellem- og langdistanceløb

**2. lektion: Mandag den 26. marts 2007 kl. 18.30-20.30**

**Sted: Klubhuset, Silkeborg Atletikstadion, Søholt Parkallé**

**Emne: Fysisk træning 2** – introduktion til træningsplanlægning og forståelse af træning. Hør om de fem pyramider som rummer svar på næsten alle spørgsmål om træning. Du kan også få svar på spørgsmål som: Hvorfor træner man grundtræning om vinteren og om foråret og ikke om sommeren? Hvordan ved man hvor meget man skal eller kan træne? Hvilken træning passer til min alder?



## Flot belønning til SAK 77

Der var stor ros til klubben og kontant påskønnelse til SAK 77's aktive, da Idrætssamvirket i Silkeborg holdt årsmøde tirsdag den 27. februar. Vi var med i opløbet til at få både talentprisen og lederprisen, men fik i stedet 8.000 kr. fra Lotterilegattet til klubbens elitearbejde. En gruppe af klubbens eliteaktive var mødt op for at tage imod checken, som dog pænt blev afleveret til kasserer Erik Thestrup. /-sm

Underviser: **Erik Barslev**, elitetræner i SAK 77, tidligere DAF-landstræner i sprint, stafet og hækkeløb.

3. lektion: Onsdag den 11. april 2007 kl. 18.30-20.30

Sted: Klubhuset, Silkeborg Atletikstadion, Søholt Parkallé

Emne: **Fysisk træning 3** – introduktion til biomekanik og kraftoverførsel. Lær hvorfor koordination, styrke- og springtræning og teknisk træning er en forudsætning for gode resultater – lige meget om man springer højde, kaster diskos eller løber marathont.

Underviser: **Peter Riis**, ungdomstræner på højt niveau i SAK 77, eliteaktiv i længde- og trespring.

Dato og emne for de fire sidste lektioner samt afrundingen følger senere.

## Danmarksturneringen: SAK 77-piger i 1. division

SAK 77's danmarksturneringshold for kvinder (og piger) kommer til at starte i 1. division, når turneringen går i gang i maj. Det fremgår af det første udkast til rækkeinddeling, som DAF har udsendt.

Vi havde frygtet at ende i en halvkedelig 2. division vest, men skal nu i stedet starte i en spændende 1. division med hele syv kvindehold tilmeldt. De seks hold vi skal møde er: *Randers Freja, Skive AM, Vejle IF, Esbjerg AF, Herning GF og Rødding AK*. Stærke hold som vi alle har en mulighed for at besejre. Der foreligger endnu ikke datoer for de tre holdkampe, der kommer i danmarksturneringen, men 1. runde skal ligge mellem 12. og 20. maj. /-sm

## Har du husket at købet årets SAK 77-video?

Mange købte årets SAK 77-video med 250 billeder fra stævner, træning og arrangementer i 2006. Men hvis man ikke har fået købt videoen, som Thomas Schmidt har produceret, så kan det stadig ske hos Søren Munch (20 19 43 07). Ring, så tager jeg en med til træning. /-sm

## Udestart: 12. april kl. 17.30

Blot lige en reminder om, at vi starter udendørstræningen på Silkeborg Atletikstadion **torsdag den 12. april kl. 17.30**. Træningstiderne bliver uændret i forhold til sidste år – se på [www.sak77.dk](http://www.sak77.dk), men der kommer mere info om trænere og arrangementer i de næste nyhedsbreve. PS! Den ældste træningsgruppe starter udendørstræningen tidligere – nej, de er faktisk allerede startet.

## Seks aktive til DM-fest på Silkeborg Rådhus

Til sidst skal vi bare lige minde om, at SAK 77 har seks aktive med, når Silkeborg Kommune fejrer sine danske mestre og andre dygtige idrætsfolk ved en reception på Silkeborg Rådhus **mandag den 12. marts kl. 19.00**. SAK 77 stiller med Emil Carlsen, som er med for sit DM-guld i højde inde fra februar, Maiken Rasmussen, Camilla Rasmussen, Charlotte Kunø Christensen og Camilla Jepsen (DM-guld på 4x100 m) samt Louise Biede, som ikke var gammel nok til DM i 2006, men er med for sin fornemme serie af danske ungdomsrekorder. /-sm

## Indendørsstævne på Langsøskolen

Næste arrangement: Der er ikke flere indendørsstævner inden påskeferien, og derfor holder SAK 77 sit eget inde-stævne **torsdag den 29. marts kl. 17.30-19.00** på Langsøskolen. Alle er velkomne til at deltage, og øvelserne bliver en trekamp: 30 m, stående længde og kuglestød. /-sm