

**ER DER NOGEN DER HAR EN HALV TIME TIL OVERS???**  
Så må de meget gerne møde op til sæsonstarten på Silkeborg Atletikstadion torsdag den 12. april en halv time tidligere for at give en hånd med ved forberedelserne – f.eks. ved at lave et par kander kaffe, te og kakao. Meld venligst tilbage til [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk).

Nyhedsbrev for trænere og ledere i SAK 77

Redigeret af:  
Søren Munch  
Telefon: 20 19 43 07  
ELLER 86 82 82 62

E-mail:  
[soeren.munch@mail.dk](mailto:soeren.munch@mail.dk)  
ELLER [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk)

SAK 77 på nettet:  
[www.sak77.dk](http://www.sak77.dk)

## Så hejser vi flaget!

SAK 77 starter årets udendørssæson **torsdag den 12. april kl. 17.30** på Silkeborg Atletikstadion på Søholt Parkvej, 8600 Silkeborg.

Som led i en ny tradition vil klubbens aktive, trænere, ledere og forældre i samlet flok hejse flaget over atletikstadion. Derefter vil der være en kort orientering om den kommende sæsons højdepunkter, hvorefter der er træning i træningsgrupperne. Vi håber, at alle klubbens aktive møder op til træningen - og alle forældre er velkomne. Vi byder på en kop te, kaffe eller kakao i anledning af sæsonstarten. Har du kammerater, venner eller naboer, som kunne tænke sig at prøve atletik, så tag dem med på denne dag. *Husk: Varmt tøj (træningsdragt eller løbedragt), løbesko og pigsko hvis du har dem... (PDF-fil med invitation er vedhæftet)*  
Vi ses - SAK 77's trænere



## Til alle elever på SAK 77's Atletikuniversitet

### 3. lektion står for døren

Så er det ved at være tid til 3. lektion i SAK 77's Atletikuniversitet. **Bemærk**, at tidspunktet er flyttet en halv time i forhold til det først annoncerede (vi starter kl. 18.00), og at det foregår på Gødvad Skole, hvor Peter Riis vil til daglig slå sine folder.

**Onsdag den 11. april kl. 18.00-20.00 - Sted: Gødvad Skole, Gødvad Skolevej**

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

## Mere ros til SAK 77

Vi kan ikke nære os for at citere fra det seneste nummer af Atletiknyt, Danmarks eneste atletikblad, som skriver om de vestdanske mesterskaber indendørs i Århus i januar: "SAK 77 har bygget videre på den bølge de allerede sidste år var kommet op på. Selvom de i år havde lidt færre starter end sidste år, tog de fra Århus med langt flere medaljer".

Og det fortsætter: "Når man nu tænker på at der i Århus findes ikke mindre end to indendørshaller med kunststof og i Randers en enkelt, må man tage hatten af for alle klubberne i andre byer, der med langt mindre gunstige træningsmuligheder kan præstere så flot."

Og medaljeoversigten er da også flot: SAK's piger var næstbedst efter 1900, og sammenlagt var vi fjerdebedste klub efter 1900, Skive og Aabenraa. -sm

