

### Husk at følge med på

### hjemmesiden

SAK 77 har en af Danmarks mest aktuelle og bedst opdaterede hjemmesider. Lige nu kan du f.eks. læse om følgende:

### Fornem klubrekord af Dorethe Gamborg

### Danske mestre til guldfejt på rådhuset

### TUS/SSS = Talent Udvikling Silkeborg og SAK 77's Senior Satsning

### Nyhedsbrev for SAK 77

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

E-mail:  
soeren.munch@mail.dk  
ELLER sm@sak77.dk

SAK 77 på nettet:  
www.sak77.dk

## SAK 77 springer ud 16. april

Af Søren Munch

Kære alle i SAK 77!

Nu kan det ikke holdes hemmeligt længere: Det er forår, og vi skal i gang med atletikken på Silkeborg Atletikstadion (i daglig tale SAS) – helt præcist **torsdag den 16. april kl. 17.30.**

Men først en lille status:

**Klubhuset** er opryddet og rengjort, og vi mangler såmænd bare at få rekvisitterne fra skolen bragt over på SAS. Der er sat nye højdespringsstøtter op, og der kommer nye topmadrasser, så måtterne er til at holde ud at lande på. Begge kastegården er repareret og sat op, og i klubhuset resterer kun et par reparationsopgaver.

**Trænersituationen:** Vi kører videre med de samme træningsgrupper er stadig, og trænerstaben er intakt - faktisk har vi fået træner tilgang. De nye trænere sættes ind mellemste gruppe, hvor der ventes en væsentlig tilgang her i foråret. Foreløbig med 1 hjælpetræner, men det er vores håb, at vi inden for relativt kort tid får tilgang af flere trænere. Yngste gruppe har samme hold trænere, og det samme gælder talentgruppen og de ældste.

**Stævner:** Herning Games den 2. maj er årets første stævne, og talentgruppen og de ældste satser på banedebut her. Det er traditionelt ikke et børnestævne, men i år satser Herning GF helt vildt på at tiltrække de 10-11årige med et sjovt og utraditionelt stævnekoncept, der blandt andet inkluderer en tur i Baboonland. Første nålestævne er 14. maj kl.18.00 i Viborg, mens første hjemmestævne først er 22. juni. Læs mere på årets terminsliste, som kan findes her <http://sak77.dk/Terminliste.htm>.

**NYT: Atletikkurser:** SAK 77 har længe puslet med tanken om at skabe en intern kursusel, og nu har vi valgt at gøre det med en række spotkurser af kort varighed og fordelt hen over sæsonen. En time hist og en time her, noget om startblokke og starter, hvordan støder man kugle rigtigt, er der forskel på opvarmning til sprint og til spring, osv. Ikke langvarigt, måske blot en time efter træning. Spotkurserne vil blive meddelt ved opslag i klubhuset med relativt kort varsel, og de gennemføres uanset deltagertal. Alle er velkomne – ikke blot trænere, men også aktive og videbegærlige forældre.

