

Nye trænings- tider fra 31. januar 2011

Mandag den 31. januar 2011 tager Silkeborg Atletikhal brug. Al indetræning flytter fra den dato til hallen i Resenbro, og alle træningsgrupper får lov til at have hallen for sig selv, når de træner. Det betyder samtidig, at de tre træningsgrupper – yngste, mellemste og talent – må skifte en enkelt træningsdag ud om ugen.

**Her er trænings-
tiderne som de
bliver fra 31. januar
og resten af
vinteren:**

Yngste gruppe (6-9 år)

Tirsdag 17.30-18.30
Torsdag 17.30-18.30

Sted: Atletikhallen,
Trænere: Lorcan
O'Shea, Karina
Isager, Pia Kløjgaard
Jensen, Birgitte
Herskind.

Mellemste gruppe (10-11 år)

Tirsdag 17.30-19.00
Torsdag 17.30-19.00

Sted: Atletikhallen
Trænere: Per Morten-
sen, Ole Gadegaard,
Michael Seindal.



*Der bliver
knald på i
atletikhallen
under
general-
forsamlingen*

Så er der generalforsamling – og fis og ballade i atletikhallen...

Årets generalforsamling starter med fællesspisning

Årets generalforsamling i SAK77 bliver anderledes end tidligere år. Først og fremmest ønsker SAK77, at klubben i fremtiden bliver mere familieorienteret.

Derfor starter generalforsamlingen med fællesspisning for alle kl. 18.00, hvorefter selve generalforsamlingen vil starte kl. 18.30.

Fuld fart i atletikhallen

For alle de børn, som gerne vil deltage med deres kammerater i fællesspisningen, men som ikke er interesserede i at deltage i generalforsamlingen, arrangeres der træning/leg i vores nye atletikhal på Skellerupvej nr. 15 fra kl. 18.30 og et par timer frem. Efter generalforsamlingen kan man selv tage atletikhallen i øjesyn.

Generalforsamlingen i
SAK77 finder sted
**onsdag den
9. februar 2011
kl. 18.00**
i Resenbrohuset,
Skellerupvej 14,
Resenbro, Silkeborg.

Talentgruppen (12-17 år)

Mandag 17.30-19.30
Torsdag 17.30-19.30

Sted: Atletikhallen
Trænere: Gert Toft,
Søren Munch.

Efter aftale: Kast for
ungdom:

Sted: Silkeborg
Atletikstadion, Søholt
Parkvej, Silkeborg

Sprint/hæk-træning:

Mandag 16.00-18.00
Tirsdag 16.00-18.00
Fredag 16.00-18.00
Søndag 12.00-14.00

Sted: Atletikhallen
Træner: Erik Barslev

Spring/mangekamp:

Tirsdag 16.00-18.00
Lørdag 12.30-14.30

Sted: Atletikhallen
Trænere: Morten
Blumensaat, Charlotte
V. Jensen, Gert Toft.

NYHEDSBREV for SAK 77

Redigeret af: Søren Munch
Telefon: 20 19 43 07
E-mail: sm@sak77.dk

SAK 77 på nettet:
www.sak77.dk

Nyt tilbud til alle

Vi vil gerne opfordre så mange forældre som muligt til at deltage i generalforsamlingen. Her vil vi se tilbage på året, men mest bruge tiden på at se frem mod de udfordringer, som vi kommer til at stå over for. SAK77 vil på generalforsamlingen præsentere et par nye trænings- og motionstilbud, som er rettet direkte mod familierne.

Ønsker Du/I at deltage i spisning kl. 18.00, bedes tilmelding sendt til formand@sak77.dk senest mandag 7. februar 2011. Hvis du blot ønsker at deltage i generalforsamlingen, skal man blot komme kl. 18.30.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest fredag den 4. februar 2011 på formand@sak77.dk.

Vi håber at se rigtig mange aktive medlemmer og forældre til generalforsamlingen.

OBS! Årets pokaler og diplomer uddeles først på pokalfesten i marts.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen for SAK 77

Erik Terkelsen, Bo Frankø, Sabrina Jepsen Bak,
Erik Thestrup, Morten Blumensaat

Hjælp søges til tungt arbejde i atletikhallen

Så skal måtterne på plads

Af sportschef Søren Munch

Lørdag den **29. januar kl. 10.00-14.00** bliver der brug for alle gode kræfter i SAK77, når den væsentligste ingrediens i Silkeborg Atletikhal – kunststofmåtterne – skal på plads.

Derfor indkaldes der hermed til fælles arbejdsdag, hvor der bliver brug for alle – store og små.

Udover at få måtterne lagt ud – og de er den ondelyneme tunge! – er der et par **transporthjælpemidler**, som kræver besiddelse af en trailer:

- Afhentning af vores rekvisitter på Langsøskolen.
- Afhentning i Sejs af nogle møbler til vores klubhjørne, som vi har fået overdraget af en velvillig donor.

I hallen er der også nogle **uløste opgaver**, som vi håber at kunne få klaret ved samme lejlighed:

- Flytning af stålreol – kræver værktøjskasse
- Udlægning af sikkerhedsfilt
- Sikring af rør, kontakter, osv.

SAK77 er også meget interesseret i at høre, om nogen i klubben ligger inde med nogle af følgende **ting, som** der bliver brug for i atletikhallen:

- Løbebånd, kondi- og spinningcykler, romaskiner, stepmaskiner, vægttræningsudstyr, håndvægte, osv. – har I noget stående derhjemme, der ikke bruges, så kan vi bruge det i atletikhallen.
- Et køleskab
- En ret maling til væggen ved klubhjørnet (ca. 30 kvm)
- Flere møbler til klubhjørnet (sofaer, borde med stole til, reoler)
-

Vil du byde på en af disse ting, så giv besked på sm@sak77.dk