



Nybyggeri tager form

Et stort, flot og moderne byggeri. Så kort og positivt kan det siges om de nye omklædningsbygninger på Silkeborg Atletikstadion, som SAK77 fik lejlighed til at kigge ind i under rejsegildet onsdag den 2. februar.

Når udendørs sæsonen starter på stadion, har vi fået de mest moderne og smarte forhold at klæde om og bade under, som man kan forestille sig.

Pladsen foran bygningen er delvist gravet ind i volden, og den bliver til et hyggeligt opholdsområde.

SAK77 satser på at tage bygningerne i brug i foråret i forbindelse med et sponsorløb.



Silkeborg Atletikhal er Danmarks nyeste hal til atletik - og med garanti den billigste.

Atletikhallen er taget i brug

Af sportschef Søren Munch

Efter flere måneders arbejde kan SAK77 nu prale af at have fået en af Danmarks bedst udstyrede atletikhaller - Silkeborg Atletikhal i Resenbro.

Kunststofmåtterne er lagt ud og har allerede vist sig at være fremragende, og vi mangler kun at få kastenettet til diskos/hammer hængt op i loftet.

Vi er ved at etablere et klubhjørne med de mange møbler, vi har fået doneret fra Sejs Skole, og der er også tv og køleskab. Hjørnet er ikke bare for vores medlemmer, men også for de forældre, som ønsker at blive i hallen, mens deres børn træner - måske endda for selv at træne lidt.

Vi har også fået en masse brugte gymnastikredskaber fra Nordre Skoles depot, og det eneste, vi rigtig manler nu, er følgende:

- Løbebånd, kondi- og spinningcykler, romaskiner, stepmaskiner, vægttræningsudstyr, håndvægte, osv.

Hvis du har noget af den slags til overs, så giv besked på sm@sak77.dk

Vi holder åbent hus

SAK77 holder **åbent hus i Silkeborg Atletikhal lørdag den 26. februar**

kl. 12.00 til 16.00, hvorunder vi afvikler et stævne som en trekamp med et løb (50 m eller 50 m hæk), spring (højde-længde) og et kast (kugle). Stævnet skal afvikles som et afslappet "gå-fra-øvelse-til-øvelse"-stævne, og lokalområdets ungdom inviteres til at deltage. Invitation til åbenthus uddeles i Resenbro og Skærbæk i uge 6, og vi fortæller også om stævnet på Resenbro Bys hjemmeside og i Midtjyllands Avis.

Fremgang i Sverige

SAK77 var repræsenteret med Louise Biede og Emma Steenberg ved det store svenske inde-stævne Pallas-Spelen i Malmø. Det kom der markant fremgang ud af.



SAK-løbere med helt fremme

Det er ikke hver dag, at SAK77's løbere ender langt oppe på resultat-listen i DAF's vinterturnering. Men efter indsatsen i 3. runde af turneringen – et landevejsløb i Odders bymidte – søndag den 30. januar skal vi nok til at vænne os til den situation.

Læs mere på sak77.dk

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

Husk årets generalforsamling

Onsdag den 9. februar inviterer SAK77 til årets generalforsamling. I år bliver det i Resenbrohuset, og som noget nyt indleder vi med en gang fællesspisning for hele familien. Selve generalforsamlingen starter kl. 18.30, og under den er der aktiviteter for børn og ungdom i atletikhallen.

Deltagere i generalforsamlingen er også velkomne i atletikhallen efter generalforsamlingen, som ventes at vare et par timer. 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. Hvis du vil hjælpe med forberedelserne til generalforsamlingen (madlavning, borddækning, etc.), så skriv det på tilmeldingen.

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

Nye trænings-tider fra 31. januar 2011

Silkeborg Atletikhal er nu endeligt taget i brug, og al indetræning finder fremover sted i hallen i Resenbro. Alle træningsgrupper får lov til at have hallen for sig selv, når de træner. Det betyder samtidig, at de tre trænings-grupper – yngste, mellemste og talent – må skifte en enkelt træningsdag ud om ugen.

[Læs meget mere om Silkeborg Atletikhal på sak77.dk](http://sak77.dk)

Træning i Silkeborg Atletikhal – vinteren 2010-2011

Mandag	17.30-19.30	Talentgruppen (12-17 år)	Søren Munch, Gert Toft
Tirsdag	16.15-18.00	Sprint/hæk	Erik Barslev
	16.15-18.00	Spring/mangekamp	Charlotte V. Jensen
	17.30-18.30	Yngste gruppe (indtil 9 år)	Lorcan O'Shea, Karina Isager, Birgitte Herskind, Pia K. Jensen
	17.30-19.00	Mellemste gruppe (10-11 år)	Per Mortensen, Michael Seindal, Ole Gadegaard m.fl.
Onsdag	17.30-19.30	Talentgruppen (12-17 år)	Søren Munch, Gert Toft
Torsdag	17.30-18.30	Yngste gruppe (indtil 9 år)	Lorcan O'Shea, Karina Isager, Birgitte Herskind, Pia K. Jensen
	17.30-19.00	Mellemste gruppe (10-11 år)	Per Mortensen, Michael Seindal, Ole Gadegaard, m.fl.
Fredag	16.15-18.00	Sprint/hæk	Erik Barslev
Lørdag	10.00-16.00	"Åben hal"	
	10.00-12.00	Spring/mangekamp	Morten Blumensaat, Gert Toft

SAK77 tilbyder atletikkurser

Som noget nyt tilbyder SAK77 i denne vinter sine trænere, aktive og evt. interesserede forældre små kurser i atletikkens discipliner. Kurserne holdes i Silkeborg Atletikhal, og alle er velkomne, blot de tilmelder sig på sm@sak77.dk.

Lørdag 19. februar 13.00-15.00 Kuglestød Svend Christensen
Lørdag 5. marts 12.00-16.00 Længde/højde Morten Blumensaat
Lørdag 12. marts 12.00-16.00 Sprint/hæk Erik Barslev
Lørdag 26. marts 13.00-15.00 Diskoskast Svend Christensen