

## Til alle nye: Prøv et stævne

SAK77 har pt. mange nye medlemmer, som bør læse med her, hvis de er bekymret for at tage med til deres første stævne.

Indendørssæsonen er den bedste periode at lære at starte ved stævner i. Der er et begrænset antal stævner, et begrænset antal øvelser, og øvelserne er dem vi kender fra træning.

Derfor har trænerne her lavet en lille oversigt over de stævner, som står på terminslisten i de kommende to måneder. Så man et bedre indtryk af, hvilke stævner der kunne være spændende at deltage i:

- **Tirsdag 27. december kl.17.00: Sidste Chance, Marselisborghallen i Aarhus:** Et stævne for de, der gerne vil nå et resultat, inden de skal rykke op i en højere aldersgruppe. Der er revancheheat, så man kan håbe på at få evt. to 60 meter-løb. Man kan starte i alle øvelser.
- **Lørdag 7. januar kl. 13.00: Vinter-kastestævne, Silkeborg Atletikstadion:** Kom og vær med i de kasteøvelser, du har lyst til (kugle, diskos, hammer, spyd, vægtekast). Tilmelding ikke nødvendig.
- **Lørdag 7. januar kl. 12.00: Indestævne, Marselisborghallen, Aarhus:** Godt begynderstævne for alle – uanset alder og niveau. Øvelser: 50m, 60m, 60m hæk, 1500m, længde, trespring, højde, kugle.
- **Lørdag 14. januar kl. 13.00: Klubstævne, Silkeborg Atletikhal:** Her stiller vi alle sammen op. Øvelser: 50 m, 50 m hæk, højde, længde, trespring, stang, kugle.
- **Lørdag-søndag 21.-22. januar, Vestdanske ungdomsmesterskaber, Marselisborghallen, Aarhus:** Se omtale på hjemmesiden.
- **Lørdag 28. januar kl. 13.00: Indestævne, Marselisborghallen, Aarhus:** Godt begynderstævne for alle – uanset alder og niveau. Øvelser: 50m, 60m, 60m hæk, 1500m, længde, stang, højde, kugle.
- **Lørdag 11. februar kl. 13.00: Vinter-kastestævne, Silkeborg Atletikstadion:** Kom og vær med i de kasteøvelser, du har lyst til (kugle, diskos, hammer, spyd, vægtekast). Tilmelding ikke nødvendig.
- **Lørdag 18. februar kl. 13.00: Klubstævne, Silkeborg Atletikhal:** Her stiller vi alle sammen op. Øvelser: 50 m, 50 m hæk, højde, længde, trespring, stang, kugle.
- **Lørdag 25. februar, DGI's landsmesterskaber, Marselisborghallen, Aarhus:** For 10 til 17-årige.