

Sådan gør vi i TALENTGRUPPEN

Silkeborg Atletikstadion, maj 2010

Kære talent!

Her har du et overblik over de stævner og arrangementer, som dine trænere i talentgruppen synes du skal satse på. Ikke dem alle sammen, selvfølgelig. Men dem der passer til dig, din alder og dine resultater. Men nu kender du datoerne, og så bliver du ikke overrasket, når vi kommer stikkende med en tilmeldingsseddel til et stævne. Når vi går på sommerferie sidst i juni, får du en seddel, der gælder stævner og arrangementer i august, september og oktober.

Skal jeg med til stævner?

Vi forlanger ikke, at aktive i talentgruppen skal deltage i alle stævner og heller ikke i bestemte stævner. Men i takt med at man føler sig bedre og bedre, ser vi gerne, at man følger denne model mht. stævner:

1. Som minimum

Deltagelse i vores egne stævner på Silkeborg Atletikstadion – det giver god erfaring med stævner.

2. Derefter:

Deltagelse i DAF-regionsstævnerne i Randers og Silkeborg – er man ikke med her, kan man ikke blive udtaget til det østjyske regionshold.

Deltagelse i DGI's nålestævner rundt om i Midtjylland. Der er mange fra klubben af sted, og det er hyggelige og trygge stævner vi tager til.

3. Derefter:

Deltagelse i mesterskabsstævner (VDMU i juni i Aalborg), holdmesterskaber i Herning i september samt DGI's landsmesterskaber i Herning i august (klubtur).

4. Derefter:

Deltagelse på forskellige klubhold.

Danske ungdomsmesterskaber (fra det 14. år)

Hvor meget skal jeg træne?

Som udgangspunkt træner alle i talentgruppen *2 gange om ugen* – mandag og torsdag kl. 17.30-19.00.

Kan man ikke komme, melder man afbud til en af sine trænere (se tlf. numre herunder) eller til en af holdkammeraterne, som giver besked til trænerne. Så er der mulighed for at aftale en anden dag at træne på, hvis man skal holde de 2 gange om ugen.

Nogle af jer vil gerne træne *mere end 2 gange om ugen*, og her er mulighederne hver tirsdag kl. 16.15 og hver søndag kl. 11.30, hvor der er trænere til stede på SAS. Hvis du vil træne på en af disse to dage, skal du aftale det med dine trænere.

Nogle få af jer vil gerne træne så meget, at det kræver et *personligt træningsprogram*. Hvis du ønsker det, skal du også snakke med dine trænere. Måske foreslår trænerne dig det selv, og så går det jo af sig selv...

STÆVNEPLAN FOR TALENTGRUPPEN

Dato og tid	Stævne/arrangement	Sted	Alder
Lørdag 8. maj	LTU, indledende runde	Odense	12-19 år
Tirsdag 11. maj kl. 18.00	DGI-nålestæve	Viborg	Alle
Lørdag 15. maj kl. 12.00	Elitedivision for kvinder, 1. runde	Esbjerg	14 år+
Tirsdag 18. maj 18.00	DAF-regionsturnering, 1. runde	Silkeborg	8-13 år
Lø.-søn. 22./23.maj	VDMU-mangekamp, ungdom	Aabenraa	12 år+
Onsdag 26. maj kl. 18.30	ABC-stævne I (100, 200, 800, 3000m, kort hæk, diskos, hammer og spyd)	Århus	Fra og med 13 år
Lørdag 29. maj kl. 12.00	Herning Games	Herning	Fra 12 år
Torsdag 3. juni kl. 18.00	DGI-nålestævne	Herning	Alle
Lør.-søn. 5.-6. juni	Lyngby Games (landsholdsudtag.)	Lyngby	14 år+
Lørdag 12. juni	Themløbet 2010 5,8 km (byløb) og 11,3 km rute i naturskønne omgivelser	Them	Alle
Onsdag 16. juni kl. 18.00	DAF-regionsturnering, 2. runde	Randers	Alle
Lør.-søn. 19./20. juni	Vestdanske ungdomsmest. (VDMU) (klubtur med overnatning)	Aalborg	12-19 år
Torsdag 22. juni kl. 18.30	ABC-stævne II (100, 400, 1500, 5000m, lang hæk, stang, længde og højde)	Århus	Fra og med 13 år
Torsdag 24. juni kl. 17.30	Sommerferieafslutning på SAS	Silkeborg	Alle
Lør.-søn. 26.-27. juni	Eurotrack-stævne	Fr. berg	Alle
Søndag 27. juni kl. 12.00	Elitedivision for kvinder, 2. runde	Odense	Senior
Fre.-søn. 2.-4. juli	World Youth Games	Göteborg	Fra 13 år

Hvis du har spørgsmål, kan du altid komme til os trænere.

Med venlig hilsen

Gert Toft
22 54 33 74

Søren Munch
20 19 43 07

Dorte Østergård
30 26 48 99