



### Ta' med på klubtur til Sverige...

Igen i år tager SAK 77 til indendørs stævnet Julklappsjakten i Göteborg 5.-7. december. Læs videre her hvis de vil deltage – enten som aktiv eller medhjælpende forældre.

[Her er invitationen](#)  
[Her er øvelserne](#)  
[Stævnets hjemmeside](#)

#### 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

## Så starter vintertræningen

Af Søren Munch

Mandag den 20. oktober starter SAK 77 en ny forhåbentlig spændende vintersæson. Det er i år lykkedes at skabe et træningstilbud, der har lidt "på alle hylder".

Vi er især tilfredse med, at det er lykkedes at sprede træningen til flere dage, således at vi ikke skal stå på nakken af hinanden på Langsøskolen. Der er også taget initiativ til fælles løbeture søndag formiddag kl. 10.30. Klubben stiller ikke trænere til rådighed, men låser klubhuset op, hvorefter man inddeler sig i løbegrupper efter distance.

For de ældste – og de mest ihærdige i talentgruppen – bliver der i vinter et ekstra tilbud om onsdagen på Langsøskolen, og SAK 77 lejer sig som tidligere år også ind i Marselisborghallen på en lang række fredage. Her bliver det også muligt for talentgruppen at deltage, hvis det praktisk kan lade sig gøre. I løbet af kort tid vil der komme informationer om vinterens stævnetilbud, men to af dem kan man allerede nu læse om længere omme i nyhedsbrevet.



SAK 77's kvindehold – elitedivisionen i 2009.

Her er træningstiderne: [Mere om vintertræning + trænerliste her](#)

<b>Yngste gruppe:</b>	Trænere - Per, Lorcan, Karina og Kim
Langsøskolen	Mandag kl. 18.00-19.15 og torsdag kl. 17.30-18.45
<b>Mellemste gruppe:</b>	Trænere - Michael, Pia, Ole, Jens, Morten
Langsøskolen	Mandag og torsdag kl. 18.00-19.30
<b>Talentgruppen:</b>	Trænere - Søren, Gert
Langsøskolen	Mandag kl. 17.30-19.30 (opvarmning kl. 17.30-18.00)
Langsøskolen	Torsdag kl. 17.30-19.30 (opvarmning kl. 17.30-18.00)
<b>Ældste gruppe:</b>	Trænere - Morten, Erik
Langsøskolen	Mandag kl. 17.30-19.30 (opvarmning kl. 17.30-18.00)
Langsøskolen	Onsdag kl. 16.00-18.00
Langsøskolen	Torsdag kl. 17.30-19.30 (opvarmning kl. 17.30-18.00)
Mars.hallen	Fredag kl. 16.30
Silk.Atl.stadion	Søndag kl. 10.30
<b>Handicapgruppen:</b>	Trænere – Ole, Lone m.fl.
Langsøskolen	Mandag kl. 18.00-19.00
<b>Fælles løbetur</b>	Koordinator - Michael Seindal
Silkeborg Atl.st.	Søndag kl. 10.30



## Invitation til trænings- samling i Randers

Allerede midt i november kan SAK 77 byde på det første arrangement – den årlige træningssamling indendørs i Randers. Vært er Randers Real, som råder over en veludstyret atletikhal, hvor man kan har prøvet stangspring, hækkeløb og selv 800 meter. Tilmelding til Per Mortensen senest 3. november på [pemo@nykredit.dk](mailto:pemo@nykredit.dk)  
[Se hele invitationen her](#)

## Meld dig ind i SAK 77's Forældrebank

Af Kim Richardt og Morten Blumensaat, bestyrelsen

Det er forunderligt og dejligt, at vi i klubben har en så stor fremgang med sportslig og social succes. En succes vi alle kan være stolt af at være del i. Børn, trænere og forældre. For at vi kan bibeholde det gode samarbejde, mens klubben støt og "roligt" vokser sig endnu bedre, så har vi brug for alle de kræfter, der kan sættes ind fra forældresiden.

Tanken er at lave en "**Forældrebank**", som vi kan trække på til de mange forskellige opgaver, der opstår i foreningen i løbet af en sæson. Det er kort sagt et ønske fra vores side, at vi kan få et overblik over vores fælles ressourcer og kompetencer. [Mere info om og tilmelding til banken her](#)

## Fantastisk familiestævne sluttede sæsonen

Af Søren Munch

Der var hagl og regn, modvind og medvind, overskyet og blændende solskin over Silkeborg Atletikstadion, da SAK 77 sluttede årets udendørsæson med sit store familiestævne lørdag den 4. oktober.

Og der var også flot atletik at se på trods det meget sene tidspunkt på sæsonen. Her ved 100 aktive ungdomsmedlemmer og deres forældre tilbragte en eftermiddag med atletik, og da dagen var omme, var der ikke alene sat to danske ungdomsrekorder, men også

hele 16 klubrekorder i alle aldre. De mange deltagere stillede desuden op på hele 23 familiehold, der deltog i den prestigemættede familiekonkurrence. Her gik sejren til **Team Steenberg** bestående af Emma Steenberg (14 år), Karoline Steenberg (12 år) og Mads Steenberg (50 år) efter en hårdt opgør med Borg-banden.

[Læs mere og se fotos, resultater og holdstilling her](#)

