



Så er der snart pokalfest...

Nu er der sat dato på årets pokalfest, hvor der uddeles pokaler og diplomer til alle. Datoen er **torsdag den 29. april kl. 17.30-20.00!**

Dagen er en træningsaften, men er også kendt som St. Bededag, og derfor serverer klubben varme hveder for aktive og forældre, samtidig med at vi klapper af hinanden i et par timer. Meget mere info følger snart – men sæt et par timer af.

**På gensyn
Trænergruppen**

Så er det forår på SAS

Af Søren Munch,
sportschef i SAK77

Traditionen tro starter udendørssæsonen i SAK77 den første dag efter påske – og det er i år **torsdag den 8. april kl. 17.30.**

Her tager vi hul på udelivet på vores atletikstadion – i daglig tale SAS – med den lige så traditionelle flaghejsning (ja, det har vi gjort tre år, så længere er den tradition ikke). Der bliver en kort velkomst, inden vi går i gang med træningen. Forældre og pårørende der gerne vil se på træningen er velkomne til at brygge kaffe i klubhuset – og må i det hele taget gerne give en hånd med, hvor der trænger.

På forhånd ser vi i SAK77 med fortrøstning på den kommende sæson. Vi har haft en flot vintersæson – selvom den blev lang og træls med masser af sne, is og indetimer, har der været virkelig mange aktive til træning på Langsøskolen og på SAS. Så vi bliver mange fra udestarten i år, regner vi med. Og dertil kommer så de medlemmer, som har lavet noget andet her i vinter, hvad enten det er badminton, spejder eller sportsdans....

17 trænere fra starten!

Vores trænergruppe er så stærk som aldrig før. I år kan vi mønstre hele 17 (!) trænere alle former for træning. Desuden har en del af trænerne været på kursus



og møder fagligt trimmet op til foråret. Vi er virkelig glade for at være så mange i trænergruppen – dels fordi det ikke er sjovt at stå med for mange aktive til træning, dels fordi vi i SAK77 gerne fortsat vil være kendt som en forening, hvor man er i stand til at gøre noget for den enkelte. Og det er vi kun, hvis vi er mange nok...

Mange op i talentgruppen

Vi holder fast i vores tre træningsgrupper – de yngste til og med 9 år, de mellemste i alderen 10-11 år, og talenterne i alderen 12 til 16 år. Heldigvis har vi i år så mange trænere, at det kan lade sig gøre at dele de aktive op, således at man træner sammen med nogen på samme alder. Vi har tidligere taget det lidt på slump med at lade de aktive rykke op i aldersgrupperne, men i år har vi valgt at skære mellem årgangene. Det betyder, at temmelig mange aktive fra årgang 1997 og 1998 skal rykkes fra mellemste gruppe til talentgruppen. Trænerne tager en snak med de aktive på den første træningsdag, sådan at oprykningen bliver sjov fra den første dag.



Atter handicaptræning – og friske veteraner

Udover ungdomstræningen er vi glade for på tredje sæson i træk at kunne tilbyde handicaptræning til børn med lettere motoriske handicaps. Som de tidligere år er det Ole Gadegaard og Lone Borg, der varetager træningen hver mandag, og de bistås af en række forældre.

Alle vores trænere har i øvrigt udfyldt børneattester efter reglerne.

Endelig tilbyder vi hver torsdag atletik for de lidt ældre - det der med et grimt ord hedder "veteraner". Men i atletiksammenhæng er man veteran det år, man fylder 30 år, så målgruppen er stor. Har man lyst til at prøve lidt af det, som man ser ungerne gå og lave – og står man alligevel og fryser, så mød op torsdage kl. 17.30-ca. 19.00, hvor Kim Richardt vil give en let introduktion til atletikken. Det er også muligt at løbe sig en tur og få et bad bagefter.

Læs mere på sak77.dk om sæsonens trænere, træningstider, arrangementer, etc.

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