

Træningstider - Vinter 2010-2011

Yngste gruppe

(6-9 år)

Mandag 18.00-19.00

Torsdag 17.30-18.30

Sted: Langsøskolen,
Hejrevej 25, Silkeborg
Trænere: Lorcan
O'Shea, Karina
Isager, Pia Kløjgaard
Jensen, Birgitte
Herskind.

Mellemste gruppe

(10-11 år)

Mandag 18.00-19.15

Torsdag 17.30-18.45

Sted: Langsøskolen,
Hejrevej 25, Silkeborg
Trænere: Per
Mortensen, Ole
Gadegaard, Michael
Seindal, Rønhede
Hansen.

Talentgruppen

(12-17 år)

Mandag 18.00-19.30

(opvm. fra 17.30)

Torsdag 17.30-19.00

(opvm. fra 17.00)

Sted: Langsøskolen,
Hejrevej 25, Silkeborg
Trænere: Gert Toft,
Søren Munch, Lasse
Ivanøe, Peer T.
Jensen



Her ligger
SAK77's nye
atletikhal:
Skellerupvej
15 i Resen-
bro.

Her er SAK77's nye atletikhal

Af Morten Blumensaat, formand og Søren Munch, sportschef

SAK77 tager i løbet af få uger sin egen atletikhal i brug i Resenbro. Silkeborg Kommune har valgt at støtte driften de næste to år med et betragteligt beløb. Dermed er klubben med ét slag forsynet med nogle af de bedste inde-faciliteter i atletik-Danmark.

Arbejdet med at planlægge indretningen af atletikhallen foregår i øjeblikket, og som det blev nævnt i forrige nyhedsbrev, bliver der brug for mange hænder til alt - lige fra at skaffe penge til projektet til at grave en sandgrav i hallen.

Det vender vi tilbage til så hurtigt som muligt - og når der er lagt en plan for arbejdsopgaverne. Men i første omgang synes vi, at alle i og omkring klubben skulle have en mulighed for at se, hvad det er for et projekt, vi er gået i gang med.

Derfor følger herunder SAK77's ansøgning, som vi sendte til Silkeborg Kommune. På de punkter, hvor der er sket en udvikling siden ansøgningen blev sendt, er der tilføjet en kommentar i halvfed.

Her følger ansøgningen:

I de seneste 10 år - siden ibrugtagningen af Silkeborg Atletikstadion - har SAK77 opbygget en af landets 10 stærkeste børne- og ungdomsklubber inden for atletik. Klubben har en talstærk børne- og ungdomsafdeling med 90-100 medlemmer, et meget stort antal trænere (pt. 16-18 aktive trænere), og aktivitetsniveauet og resultatniveauet er tårnhøjt.

Efter aftale:
Kastetræning for ungdom
Træner: Peer T. Jensen
Sted: Silkeborg
Atletikstadion, Søholt
Parkvej, Silkeborg

Elitetræning (13 år +)
Tirsdag 16.00-18.00
Sprint/hæk: Erik Barslev
Spring: **Charlotte V. Jensen**
Sted: Silkeborg
Atletikstadion, Søholt
Parkvej, Silkeborg

Onsdag 16.00-18.00
Grundtræning – fitness og styrke
Træner: Erik Barslev
Sted: Langsøskolen,
Hejrevej 25, Silkeborg

Fredag 16.00-18.00
Indendørstræning – med pigsko
Træner: Erik Barslev
m.fl.
Sted: Marselisborg-
hallen, Århus C.

Søndag kl. 12.00-14.00
Grundtræning
Træner: Erik Barslev,
Charlotte V. Jensen,
m.fl.
Sted: Silkeborg
Atletikstadion, Søholt
Parkvej, Silkeborg
(Langsøskolen i dårligt vejr)

MIDTJYLLANDS AVIS • 2. SEKTION

Atletikken rykker indendøre i hal i Resenbro

SAK 77 stiler efter at indrette et af landets bedste træningssteder

Klubben har indgået en to-årig aftale om leje af en fabriksdal på Skellerupvej 15 i Resenbro - en hal, som skal rives ned om få år, og som i øjeblikket er udlejet til en finérfabrik. Byrådets Fritids- og Kulturudvalg har netop efter

selv kan skaffe midlerne, siger udvalgsformand Steen Vindum (V). På grund af lokalplanen skal afgørelsen først til offentlig høring i området, da der ikke umiddelbart er taget højde for atletiktræning i halanlægget.

teter uden mulighed for at gennemføre discipliner som 50-60 meter sprint, træning i pigsko osv. I den lejede hal kan der skabes to-tre løbebaner i 50-55 meters længde. Det giver optimale muligheder for at træne sprint og hækkeløb, oplyser klubben.

Desuden placeres andre træningssteder i halen. Der kan bruges kastering og med kast op i et net. Der indrettes et styrketræningshjørne til erstatning for den træning, der i øjeblikket foregår i en mørk container på Silkeborg Atletikstadion. Der kan bruges pigsko til alle de tekniske øvelser, og hallen er så stor, at der sagtens kan træne 40-50 aktive samtidig. Alle træningssteder fyldes

Klubben har i en årrække mestret at rumme breddeatletik – for de alleryngste, begynderne og dem der ikke har kunnet finde sig til rette andre steder – og samtidig fostre aktive på højeste niveau. I år kulminerede eliteindsatsen med bronzemedaljer til SAK77's kvindehold i DM-holdfinalen, og klubben fik også i 2010 en halv snes danske mestre i forskellige aldersklasser.

I kulde og blæst: I sommerhalvåret (1. april-1. oktober) træner SAK77 på Silkeborg Atletikstadion, og i vinterperioden er træningen henlagt til Langsøskolen i Silkeborg. Her er der basisfaciliteter, men reelt ingen mulighed for at gennemføre "rigtig" atletiktræning, dvs. 50-60 meter sprint, træning i pigsko, m.v. Derfor gennemføres en del af vintertræningen på Silkeborg Atletikstadion – og i den forrige vinter skete det ofte i ned til 10 graders frost og på snedækkede baner. Klubbens bedste aktive har i en række sæsoner – med Silkeborg Kommunes støtte – trænet i Århus, men stilles nu over for et stigende pres for klubsift, hvis træningen skal fortsætte.

Vil spille hovedrolle: I SAK77 har vi ambitioner om ikke at give efter for denne tendens til centralisering af talentarbejdet, og vi vil som helhed gerne gøre det væsentligt bedre – både for bredden og eliten. Derfor har vi efter en årrække i de eksisterende faciliteter erkendt, at der skal egentlige atletikfaciliteter til, hvis vi fortsat skal spille en væsentlig rolle blandt landets førende atletikmiljøer og samtidig kunne rekruttere børn og unge fra hele kommunen.

PROJEKTET: Fleksibelt og 90 procent genbrug

Silkeborg Atletikhallen er en enkel, billig og fleksibel løsning på atletikkens behov for indefaciliteter. Grundlæggende drejer det sig om at bruge eksisterende rekvisitter, og hele løsningen kan flyttes til en anden adresse, hvis det bliver aktuelt. Højest 10 procent af anlægsinvesteringerne vil ikke kunne genbruges på en ny adresse.

Hallen skal indrettes i en fabriksdal på Skellerupvej 15 i Resenbro i udkanten af Silkeborg. Hallen er en del af et halmkompleks, der i øjeblikket er udlejet til en finérfabrik. Der er toilet, omklædningsrum og baderum, og der går bybus nærmest lige til døren. Hallen er opvarmet med overskudsvarme fra finérproduktionen i de andre haller.

Lige så godt som i Århus: Hallen er 22 meter bred og 55 meter lang og med en lille forlængelse i en port, således at der kan løbes op til 55 m sprint/hæk. Med indkøb af specialmætter i 10 mm tykkelse kan der skabes 2-3 løbebaner i 50-55 meters længde. Det giver optimale muligheder for at træne sprint og hækkeløb. Desuden placeres andre gummimætter, så der kan springes højdespring, stangspring og længde/trespring. Der etableres deuden kuglestød og diskoskast/hammerkast fra en transportabel kastering og med kast op i et net. Der etableres et styrketræningshjørne til erstatning for den træning, der i øjeblikket foregår i en mørk container på Silkeborg Atletikstadion. Der kan bruges

pigsko til alle de tekniske øvelser, og hallen er så stor, at der sagtens kan træne 40-50 aktive samtidig.

Med disse faciliteter vil Silkeborg Atletikhal kunne konkurrere med Marselisborghallen i Århus, og i Danmark er der kun 2-3 steder, hvor faciliteterne vil være bedre. Det er vores håb og forventning, at vi i fremtiden kan blive et centralt træningsmiljø i vstdansk atletik.

90 procent genbrug: Rekvisitterne der skal bruges i hallen er dem der normalt står på Silkeborg Atletikstadion. Når udesæsonen slutter, skal de blot flyttes til Resebro – i stedet for at blive lagt i depot som hidtil. Det drejer sig om madrasser til stangspring og højdespring samt vogne med hække. Anslået er det højst 10 procent af anlægsinvesteringerne, der ikke kan genbruges i en anden hal.

Tidsperspektiv: Hallen ligger på et område, der er udlagt til boligbyggeri senest i løbet af to år. Den skal rives ned, når dette byggeri starter, og vi regner med, at vi dermed kan få to vintersæsoner i hallen. Men investeringen vil ikke være spildt, idet alle rekvisitterne blot kan flyttes over i en ny hal.

Kommentar: Silkeborg Kommune har givet tilskud for 2011 og 2012.

Andre muligheder: Silkeborg Atletikhal indrettes i et stort børnefamilieområde, der således får et nyt attraktivt idrætstilbud at gøre brug af. Samtidig bliver der – efter aftale – mulighed for Resebro Skole, skolens idræts-SFO og muligvis områdets dagplejere at gøre brug af faciliteterne i dagtimerne, ligesom Silkeborg Gymnasium tidligere har udtrykt ønske om den slags faciliteter.

SAK77 agter at gennemføre et medlemsfremstød i Resebro-området, når hallen står klar, herunder en åbenhus-dag. For skolerne i Silkeborg Kommune kunne atletikhallen også være et attraktivt mål. SAK77 er i forvejen mange skoleklasser behjælpelig med at gennemføre undervisning på Silkeborg Atletikstadion, og vi stiller gerne vores ekspertise til rådighed i Silkeborg Atletikhal.

Et nyt fyrtårn

SAK77 anser således Silkeborg Atletikhal som en investering, der for alvor vil kunne skubbe klubben og atletikken frem i forreste række. Ikke alene til gavn for kommunens indbyggere, men også for resten af atletik-Danmark, hvor dette projekt helt givet vil blive kopieret på grund af genbrugsprincippet og den lave pris. Med andre ord – dette er et nyt fyrtårn, som ikke alene vil rage op i kommunen, men også kunne ses klart og tydeligt i resten af landet.

**På bestyrelsens vegne
Morten Blumensaat, formand**

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