

### 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 er SAK77's nye atletikhal: Skellerupvej 15 i Resenbro.

## Kom og hjælp med SAK77's nye atletikhal

Af Morten Blumensaat, formand og Søren Munch, sportschef

I dag, fredag den 10. december, overtager SAK77 nøglerne til Silkeborg Atletikhal på Skellerupvej i Resenbro. Og nu bliver der for alvor brug for mange hjælpende hænder, hvis hallen som planlagt skal stå færdig 1. januar 2011.

December er ikke verdens mest praktiske måned at indrette atletikhal i, men nu er det jo engang den ende af året vi er i. Derfor indkalder SAK77 til **fælles arbejdsdag i hallen søndag den 19. december kl. 10-16**. Desuden "udbydes" en række **selvstændige** arbejdsopgaver, som vi håber kan være udført af små arbejdsgrupper, inden vi når til den 19. december.

#### **Hva' koster det?**

Det er ikke billigt, og vi får også brug for alle gode kræfter til at skaffe penge over de næste måneder. Mere om det i næste nyhedsbrev.

*Hvad kan man hjælpe med?* Skaffe redskaber, værktøj og maskiner gratis eller meget billigt – påtage sig en selvstændig arbejdsopgave – være med til fælles arbejdsdag.

*Hvordan gør man så, hvis man vil hjælpe?* Send en mail eller sms til den person, som er nævnt ud for arbejdsopgaven eller den fælles arbejdsdag. Så er det noteret, at du (og hele din familie, selvfølgelig) kommer og hjælper. Husk at vi skal være mange, for vi skal blandt andet gøre 1200 kvm atletikhal rent den 19. december.

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)

#### NYHEDSBREV for SAK 77

Redigeret af: Søren Munch  
Telefon: 20 19 43 07  
E-mail: [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk)

SAK 77 på nettet:  
[www.sak77.dk](http://www.sak77.dk)

Hvis du vil "byde" på en af de **selvstændige arbejdsopgaver**, så gør du det samme. Her kan man også lave en lille gruppe af frivillige, som melder sig til arbejdsopgaven.

#### Her er de selvstændige arbejdsopgaver, som gerne skulle være udført senest den 19. december:

- Flytte rekvisitter fra kommunens depot i Silkeborg samt vogn med hække til Silkeborg Atletikhal: Her skal bruges en lastbil – måske kan en mindre lastbil gøre det – men gerne med en palleløfter eller lille kran til at hejse tingene op med. Følgende skal flyttes: Madrasser + bunde til stangspring og højdespring (2 stk.), hækvogn med 40 hække, evt. net fra kastegården inde på stadion.  
*Kontaktperson: Søren Munch – 20 19 43 07 - [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk)*
- Skære hul i betongulv til sandgrav + stangspring: Der skal skæres et hul på ca. 4x6 meter til en sandgrav i hallen, samt et hul på ca. 1x0,5 m til stangspring. Betonaffaldet skal køres væk. Det kræver en betonskærer, en betonhammer og en trailer.  
*Kontaktperson: Søren Munch – 20 19 43 07 - [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk)*
- Bygge brandvægge: Der skal etableres to brandvægge – en ca.4x6 meter ved indgangen til nabohallen og en ca. 2x2 meter ved en gammel dør.  
*Kontaktperson: Michael Seindal – 20 61 75 02 – Morten Blumensaat – 29 65 49 90 - [formand@sak77.dk](mailto:formand@sak77.dk)*

#### Her er de arbejdsopgaver der skal gennemføres søndag den 19. december:

- Hovedrengøring af ca. 1200 m gulvareal. Hertil skal bruges en industristøvsuger og/eller gulvrensemaskine, som vi håber at nogen kan skaffe (billigt).
- Rengøring af udsugningsrør, vinduer etc.
- Rengøring af omklædningsrum og toiletter.
- Opstregning på gulv.
- Bygge ramme til sandgrav: Her skal bruges glathøvlede brædder og en presenning.

*Tilmelding til Søren Munch – 20 19 43 07 - [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk).*

#### Følgende skal skaffes/lånes – enten gratis eller meget billigt:

- Lastbil, gerne med kran eller palleløfter.
- Sand til sandgrav – gerne lidt groft i det. Mængde: Ca. 4x6 meter x 30-40 cm dybde.
- Gulvtæpper i store stykker – gerne brugt, gerne nålefilt eller lignende. Skal bruges til afdækning af beton, hvor der skal laves strækøvelser, hyggehjørne, etc.
- Presenning – ca. 6x9 m, evt. i 2 stykker, helst armeret, skal bruges som bund i sandgrav.
- Glathøvlet træ til ramme i sandgrav. Ca. 60-65 meter a 125 mm.
- Rengøringsmidler til industribrug.
- Maling – evt. rester - der kan bruges på beton, helst i markante farver: Gul, hvid, grøn, etc.
- Basketkurv, hockey mål, etc.
- Klubhjørne: Borde, stole, blomster, reol – måske en sofa.

*Har du et bud på nogle af disse ting, så skriv eller ring til Søren Munch – 20 19 43 07 - [sm@sak77.dk](mailto:sm@sak77.dk)*