

Indmeldelse:

www.viborgam.dk: Opret profil og meld på hold.

Kontingent: Halvårlig kontingent.

Atletik børn (8-11 år) 2x400 kr.

Atletik ungdom (12-22 år) 2x600 kr.

Løb ungdom (12-22 år) 2x500 kr.

Ferie:

Der er ikke atletiktræning i skolernes ferier med mindre andet aftales. Løberne træner hele året.



Atletik er en alsidig sportsgren med mange discipliner, - hvor man hele tider forsøger at sætte nye personlige rekorder.

Vi har et godt og positivt fællesskab med plads til alle, der vil dyrke atletik!



Forældre-manual Viborg AM

**Trænere:**

Alle trænere i Viborg AM har udfyldt en børneattest efter regler fastsat af Dansk Idrætsforbund.

Kommunikation foregår på Facebook i grupperne:

Viborg AM – forældregruppe (atletik) og
**Forældregruppen For Viborg AM Mellem-
lang Ungdom**

Nye trænere:

Forældre og andre, der ønsker at være hjælpetrænere, tilbydes trænerkursus.

Træningssted:

Sommer: Viborg Atletikstadion, Vinkelvej 32
Vinter: Fra efterårsferie til påskeferie i hallen på Viborg Gymnasium og HF.
Løberne træner fra stadion hele året.

Træningsgrupper:**Atletik 8-11 år:**

Torsdag kl. 16.30-18.00

Atletik 12-22 år:

Tirsdag og torsdag kl. 16.30-18.00

Ekstratræning tilbydes eliten.

løbere 12-22 år:

Tirsdag og torsdag kl. 16.30-18.00

Påklædning:

Påklædning efter vejret, i vinterhalvåret tøj både til indendørs og udendørsbrug (atletik).
Drikkedunk medbringes til træning.

Stævner:

Der tilbydes stævner både i DGI og DAF regi.
Der er stævner både for nybegyndere og udtagelsesstævner for de mere øvede.

Stævnetilmelding:

Stævneinvitationer kommer på Facebook i **"Viborg AM – forældregruppe (atletik)"** og **"Mellem-langdistancetræning Viborg AM ungdom"** tilmeldingen foregår online.

Klubdragt:

Klubbens farver er (neon)gul overdel og sorte shorts/tights. Klubdragt skal bruges til stævner. Klubbetøj købes hos Sportigan, der giver 25% til medlemmer.

Forventninger:

Det forventes at udøveren:

- kommer til træning til tiden
- er påklædt efter vejret
- følger trænerens retningslinier og metoder
- udviser godt kammeratskab i klubben.

Forældrerollen:

Det forventes at forældrene:

- er engagerede i aktiviteter omkring udøveren
- deltager i kørsel i forbindelse med stævner
- deltager som dommer/medhjælper ved stævner
- bakker op om trænerens anvisninger

Forælderambassadører:

Stil spørgsmål til erfarne atletikforældre:

- Kristina Krath Hansen, 23 69 93 61, Kristina_krath@hotmail.com
- Maria Elmbæk, 29 24 88 38, mariaelmbaek@hotmail.com
- Per Thirup, 25 56 09 17, peth@ymer.com (løberne)