

**Indmeldelse:**

[www.viborgam.dk](http://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:

- Britta Schade, 41217450, schade@mil.dk
- Jeanette Bromerholm, 23373847, jea@bromerholm.dk
- Per Thirup, 25 56 09 17, perth@ymer.com (løberne)