

INFORMATIONSGUIDE TIL FORÆLDRE OG ATLETER | VIBORG ATLETIK & MOTION

Dette er en informationsguide til både nye og nuværende forældre, som skal give jer et overblik over hverdagen i klubben, og information, I som forældre skal vide, når jeres barn går til atletik.

TRÆNINGENS FORMÅL

Atletik er en alsidig sportsgren med mange discipliner - derfor er det også en sportsgren, hvor alle vil finde noget, som de er gode til. Vi har et godt og positivt fællesskab med plads til alle, der vil dyrke atletik.

Vi vil have et træningsmiljø, der bygger på:

- Sammenhold gennem fascinationen for atletik
- At vi har det sjovt, og at alle bliver set og hørt

NYT MEDLEM

Ønsker I at blive medlem af Viborg Atletik & Motion sker det via vores hjemmeside: <https://viborgam.dk> Opret profil ved at trykke på "nyt medlem" og meld på hold.

Vi har følgende halvårige priser for kontingent:

Atletik børn (6-9 år)	400 kr.
Atletik børn (10-13 år)	500 kr.
Atletik ungdom (14 år og op efter)	600 kr.

Har du lyst til at prøve atletik?

Har du lyst til at prøve atletik på en af vores hold?

Kontakt Sonja Sieg Stigsen på e-mail sonjastigsen@gmail.com eller SMS 20 85 53 18.

INDENDØRS OG UDENDØRSSÆSON

Atletik er opdelt i en indendørs- og udendørssæson, hvilket træningssteder afspejler.

Træningssted

Indendørssæsonen løber som udgangspunkt fra efterårsferien til påskeferien. Træningsstedet er Lysningen, Gl. Randersvej 35.

Udendørssæsonen løber som udgangspunkt fra påskeferien til efterårsferien. Træningsstedet er Viborg Atletikstadion, Vinkelvej 32.

FERIE

Der er ikke atletiktræning i skolernes ferier medmindre andet aftales.

KOMMUNIKATION

Information og kommunikation foregår via den lukkede Facebook-gruppe "**Viborg AM forældre + ungdom**".

Derudover er klubbens offentlige Facebook-side "**Viborg Atletik & Motion**"

Vi har en instagram: **Viborg_atletik_motion**

PÅKLÆDNING

Klubtøj:

- Til stævner er det et krav at konkurrere i klubtøj, hvis man stiller op for Viborg AM.
- Klubtøj består som minimum af den gule t-shirt. Ved udvalgte mesterskaber og stævner er det påkrævet at stille op i klub t-shirt og sorte shorts.

Sko:

- Pigsko anbefales først at blive brugt, når atleten er fra omkring 11 år.
- Pigsko gør det blandt andet lettere for atleten at sætte af og løbe hurtigere – men det er intet krav at købe pigsko! Til børn anbefaler vi en allround pigsko, som kan bruges til de fleste discipliner. Pigsko kan købes online. Spørg eventuelt en træner til råds om hvilken type pigsko, der passer, og prøv et par pigsko fra vores lånekasse inden køb.

HUSKELISTE TIL TRÆNING

Vi anbefaler at have tøj på efter sæson. Indendørs anbefales indendørs træningssko (uden sort sål) og tøj, som du kan bevæge dig i. I udendørssæsonen anbefales det at have sko og tøj på efter vejret, da vi er ude i alt slags vejr! Tænk lag på lag.

Derudover husk drikkedunk.

FORVENTNINGER TIL JER FORÆLDRE

I en forening som Viborg Atletik & Motion er fællesskabet og de frivillige kræfter helt afgørende for, at vi kan skabe gode oplevelser for børnene. Derfor håber vi, at I som forældre har lyst til at bidrage – i det omfang, der passer ind i jeres hverdag.

At have et barn til atletik hos os er ikke bare træning, men også et fællesskab, vi bygger sammen. Selv små bidrag gør en stor forskel.

Vi har blandt andet brug for hjælp til:

- Dommer / hjælpedommer ved stævner
- Afvikling af sociale arrangementer
- Hjælpetræner til træning

Uanset om du har erfaring eller ej, er din hjælp værdifuld. Vi klæder dig på til opgaven og sørger for, at du ikke står alene. Vi viser dig, hvad du skal gøre, og du vil altid kunne spørge undervejs.

Atletikudvalget

Har du lyst til at engagere dig lidt mere, er du meget velkommen i atletikudvalget. Vi mødes cirka hver måned og taler om alt fra stævner og sociale aktiviteter til ønsker og udvikling af atletikken.

Forældreambassadør

Har du spørgsmål eller brug for sparring, er du altid velkommen til at tage fat i en af vores erfarne atletik-forældre Kristina Krath Hansen på tlf. 23 69 93 61 eller mail: kristina_krath@hotmail.com