



Atletik Vintertræning 2009-2010

Nu er det tid at tilmelde dig vintertræning i atletikforeningen (sidste træning udendørs 30/9).

Det kommer til at foregå

onsdage kl. 17.00 til 18.25 i Vejen Idrætscenter, hal 3.

Første gang er uge 44 (28. oktober) og vi fortsætter til begyndelsen af marts.

Vi vil

- Y Varme op
- Y Konditionstræne
- Y Styrketræne
- Y Lave atletiklege med atletikredskaber specielt udviklet til indendørs brug
- Y Træne teknik ved forskellige kast og spring.
- Y Deltage i enkelte indendørs stævner, hvis der er nogle.

Vil du vide mere så spørg trænerne på stadion eller telefon 75364826
(eller mobil: Lars 23604356).

En anden traditionel vinteraktivitet er Sydjysk Crossmesterskab (i år i Vejle). Det er løb på skovstier og skovveje. Det bliver lørdag den 19/12 (tilmelding senest 10/12).

Som forberedelse til dette løb vil vi lave fortræning i Skibelund Krat en eller to gange i november. Her er forældre meget velkomne til at deltage aktivt. Det vil blive en lørdag eller søndag formiddag af hensyn til dagslyset (mere om dette på klubbens hjemmeside, når tiden nærmer sig).

Desuden er der i Sønderjylland en cross-serie med syv løb som klubben stiller op i. Alle børn og forældre er velkomne til at deltage. Nærmere information i den udleverede folder "Crossløb 2009-2010" og på klubbens hjemmeside (tilmelding til første løb senest 15. oktober).

Alle der er interesserede i at løbe og træne til cross-serien er også velkomne til at løbe sammen med Vejen Løbemotion mandage og torsdage kl. 18.30 fra VIC.

Vi beder om at du afleverer nedenstående slip uanset om du vil være med eller ej.

Med venlig hilsen trænerne og bestyrelsen.

Tilmelding til vintertræning 2009-2010

(Navn)

- Vil gerne deltage i vintertræningen** (det koster kr. 300 i kontingent)
- Kan **ikke** deltage i vintertræningen

(forældreunderskrift)

Vi vil gerne have sedlen retur. Skulle du glemme det er du alligevel velkommen til indetræningen.