



Maj 2024

Atletik-AAIG Aabenraa Idræts- og Gymnastik forening og DAF-Master Komité indbyder til **træningssamling fredag, lørdag og søndag den 19.-21. juli 2024 på Aabenraa Stadion, Vestvejen 25, 6200 Aabenraa**

Alle masters i Danmark indbydes til at deltage i træningssamlingen. Mange masters træner alene – her får du muligheden for at træne sammen med andre og blive inspireret af deres træningsmetoder. Samt evt. forberede dig til Verdensmesterskaberne i Gøteborg

- Det koster 100 kr. for at deltage i træningssamlingen
- Vi deles om udgifterne til maden i caféen (frokost og aftensmad)
- Drikkevarer er for egen regning
- Afregning med Kirsten før hjemrejse

Program:

Fredag:

18.00-20.00 Fællestrening for de fremmødte. Bagefter hygge i caféen med kaffe, kage, øl og vin. *Angiv ved tilmelding om du kommer fredag aften.*

Lørdag:

10-00-12.00 Vi mødes på stadion til fællesopvarmning samt øvelser, der træner hurtighed og koordination - bl.a. med små hække og stiger.

Herefter træner vi udvalgte discipliner i grupper. Vi hjælper hinanden og lærer af hinanden.

12.00-13.30 Frokost i caféen. Vi gør klar og rydder op i fællesskab.

13.30-14.00 Egen opvarmning til konkurrencerne

14.00-17.00 Konkurrencer i de discipliner, der er tilmeldinger til. Man kan højst tilmelde sig 3 kastediscipliner af tidsmæssige hensyn.

Disciplinerne er: **Løb: 200m, 400m, 800m, 1500m, kort hæk**

Spring: højde, længde

Kast: hammer, kugle, diskos, spyd

I konkurrencerne får du mulighed for at opdatere dine resultater i statistikken samt for at få resultater i nye discipliner.

Vi hjælper hinanden, hepper på hinanden og rydder op sammen, inden vi går i bad.

17:00-17.30 Bad og omklædning

17.30-ca. 18:45 Indlæg fra Master Komité og bestyrelsen i DA v. Knud Høyer

- Hvad sker der for masters i DK
- Kom med ind i maskinrummet i Dansk Atletik
- Hvordan kan masters hjælpe Dansk Atletik (gruppearbejde)

18.45-? Fællesspisning og hygge i caféen. Vi gør klar og rydder op i fællesskab.

Søndag:

9.00-11.30 Fælles opvarmning og træning

Opvarmning og Tabata - øvelser, som man aldrig gider lave alene, men som er sjove at lave sammen med andre - i år med danske kort og mulighed for at få et sæt med hjem i tasken.

Træning i træningsgrupper

Ca.11.30 – 12.30 Frokost/tapas af resterne fra lørdag. Vi gør klar og rydder op i fællesskab.

12.30 Farvel og tak for denne gang - kom godt hjem!

Tilmelding

Senest mandag d. 1. juli til Kirsten Eskildsen på mail: kfys@live.dk med nedenstående oplysninger:

- Fulde navn, fødselsår og klub (ift. stævneafvikling på Roster) samt hvilke discipliner du ønsker at deltage i (husk højst 3 kaste discipliner)
- om du deltager alle dage eller kun deltager lørdag og søndag
- om du spiser vegetarisk / pescetarisk
- om du tager kage med

Overnatning og morgenmad sørger man selv for.

Eksempler på muligheder for overnatning:

- Fjordlyst Camping, hytter og hotel. Men vent ikke for længe med at booke. Det er meget populært i ferien.
<https://hotel-fjordlyst.dk/>
- <https://aabenraa-citycamping.dk/>
- <https://www.hoteleuropa.dk/>

Vi ses i Åbenrå.

Arbejdsgruppen bag træningssamlingen:

Kirsten Eskildsen / Inge Faldager / Gunhild Michelsen / Anne Marie Marthedal