

INFORMATION TIL ATLETER OG FORÆLDRE I AAM

TRÆNING

TRÆNINGENS FORMÅL

Vores træning i AAM har til formål at træne en lang række færdigheder inden for atletik. Gennem atletiktræningen i AAM lærer man at bevæge sig på nye måder, fokusere, indgå i træningsfælleskab og koncertere sig. Afhængigt af alder og hold har træningen forskellige fokusområder, men fælles er, at der trænes aldersrelateret og alsidigt.

KOMMUNIKATION

Børneatletik 5-13 år: Kommunikation foregår primært via Holdsport App. Trænerne kan altid kontaktes direkte via sms, mail eller telefon ved spørgsmål.

Ungdom 14-15 år: Kommunikation foregår primært via Holdsport App. Trænerne kan altid kontaktes direkte via sms, mail eller telefon ved spørgsmål.

Ungdom 15 år og ældre: Kommunikation foregår primært via Messenger.

Holdsport:

- Gælder alle hold: Kontingent betales via Holdsport
- Træninger, stævner og arrangementer ligger i kalenderen
- Tilmelding og afbud foregår via appen.
- Generelle informationer om holdet kan læses her.
- Kontaktoplysninger på trænere kan findes her eller kan kontaktes direkte via app.

Facebook:

- Side: "Aalborg Atletik & Motion" → Klubbens offentlige side @aalborgam
- Lukket gruppe: "Aalborg Atletik - Generel Atletik-INFO" → Generelle informationer vedrørende atletikafdelingen kan findes her.
- Lukket gruppe: "Børneatletik AAM 5-13 år" → Deling af billeder m.m. i børneafdelingen.

Instagram:

- @aalborgam

BRUG AF STADION OG ATLETIKHAL

Skovdalen Atletikstadion:

Stadion ejes af Aalborg Kommune og er offentligt tilgængeligt. I klubbens træningstider har vi forsteret til brug.

Pas på hinanden ved brug af løbebanen i timer med travlhed.

Skovdalen Klubhus:

Frit brug af klubhusets faciliteter for medlemmer og ophold for forældre i cafeteriet.

- Omklædning og bad
- Trænings- og vægtlokale
 - Bemærk at der ud fra ophængte skema er træningstider, hvor bestemte hold har booket trænings- eller vægtlokale.
 - OBS Adgang og brug af vægtlokale kan kun ske med træner eller på egen hånd fra 18 år.
- Cafeteriet
 - Frit ophold og må altid bruges til hygge, bordtennis og spil før og efter træningen.
 - OBS Kan være reserveret til arrangementer.
 - Gratis kaffe og the.
 - Vandautomat findes her.
- Køkken
 - Kan reserveres via til fællesspisning for træningsgrupperne.
- Mødelokale (10 personer)
 - Skal reserveres til brug.

Gigantium Atletikhal

- Kan kun benyttes i klubbens træningstider.
- Omklædning og bad er ikke altid tilgængelig.
- Discipliner:
 - 40m, 60m, 40m hæk, 60m hæk, længde, trespring, højde, kugle, stangspring,
 - Træning af spyd, diskos og hammer.
 - Uofficiel rundbaneløb kan gennemføres.
- Cafeteriet - benyt Gigantium Café.

Regler for udlevering af adgangsbrik:

1. Klubhus og Cafeteria: Fra medlem det år de fylder 15 år.
2. Styrkelokale skovdalen: Fra medlem der er fyldt 18 år. (disp. det år atlet fylder 18)
3. Atletikhal og depot i Gigantium: Trænere + atleter det år de fylder 18 år.
4. Styrke i Gigantium AAM tider: Trænere/atlet der er fyldt 18 år, og del af AAM elitedivisionsholdet.
5. Styrke i Gigantium "uden begrænsning": Trænere der har atleter der må anvende styrkefaciliteten individuelt + Atleter der opfylder adgangskrav og samtidig er fyldt 18 år. (evt. disp. for atleter det år atlet fylder 18).

INDENDØRS- OG UDENDØRSSÆSON

Udendørssæson: start efter påskeferien til efterårsferien, Skovdalen Atletikstadion

Indendørssæson: start efter efterårsferien til påskeferien, Gigantium Atletikhal

PÅKLÆDNING

Klubtøj:

- Må gerne bæres under træningen.
- Til stævner er det et krav at konkurrere i klubtøj, hvis man stiller op for AAM.
- Klubtøj består minimum af klubt-shirt. Ved udvalgte mesterskaber og holdkonkurrencer er klubshort-/tights påkrævet. Alternativt kan sorte shorts/tights benyttes.

Sko:

- Til træningen (inde og ude) anbefales almindelige slidstærke løbesko.
- Pigsko anbefales at blive brugt fra omkring 11 år, men det er ikke et krav at benytte disse. Pigsko benyttes både til træning og til stævner. For børn anbefales allround pigsko til brug på kunststofbanen. Spørg din træner til råds om hvilken type pigsko, der passer til dig. Pigsko kan købes ved større stævner eller bestilles online. Benyt 6mm pigge, så skoene både kan benyttes inden- og udendørs.

FERIEPERIODER

- Børn 5-13 år holder oftest fri i skoleferierne.
- Ungdom og senior træner efter aftale.

OPRYKNING OG HOLDSKIFTE

Som udgangspunkt foretages oprykning til efter efterårsferien. Atleterne i børneafdelingen rykker op det år de fylder 9, 11 og 13 år. Undtagelser kan dog forekomme.

Holdskifte kan kun foretages efter aftale med nuværende og træneren på det nye hold.

STÆVNER

TILMELDING TIL STÆVNER

Atletens træner tilmelder til stævner. Det er vigtigt, at tilmelding altid foretages gennem klubben og ikke på egen hånd. Tilmelding via træner skal ske rettidigt og deadlines skal overholdes. Ved eftertilmelding betaler atleten eftertilmeldingsgebyr. Spørg træneren, hvis du er i tvivl om tilmeldingsprocedure.

ORGANISATIONER

STÆVNEPLATFORM & RESULTATER

Roster Athletics

- Benyttes til stævneafvikling (i det meste af landet). [Hent app!](#)
- I app kan alle Roster-stævner tilgås. For det enkelte stævne ses startlister, live resultater og tidsskema.

STATLETIK 2.0

- Officielle resultater og rekorder for atleter fra 12 år og ældre ses her.

- Man har i Danmark valgt, at rekorder for yngre atleter ikke er synlige for ikke at fokusere for meget på resultaterne.
- www.statletik.eu

Connect & Global Calendar

- Officielle stævner ses i Connects kalender.
- Når et stævne er "anmeldt" i Connect, betyder dette at resultaterne tæller som potentielle rekorder.
- For atleter for 16 år og ældre kan der samles point til international konkurrence ved at deltage i stævner, der både er anmeldt i Connect og Global Calendar.

DOMMER-/HJÆLPERPLIGT TIL STÆVNER

Vi er afhængige af frivillige dommere og hjælpere for at kunne afvikle stævner i Skovdalen og Gigantium. Tøv derfor ikke med at melde dig som frivillig, hvis du ikke selv deltager i stævnet.

Ved stævner udenbys kan der forekomme hjælpertjanser, som AAM skal dække.

Vi skelner oftest mellem to typer af frivillighed til stævner:

- **Hjælper:** kræver ingen erfaring og opgaver består bl.a. i at holde målebånd, markere landing af kasteredskab og rive sandgrav. DETTE ARBEJDE ER MEGET VIGTIGT, MEN PÅ INGEN MÅDE SVÆRT AT KLARE.
- **Dommer:** kræver erfaring med stævner og er ansvarlig for afvikling af discipliner.

Vi bestræber os løbende på at kunne tilbyde interne hjælperkurser og DAF-dommeruddannelser.

STÆVNETYPER

For alle:

- Nålestævne (DGI) = Stævnekoncept fra DGI, hvor atleter op til 13 skal gennemføre spring, kast og løb hvorved der optjenes point til en nål. 14+ har valgfri discipliner, hvor der kan optjenes point.
- Landsdelsmesterskaber (DGI) = DGI-stævne som afholdes i hver landsdel.

For børn (5-9 år):

- Ministævne (AAM) = Aalborg AM's eget stævnekoncept for 5-9 år. Fokus på færdighed og fællesskab frem for resultater. DIPLOM uddeles til alle.

Godt at vide:

AAM er medlem af Dansk Atletik Forbund og DGI. Begge organisationer afvikler mesterskabsstævner. Dertil afvikler klubberne selv jævnligt stævner støttet af organisationer.

DAF - Dansk Atletik Forbund

- Specialforbund for atletik.

DGI Atletik

- Organisation med fokus på bredde, der er knyttet til DGI Storkøbenhavn og er en del af DGI.

Fra 10 år:

- VDMU Hold = Vestdanske Ungdomsmesterskaber for Hold (for 10-19 år). MEDJALER kan vindes.
- LM (DGI) = Landsmesterskaber. DGI mesterskabsstævne. (for 10 år-senior). MEDAJLER kan vindes.

Fra 12 år:

- VDMU (DAF) = Vestdanske Ungdomsmesterskaber (for 12-22 år). MEDJALER kan vindes.
- VDMU 5 kamp (DAF) = Vestdanske Ungdomsmesterskaber i 5-kamp (12-13 år) MEDJALER kan vindes.
- Regionsmesterskaber (DAF) = Regionerne dyster mod hinanden (10-13 år). MEDJALER kan vindes.

Fra 14 år:

- DMU (DAF) = Danske Mesterskaber for Ungdom, fra 14-22 år. Kræver nogle gange kvalifikationskrav. MEDJALER kan vindes.
- DMU Mangelkamp (DAF) = Danske Mesterskaber i Mangelkamp for Ungdom. MEDJALER kan vindes.
- Kunststofstævne = Ofte betegnelse for stævnekoncept rettet mod 14 år og ældre, hvor der lægges større vægt på optimal seedning, mulighed for ekstra runde i løb samt 6 forsøg i tekniske discipliner. Ingen medaljer eller udmærkelser.

Fra 16 år:

- DM (DAF)= Danske Mesterskaber (også kaldt DM Senior) er for senioratleter. Kvalifikationskrav skal ofte opfyldes for at kunne deltage. Deltagelse er mulig fra 16 år. MEDJALER kan vindes.
- DM Mangelkamp. MEDJALER kan vindes.
- DT Hold = Danmarksturnering, Klubberne dyster mod hinanden i en herre og en kvinde række. MEDJALER kan vindes.

Individuel = de fleste stævner er individuelle, men kan ligeledes indeholde stafetløb.

Hold = holdmesterskaber gennemføres som det hold, atleterne er tilmeldt i. Holdet er afhængt at alle på holdet deltager, for at kunne gennemføre konkurrencerne.

Mangelkamp = ved deltagelse i mangelkamp, skal alle discipliner for aldersgruppen gennemføres, for at fuldføre mangelkampen.

ALDERSGRUPPER

Aldersgrupper er knyttet til det år man er født i og ændres ikke ved sæsonskifte, men ved årsskiftet.

Fx fylder atleter 10 år i henholdsvis januar, juli og oktober vil de alle konkurrere i aldersklassen 10 år i det pågældende kalenderår. Følgende aldersgrupper anvendes typisk afhængigt af stævnetypen:

6-7 år	11 år	14-15 år
8-9 år	12-13 år	16-17 år
10-11 år	12 år	18-19 år
10 år	13 år	20-22 år

Godt at vide:

- *Udvalg af discipliner, atleten kan deltage i, afhænger af alder.*
- *Se øvelsesoversigt en for ungdom på vores [hjemmeside](#).*

TØJ & Udstyr til stævner

- Ved alle stævner skal atleter være iklædt AAM klubbetøj.
- Typisk pakkeliste: klubbetøj, pigsko, løbesko, sportstøj, jakke, tæppe, drikkedunk, mad, tape (opmål i længde/højde/spyd/stafet).

BRUGERBETALING

Startgebyr:

- AAM betaler startgebyr.

Transport og overnatning:

- Ved stævnedeltagelse udenbys giver klubben et tilskud på maks. halvdelen af den samlede udgift til transport og overnatning.
- Ved fyldt bil til og fra et stævne udenbys kan der søges kørselsgodtgørelse via hjemmesiden.

STÆVNER MED OVERNATNING

Atleter op til 15 år:

Ved deltagelse i stævner udenbys, hvor overnatning er nødvendig, skal træner sikre at der er mindst to trænere/ledere med når atleter er under 15 år. Dette kan undlades hvis atleter der er under 15, har forældre med til stævne og overnatter samme sted som atlet.

Atleter fra 15 – 18 år:

Ved deltagelse i stævner udenbys, hvor overnatning er nødvendig, skal træner sikre at der er mindst en træner/ledere med når atleter er under 18 år. Dette kan undlades hvis atleter der er under 18, har forældre med til stævne og overnatter samme sted som atlet.

Ved deltagelse i stævner i udland skal der udfyldes fuldmagt fra forældre for unge under 18 år.

UDEBLIVELSE FRA STÆVNER

Udebliver atleten fra et stævne, skal det fulde startgebyr betales til klubben medmindre atleten er skadet eller blevet syg.

TRÆNINGSLEJR

Atleter der er fyldt 15 år kan deltage. Der skal minimum være 2 ledere fra klubben med, og træner/leder der deltager i træningslejren og har ansvar for at retningslinjer overholdes. Træningslejr afholdes som udgangspunkt i påsken. Forældre kan ikke deltage, dog er det ok, hvis forældre ønsker at besøge "træningslejren".

UDMÆRKELSE AF ATLETER

DGI-NÅL/ATLETIKMÆRKER: 5-13 ÅR

Ved afslutning for hver sæson (ude og inde) uddeles diplom for deltagelse i stævner.

5-9 år: modtager diplom

10-13 år: modtager diplom samt nål

KLUBREKORDER: 13-22 ÅR

Kan findes på www.aalborgatletik.dk

POKALER: 9-13 ÅR

Uddeles en gang om året/v. sæsonafslutning:

9-11 år og 12-13 år: pokal uddeles i kategorien "Årets Kammerat" for den atlet på holdet, der kommer glad til træning, går foran og deltager aktivt samt tager sig godt af sine holdkammerater og støtter dem til træning og stævner.

SPORTSUDVALGET

Udvalget tager ansvar for klubbens sportslige mål og atleternes trivsel både ved træning, stævner og andre sportslige arrangementer. Det er vigtigt at vores atleter trives og forældre kan være trygge ved at sende deres børn og unge til træning og stævner i AAM.

Ansvarsområder:

- Trænerkontrakter
- Retningslinjer for trænere og atleter
 - Træningsgrupper
 - Mål i den enkelte træningsgruppe
 - Deltagelse i stævner
 - Træningslejr
 - Formidle politik for god opførsel
 - Indkalde til trænermøder efter behov
 - Adgangsbrik til faciliteter
 - Retningslinjer for brug af styrkefaciliteter
- Retningslinjer ift. talentudvikling/elite
 - Mål og forventninger
 - Trænerbehov for deltagelse i udvalgte stævner
- Økonomi
 - Godkender regnskab ift. udgifter til stævner mv. (uddelegerer til bogholderi)
 - Udarbejder budget for trænerhonorar, stævnedeltagelse, tilskud til talent/elite og indkøb af nødvendigt udstyr mv.

Kontakt sportsudvalget: www.aalborgatletik.dk/organisation