

Stævner kan man komme til hele sommeren, det første sidst i april og helt frem til sidst i september. Pointstævner for alle, hvor man samler til en pointnål. Enkelte weekendture er der også i sommerferien, bla. til Göteborg, Helsingborg, omkring Pinse hver andet år i Berlin eller Oslo. Man kan blive udtaget til at deltage på hold i de forskellige aldersgrupper i klubregi og er man dygtig nok er der også udtagelse til andre udvalgte hold.



Til holdkamp

Træningsturen foregår altid i Påsken, hvor turen går til Spanien eller det sydlige Frankrig, her skal man dog være 12 år, ellers skal far og/eller mor med.

Gratis prøvetræning i en måned i Ballerup Atletik Klub.

Vi træner om vinteren efter efterårsferien til lige før påske i:
Hedegårdshallen, Magleparken, mandag
Ballerup Super Arena, onsdag

Vi træner om sommeren efter påske og til efterårsferien på:
Ballerup Atletik Stadion, Marbækvej 10

Check hjemmesiden for aktuelle træningstider



Kontakt: Ulrich Engmark, tlf. 5127 1126
Eller pr. mail uengmark@gmail.com

ATLETIK **SELVFØLGELIG** **Verdens ældste** **idrætsgren**



Smidighed - Hurtighed
Motorik - Styrke
Energi - Udholdenhed
Alsidighed

Så prøv Ballerup Atletik Klub
www.ballerup-ak.dk

Atletik er en fællesbetegnelse for løb, spring og kast.

Løb = 60-80-100-200-300-400-600-800-1000-1500-3000-5000 meter, halv -og hel maraton, 3-5-10 km løb på landevej samt cross på forskellige distancer i skove og kuperet terræn.

Spring = længde – højde – stang og trespring.

Kast = Kuglestød – diskos – hammer – spydkast og for de mindste er der også boldkast.

Derudover er der mangekampe som består af 3 – 5 – 7 eller 10 øvelser.



Stangspring er spændende.

Har du fået lyst til at prøve kræfter med atletikken er du velkommen til at komme på stadion og prøve, der er plads til alle uanset hvilken form du har, det er bare med at finde det man er god til og vi har dygtige trænere, der er gode til at vejlede.



Spydkast

Udstyr til at begynde med er et par almindelige løbesko, en t-shirt og et par korte bukser, det er selvfølgelig afhængigt af vejret, også her vil der altid stå en træner til rådighed. Vi har enkelte pigsko til udlån, ellers har klubben de rigtige kontakter til køb af specielsko.

Kontingent:

Se hjemmesiden. www.ballerup-ak.dk

Alle kontingenttyper er for et halvtår.



Kapgang



Cross -landevejsløb



Hækkeløb



Længdespring