

**Forældre  
vejledning  
til  
nyindmeldte.**



Udgivet 2007



## Indholdsfortegnelse

### **1. Træning..... side 3**

- Træningsgrupper
- Oprykning til en anden gruppe
- Specialgrupper
- Træningstider
- Træningssted
- Påklædning
- Ferier
- Ordensregler

### **2. Stævner og Aktiviteter..... side 7**

- Atletiksæsonen
- Terminsliste
- DAF stævner
- Motionsløb
- Tilmelding til stævner
- Ved udeblivelse fra stævner.
- Regler for start ret ved Øst og DM-arrangementer
- Klubdragt
- Til stævnet, opvarmning.
- Hytteture
- Klubaftener

### **3. Skader..... side 10**

- Forebyggelse
- Behandling

### **4. Klubben..... side 12**

- Formål og værdigrundlag
- Koordinator/træner
- indmelding
- kontingent
- hjemmesiden
- mailliste
- rabat aftaler
- Forældrehjælp
- Alkohol politik
- Kontakt



## **1. Træning**

### **Træningsgrupper.**

Ungdomsafdelingen er opdelt i følgende træningsgrupper, som hver har en beskrevet målsætning.

#### **5 – 8 års gruppen**

#### **9 – 13 års gruppen**

#### **14 – 18 års gruppen**

### **Oprykning til en anden gruppe.**

Indplacering i grupperne sker fortrinsvis efter alder. Hvis man har ønske om at træne med en anden gruppe, skal man tale med sin træner herom.

Om man kan rykkes op i en anden gruppe afhænger af mange faktorer, heriblandt modenhed, teknisk niveau, ambitioner og om der er plads i gruppen.

### **Mellem-/ langdistance.(fra 800m til maraton)**

At løbe hurtigt på de længere distancer handler ikke nødvendigvis om blot at løbe lange ture i skoven. Det er så absolut en del af det, men det er mindst lige så vigtigt også at løbe intervaller (skift mellem hurtig og langsomt løb), samt lave løbeteknisk træning. Derfor gøres der også meget ud af at gøre træningen afvekslende.

#### **Vintertræning**

I vinterperioden foregår løbetræningen hovedsageligt på asfalt, men når vejret begynder at vise sig fra sin lidt lysere side vil en del af træningen forgå i området (den gamle flyveplads og ud i Vestskoven).

Vintertræningen består af intervaller og kortere tempo ture. Dette vil vi krydre ved at ligge koordinations øvelser ind i træningen og arbejde med løbestilen.

#### **Sommertræning**

Sommertræningen foregår på Ballerup Stadion, i og omkring Vestskoven og den gamle flyveplads.

Om sommeren vil træningen bestå af kortere intervaller, hvor det essentielle er at komme op i højt tempo. For at opnå dette vil vi ca. 1 gang om ugen løbetræne inde på stadion.

### **Spring. (stang-længde-højde og trespring)**

Er man vild med at springe, er springgruppen selvfølgelig det rigtige sted at træne i.

Vi springer hver mandag/onsdag/torsdag (se hjemmesiden) og træningen er typisk inddelt i 3 faser:

1. Opvarmning
2. Generel springtræning
3. Specifik springtræning i én af springdisciplinerne



1. Opvarmningen vil som regel bestå af jog, udstrækning, sving med benene, balanceøvelser og koordinationstræning.
  2. Den generelle springtræning har primært til formål at indlære den mest grundlæggende springteknik. Her kan alle mulige forskellige springøvelser indgå, såsom forskellige spring på stedet, løbespring, hink, hækkehop med samlede ben, og forskellige springøvelser over skumklodser. Den generelle springtræning bærer som regel præg af hvilken af springdisciplinerne vi bagefter skal give den gas i.
  3. Den specifikke springtræning går selvfølgelig ud på at prøve dagens udvalgte disciplin – og forhåbentlig at blive bedre til den!! Der er gerne en glidende overgang mellem den generelle springtræning og den specifikke tekniktræning, sådan at vi laver øvelser der minder mere og mere om det færdige spring. Derefter prøver vi evnerne af med dagens disciplin, så vi kan se hvor gode vi er blevet siden sidste gang! Ofte slutes der af med lidt spring på kasser for at få lidt luft under vingerne og ekstra tryk på de sidste skridt i tilløbet.
- P.S. de der gerne vil være med til både sprint- og springtræningen kan komme over i springgruppen når de er færdige med sprinttræning. Så støder de til os inde i vores opvarmning – men de er jo også allerede varme.

### **Sprint og hæk. *(fra 60m ti 400m med og uden hæk)***

Træningen består af en blanding af meget specifikke ting rettet direkte mod at blive god til at bruge en startblok, løbe stærkt og passere hække til hækkeløb, men ligeledes vægtes der også en række generelle ting, som er vigtigt at træne i en ung alder hvis man skal blive en dygtig sprint eller hækkeløber. Bl.a. vægtes bevægelighed, smidighed, gymnastiske færdigheder og koordinationsevnen, ligesom de mest trænede i gruppen får lov at stifte bekendtskab med styrketræning. Hovedvægten er dog på at løbe, så man får en god grundform samt at løbe stærkt, så man bliver hurtigere. Ligeledes vægtes også at man løber teknisk rigtigt, da man derved opnår at kunne løbe stærkere uden at bruge flere kræfter (smart!). Derved skulle atleterne i denne gruppe gerne have et "forspring" til konkurrenterne når vi kommer til stævne.

Ligeledes er det i denne specialgruppe, at stafettræningen foregår op til stævner, hvorfor nogle af springerne også deltager i træningen hvis det er nødvendigt for at træne stafetskifterne.

### **Kast. *(kuglestøg, hammer-spyd-vægt og diskoskast)***

Træningen i denne gruppe lægges der vægt på de tekniske detaljer om hvordan man afleverer sit redskab. Det er vigtigt at lære grundprincipperne i kastet.

Når man bliver 15-16 år, vil der indgå vægttræning som et supplement til træningen.

Hos de yngste vil der blive trænet i boldkast-diskoskast-spydkast og kuglestød og når man er 15-16 årige bliver der her suppleret med hammer- og vægtkast.



## **Specialgrupper. (14 – 30 år)**

Som et ekstra tilbud har vi specialgrupper indenfor hvert af atletikkens hovedområder.

Træning i specialgrupperne er fortrinsvis til de atleter der har opnået et sådan niveau, at de har brug for yderligere træning for at udvikle sig og blive bedre. Hvis man har et ønske om at træne i en eller flere af specialgrupperne, skal man tale med sin træner herom.

Når man træner i en specialgruppe laver man aftaler om træningstid og -sted med træneren. Som udgangspunkt kontakter man sin træner, hvis man er forhindret i at møde op til træning.

## **Træningstider i de forskellige grupper.**

Se hjemmesiden, da den altid er opdateret

## **Træningssted.**

Atletiksæsonen er delt op i en udendørs- og indendørssæson. Indendørssæsonen løber fra efter efterårsferien til påskeferien. Udendørssæsonen er fra efter påskeferien til efterårsferien.

Som udgangspunkt er træningen i vintersæsonen i Hedegårdshallen (Magleparken) og Ballerup Super Arenaen (Idrætsbyen). Om sommeren er træningen på Ballerup Atletikstadion. Vi mødes på stadion ved Klubhuset, som du finder til højre for indgangen til Stadion. Se hjemmesiden.

## ***Kort over hvor Hedegårdshallen, Ballerup Super Arenaen samt stadion ligger.***

## **Påklædning.**

Selvom vi træner indendørs, skal man stadig have udendørs tøj med. Vi varmer ofte op med en løbetur i området. Og hvis opvarmningen ikke skal virke som nedkøling, er det altså en god ide at have varmt tøj på. Det samme gælder for udendørs sæsonen. I perioder er det nødvendigt at have overtrækstøj med, så man ikke bliver kold og får skader. Så med mindre det er meget varmt er det en god ide at have overtrækstøj med. Med hensyn til sko kan man det første stykke tid nøjes med et par ganske almindelige løbesko. Senere kan man begynde at investere i specialsko, så som pigsko og kastesko. Dette kan ske i samråd med trænerne, så man ikke investerer i forkerte sko.

## **Ferier.**

Som udgangspunkt træner ungdomsafdelingen altid, dog kan der være dage vi ikke kan være i hallen (grundet ferie/termin eller anden skoleaktivitet). Så kig på hjemmesiden hvis du er i tvivl.

Vi træner også i sommerferien, så man kan holde formen ved lige til sensommerens mesterskaber. Før ferien kommer der en plan over, hvornår der er træning for de forskellige grupper i skolesommerferien. Dette ligger selvfølgelig også på hjemmesiden.



## **Ordensregler / Hvordan agerer man.**

Når man træner og opholder sig på vores træningsområder, er der visse uskrevne regler for, hvordan man bevæger sig.

I Hedegårdshallen og Super Arenaen er vi mange mennesker, der træner og derfor er det meget vigtigt man bevæger og opfører sig, så man ikke er til skade og fare for sig selv og andre.

På stadion er det vigtigt, at man orienterer sig før man går over spring og sprintbanerne, samt græsset ved spydkast og diskos/hammer buret.

Boldspil på stadion og i hallerne er ikke tilladt, med mindre man har fået lov af sin træner.

Når man træner i kastegården er det vigtigt man følger trænerens instrukser, så vi undgår farlige situationer. Det gælder både håndtering af redskaber og ophold på området.

Af hensyn til dem der træner og konkurrerer, frabedes rygning i umiddelbar nærhed af trænings- og konkurrenceområder.

Når man opholder sig på stadion og på de andre træningsområder, forventer vi at man behandler faciliteterne og redskaberne ordentligt. Ligeledes lægger man redskaber på plads efter man har brugt dem. Udøver man hærværk mod vores faciliteter og redskaber forbeholder vi os ret til at kræve erstatning.

I Ballerup Atletik Klub skal der være plads til alle. Hvis nogen bliver udsat for mobning og drilleri beder vi jer henvende jer til jeres træner eller koordinator, og der vil blive taget hånd om problemet.



## **2. Stævner og arrangementer.**

### **Atletiksæsonen.**

Atletiksæsonen består af en vintersæson som er indendørs og en sommersæson som er udendørs.

Der er stort set stævner hele året rundt. Dog er der en pause på cirka to måneder i oktober og november. Indendørssæsonen starter i december og slutter sidst i marts.

Udendørssæsonen starter allerede i april og slutter sidst i september.

Det er dog anderledes for mellem- og langdistancegruppen. De er til udendørs cross stævner i vinterhalvåret, men kan selvfølgelig også deltage indendørs i baneløb.

### **Terminsliste.**

Ved sæsonstart får I en terminsplan over hvilke aktiviteter i den kommende sæson henholdsvis ude/inde BAK ønsker at deltage i. Hvis der kommer ændringer på terminslisten vil en ny liste blive omdelt til træning, udsendt på mail og blive offentliggjort på vores hjemmeside.

### **DAF stævner.**

DAF (Dansk Atletik Forbund) står for de fleste af de stævner og mesterskaber vi deltager i. Det er også i DAF-regi der afholdes de store mesterskaber som DM ungdom, Østdanske Mesterskab ungdom, Landsturnering ungdom, og så videre.

Når man deltager ved sådanne stævner påskriver DAF's regler, at man har gyldigt klubtøj på. Det vil sige at det skal være Ballerup Atletik klubs' officielle klubdragt.

Læs mere om klubtøj på hjemmesiden.

### **Motionsløb.**

I tilfældet af, at Ballerup Atletik klub arrangerer et motionsløb, er der selvfølgelig ingen brugerbetaling når du er medlem af klubben.

Hvis du/I ønsker at deltage i Ballerupløbet, kan I tilmelde jer hos vores trænere, så sørger trænerne for tilmelding til motionsstævner.

### **Tilmelding til stævner.**

Tilmelding til stævner foregår altid gennem træneren. Man skal tale med sin træner om hvilke discipliner man vil tilmeldes i. Cirka en måned før stævnet får man til træning en informations seddel om stævnet, dette afhænger af hvilken type stævne det er. Denne informations seddel kan også ses på vores hjemmeside og bliver også sendt ud på mail, hvis man har tilmeldt sig mailinglisten. Det er vigtigt at man overholder tidsfristen, da en eftertilmelding til stævnet er meget dyr. Melder man sig til transport og overnatning i forbindelse med stævnet er denne tilmelding bindende. På enkelte ture er der en brugerbetaling, som betales til turlederen sammen med tilmeldingen, hvis ikke andet er oplyst.



Til enkelte stævner er det ikke altid man behøver at tilmelde sig, men derimod blot møde op. Hvis det er tilfældet vil det være oplyst på stævneinformationssedlen.

Pointstævner her på Sjælland betales der ikke startpenge, typisk betaler klubben startpenge, hvor der kræves startafgift.

Man tilmelder sig ikke selv til stævner uden om klubben, gør man det alligevel betaler man også selv startpenge og klubben er ikke forpligtiget til at stille dommer/hjælper hvis det kræves. Ved visse stævner er der dommerpligt og udeblivelse straffes med 500,- kr. bøde. Dette vil også opkræves af den aktive, der selv har tilmeldt sig.

### **Ved udeblivelse fra stævner.**

Hvis det viser sig at man alligevel ikke kan deltage ved et stævne, afmelder man sig hurtigst muligt den kontaktperson, der står på sedlen, så han kan afmelde overfor arrangør, så det påfører mindst muligt arbejde på dagen. Hvis det er et betalingsstævne skal man også betale startpengene, dette opkræver træneren efterfølgende.

### **Regler for start ret, ved Øst og DM-arrangementer.**

For at kunne stille op til disse arrangementer skal man være fuldgældigt medlem af klubben, dvs. have betalt sit kontingent (aktivkontingent).

Klubben forventer at du træner regelmæssigt (mindst tre gange træning om ugen).

### **Klubdragt.**

Til alle stævner skal man stille op i klubbetøj. Ved indmeldelse har man fået udleveret en klubtrøje, den bruges **ikke** til træning. **KUN TIL STÆVNER**. Man køber røde shorts evt. i klubben og sørger selv for vedligeholdelse og udskiftning, når det bliver aktuelt.

Træningsdragt med klubben logo kan købes hos træner, se også hjemmesiden.

### **Til stævnet, *opvarmning.***

Herunder er der nogle retningslinier for, hvad man skal og ikke skal, når man er til et stævne. Ved stævnerne vil der altid være en af dine trænere til stede, som vil assistere med diverse problemer, samt under konkurrencen.

Man skal altid være på stadion en time inden sin første disciplin.

Overtrækstøj, klubtrøje og shorts (evt. klub T-shirt) samt pigsko, skal selvfølgelig medbringes og bruges.

Det er selvfølgelig vigtigt at spise, men ikke 15 minutter før man skal i ilden, spis i god tid og husk at drikke en masse, især vand.

Opvarmning starter man på 45-60 minutter før starttidspunktet på disciplinen, så man kan nå at jogge, strække ud, lave bevægelighed, koordination/ løbeskole, stigningsløb og være ved start 10-15 før start.

### **De sidste 10-15 minutter bruges på at:**

**Spring:** tilløb, prøvespring...

**Kast:** tilløb, prøve kast/stød...

**Sprint:** blokindstilling, prøvestarter, prøveløbe





Til løb længere end 400m skal man jogge, lave udstrækning og 3-6 lange stigningsløb, så her starter man 30 min før.

Alt dette vil træneren også assistere dig med ude til stævnet.

**HUSK!!!** Man skal altid respektere andre, der er i gang med konkurrence, dvs. man står ikke og snakker ved siden af løbere, der er kaldt i startblokken. Man krydser ikke længde og stangs tilløbsbaner uden at se sig for, og hvis der springes højde går man udenom tilløbsområdet. Så er det meget nemmere at være der alle sammen.

### **Hytteture, sociale arrangementer.**

Ca. en gang om året arrangeres der en hyttetur for ungdomsafdelingen indtil 13 år. Hytteturen går til en hytte, der ligger i nærheden af Ballerup. Hytteturen varer fra fredag aften til søndag eftermiddag.

Som regel koster det penge at deltage i hytteturene, som alt efter hyttens pris, ligger mellem 200 – 300 kr.

Som reglen bliver der hver år arrangeret en træningslejr i Påskeferien. Vi har været i Spanien, Polen, Italien og her sidst i Frankrig nærmere betegnet Avignon. Her er der også tale om brugerbetaling mellem 3000,- og 3500,- kr.



### **3. Skader**

I forbindelse med træning og konkurrence i atletik kan der opstå skader. Ofte er det blot småskader, som ikke kræver yderligere behandling end hvile, men i nogle tilfælde kan der opstå alvorlige skader i muskel- og/eller senevæv samt i diverse led. Disse skader skal naturligvis behandles evt. i samråd med egen læge eller af en fysioterapeut.

At man får en skade er ikke ensbetydende med en lang pause fra fysisk aktivitet. Faktisk anbefales det, at kun den beskadigede kropsdel holdes i ro. Alle andre dele af kroppen bør trænes med aktivt muskelarbejde. Dette medfører, udover at man holder sig i form, at genoptræningsperioden forkortes betydeligt.

Af disse grunde tilrådes det, især gældende de ældre aldersgrupper, at man kommer til træning, selvom man har en skade. Herved vil trænerne bestræbe sig på at lave et alternativt træningsprogram, således at den skadede kropsdel ikke belastes.

#### **Forebyggelse af skader/forebyggende træning.**

I den daglige træning er et af målene at skabe en god grundkondition, som er særdeles vigtig for at undgå skader. Mange ulykkestilfælde såvel som overbelastningsskader forekommer oftere hos idrætsudøvere med dårlig end med god grundkondition.

Grundig opvarmning spiller ligeledes en vigtig rolle i forebyggelsen af skader. Hensigten med opvarmningsøvelser er at forberede kroppens væv og funktioner på selve idrætsaktiviteten. Opvarmningsøvelser har til formål at øge energiomsætningen og temperaturen i musklerne, hvilket resulterer i en forbedret nerve-muskelfunktion, dvs. koordination. Ved opvarmningen forbedrer man således sin teknik og nedsætter sin risiko for skader.

Bevægeligheds- og smidighedstræning er en tredje faktor, som nedsætter risikoen for skader. Dette har bl.a. til formål at øge bevægeligheden i leddene. Det er vigtigt at holde leddene tilstrækkeligt bevægelige, så de kan udføre de bevægelser og modstå den belastning, de udsættes for, når man træner. Ledbevægeligheden bliver bedre efter grundig opvarmning. En god ledbevægelighed er både præstationsforbedrende og skadesforebyggende. Derudover medfører træningen af bevægelighed, at musklerne udspændes og man får en øget blodgennemstrømning i vævet omkring leddene. Risikoen for fibersprængninger og blødninger i musklerne mindskes ligeledes.

#### **Grundprincipper for behandling af skader.**

I forbindelse med akutte skader anbefales det i langt de fleste tilfælde at anvende RICE-princippet.

Det står for: **R**est (ro) – **I**ce (is) – **C**ompression (kompression) – **E**levation (opløftning).

##### **Rest:**

Umiddelbart efter en skade opstår, er det vigtigt med det samme at stoppe al sportslig aktivitet. Herved forværres skaden ikke.



### **Ice:**

Kulde stopper blødningen og vævsudtrædningen i vævet og mindsker smerterne. Generelt gælder det, at jo mindre blødning desto hurtigere forsvinder blodudtrædningen og desto mindre ardannelse i det skadede væv. Derfor bør den skadede legemsdel behandles med is så hurtigt som muligt. Isen bør påføres i 20 minutters intervaller. Isen bør påføres mindst 1½ døgn efter skadens opståen, dvs. også dagen efter skaden. Hvis det er muligt med 2-3 timer intervaller. Isen må aldrig ligge direkte på huden, da der er risiko for forfrysninger i huden. Man skal have et stykke klæde imellem. Hvis man gør dette klæde vådt vil man forstærke kuldeeffekten.

### **Compression:**

Samtidig med nedkøling af skaden bør der anlægges en kompressionsforbinding, som har til hensigt at skabe modtryk mod blødningen i vævet. Man mindsker altså blødningen i vævet. Kompressionen skal være relativ stram for at opnå optimal effekt. Det er dog meget vigtigt at være opmærksom på symptomerne, hvis den er for stram:  
Huden bliver blålig, hvid, kold nedenfor forbindingen  
Området nedenfor forbindingen begynder at prikke og stikke.  
Området nedenfor forbindingen bliver følelsesløs.

### **Elevation:**

Ved at løfte(elevare) den skadede legemsdel mindskes blodtilførslen, nedbrydningsprodukterne fra blødningen transporteres lettere bort og hævelsen bliver mindre. Da man ikke må have kompression på om natten, er det vigtigt at det skadede område ligger højt om natten (helst over hjertehøjde).



## **4. Klubben**

### **Formål og værdigrundlag.**

Gennem fælles virke og engagement at skabe den bedste atletik- og motionsklub for både bredde og elite i alle aldre ved at have trænere, faciliteter og sammenhold på højeste niveau.

Værdigrundlaget for Ballerup Atletik Klub er:

- Plads til alle og den enkelte
- Sammenholdet er bærende
- Alle bidrager til fællesskabet
- Faglighed og kompetence blandt ledere og trænere
- Relevans, rettidighed og respekt i kommunikationen
- Ledelsen/bestyrelsen er tæt på de aktive
- Vi ønsker at fremme nytænkning

### **Koordinatorer/træner.**

#### **Indmelding i klubben.**

Vi har en måneds prøvetid, hvor man kan komme til træning uden, at man behøver at melde sig ind i klubben. Efter en måned får man en indmeldingsblanket, som man den efterfølgende træning afleverer til sin træner. Kort efter modtager I et girokort og indmeldelsesmateriale, blandt andet klubbens vedtægter og denne forældremanual fra vores kasserer. Når man afleverer sin indmeldingsblanket og oplyser e-mailadresse, bliver man automatisk tilmeldt mailinglisten.

#### **Kontingent.**

Det er meget billigt at være medlem af Ballerup Atletik Klub. Specielt i ungdomsårene.

5 - 8 år: : Halvårskontingent, se hjemmesiden.

9 – 17 år: Halvårskontingent, se hjemmesiden.

Justeringen af kontingentet foregår på generalforsamlingen der bliver holdt en gang om året i midten af marts.

Kvitteringen fungerer som medlemsbevis.

Når man har betalt kontingent modtager man div. materiale om BAK.

Ønsker man at melde sig ud af klubben, skal man sende en skriftlig udmeldelse til klubbens kasserer.



## Hjemmesiden.

Ballerup Atletik Klub har en hjemmeside hvor I finder mange af de informationer I skal bruge i forbindelse med jeres barns aktiviteter i klubben. Ungdomsafdelingen har blandt andet deres egen nyhedsspalte, hvor alle ungdomsnyheder, stævneinformationer, aflysninger af træning med mere bliver offentliggjort. Man kan også finde resultater fra vores stævner. Derudover rummer siden utrolig meget information om resten af Ballerup AK.

Adressen til siden er [www.ballerup-ak.dk](http://www.ballerup-ak.dk) .

## Mailingliste.

Der er også mulighed for, at få ungdomsafdelingens nyheder på jeres egne e-mail. Skriv blot en mail til Ulrich Engmark, [uengmark@gmail.com](mailto:uengmark@gmail.com), hvilke e-mailadresser I ønsker at få nyhederne tilsendt til. Her vil blive sendt vigtig information om aktiviteterne i ungdomsafdelingen om f.eks. stævner, klubaftener og meget mere. Når man afleverer sin indmeldingsblanket og oplyser e-mail-adresse, bliver man automatisk tilmeldt mailinglisten.

Hvis I vil afmeldes mailinglisten skal man blot skrive en mail til samme ovenstående e-mailadresse.

## Rabataftaler.

Vi har en rabataftale med Stadium (Fields). Se tilbud hjemmesiden. Man er velkommen til at handle i alle andre Stadiumforretninger, der kan man dog ikke opnå personlige rabatter, men kun opnå bonus til klubben i ovennævnte eller i Glostrup- og Tåstrupafdelingerne. Skal man handle i andre butikker end her nævnt kan man låne et kort af klubben, som Ulrich Engmark er i besiddelse af.

## Forældrehjælp.

I forbindelse med udsendelse af terminsplan vil alle forældre også få tilsendt en liste hvorpå man kan melde sig til at hjælpe med opgaver i forbindelse med vores arrangementer. Det kan blandt andet være:

- at lave mad til klubaftner,
- være hjælper til stævner
- køre til stævner.

Der findes også mange andre opgaver i Ballerup Atletik Klub, der venter på at blive løst og arbejdet med. Blandt andet mangler vi altid en hjælpende hånd i stævneudvalget, som står for at arrangere stævner på hjemmebane typisk fra 5 til 7 gange om året.

Så har man lyst til at hjælpe med til arrangering af et stævne, er I også mere end velkomne. Generelt er der altid brug for hjælp - både til små og store opgaver. Så har man lyst til at få indflydelse på, hvordan vi driver klubben og atletikafdelingen, eller blot at give en lille hånd med, skal man henvende sig til ungdomsafdelingens koordinator, eller direkte til stævneudvalget. I kan finde telefonnumre og e-mailadresser på vores hjemmeside.

Vi håber, at I vil støtte op omkring klubarbejdet i det omfang I nu engang formår.

Hvis man kører til stævner og har andre med fra klubben får man kr. 50.- i kørepenge i HT-området.



Skal vi over broer til Sverige eller Jylland/Fyn betales bropenge samt benzin af BAK, husk altid at have kvitteringer med så regnskabet kan være i orden.  
Forældrene har selv mulighed for at motionerer samtidig med at deres børn træner, da de træner hver mandag samme tid. Se hjemmesiden.

### **Alkoholpolitik.**

Du kan finde den vedtaget alkoholpolitik på vores hjemmesiden.





## Kontakt.

<u>Navn:</u>	<u>Tlf:</u>	<u>Email:</u>
<b>Koordinator:</b> Ulrich Engmark.	5127 1126	<a href="mailto:uengmark@gmail.com">uengmark@gmail.com</a>
<b>5-8 års gruppen</b> Jørgen Matz.		
<b>9-13 års gruppen</b> Charlotte Engmark	29425584	<a href="mailto:charlotteengmark@hotmail.com">charlotteengmark@hotmail.com</a>
<b>14 – 18 års gruppen.</b> Ulrich Engmark.	5127 1126	<a href="mailto:uengmark@gamil.com">uengmark@gamil.com</a>

Ballerup Atletik Stadion, Marbækvej 10, 2750 Ballerup