



## **Atletik Sommerskole 2020 på Skovvang Stadion**

**27-31 juli, alle dage kl. 10-14**

Som en del af Allerød Kommunes sommerferieaktiviteter afholder Allerød Atletik og Motion en sommerskole i atletik. Sommerskolen er gratis og åben for unge i alderen 6-17 år (max 25 deltagere).

Vi forventer, at du deltager alle fem dage for således at komme hele vejen rundt i atletikkens verden.

Du vil få mulighed for at prøve (næsten) alle discipliner i atletik: Længdespring, højdespring, kuglestød, kaste diskos, boldkast, spydkast, sprint, hækkeløb, mellemlangt og langt løb.

Vi forventer, at du vil kunne se klare individuelle forbedringer i løbet af ugen. Vi vil bruge Dansk Atletik Forbunds pointtabelle til at omsætte dine resultater til points og vi vil afslutte ugen med at udlevere DAFs atletikmærke til deltagerne.

Afhængigt af alder og evt. forkundskaber i atletik vil deltagerne blive inddelt i grupper af højst 8-9 unge, hver ledet af en instruktør. Vores udgangspunkt er Atletikhuset på Skovvang Stadion, og atletikken vil finde sted på Skovvang Stadion og i det nærliggende Tokkekøb Hegn.

Deltagerne skal selv medbringe frokost. Der vil være pauser med vand, saft og frugt.

Tilmelding skal ske ved mail til [allerodam@gmail.com](mailto:allerodam@gmail.com) med oplysning om

- Navn
- Alder
- Adresse
- Mobil / Kontaktnummer

Yderligere information:

Olav Holst

Mobil: 6169 5266

e-mail: [eo.holst@gmail.com](mailto:eo.holst@gmail.com)