

## Huskeliste:

- Udfylde indmeldelsesblanket på hjemmesiden
- Udfylde kontaktoplysninger på hjemmesiden
- Tilmelde nyhedsbrev på hjemmesiden
- Snakke med træner om klubbetøj
- Synes godt om os på facebook - Randers Freja Atletikafdeling
- Følg os på instagram - Randersfreja\_atletik
- Ansøg gruppen "Aktive i Randers Freja Atletik" Facebook

Der er som udgangspunkt ingen træning i skoleferier og på helligdage!!

# Atletik



**Atletik**



Synes godt om os på  
facebook

Randers Freja Atletikafdeling



Instagram

Randersfreja\_atletik

Vi vil gerne byde dig velkommen i klubben. Vi håber, at du hurtigt vil føle dig "hjemme". Vi ved godt, at det kan være svært som ny atlet at komme ind i en gruppe med flere øvede atleter. Men du kan roligt regne med, at vi ikke forventer, du springer ind på et niveau, som de nuværende atleter. Vi ønsker blot, at du viser en vilje og lyst til at lære noget nyt og forbedre dig, så skal du nok få stor glæde af atletikken.

### **Hvad kan vi tilbyde**

Som en del af atletikken i Randers Sportsklub Freja kan du forvente en aldersrelateret træning, som vil udfordre dig netop der, hvor du er i din udvikling. Vi tilbyder dig at komme til diverse stævner, som passer til dit niveau og din interesse. Da atletikken er en individuel sport, hvor du individuelt kæmper mod de andre i konkurrence, forsøger vi flere gange om året at afholde sociale arrangementer for at styrke sammenholdet blandt atleterne.

Til konkurrencer er der krav om at anvende klubbens konkurrencetøj. Se hvordan du skaffer dig klubbetøjet på klubbens hjemmeside.

### **Det forventer vi af dig og dine forældre**

Da der kan være rigtig mange til træning, kan der også nemt komme en del uro. Vi forventer derfor, at du retter dig efter de anvisninger træneren giver. At du altid viser hensyn til andre i træningsgruppen, at du optræder som en god kammerat og behandler klubbens materialer ordentligt. Klubben er arrangør af stævner og løb, hvor vi forventer at du og dine forældre hjælper til. Med opgaver, der kan løses af alle.

### **Vigtigt**

Find information på vores hjemmeside – [randersfrejaatletik.dk](http://randersfrejaatletik.dk) som vil være vores primære informationskilde.

Her finder du bl.a.

- ♣ **Træningstider og Kontaktoplysninger**
- ♣ **Resultater**, fra stævner
- ♣ **Arrangementer**, kalender, billeder, referater og meget mere.

### **Nyhedsbrev mm.**

***Ved indmeldelse i klubben tilmeldes du automatisk vores Nyhedsbrev!***

***Ansøg selv facebook gruppen:***

***Aktive i Randers Freja Atletik***

### **Indmeldelse og oplysninger til træneren**

Første gang du møder op til træning, skal du udfylde jeres kontaktoplysninger elektronisk på vores hjemmeside. Disse opbevares på Stadion, så trænerne har mulighed for at kontakte jer, hvis det er nødvendigt. Der gives 4 ugers gratis prøvetræning. Omkring tidspunktet, vi har konstateret, at du ønsker at fortsætte med at dyrke atletik, skal indmeldelsesblanketten udfyldes elektronisk på vores hjemmeside. Du eller dine forældre må også gerne selv udfylde den inden da. Hvis du skulle vælge at forlade klubben inden for prøveperioden, modtager vi gerne respons, så vi kan bruge dine oplysninger til at forbedre klubben.