

# Ny i FIF



## Velkommen som ny atlet i vores klub

Uanset om du er erfaren atlet eller skal prøve kræfter med atletikkens verden for allerførste gang, så glæder vi os til at træne og have mange sjove og svedige timer med dig.

I denne folder finder du svar på mange af de spørgsmål, der naturligt opstår som ny atlet og som nyt medlem af FIF.



### PRAKTISKE OPLYSNINGER:

I udendørssæsonen træner vi i Frederiksberg Idrætspark (Frederiksberg Stadion) på Sønderjyllands Allé 6, Frederiksberg.

Oftest er der flere hold i gang på samme tid, så det er muligt at se både yngre og mere erfarne atleter i aktion under din egen træning.

I vinterhalvåret rykker vi indendørs i lokale idrætshaller så tæt på stadion som muligt. Din træner fortæller dig, hvor holdet skal være, når efterårsferien nærmer sig.

Klubbens minihold træner en gang om ugen. Børneholdene træner to gange om ugen. Børne+holdet er lidt mere stævneorienteret og træner tre gange om ugen. Ungdomsholdene træner tre-fire gange om ugen. Også her er forskellige tilbud, alt efter dine ambitioner og stævnelyst.

Miniholdene er for de 6-7 og 8-9-årige. Børne- og Børne+hold er for de 10-13-årige. Ungdomsholdene er for de 14-15-årige og 16-19-årige.

Der er oprykning mellem holdene i efteråret. Man rykker med resten af sin årgang året før, man fylder henholdsvis 8, 10, 14 og 16. Alle atleter, der skal skifte hold, får besked af deres træner, når tiden nærmer sig.



### ATLETIKSTÆVNER:

At deltage i stævner er en væsentlig del af at gå til atletik. Det er her, du for alvor får mulighed for at afprøve dine færdigheder inden for de forskellige discipliner. Det er også til stævnerne, at du får chancen for at opleve andre dygtige atleter i aktion og få et større indblik i din sport. Og ikke mindst, så er stævnerne altidens sted at lære både dine holdkammerater – også de yngre og de ældre – og atleter fra andre klubber at kende og få gode venskaber med videre i bagagen.

FIF's børne- og ungdomsatleter deltager ved en bred vifte af stævner. Det er trænerne, der udvælger dem, så de passer bedst muligt til dig og dine holdkammerater. Du finder en aktuell liste over kommende stævner på klubbens hjemmeside (kig under FIF Atletik / Stævneoversigt).

Derudover arrangerer vi selv en pokalturnering (turnering mellem Bagsværd Atletik Club, Ballerup Atletik Klub og Frederiksberg IF), Eurotrack, UP stævne og et klubmesterskab. Så der er rig mulighed for at få stævnelysten dækket, både på hjemmebane og ude hos andre klubber. Vi håber, du vil være med til at kæmpe i FIF-farverne. Bare spring ud i det, så snart du har lyst. Stævnerne er for alle, også nye atleter!



er i forbindelse med stævner, hvor vi – både hjemme og ude – har brug for hjælpere, som river i sandgravene, triller kugler retur og holder målebånd, så dommerne kan koncentrere sig om registrering af resultaterne. Opgaverne kræver ingen forkundskaber, så alle kan byde ind, når der efterlyses hjælpsomme hænder.

Forældre, der ønsker at engagere sig yderligere, kan derudover komme på dommerkursus, så de kan fungere som øvelsesledere ved stævnerne. Der er også mulighed for at gå ind i udvalgsarbejde og på den måde støtte børne- og ungdomsatletikken i klubben.

Endelig kan forældre bidrage til klubbens arbejde og indtjening ved at uddanne sig til trafik officials og hjælpe med afvikling af arrangementer som Etape København og YouRun.



#### KLUBBENS SAMARBEJDSPARTNERE:

På hjemmesiden (kig under fanebladet FIF Klub-Info) findes desuden også tilbud fra vores samarbejdspartnere.

FIF Atletik & Motion samarbejder med Kaiser Sport, og du kan derfor købe tøj, sko, løbetest og ortopædi i deres webshop med en fast klubrabat på 20 %.



#### FØLG MED:

Al væsentlig information udsendes på mail af din træner, klubbens stævne- og ungdomsudvalg og bestyrelsen. Det er muligt at tilknytte flere mailadresser til din medlemsprofil, så alle i familien kan få informationen direkte.

Der findes også forskellige facebookgrupper, som det kan være fordelagtigt at være en del af. Her slår både trænerne og klubbens ledelse stort og småt op, og du har selv mulighed for at stille spørgsmål omkring et kommende stævne, søge kørelejlighed eller efterlyse lån af klubtrøje, hvis du endnu ikke har din egen.

Miniholdenes facebookside:

[www.facebook.com/groups/1151091494954836](http://www.facebook.com/groups/1151091494954836)

Børneholdene og Børne+holdets facebookside:

[www.facebook.com/groups/807851049310089](http://www.facebook.com/groups/807851049310089)

Facebookside Ungdomsholdet for 14-15-årige:

[www.facebook.com/groups/1002605659862072](http://www.facebook.com/groups/1002605659862072)

Facebookside Ungdomsholdet 14-19-årige:

[www.facebook.com/groups/286501465389332/](http://www.facebook.com/groups/286501465389332/)

Følg også gerne foreningens hovedside, "FIF Atletik & Motion":

[www.facebook.com/groups/23713841823](http://www.facebook.com/groups/23713841823)

Endelig er klubbens hjemmeside – [www.fifatletik.dk](http://www.fifatletik.dk) – naturligvis et godt sted at finde information om træningstider og -steder samt mailadresser på trænere. Her finder du ligeledes billeder og resultater fra stævner, som klubbens atleter har deltaget i. Og det er her, du skal tilmelde dig til stævner og sociale arrangementer.

Mød også klubben på instagram:

@fif\_atletik\_og\_motion

#### KONTAKT:

Du er altid velkommen til at sende spørgsmål og kommentarer til klubbens Stævne- og ungdomsudvalg på [FIFungdomsudvalg@gmail.com](mailto:FIFungdomsudvalg@gmail.com)

#### SOCIALT:

Med jævne mellemrum bliver du inviteret til fællesspisninger og andre sociale arrangementer. Mød endelig op til nogle hyggelige timer med dine hold- og klubkammerater.

De 10-13-årige, der får lyst til at træne i sommerferien, kan melde sig til klubbens sommeratletikuger for (både eksisterende og nye) børneatleter. Men vær hurtig til at sikre dig en plads, for de er meget populære.

#### KLUBTØJ:

Klubtøj (i første omgang en klubtrøje) er et must, når du begynder at gå til stævner. Du køber det via Kaiser Sports website. Husk at følge anvisningerne på FIF Atletik & Motions egen hjemmeside (FIF Klub-Info / Samarbejdspartner).

Når du eventuelt får brug for pigsko, kan du med fordel købe dem til nogle af de store stævner i fx Greve, Tårnby og Hvidovre.

#### FORÆLDREDELTAGELSE:

Klubben er helt afhængig af forældredeltagelse og -opbakning. Et af de vigtigste steder