

## Træningssamling for Masters

I weekenden fra fredag d. 3. juli til søndag d 5. juli 2015 inviterer Aabenraa IG og Veteranudvalget til træningssamling for alle danske masters (veteraner).

Samlingen finder sted på Aabenraa's flotte stadion, hvor der er mulighed for at træne kast, løb og spring. De omkring liggende skove og den optegnede Bjergmarathon-rute opdelt i 4 etaper, indbyder til lange løb i superflot og bakket terræn.

Vi hører, at der er mange veteraner som træner alene, og som gerne vil have inspiration til at komme videre, så de kan forbedre deres resultater gennem aldersrelateret træning. Det er første gang, vi prøver at lave træningssamlinger, så vi har ikke tilsagn fra trænere, som kun deltager som trænere. Derfor mødes man i disciplingrupperne og bliver enige om, hvad man gerne vil træne, og herefter hjælper man hinanden med gode erfaringer. Bemærk at all-round træner, Jan Gram fra Skive tilbyder at give dig inspiration til selv-træningen, når du kommer hjem til dagligdagen. Det sker lørdag kl. 11.30.

Deltagerne må selv betale for mad og sørge for overnatning. Til gengæld så koster det ikke noget at deltage i træningslejren.

### Program

#### Fredag d. 3 juli

17.00 - 17.30 Ankomst til Aabenraa stadion og omklædning.

17.30 -19.00 Fælles opvarmning og mulighed for løbetur ud til Kongehøjen eller træning på stadion. Snak i disciplingrupperne om lørdagens træningspas.

19.00 – 20.00 I bad og omklædning

20.00 - ? Grill aften og socialt samvær hos BJAP på stadion. Pris: 85.- kr for grillmenuen. Her er det ikke tilladt at medbringe egne drikkevarer. Priser på disse er: øl, 15kr., vin 75.- kr, Fadøl 25.- kr, glas vin 20.- kr

#### Lørdag d. 4. juli

10.00-11.30 1. træningspas i disciplingrupperne på stadion

11.30-12.30 Aldersrelaterede træningsprincipper ved Jan Gram, Skive AM 12.30-14.00 Frokost og socialt samvær på stadion (man kan købe mad på stadion eller selv have mad med. Pris fx: stor Sandwich 40.- kr. )

14.00-15.30 2. træningspas i disciplingrupperne på stadion

15.30-17.00 Gruppearbejde: Hvordan gør vi veteranatletikken bedre for flere? v/ Inge Faldager, Hvidovre

17.00-18.00 Bad i Aabenraa Fjord

19.00 Middag hjemme hos Kirsten. Pris: 87.50kr. Her kan folk selv medbringe deres drikkevarer.

#### Søndag d. 5. juli

10.00-12.00 3. træningspas i disciplingrupperne på stadion

12.00 - Farvel og tak for denne gang. Hvor og hvornår mødes vi næste gang til træningssamling?

Som afslutning kan man vælge at køre ned over grænsen til Fleegaard for at handle ind eller køre direkte hjem.

Aabenraa stadion, Vestvejen 25, 6200 Aabenraa.

Mulighed for overnatning på Fjordlyst Feriecenter/Danhostel/Fjordlyst Camping Sønderskovvej 100 6200 AABENRAA, [www.fjordlyst.dk](http://www.fjordlyst.dk) Tlf.: 74 62 26 99

Tilmelding til træningssamlingen, incl. grillaften og middag til Kirsten Eskildsen-Møller på mail: [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) eller telefon: 27833044 senest søndag d.28/6.

Med venlig hilsen Kirsten Eskildsen-Møller, Aabenraa IG, 27833044 og Knud HøyerFormand for Masters Komité  
(Veteranudvalget) 20864630