

# RISING STARS

Randers Freja Atletik og Motion vil i samarbejde med Parasport Danmark tilbyde, at interesserede med et fysisk handicap i alderen 7-15 år kan komme til at dyrke atletik i Randers og dermed blive en del af et socialt fællesskab i en idrætsforening sammen med jævnaldrende børn og unge.



PARASPORT  
DANMARK



ATLETIK & MOTION

## KONTAKT

formand@randersfrejaatletik.dk  
60 92 31 21



**RISING STARS** inviterer alle interesserede deltagere og deres forældre til en snak og en prøvetræning, hvor det vil være muligt at blive præsenteret for atletikkens forskellige discipliner og få informationer om atletikken i Randers. Efterfølgende vil de enkelte børn blive tilbudt en plads på et af de i forvejen eksisterende aldersopdelte hold, og her vil der være tilbud om en ugentlig træning.

## MÅLSÆTNINGEN

Klubben har stor erfaring med både almenidrætten og RaceRunning, men med dette koncept vil vi se frem til, at børn med et fysisk handicap bliver en del af Randers Freja Atletik og Motion. Rising Stars har fokus på inklusion, og derfor vil konceptet gavne både de nuværende medlemmer af klubben og de nye medlemmer med fysisk handicap. I klubben er der plads til alle, der har lysten og viljen. De enkelte atleter skal føle, at de bliver en del af en gruppe, samt at de kan udvikle sig både som atlet og som menneske.

## TRÆNINGEN

Træningen vil typisk være opdelt i en fælles opvarmning, og herefter vil der blive arbejdet med de forskellige discipliner inden for atletikken, som kan opdeles i løb, spring og kast. I alle træningsgrupper er der dygtige og uddannede trænere, der har fokus på den enkelte atlet. Træningen foregår på Langvang Idrætscenter på adressen Mariagervej 180, 8920 Randers NV, hvor både Langvang stadion og atletikhallen tages i brug.

Træningen er aldersopdelt i følgende grupper, som træner tirsdag og torsdag:

- 6-9 år kl. 17.00 - 18.15
- 10-11 år kl. 17.00 - 18.15
- 12-15 år kl. 18.30 - 20.10
- 16-18 år kl. 18.30 - 20.30

Som nyt medlem i klubben vil der være en prøveperiode på en måned, og derefter har atleten mulighed for at melde sig ind i klubben.

Første prøvetræning finder sted fredag den 23. oktober  
kl. 16.00 - 18.00 i Randers Frejas atletikhal.