

Talentcamp d. 13.-14. april 2024

Dansk Atletik har fornøjelsen af at invitere til Talentcamp d. 13.-14. april 2024. I samarbejde med Aalborg AM afholder Dansk Atletik denne forårscamp, hvor træningen vil finde sted på Aalborg Atletik Stadion og i Gigantium. Vi samler atleter fra hele landet til en weekend hvor sammenhold på tværs af disciplinrupperne, sportslig udvikling og inspiration til at forfølge en karriere inden for atletik står i centrum.

Målgruppe

Campen er for årgang 2007 og 2008 og sigter mod udesæsonen 2024. For at kunne deltage i campen skal atleterne opfylde en eller flere af følgende punkter:

- Deltaget i Talentcampen d. 24.-26. november 2023.
- Klaret de objektive krav i 2023 eller 2024 (se side 4-5).
- Godkendelse af en skriftlig indstilling fra klub eller træner. En indstilling skal ske på baggrund af en sportslig helhedsvurdering. Vigtigst er dog, at atleten udviser potentiale og motivation for at udvikle sig.

Atleten deltager i den hovedgruppe, hvor der er blevet klaret krav eller i den gruppe indstillingen er blevet skrevet på baggrund af. Hovedgrupperne betegnes i denne sammenhæng som U18 Bruttolandsholdet.

OBS: Indstillinger på atleter der ikke deltog ved samlingen i november 23' skal være indsendt **senest** d. 18. marts. Spørgsmål og indstilling af atleter skal sendes til Julie på juso@dansk-atletik.dk.

Træningsmæssigt indhold

Talentcampen indebærer tre træningspas, hvor atleterne vil blive inddelt i de fem disciplinrupper. Konkret træningsindhold vil blive udsendt til atleterne og deres trænere før campen afholdes. Indholdet vil afspejle den konkrete træningsperiode, og kan have elementer af lidt højere intensitet end hvad man typisk vil træne i denne periode. Det er derfor vigtigt, at der tages højde for dette i dagene op til, samt i dagene efter weekenden ud fra individuelle behov. I samarbejde med landstrænerne vil der blive samlet et kompetent træner-team, som vil give sparring, inspiration og bidrage til en øget motivation til den daglige træning.

Praktisk

Talentcampen vil finde sted i Aalborg, hvor den atletikspecifikke træning foregår på Aalborg Atletikstadion og i Gigantium. Måltider, oplæg og hygge vil foregå i Gigantium. Vi afholder Talentcampen forskellige steder i Danmark fra gang til gang, så vi kommer rundt til de forskellige

klubber. De atleter som kommer fra Sjælland, kan med fordel overveje at tage et fly fra København til Aalborg. [Norwegian](#) har billige ungdomsbilletter.

- **Mødested ved ankomst:** Vi mødes alle i Atletikhallen i Gigantium kl. 11:00.
- **Indkvartering:** Zleep Hotel Aalborg, [Jyllandsgade 6, 9000 Aalborg](#).
- **Træningslokationer:**
 - Gigantium: Willy Brandts Vej 31, 9220 Aalborg.
 - Aalborg Atletikstadion: Søndre Skovvej2, 9000 Aalborg.
- **Mad:** Der er fuld forplejning fra aftensmad lørdag til frokost søndag. Der vil være snacks efter første træningspas lørdag. Er der særlige forhold vedr. forplejning skrives det i tilmeldingen.
- **Program:** Se foreløbig program på side 3.
- **Pris:** Prisen for deltagelse er 950kr og dækker alle elementer ovenfor, på nær transport.
- **Betaling:** Optræves af klubberne ifm. afvikling.

Pakkeliste: Sportstøj til både ude og inde, evt. pigsko eller andet disciplinspecifikt udstyr, almindeligt tøj, drikkedunk og rejsekort/betaling til bus.

Tilmelding og afmelding

Tilmeldingsfristen er d. 28. marts. Sker afmelding efter d. 4. april pålægges stadig deltagelsesgebyr, da bookingerne ikke kan ændres. Klik [her](#) for tilmelding.

Før campen

For at være bedst muligt forberedt, bedes atleterne inden campen have set vores High Performance Program, samt nærlæst s. 5-12 omkring faserne ”Udvikling 15-17 år” og ”Etablering 18-20 år”. Programmet kan findes [her](#).

Vi glæder os til at se jer ☺

Kontaktinfo

Julie Østergård Sørensen

juso@dansk-atletik.dk

Mobil: 29 60 39 07

Foreløbig program

Lørdag d. 13/4	Indhold	Lokation
11:00 - 13:00	Ankomst + 1. træningspas	Gigantium
13:00 - 14:00	Check ind på hotellet	Zleep hotel
14:00 - 16:00	Afslapning og restitution	
16:00 - 18:00	2. træningspas	Gigantium eller stadion
18:00 - 19:15	Aftensmad & bad	Gigantium
19:15 - 20:45	Fagligt oplæg	Gigantium
22:00	Godnat	Zleep hotel
Søndag d. 14/4	Indhold	Lokation
08:00 - 09:30	Morgenmad + check ud	Zleep hotel
10:00 - 12:00	3. træningspas	Gigantium eller stadion
12:30 - 13:30	Frokost	Gigantium
13:30	Tak for denne gang 😊	

Objektive krav

Sprint (60-400 meter)

Sprint	60m inde		100 meter		200 meter		400m inde		400 meter	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
16 år	8,00	7,31	12,59	11,39	26,09	23,24	59,57	52,37	58,84	51,86
17 år	7,91	7,18	12,45	11,22	25,74	22,76	58,68	51,36	57,96	50,81

Man kan kun kvalificere sig ved hjælp af el-tider. Håndstoppede tider godkendes IKKE !

Kun el-tider opnået i godkendt vind (max. 2,00 m/sek) kan bruges til kvalifikation på 100 og 200 meter.

Hækkeløb (60-400 meter)

Hæk	60m hæk indendørs		Kort hæk		Lang hæk	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
16 år	76,2 cm: 9,13	91,4 cm: 8,75	100m/76,2: 14,79	110m/91,4: 15,22	400m/76,2: 64,61	400m/84,0: 57,22
17 år	76,2 cm: 8,96	91,4 cm: 8,52	100m/76,2: 14,50	110m/91,4: 14,75	400m/76,2: 63,60	400m/84,0: 56,05

Man kan kun kvalificere sig ved hjælp af el-tider. Håndstoppede tider godkendes IKKE !

Rev. 12/10-2023 / LSN

Kun el-tider opnået i godkendt vind (max. 2,00 m/sek) kan bruges til kvalifikation på den korte hæk.

Spring

Spring	Længdespring		Trespring		Højdespring		Stangspring	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
16 år	5,60	6,40	11,05	12,65	1,68	1,86	3,00	3,90
17 år	5,70	6,75	11,25	13,60	1,68	1,92	3,30	4,20

Kun spring opnået i godkendt vind (max. 2,00 m/sek) kan bruges til kvalifikation

Rev. 12/10-2023 / LSN

i længde og trespring.

Kast

Kast	Kuglestød		Diskoskast	Hammerkast		Spydkast		
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
16 år	13,25 (3,0 kg)	15,40 (5,0 kg)	36,30 (1,0 kg)	44,00 (1,5 kg)	51,00 (3,0 kg)	53,00 (5,0 kg)	42,10 (500 g)	53,60 (700 g)
17 år	13,95 (3,0 kg)	16,20 (5,0 kg)	38,60 (1,0 kg)	47,50 (1,5 kg)	54,00 (3,0 kg)	58,00 (5,0 kg)	44,40 (500 g)	57,40 (700 g)

Rettet 12/10-2023 / LSN

Mangekamp (Inden- og udendørs)

MK	Mangekamp inde		Mangekamp ude	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge
16 år	4 kamp: 2300 5 kamp: 2800 Jun.	5 kamp: 3050	4000 jun. 3950 Sen.	9 kamp: 5200 10 kamp: 5775
17 år	4 kamp: 2500 5 kamp: 2950 Jun.	5 kamp: 3200 7 kamp: 4500 Jun.	4150 jun. 4050 Sen.	9 kamp: 5400 10 kamp: 6000

Udregninger:

Ved alle mangekampe (inde og ude) bruges de aldersrelevante redskaber, højder og afstande

Til points udregning i alle mangekampe anvendes IAAF (WA) Scoring Tables for Combined Events

Omregninger:

Drenge 16-17 år: 1000 m slås op under 1000 m inde for mænd

Alle mangekampe godkendes, som kvalifikation, uanset vind og hånd- / el-tider.

Mellemdistance (800 - 3.000 meter)

M/L-1	800 meter		1.500 meter		3.000 meter	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
16 år	2.17,79	1.58,56	4.45,47	4.08,08	10.24,11	8.57,93
17 år	2.15,74	1.56,51	4.41,20	4.02,36	10.13,54	8.48,80

OBS: Kravene på mellemdistance er forholdsvis høje. Derfor er en indstilling i denne disciplin ofte nødvendig.