

# TALENT CAMP

*18.-20. Marts 2022*



Dansk  
Atletik



# VELKOMMEN

---

Dansk Atletik inviterer til vores U18 bruttolandshold til Talent Camp d. 18.-20. Marts 2022 i Odense. Vi gentager succesen fra oktober 2021, hvor vi første gang afholdte Talent Camp. Weekend i marts bygger videre på indholdet fra camp'en i oktober og bliver endnu en gang fyldt med god træning, fællesskab og inspiration.

## Målgruppe:

Alle atleter der var kvalificeret, godkendt eller deltog ved Camp'en i oktober, er direkte inviteret. Camp'en henvender sig til U18 atleter (15-17 årige, årgang 2005-2007) og sigter mod sæsonen 2022. Vi forventer ca. 15-25 atleter i hver hovedgruppe, som i denne sammenhæng vil betegnes som U18 bruttolandsholdet.

Spørgsmål omkring målgruppe går via Mathias Kosack [talentvest@dansk-atletik.dk](mailto:talentvest@dansk-atletik.dk), 2980 4620.

## Klubtrænere:

Klubtrænere er meget velkomne til samlingen og de forskellige træningspas, men det er ikke en forventning. Ønskes der forplejning og overnatning, kontakt da Mathias Kosack, så forsøger vi at hjælpe med dette (for egen regning).

## Forældre:

Søndag middag fra 12-13.30 er der møde for forældre til deltagerne. Vi følger op på tematikkerne fra sidst og vil særligt have fokus på forældrenes rolle ift. at balancere sport og skole. Der kan bestilles frokost via Mathias Kosack. Betaling sker på dagen.

## Program:

Samlingen forløber fra fredag eftermiddag/aften til søndag over middag. Se fuldt program på side 3.

## Træningsmæssigt indhold

På Camp'en har vi tre atletikspecifikke træningspas. Specifikt indhold indenfor hovedgrupperne vil blive udsendt senest en uge før til atletens klubtræner. Indholdet afspejler grundtræningsperioden i medio marts, men kan have elementer af højere intensitet end hvad man typisk vil træne i denne periode. Dette for at få fuldt udbytte af, at være samlet med de bedste atleter i aldersklassen. En naturlig konsekvens kan være både øget intensitet og øget volumen for nogle. Det er derfor vigtigt, at der tages højde for dette i dagene op til, samt dagene efter weekenden ud fra individuelle behov.

Vi har, i samarbejde med landstrænerne, samlet et dygtigt træner-team, som vil give jer individuel sparring og inspiration til jeres træning.

## Fagligt indhold

Vi vil fortsætte den røde tråd fra sidste samling og sætte fokus på de kommende perioder og valg i atleternes sportslige karriere. Samtidig regner vi med at få inspiration fra en af vores aller bedste eliteatleter i dansk atletik.

## Lokalitet og indkvartering:

Camp'en foregår i Odense, hvor vi har base hos Odense Atletik. Dermed er vi sikret gode sportslige faciliteter med stadion, hal, kastegård, styrkelokaler og tæt ved skov for mellem/lang.

Adresse: Odense Atletik, Stadionvej 25, 5200 Odense.

Indkvartering sker ved Sports Academy Denmark og Danhostel Odense City i 4-personers værelser. Danhostel ligger ca. 2 km væk fra stadion og der arrangeres kørsel for de atleter, som skal overnatte her.

Der er sørget for sund og mættende fuld forplejning fra aftensmad fredag til frokost søndag. Er der særlige forhold vedr. forplejning, bedes man kontakte Mathias Kosack.

## Hvad skal du medbringe?:

- Sportstøj – pak både til ude og inde (vær opmærksom på, at hallen kan være kølig)
- Evt. pigsko og disciplinspecifikt udstyr
- Alm. Tøj
- Sengelinned
- Drikkedunk
- Godt humør :)

## Pris og tilmelding:

Prisen for samlingen er 1200,- kr. og dækker alle elementer beskrevet ovenfor. Tilmeldingen foregår via Connect, **senest torsdag d. 10. marts**: <https://connect.atletik.dk/Calendar/View/2767>  
Atletens hjemklub faktureres efter tilmelding.

## Spørgsmål og kontakt oplysninger:

Skulle du sidde med nogle spørgsmål i forbindelse med samlingerne, så tag endelig kontakt til Mathias Kosack på mail [talentvest@dansk-atletik.dk](mailto:talentvest@dansk-atletik.dk) eller pr. tlf.: 2980 4620.

## Vi glæder os til at se jer!

Bedste hilsner,  
Morten Brammer Olesen, Dansk Atletik  
Mathias Kosack, EKC Vest  
Trænerteamet til Talent Camp'en

<b>Fredag d. 18. Marts</b>	<b>Indhold</b>	<b>Lokation</b>
14.00-15.00	Ankomst 1 og indcheck*	Odense Atletiks Klubhus
15.00-17.00	Fællesaktivitet	Stadion/Arena
17.00-18.00	Ankomst 2 og indcheck*	Odense Atletiks Klubhus
18.00-19.00	Aftensmad	Odense Atletiks Klubhus
19.00-20.00	Velkomstmøde	Odense Atletiks Klubhus
20.00-21.30	VM Inde på storskærm	Odense Atletiks Klubhus
21.30	Godnat	På værelserne
<b>Lørdag d. 19. Marts</b>		
07.00-07.30	Pre-activity activation (valgfrit)	Stadion
07.30-08.00	Morgenmad	Akademiet/Danhostel
09.00-11.00	Atletiktræning (15 min fælles start)	Stadion/Arenaen
11.30-12.30	Frokost	Odense Atletiks Klubhus
12.30-13.30	Inspirationsmøde	Odense Atletiks Klubhus
13.30-15.00	Middagslur (20-30 min) og restitution	På værelserne
15.00-17.00	Atletiktræning	Stadion/Arenaen
18.00-19.00	Aftensmad	Odense Atletiks Klubhus
19.00-20.00	Atletmøde	Odense Atletiks Klubhus
19.30-21.30	VM Inde på storskærm og popcorn	Odense Atletiks Klubhus
21.30	Godnat	På værelserne
<b>Søndag d. 20. Marts</b>		
07.00-07.30	Pre-activity activation (valgfrit)	Stadion
07.30-08.00	Morgenmad	Akademiet/Danhostel
09.00-11.00	Atletiktræning	Stadion/Arenaen
11.30-12.30	Frokost	Odense Atletiks Klubhus
12.30-13.30	Atletmøde	Odense Atletiks Klubhus
12.30-13.30	Forældremøde	Sports Academy Denmark
13.30	Tak for denne gang!	

\* Ankomst 1 er for atleter, som har mulighed for at ankomme her, hvis de enten har fri eller kan tage fri via en lokal elitekommuneaftale. Har man ikke mulighed for at ankomme kl. 14, kan man ankomme før aftensmaden kl. 17.30.