

Fællesarrangementer

I ASF afholder vi fællesarrangementer for løbere og forældre, så som julefest, fastelavnsfest og klubdag, hvor vi hygger os i vores klublokale på 1. sal.

Herudover afholdes også infomøder, hvor forældre har mulighed for at få information og få besvaret spørgsmål til vores trænerteam.

Vi vil i ASF gerne have et aktivt klubliv hvor sportsånden trives og vi i fællesskab kan give vores børn selvtillid, til at blive glade og engagerede kunstskejteløbere.



Som forælder kan du være med til at gøre en stor forskel med en lille indsats. I ASF er det daglige arbejde baseret på frivillig arbejdskraft fra bestyrelsens og forældrenes side.

Vi tager gerne imod hjælp til både store og små projekter, blandt andet i forbindelse med vores fælles arrangementer og skøjteudlejningen. Dette giver også en god mulighed for at lære hinanden at kende og derved styrke sammenholdet i klubben.

Vi håber at du vil være med til at bakke op om vores klub.

Kontakt

Er der spørgsmål du ikke finder besvaret i denne folder er du også velkommen til at sende en mail til bestyrelsen på

bestyrelsen@a-s-f.dk

Herudover er du altid velkommen til at henvende dig til Gitte Andresen og Bonnie Terp, som står klar til at hjælpe dig, ved begyndertræningen om tirsdagen.



ASF

Velkomstfolder for begyndere



**Aalborg
Skøjteløberforening
ASF**

Velkommen til Aalborg Skøjteløber Forening

I ASF er alle velkomne og vi bestræber os på, at alle føler sig taget godt imod.

Denne folder indeholder nyttig information, råd og vejledning for dig, som ønsker at blive nyt medlem i vores klub.

Prøvetime og indmelding

I ASF har vi sæson start i august, men vi har løbende indmelding af nye medlemmer gennem hele sæsonen. Du er velkommen til at komme og få en gratis prøvetime.

Hvis du herefter har lyst til at komme igen, skal du udfylde en indmeldings blanket. Blanketten kan du downloade og printe ud via vores hjemmeside eller du kan få den udleveret hvor du låner skøjter.

ASF stiller skøjter til rådighed, som du kan låne første gang, herefter kan du det første stykke tid leje skøjter af os. Når du lejer skøjterne kan du tage dem med hjem eller du kan vælge at leje et skab i omklædningsrummet.



Det er en god idé at du ofte holder dig orienteret via vores hjemmeside www.a-s-f.dk vedr. arrangementer i klubben og ændringer i træningstider m.m. Her finder du også mange andre nyttige informationer.

Skøjter

Det er vigtigt at du passer godt på dine skøjter, derfor anbefaler vi at du køber et par plast skøjtebeskyttere, som du kan have på klingerne når du færdes uden for isen. Klingerne ødelægges, hvis du går på betonfliserne uden skøjtebeskyttere. Skøjterne må ikke stå med plast beskytterne på mellem træningerne, da klingerne ellers vil ruste.

Hvis du får lyst til at købe dine egne skøjter, så spørg os til råds. Du skal ikke købe skøjter i diverse sportsbutikker eller varehuse, de er ikke gode nok.



Øvrigt udstyr

Til at starte med er det meget begrænset hvad du skal bruge af udstyr. Du skal bruge følgende:

- Tætsiddende tøj for eksempel gamacher og en varm trøje.
- Fingervanter.
- Eventuelt en cykelhjelm.

Der hvor du får udleveret skøjterne kan du købe diverse udstyr, så som skøjtebeskyttere, vanter og sjippetov. Du kan købe udstyr og skøjter brugt via vores køb og salg på hjemmesiden.

Undervisning og hold

Inden du går på isen er det vigtigt med opvarmning. I undervisningen på isen inddeles løberne i små grupper, som hver får undervisning af en træner. I ASF har vi tre begynderhold 1, 2 og 3. Begyndere starter på vores begynderhold 1. Her trænes de grundlæggende færdigheder inden for kunstskejteløb. Efterhånden som du bliver dygtigere, rykker du op på andre hold.



Træningstider og sted

Begynder 1:	Tirsdag	kl. 17.30 - 18.10
Begynder 2:	Tirsdag	kl. 17.30 - 18.10
	Torsdag	kl. 17.10 - 17.50

Bemærk: Du skal møde op 20 minutter før istræningen, til omklædning og opvarmning. Opvarmning foregår uden for omklædningsrummet. Istræningen er i hal 2.

Kontingent for sæsonen 2011/2012

Begynderhold 1:	175 kr./md.
Begynderhold 2:	225 kr./md.

Skøjteleje:	75 kr./md. + 300 kr. depositum
Skabsleje:	100 kr. pr. Sæson.

OBS. Alle beløb opkræves kvartalsvist