

Elitemanual

I denne folder har vi forsøgt at samle en masse vigtig information om at være eliteatlet i Sparta. Vi håber, at folderen kan give dig et godt billede af at være atlet i Sparta og samtidig også give svar på en masse spørgsmål. Til sidst i dokumentet kan du finde kontaktoplysninger på de personer som nævnes i manualen.

Indholdsfortegnelse

Eliteatlet i Sparta	2
Træningsgrupper	2
Faciliteter	2
Omklædning	3
Træningslejr	3
Stævner	3
<i>Særligt for DM-senior</i>	3
<i>Særligt for DM-hold</i>	3
Konkurrencetøj	4
Landsholdsdeltagelse	4
Atlet og uddannelse	4
Elitekraftcenter Øst, Dansk Atletik	4
Husets regler	5
Doping	5
Medicin og kosttilskud	5
Alkohol, nikotin og rusmidler	6
<i>Alkohol/rusmidler</i>	6
<i>Ryging, vaping og andre nikotinholdige produkter</i>	6
Sundhed	6
<i>Fysisk og mental sundhed</i>	6
<i>Særligt ved spiseforstyrrelser</i>	7
<i>Hygiejne og sygdom</i>	8
Skadesbehandling	8
Elitestøttesystem	8
Ekstraordinær støtteordning	8
Atletrepræsentanter	8
Atletarrangementer	9
Sponsoraftaler	9
Reklamevideo og -foto	9
Frivillige timer	9
Gæstetrænerliste	10
Udmeldelse	10
Kontaktoplysninger	10

Eliteatlet i Sparta

I Sparta ønsker vi at skabe et godt miljø for vores eliteatleter. Et miljø hvor man i samarbejde med dygtige og kompetente trænere kan udvikle sig som atlet. Sparta skal samtidig være et sted, hvor man kan føle sig tryk og få kammeratskaber. I Sparta ønsker vi at støtte vores atleter på bedste vis, med de midler vi har til rådighed. Ledelsen ønsker via dialog at understøtte atletens udvikling og indgå i samarbejde med atleten.

På følgende link kan du læse mere om, hvad du som atlet kan forvente af Sparta, og hvad Sparta har af forventninger til klubbens senior og eliteatleter. Alle senior og eliteatleter skal være bekendt med og efterleve disse forventninger. Læs mere [her](#)

Træningsgrupper

I Sparta har vi et stort udbud af elitetræningsgrupper – se [her](#). Træningen i vores elitegrupper kræver højt sportsligt niveau og stor træningserfaring. Hvis man ønsker at blive en del af en af vores elitegrupper, sker det ved at kontakte vores atletikchef.

Er man allerede atlet i Sparta og ønsker at skifte fra en gruppe til en anden, skal man også kontakte atletikchefen, som vil gå i dialog med dig omkring dit ønske.

Faciliteter

På Østerbro stadion er vi mange brugere, både medlemmer af Sparta, men også fra andre foreninger. Sparta Hallen og vores vægkælder bruges også af atleter fra vores samarbejdspartnere "Nørre Fæled Skole" og "Team Copenhagen". KIF lejer sig i perioder også ind i Hallen. Vores faciliteter har således en stor brugerflade, og det er vigtigt, at vi alle tager hensyn til hinanden.

De forskellige atletikhold tildes træningstider, det være sig på stadion, i Sparta Hallen eller i vægkælderen. Det er vigtigt, at disse tider respekteres, så de forskellige hold ikke kommer til at forstyrre/genere hinanden eller bruge træningsområder, som andre havde tiltænkt til deres træning.

Alle brugere af Spartas faciliteter skal behandle vores faciliteter og redskaber respektfuldt. Efter brug af redskaber skal disse lægges på plads og evt. tørres af. Det forventes desuden, at alle rydder op efter sig selv.

Enkelte af vores grupper kan i vinterhalvåret have behov for træning i en indendørshal med rundbaner. I de tilfælde køber vi træningstid i Athleticum Hallen i Malmø.

I tiden før og efter træning har atleterne desuden mulighed for at benytte sig af Spartas klublokale. Her kan atleten slappe af, lave lektier eller snakke med sine kammerater. Når man opholder sig i klublokalet, skal det ske i god ro og orden, og man skal være opmærksom på ikke at forstyrre andre brugere. Den enkelte atlet skal rydde op efter sig selv, og sikre sig, at de efterlader rummet pænt og ryddeligt. Har man brugt glas, kopper eller andet service skal dette skylles af og sættes i opvaskemaskinen.

I Sparta har vi nogle gode faciliteter, men da vi er mange brugere, kan pladsen indimellem godt føles trang. Klubben arbejder fortsat/altid på at opkvalificere faciliteterne, et arbejde som foregår i samarbejde med Københavns kommune og andre interessenter.

Omklædning

I Sparta har vi i forbindelse med vores klubhus omklædningsfaciliteter og bad. Det er atleternes ansvar, at omklædningsrummet holdes pænt og indbydende. Det forventes derfor, at alle rydder op efter sig selv. Omklædningsrummene har mange brugere, og det skal derfor ikke benyttes som opholdsrum.

I omklædningsrummet er der opsat skabe. Skabene er forbeholdt de af vores atleter, som har morgentræning via deres skoletilbud (Nørre Fælled Skole og Team Copenhagen/Team Danmark). Eliteatleter kan efter aftale med atletikchefen også tildeles et skab, hvis der er ledige skabe til dette. Hvis man har fået tildelt et skab i omklædningsrummet, er det vigtigt at det er mærket med atletens navn.

Har man brug for et skab til opbevaring af træningstøj, sko, værdigenstande m.v., så har man også mulighed for at benytte de skabe, som står på tribunerne i Sparta Hallen.

Træningslejr

I Sparta tager træningsgrupperne på træningslejr. En træningslejr kan være en god mulighed for, at atleterne i en kortere eller længere periode har et øget fokus på deres træning evt. under varmere himmelstrøg.

I Sparta er træningslejrene styret af de enkelte trænere og træningsgrupper. Det vil derfor være forskelligt, hvor man tager til, hvornår man er væk, hvor tit og hvor længe man er afsted. I Sparta tager man dog tidligst på træningslejr fra 14-15års alderen.

Når man deltager i en træningslejr, må man forvente en del egenbetaling, medmindre man har budget fra forbundet/Sparta.

Stævner

Deltagelse i stævner/løb er en vigtig del af det at være atlet. Hvilke stævner atleten deltager i aftaler han/hun i samarbejde med sin træner.

I Sparta er der dog en forventning om, at vores eliteatleter deltager i de danske seniormesterskaber, DM-hold og CAG. Ved disse stævner er man med til at vise klubben frem på bedste vis. Ligeledes forventes det, at vores atleter repræsenterer Danmark, hvis de udtages til landsholdet.

Startpenge til Danske Mesterskaber, samt holdkampe vil være betalt af Sparta (hvis man har medlemstypen Sparta Atlet og Sparta Klassisk). Ligeledes vil Sparta afholde de fleste udgifter i forbindelse med disse arrangementer. Udgifter og startpenge til øvrige stævner vil oftest blive afholdt af atleten selv.

Udgifter i forbindelse med eftertilmelding og afbud (både ved skade, sygdom, bevidst fravalg) opkræves ligeledes hos atleten.

Særligt for DM-senior

Stævnet er et af de få, hvor vi alle deltager på tværs af disciplingrupperne. For at styrke sammenholdet (jf. vores vision), opfordres alle til i videst muligt omfang at deltage på hele turen eller ved hele stævnet. Man kan dog for egen betaling arrangere egen transport (som udgangspunkt kan atlet budget ikke benyttes). I tilfælde af egen transport skal dette kommunikeres til atletikchefen senest sammen med tilmeldingsfristen.

Særligt for DM-hold

Stævnet er årets vigtigste sportslige fællesarrangement, hvor styrkelse af sammenholdet (jf. vores vision) står i højsædet. Alle udtagne atleter og alle seniortrænere forventes at deltage i den fælles transport/rejse hen til arrangementet, hvis dette foregår udenfor Sjælland. Samtidig forventes det, at man som atlet og

træner bliver og støtter op, hepper og bidrager til fællesskabet under hele stævnet.

Kun ved helt særlige årsager af sportslig eller familiær karakter, kan der afviges fra ovenstående, hvilket vil kræve en dispensation fra atletikchefen. I givet fald skal man i god tid ansøge atletikchefen om dispensation.

Konkurrencetøj

Det forventes at vores atleter stiller op i reglementeret klubbetøj, når de stiller til start ved stævner. Sparta er sponsoreret af Nike og der må ikke påsættes/trykkes anden sponsortryk på vores konkurrencedragt.

Hvis du er atlet på sponsorkontrakt, kan du gennem vores atletikchef indgå en aftale om, at du ved nogle internationale løb og stævner, kan stille op i sponsortøj.

Klubbetøjet kan købes i kundeservice – se [her](#)

Er en atlet udtaget til landsholdet, vil de i forbindelse med stævnet få stillet landsholdstøj til rådighed.

Landsholdsdeltagelse

Det er Dansk Atletik Forbund og landstrænerne, som udtager atleter til landsholdet. At repræsentere det danske landshold er en stor ære, og Sparta er meget stolte af de atleter, der opnår dette. En atlet kan udtages til individuel konkurrence, hvis han/hun har opnået resultater, som kvalificerer ham/hende til dette, andre gange vil man blive udtaget som hold, og skal ud at repræsentere Danmark i en holdkonkurrence. Sparta forventer, at man stiller op, når man som atlet udtages til landsholdet (medmindre man er skadet).

Ved deltagelse på landsholdet kan der være en form for brugerbetaling fra forbundet. Sparta vil i de fleste tilfælde dække denne betaling.

Atleter udtaget til mesterskaber under European Athletics skal forud for deres deltagelse i mesterskaber altid have fuldført programmet "I run clean", som er et anti-doping uddannelsesprogram. Atleten vil efter fuldførelse modtage et certifikat, som er gældende i 2 år. Atleten har selv ansvar for at forny certifikatet ved udløb. Læs mere om "I run clean" og fuldfør programmet her <https://www.irunclean.org/>

Atlet og uddannelse

Eliteatleter træner ofte meget og derfor kan det være vigtigt, at dette tænkes ind i forbindelse med uddannelsesvalg.

Som junioreliteatlet har du via Team Copenhagen og Team Danmark to gode muligheder for at kombinere uddannelse og træning, når du skal starte på en ungdomsuddannelse efter folkeskolen.

Læs mere om Team Copenhagen [her](#).

Læs mere om Team Danmark godkendelse [her](#).

PT. har vi desværre ingen samarbejdspartnere i forbindelse med videregående uddannelse. Team Danmark kan dog ofte hjælpe de atleter, der er indplaceret som eliteatlet i Team Danmark.

Elitekraftcenter Øst, Dansk Atletik

Som Sparta atlet skal I vide, at Sparta Atletik og faciliteter efter aftale med Dansk Atletik også er fungerende Elitekraftcenter (EKC).

For atleter der ikke stiller op for Sparta, men er indplaceret i DAF/TD bruttogrupper som enten TD-atlet, Elite-atlet eller Verdensklasse-atlet, er der mulighed for at træne på et af DAF's to Elitekraftcentre uanset deres klubtilhørsforhold efter aftale med EKC-chef (Carsten Bomme i Øst).

Er atleterne bosiddende og/eller har deres primære træningssted i EKC kan de benytte faciliteterne i Sparta Atletik og Østerbro Stadion.

Træning i atletikhallen og vægtlokalet kan frit benyttes udenfor "prime-time" (mandag, tirsdag, onsdag og torsdag morgen dog først fra kl. 9.15). I primetime kan atletikhallen og vægtlokalet kun benyttes efter aftale med EKC-chef, og vil typisk være forbundet med en aftale om deltagelse i en af træningsgrupperne i EKC-Ø/Sparta.

Indplacerede atleter der kun lejlighedsvis ønsker at trække på faciliteterne i Elitekraftcenteret, skal kontakte EKC-chefen for tildeling af træningstider.

For atleter der ikke stiller op for Sparta, og IKKE er indplaceret i DAF/TD, kan det være muligt at benytte Sparta Atletikhal, vægtlokale og udstyr, så frem atleten er træningsmedlem af Sparta (på fuldt kontingent) og indgår i en Sparta/EKC træningsgruppe, hvilket vil kræve en aftale mellem atlet, atletens klub, træningsgruppens træner og EKC-Chef med godkendelse af Spartas atletikchef.

Husets regler

Alle atleter i Sparta skal være bekendt og efterleve husets regler. Huset regler dækker over en hel masse områder, som alle skal være med til at gøre Sparta til et godt, trygt og rart sted at være. Et sted hvor atleter kan samles om deres passion for løb og atletik. Sparta vil være en klub hvor der er plads til forskellighed.

Læs om huset regler [her](#).

Doping

I Sparta sætter vi respekt for konkurrencen og reelle præstationer i sporten højt, derfor tager Sparta også afstand fra en hver brug af doping hos vores medlemmer – og ikke kun for vores Eliteudøvere. Spartas medlemmer er gennem medlemsbetingelserne forpligtet til at overholde Anti Doping Danmarks og WADA's til en hver tid gældende retningslinjer og politikker for doping. Læs mere her om hos [Antidoping.dk](#) og [Wada](#).

Det er til enhver tid atletens ansvar at have kendskab til og overholde dopingreglerne. Har man af helbredsmæssige årsager (f.eks. ved Astma) brug for en dispensation for sin astma medicin, så er det atletens eget ansvar at søge dispensation (TUE) hos Anti Doping Danmark.

Alle medlemmer er forpligtet til at deltage i de dopingkontroller, som de bliver udtaget til uanset tid og sted.

Bevises en atlet positiv for doping udelukkes atleten fra Sparta med øjeblikkelig virkning ligesom atletens resultater vil blive slettet.

Medicin og kosttilskud

Ved indtagelse af medicin og kosttilskud skal man være særlig opmærksom på, at det man indtager, ikke indeholder stoffer, der ikke er godkendte af Anti Doping Danmark og WADA. Atleterne opfordres kraftigt til at være i dialog med deres træner omkring indtag af medicin og kosttilskud. Atleterne skal være særligt

opmærksomme på, at kosttilskud kan indeholde sporstoffer af ikke godkendte stoffer (jf. Anti Doping Danmark og WADA). Indtag kun kosttilskud fra kendte mærker og gerne danske mærker. Fra Anti Doping Danmark og WADA's side skelnes der ikke mellem indtag af forkerte kosttilskud med sporstoffer og bevidst indtagelse af dopingmidler.

Det er desuden vigtigt at være opmærksom på, at den medicin man tager, ikke er på dopinglisten. Selvom medicinen er udskrevet af en læge, til et lægeligt formål, vil det stadig være atletens ansvar at undersøge om produktet er på dopinglisten. Antidoping Danmark har app's der kan hjælpe dig med dette – se [her](#).

Alkohol, nikotin og rusmidler

Alkohol, nikotin og andre rusmidler ser ud til at forringe søvnen og have andre negative effekter på restitutionen og dermed negativ indvirkning på træningseffekten.

Hverken alkohol eller nikotin ser ud til at have nogen positiv effekt på præstationsevnen. Alkohol og særligt nikotin er afhængighedsskabende og har mange generelle negative sundhedsmæssige effekter.

Alkohol/rusmidler

Det er ikke tilladt for medlemmer under 18 år at indtage alkohol/rusmidler på Spartas indendørs- og udendørsarealer eller på fællesture med Sparta som f.eks. stævner og træningslejre. En overtrædelse af ovenstående vil medføre at Sparta kontakter forældre/værge og en evt. hjemsendelse vil være for egen regning. Er du over 18 år skal en evt. begrænset indtagelse af alkohol gøres med omtanke til stævner og på fællesture og aldrig hvor der foregår sportslige aktiviteter. Uanset alder anser Sparta det som uacceptabelt, hvis man møder beruset/påvirket op til træning eller konkurrence.

Rygning, vaping og andre nikotinholdige produkter

Spartas indendørs- og udendørsarealer er røgfrie og frie for brug af andre nikotinholdige produkter som fx snus produkter. Det betyder, at det ikke er tilladt at ryge eller indtage andre nikotinholdige produkter på Stadion, i Klubhuset eller i Sparta Hallen. På fællesture med Sparta er det ikke tilladt at ryge eller indtage andre nikotinholdige produkter, hvis man er under 18 år – heller ikke udenfor stævne - og træningsområdet. Er man over 18 år er det ikke tilladt at ryge eller indtage andre nikotinholdige produkter indenfor stævne - og træningsområder og der opfordres kraftigt til en total afholdelse, når man er afsted med Sparta eller repræsenterer Sparta.

Specielle skærpede regler sat op ifm. forskellige arrangementer skal respekteres uagtet ovenstående ordlyd.

Sundhed

Fysisk og mental sundhed

I Sparta ønsker vi at dyrke sund sport. Vi vil derfor gerne hjælpe vores atleter til at have et sundt fokus, hvor mad, træning, samt fysisk og mental sundhed hænger sammen.

Det er vigtigt for os: At kroppen får det, den har brug for, så du som atlet, kan top-præstere og samtidig have det sundt og sjovt.

Sundhed handler både om den fysiske og mentale sundhed. Begge elementer er meget vigtige for at kunne trives og præstere. Den fysiske sundhed handler om at passe på sin krop, herunder at sikre den rigtige opbygning af træning, tilgang til kost og restitution m.v. Flere af de tidligere punkter i folderen taler ind i, hvordan du som atlet sikrer og understøtter den fysiske sundhed.

Den mentale sundhed er dog i lige så høj grad vigtig for at kunne præstere som eliteatlet og samtidig et meget vigtigt element for at sikre trivsel. Erfaring viser, at det ofte kan være sværere at snakke om de mentale udfordringer end de fysiske. Det er ofte nemmere at snakke om en eventuel skade, end de ting som rører sig psykisk.

I Sparta ønsker vi at tage hånd om de mentale udfordringer, man kan stå i som atlet, det være sig præstationsangst, spiseforstyrrelser, mentale dyk f.eks. i forbindelse med en skade og meget andet. Vi har ikke en internmedarbejder ansat til dette, men vi vil meget gerne hjælpe med at etablere et samarbejde til f.eks. en diætist eller psykolog. Fagpersonerne vil naturligvis have tavshedspligt.

Vi vil opfordre til, at man som atlet snakker med sin træner om de ting, som påvirker en psykisk. Han/hun vil ofte kunne vurdere, om I i fællesskab kan finde en tilgang, som kan afhjælpe udfordringen, eller om der kan være brug for at søge vejledning/hjælp udefra.

Vi er dog også opmærksomme på, at det ikke altid er nemt at tale om psykiske udfordringer og at man ofte er sårbar, når man skal åbne sig op til andre om sådanne ting. Du har som atlet, derfor også mulighed for at henvende dig til andre end din træner. Atleten kan vælge at kontakte atletikchefen eller atletikkoordinatoren og bede om en fortrolig samtale, eller atleten kan kontakte en af atletrepræsentanterne. Det kan måske nogle gange være nemmere at åbne sig over for en anden atlet.

Har man som atlet nogle psykiske udfordringer, er det vigtigste, at man går til nogen – uanset hvem – således at man kan få hjælp til at tage hånd om tingene.

Der kan være situationer, hvor atleten ikke selv ser eller oplever at de har psykiske udfordringer, det kan f.eks. være i forbindelse med spiseforstyrrelser. I sådanne situationer er det vigtigt, at vi også tager hånd om hinanden. Oplever man derfor at ens træningskammerat står i nogle psykiske udfordringer, som kan være skadelige eller til stor ulempe for dem, er det vigtigt, at man også her handler. Første skridt vil nok ofte være, at man selv har forsøgt at snakke med vedkommende om det, men oplever man ikke en effekt, vil vi i Sparta meget gerne have, at man med baggrund i omsorg for sin klubkammerat, henvender sig til enten atletikchefen eller atletrepræsentanterne.

Særligt ved spiseforstyrrelser

Vi ved, at det særligt ved spiseforstyrrelser eller Relativ Energi Mangel i Sport (REM-S) er vigtigt med en tidlig indsats, da denne kan have afgørende betydning.

Vi vil derfor meget gerne kontaktes, hvis man som atlet eller pårørende oplever, at der kan være tale om sådanne problemstillinger. Ofte kan atleten muligvis ikke selv se det.

Måske er der tale om en spiseforstyrrelse, måske er atleten uvidende om eller meget forvirret over, hvad han/hun har brug for at spise. Atleten (og eventuelle forældre) tilbydes derfor altid forebyggende information. Har vi bekymringer eller begrundet mistanke om, at en ekstra indsats er nødvendig, vil det ske i dialog med atleten, trænerne og eventuelle forældre.

Vi hjælper altid som klub med at etablere kontakt til en diætist og psykolog.

Såfremt dialog og vejledningsforløb ikke har den ønskede virkning, er vi klar til i samarbejde med den enkelte atlet at aftale pause fra trænings- og stævneaktivitet, indtil en forbedret sundhedstilstand er opnået hos atleten.

Der er også mulighed for hjælp og rådgivning fra DIF (Dansk Idræts Forbund), læs mere [her](#).

Hygiejne og sygdom

For at sikre kontinuitet i træningen og samtidig undgå unødigt belastning af kroppen er det vigtigt, at man som eliteatlet forsøger at holde sig fri for sygdom. Sygdom kan selvfølgelig ikke helt undgås, men man kan som atlet selv tage sine forholdsregler. Dette gælder både i forhold til god hygiejne (med f.eks. håndsprit), at man går klædt efter vejret og at man undgår tæt kontakt med folk som er syge.

Hensynet til sine medatleter og konkurrenter er også altid vigtigt. Derfor skal man ikke møde syge op til træning, konkurrence eller deltage i fællestransport, hvis man mener, der er en risiko for, at man kan smitte andre. Er du som atlet i tvivl om, du er rask nok til at deltage i træning m.v. bør du gå i dialog med din træner. Hvis du er i tvivl, om din sygdom kan smitte andre, bør du rådføre dig med en læge.

Skadesbehandling

De fleste eliteatleter løber desværre på et tidspunkt i deres karriere ind i en skade. Det kan være en akut opstået skade eller en overbelastningsskade. Det er vigtigt, at disse skader ikke bliver kroniske og derfor kan det i mange tilfælde være godt at rådføre sig med en behandler. Denne vil oftest kunne hjælpe med aktuell behandling og vejlede i forebyggende øvelser. I Sparta har vi flere behandlere tilknyttet. Her er det muligt at booke tid til konsultation mod betaling (vores højst indplaceret atleter kan tildeles behandling gratis).

Hver tirsdag har vi et gratis tilbud til alle. Her er der åben "skadestue", hvor man som atlet kan få en gratis konsultation på 20 min. Konsultationen skal bookes på forhånd. Skadestuen er en god mulighed for at få en fysioterapeutisk vurdering, samt råd og vejledning.

Elitestøttesystem

I Sparta har vi eliteatleter på meget højt niveau. At dyrke atletik og løb på så højt niveau kan være forbundet med mange økonomiske udgifter og prioriteringer i forhold til ens arbejdsliv.

I Sparta forsøger vi at støtte vores allerbedste atleter økonomisk, da vi er bevidste om at dette kan være afgørende for deres udvikling og gøre en store forskel.

Læs mere om vores elitestøttesystem [her](#).

Ekstraordinær støtteordning

I Sparta har vi en ekstraordinær støtteordning for de atleter, der har socioøkonomiske forhold, der forhindrer den aktive i at udvikle sit talent og potentiale. Formålet med den ekstraordinære støtteordning i Sparta er at støtte de atleter, der måske ikke altid har råd til at tage på træningslejr, deltage i talentsamlinger eller til at betale brugerbetalingen til deltagelse i stævner. Det kan også være, at atleten har brug for støtte til et par nye løbesko eller pigsko. For at kunne søge støtte stiller Sparta bl.a. krav om, at træningen bliver passet.

Læs mere om den ekstraordinære støtteordning og hvem der er målgruppen [her](#).

Atletrepræsentanter

I Sparta har vi valgt at have atletrepræsentanter. Som atletrepræsentant i Sparta er man valgt til at være talerør for de ting, som atleterne ønsker at bringe i spil i forhold til atletikchefen, ledelsen eller atletikudvalget. Du kan derfor som enkelt atlet eller som en gruppe af atleter gå til atletrepræsentanterne, hvis f.eks. noget undrer dig/jer, bekymrer dig/jer eller hvis du har ideer til nye tiltag.

Atletrepræsentanterne inddrages også af ledelsen, bestyrelsen og atletikudvalget i forskellige sammenhænge, for at sikre atleternes perspektiv også indtænkes i forskellige processer og beslutninger.

Atletrepræsentanterne vælges blandt og af vores atleter fra 16 år og op efter. Dette sker på et fælles atletmøde ca. 1 gang årligt.

Atletarrangementer

I Sparta har vi valgt at lave nogle sociale arrangementer på tværs af elitegrupperne, for derigennem at skabe klubånd og fællesskab. Arrangementerne har også til formål at understøtte trivslen og gode kammeratskaber. Atletikudvalget støtter disse aktiviteter økonomisk, men der vil også være en form for brugerbetaling.

I starten af året planlægges årets arrangementer, som kan være fællesmiddage, fest, Diamond League aftener, optakt til DM og meget mere. Arrangementerne er for atleter fra 16 år og op efter. Atleter under 18 år må ikke deltage i arrangementet, hvis der serveres alkohol.

Sponsoraftaler

Hvis du som atlet får mulighed for at indgå en sponsoraftale, er det vigtigt, at du er opmærksom på, hvad aftalen kræver af dig, og om du kan og vil honorere dette. Det er forskelligt fra sponsoraftale til sponsoraftale, hvor meget man forpligter sig til, og det er derfor vigtigt, at du undersøger dette forud for, at du skriver under på en aftale.

Aftalen skal f.eks. stadig gøre det muligt for dig at overholde de forpligtelser, du har til Sparta og Dansk Atletik Forbund. F.eks. er det en krav fra Sparta, at du til DM-arrangementer og andre nationale stævner, stiller op i klubbøj. Det tillades f.eks. heller ikke, at konkurrencedragten påføres reklame. Det er atletens eget ansvar at sikre, at en evt. sponsoraftale er i overensstemmelse med de forpligtelser, atleten har til klubben og Dansk Atletik Forbund.

Det er alene atletens eget ansvar at overholde sine forpligtelser overfor en eventuel sponsor.

Atleten har desuden selv ansvar for at sætte sig ind i og overholde de skattemæssige regler, samt indberette nødvendige oplysninger til Skat.

Reklamevideo og -foto

Har du som atlet et samarbejde med en eller flere sponsorer, skal du være opmærksom på, at det kræver en aftale med Spartas brandmanager Cecilie Lusty før Spartas bygninger/arealer kan bruges som lokation til fotoshoots. Hvis Spartas bygninger/arealer benyttes, kan det kræve leje at låne bygningerne som lokation. Det vil samtidig blive vurderet om reklamen er i konkurrence til Spartas egne sponsorer.

Frivillige timer

Sparta er en forening, som i mange tilfælde er afhængige af frivillige hænder. Vi har derfor siden 2017 sat krav til vores atleter om, at man skal hjælpe frivilligt min. 10 timer på et kalenderår. Dette er gældende både for vores eliteatleter og vores ungdomsatleter. For ungdom er det dog først gældende fra 14-15 års alderen. På den måde kan vi alle løfte Spartas arrangementer i flok.

Læs mere frivillige timerne [her](#).

Gæstetrænerliste

Som eliteatlet i Sparta er man et stort forbillede for alle vores børn og unge, samtidig besidder vores eliteatleter stor viden om atletik. Vi vil derfor rigtig gerne bruge vores eliteatleter som gæstetræner på vores børne- og ungdomshold. Vi ved af erfaring, at børnene på børne- og ungdomsholdene, sætter stor pris på at have vores eliteatleter med som trænere, samtidig er det en stor hjælp for klubben, når vi står i situationer, hvor vi mangler en træner på et hold (f.eks. fordi en ungdomstræner er på kursus). Når man som eliteatlet er med som gæstetræner, gør man noget godt for klubben, og samtidig kan han/hun tælle dette som frivillighedstimer eller få udbetalt standard træner løn.

Hvis man tilmelder sig gæstetrænerlisten, vil man modtage en mail, når vi har behov for hjælp. Har man mulighed for at hjælpe, skriver man dette tilbage. Der er ikke nogen forventning om eller krav til, at man skal hjælpe, fordi man er på listen. Vi ved, at I er travle atleter, og derfor nok ofte vil være forhindret, men forhåbentlig vil der være nogle enkelte gange, at I kan hjælpe.

Alle eliteatleter fra 17år og op kan melde sig.

Skriv til Spartas atletikkoordinator for at komme på listen.

Udmeldelse

En udmeldelse af klubben skal altid ske skriftligt til vores kundeservice. Vi vil dog rigtig gerne vide, hvorfor en atlet ønsker at stoppe i klubben, og vil derfor sætte stor pris på en orientering. Skriv derfor meget gerne til atletikchefen og begrund hvorfor du melder dig ud. Skulle det ske, at en atlet stopper fordi han/hun er ked af ting eller utilfreds med noget, vil vi meget gerne vide dette, således at vi kan forsøge at tage hånd om tingene, både i relation til den pågældende atlet, men også for at sikre at andre ikke kommer til at stå tilbage med lignede følelser.

Når en atlet melder sig ud af Sparta eller stopper med at dyrke atletik på højt niveau, skal han/hun huske at returnere redskaber fået/købt af Spartas midler. Samtidig skal atleten aflevere sin nøglebrik og huske at tømme sit skab. Når skabet er tømt, er det vigtigt at meddele dette til kontoret, så skabet kan gives til andre interesserede atleter.

Står en atlet efter endt karrierer tilbage med udstyr eller træningsredskaber, som han/hun ikke længere skal bruge, er atleten altid velkommen til at give dette til Sparta. Sådanne gestusser vil der blive sat stor pris på.

Kontaktoplysninger

Atletikchef - Charlotte Beiter Bomme

Telefon 21270748

Mail: charlotte@sparta.dk

Løbschef – Christian Friis

Mail christian@sparta.dk

Cheftræner Sparta og chef for elitekraftcenter Øst - Carsten Bomme

Mail carsten@sparta.dk

Atletikkoordinator Camilla Thøgersen

Mail camilla@sparta.dk

Spartas brandmanager - Cecilie Lusty

Mail: cecilie@sparta.dk

Sparta kundeservice

Tlf.: 35266900

E-mail sparta@sparta.dk

Kundeservices åbningstid kan ses [her](#).