



## -Lopend vuurtje-

### NIEUWSBRIEF 4 JEUGD

## April 2014

Welkom,

Zoals jullie zien heeft de nieuwsbrief een naam gekregen, vanaf nu heten de nieuwsbrieven Lopend vuurtje. De inzender van deze naam wordt later benoemd.

In deze nieuwsbrief de volgende onderwerpen

- juniorenwedstrijd
- pupillen competitie
- extra training op de zaterdagen
- nieuws van de trainers
- cursus avond AED voor liefhebbers

### Juniorenwedstrijd

Afgelopen vrijdag waren de 1<sup>e</sup> CD Evening Games 2014. 217 deelnemers, in de verschillende categorieën. Charon Lak was de enige deelnemster van AVZaanland en kwam uit in de categorie meisjes junioren D1. Een zwaar wedstrijdveld, waar zij knap boven in het middengedeelte eindigde. Met verspringen en de 600 meter zelfs bij de eerste 10 junioren. Knappe prestatie!

### Pupillencompetitie

De eerste pupillencompetitiedag zit erop, nog twee te gaan.

De zaterdag: het was voor de meeste ouders wat zoeken, maar gelukkig was bijna iedereen op tijd. Een mooie zaterdag waar we op sportief gebied fijn gesport hebben en mooie prestaties neergezet hebben. Bijna alle pupillen zijn aan het eind van de dag naar huis gegaan met rood gekleurde konen van het zonnetje!

#### Aandachtspunten;

- een paar pupillen waren te laat. Dit is jammer, hierdoor kon 1 estafetteploeg niet starten... **wees volgende keer allemaal op tijd, want je laat je team in de steek! Ze rekenen op je!**
- Een paar pupillen (5) zijn niet op komen dagen. Jammer, want het team rekent op je, de estafetteploeg kan niet starten. Daarnaast is voor je deelname betaald. Indien je niet kunt, neem de verantwoordelijkheid en meld je op tijd af!
- Elke groep pupillen wordt begeleid door een ouder. Zorg dat je weet wie die ouder is. Deze ouder verzamelt jullie op tijd, brengt je naar de verschillende onderdelen, moedigt je aan enz. **De trainers zitten niet als vaste begeleider aan een groep gekoppeld, zij kunnen dan nog de laatste aanwijzingen aan de diverse groepen geven.**

De prestaties: (competitie, lange baan was nog niet bekend)

Met grote trots zagen de ouders hoe onze pupillen het allemaal gedaan hebben: supergoed. De uitslagen staan bij de deelnemende vereniging en bij [www.tigch.nl](http://www.tigch.nl). Bij deze uitslagen vind je wat je individueel gelopen, gegooid, gesprongen hebt enz. De tijden van lange afstand staan er nog niet op.

**Mini pupillen jongens:** helaas geen deelnemer van Zaanland deze ronde.

**Mini pupillen meisjes:** Luna Maij was de enige meisjes pupil, die de eer verdedigde en eindigde knap op de vijfde plaats! Heel goed gedaan Luna, prachtig ver gesprongen!

**C pupillen jongens:** Veel deelnemers van DEM, maar bij de eerste 10 (7 DEM) staan toch trots 3 Zaanland atleten! Dante eindigde op een knappe 4<sup>e</sup> plek, Jelmer de Gauw en Oscar Vesseur staan in de top 10, en Tyrone Lak is de onze 4<sup>e</sup> atleet bij de C pupillen. Allemaal mooie prestaties neergezet, knap gedaan. Jammer van de estafette, dat gaan we de volgende keer goedmaken!

**C pupillen meisjes:** Floor Bakker was de enige atlete van Zaanland bij deze categorie. Ze noemde balwerpen niet haar sterkste onderdeel, volgende keer herkansing! Goed je best gedaan.

**B pupillen jongens:** Pim Leibbrand, staat knap op de 3<sup>e</sup> plek, zijn bal eindigde ruim 7 meter verder dan de nummer 2 van balwerpen! Klasse Pim. Roy Deijkers, Thor Koopman, Leon Heijman en Max Luttikhuizen waren de andere atleten in deze categorie en lieten zien dat Zaanland wel degelijk een tegenstander is waar rekening mee gehouden moet worden!

**B Pupillen meisjes:** Rana Uzun zet zichzelf en Zaanland in het zonntje op plaats 4 van deze grote groep B meisjes. Isabelle Moerman, Lorena Schipper, Lidara Balke en Pien Bakker waren de andere B-pupillen die net als de jongens lieten zien dat hard trainen resultaten laten zien! Goed gedaan meiden!

**A1 pupillen jongens;** maar liefst 37 jongens schreven zich in voor deze categorie, en wie staat daar op een mooie 2<sup>e</sup> plek? Zansi Kooper! Goed gedaan Zansi, het verschil met nummer 1 is klein! Daniël Wielenga, Rekiek Gizaw waren de andere A1 pupillen die met gezond wedstrijd enthousiasme de 60 meter, versprongen en kogel stoten uitoefenden. Goed gedaan boys. Jammer dat de estafette niet doorging. Volgende keer een nummer 4 erbij, en dan laten jullie zien dat jullie ook goed een estafette kunnen lopen!

**A1 pupillen meisjes:** Een sterke ploeg waar Siena Maij, Esther Wolf, Gwenn Romkes hun uiterste best deden om bij de eerste 10 te eindigen. Wat hebben jullie flink je best gedaan! Echter de tegenstanders waren te sterk. Hoe hard jullie je best hebben gedaan is te zien in de uitslagen, die liggen heel dicht bij elkaar! Ook voor jullie hopen we dat de volgende keer er 4 meisjes zijn, zodat jullie de estafette kunnen lopen.

**A2 pupillen jongens:** Rick van der Veen en Nelson Balke kwamen uit in deze sterke jongens categorie. Rick blonk uit in hoogspringen, 1.30 meter, niemand kon aan deze afstand tippen, wat uiteindelijk leidde naar een 2<sup>e</sup> plaats in het klassement! Nelson moest 5 mensen voor hem laten bij het hoogspringen, maar met 1.15 meter liet ook hij duidelijk zijn kwaliteiten zien! Knap gedaan mannen. Volgende keer nog 2 groepsgenoten erbij, en dan de estafette ook voor jullie?

**A2 pupillen meisjes:** Zes meiden van Zaanland kwamen in deze categorie uit. Jessamy Roubos stootte de kogel maar liefst ruim 2,5 meter verder dan nummer 2, sprong maar liefst 1.20 m hoog en liep de 2<sup>e</sup> tijd bij de 60 meter, het gevolg laat zich raden: met kop en schouders nummer 1 in deze categorie. Echter de andere meiden Sarah Kopers, Lellita Gizaw, Fleur Luttikhuizen, Danique van Vuure, en Isa van Galen profileerden zich ook als echte atleten. Sarah en Lellita eindigde zelfs in de top 10! Kortom: prachtig gedaan meiden!





### Laatste pupillendag 14 juni

De derde pupillen competitiedag wordt gehouden bij onze eigen vereniging!

Dit vergt de nodige voorbereiding. Deze dag zullen we veel vrijwilligers nodig hebben, wilt u alvast kijken of u 14 juni kunt helpen?

De eerste twee competitiedagen krijgen de pupillen een groen shirt in bruikleen. Dit is echter geen officieel wedstrijdtenue. In overleg met de trainers en voorzitter AVZaanland is er besloten dat we de derde dag op eigen terrein in officieel wedstrijdtenue willen uitkomen.

Het officiële wedstrijdtenue is een groene broek, en een wit met groen shirt.

Hiervoor is overleg geweest met Runnersworld, komende week wordt er een intekenlijst op het prikbord gehangen waar u uw eventuele bestelling kan plaatsen.

Op twee avonden, een maandag en woensdag, worden de bestellingen dan afgeleverd.

Uitgebreide berichtgeving (data, tijden en prijzen) volgen zo spoedig mogelijk.

### **Extra training op zaterdag**

Sinds 29 maart is er weer begonnen met de zaterdag instuif. Alle junioren en pupillen van AVZaanland die extra willen oefenen in o.a. sprint, balwerpen, kogelstoten en hoogspringen zijn van 12.00 uur tot 14.00 uur van harte welkom.

De training wordt gegeven door Martin en Karin. Voor extra informatie: 06-51928792, na 18.00 uur.

Geen zaterdagtrainingen op de dagen dat er juniorencompetitie is.

### **Nieuws van de trainers**

Een aantal trainers is begonnen met de assistent baantrainer niveau 2 cursus. De eerste zaterdag is met succes afgelegd, de trainers moeten nog twee zaterdagen om met succes deze cursus af te sluiten.

Voor de pupillen: Kom allemaal woensdag 16 april naar de paastraining!

Er wordt druk gekeken naar extra trainers voor de junioren.

Voor 1 dag in de week is Diana aangesteld om de trainers en jeugdbegeleiders te begeleiden. De exacte invulling van haar werkzaamheden wordt nog vorm gegeven.

De trainers zijn bezig om de komende weken een absentiebeleid op te stellen. Indien een pupil/junior een aantal keer niet aanwezig is geweest, zal hij/zij benaderd worden door AVZaanland.

Geen training tijdens de vakantie: -bericht volgt via de trainers-

Geen training op 21 april en 5 mei

## **Cursus AED**

Maandag 7 april vond er een opfrustraining plaats over reanimatie en AED. Een enthousiaste groep van 9 mensen, twee poppen en trainer Rene Stuter, werd er succesvol levens gered.

Er is nog een aantal data, 07, 14, 28 April, 12, 19 May 2014 waarop we wederom trachten levens te redden.

Interesse? Geef je dan op bij trainer Zebbi

## **Vragen**

Via de mail kwam de vraag binnen naar geschikte kleding voor trainingen bij verschillende weersomstandigheden. Aan het beantwoorden van deze vraag wordt gewerkt, en is zeker terug te zien in de volgende nieuwsbrief.

We kregen ook nog vragen om technische tips van verschillende onderdelen.

Leuke vraag, we proberen in elke nieuwsbrief een stukje neer te zetten!

Indien er andere vragen zijn: Vraag gerust op de training bij de trainers of mail de jeugdcommissie.

## **Antwoord op vragen**

### Balwerpen:

Dit onderdeel van de atletiek wordt alleen gedaan bij de pupillen. Balwerpen wordt gezien als voorbereiding op het speerwerpen. Zodra je junior bent, begin je met speerwerpen.

De zwaarte van de bal kan verschillen maar mag maximaal 200 gram zijn.

Je mag een aanloop nemen bij balwerpen, je voeten mogen niet over de witte streep komen. De bal moet ook in het gebied tussen de lijnen komen. De techniek is belangrijk, waarbij het zomaar kan voorkomen dat niet de sterkste speler wint, maar degene met beste techniek!

In deze nieuwsbrief was het te kort dag om uitgebreide techniek op te schrijven. Echter vraag ook bij de trainer wat de beste techniek is, vaak doet de trainer het ook voor. Belangrijk is natuurlijk wel, dat jullie stil zijn tijdens de uitleg en opletten.

## **Uitslagen**

-Meyn Twiskeloop heeft de uitslagen nog niet gepubliceerd.

## **Agenda:**

- Op de website van AVZaanland staan aankomende loopjes.

## **Volgende nieuwsbrief**

Omstreeks 5 mei, copy inleveren nieuwsbrief voor eind april mailen naar [jeugdcommissie@avzaanland.nl](mailto:jeugdcommissie@avzaanland.nl) met als titel copy nieuwsbrief.

De oudercommissie (ouders) ondersteunt de jeugdcommissie (trainers) met activiteiten, vragen en het maken van de nieuwsbrief. Heb je als jeugd atleet of als ouder een leuk idee, suggestie of een vraag, mail ons dan: [jeugdcommissie@avzaanland.nl](mailto:jeugdcommissie@avzaanland.nl)

April 2014

Annemieke van Westervoort , Winette van Spanje en Ans Bakker