



## -Lopend vuurtje-

### NIEUWSBRIEF 18 JEUGD – November 2015

November is alweer halverwege. Behalve dat de Sint dit weekend in Nederland is gekomen (gelukkig kwam hij door de witte wieven mist toch op tijd in Nederland aan), is ook de herfst en de kou (en nattigheid) definitief gearriveerd.

Waar we andere jaren een daling zagen in het bezoeken van de atletiektrainingen, zien we bij zowel de junioren als pupillen nog steeds volle groepen, enthousiaste jongeren.

Dat iedereen zo enthousiast is, valt op. Steeds meer ouders en oudere atleten maken er opmerkingen over: "Wat veel jeugd is er" "Wat leuk om iedereen zo enthousiast te zien trainen" "ik wist niet dat jullie zo groot waren" "Whauw dat ziet er goed uit". Complimenten aan alle jeugdleden. Blijf zo enthousiast trainen, neem gerust een vriendje of vriendinnetje mee, maak ze enthousiast voor deze sport die jullie met zoveel plezier uitoefenen en uitstralen!

In deze nieuwsbrief veel nieuwtjes, data en wetenswaardigheden:

1. **30 november 20.00 uur Algemene Ledenvergadering**
2. Inschrijven crosscompetitie (data 28/11, 9/1, 6/2, afmelding, wat het is, en hoe het werkt)
3. 2 december de sinterklaastraining pupillen
4. 2 december sinterklaasviering junioren
5. Kledingruilen
6. Lichtjesloop 27 december en glazen potjes inzameling
7. Nieuwe trainer bij de pupillen
8. 23 november fotos van de nieuwe groepen
9. puntentelling bij de meerkamp
10. Vriendjes- en vriendinnetjes training/ oudertraining

Kim Vos, onze jeugdcoördinator is 14 oktober bevallen van een zoon, Ties. Gefeliciteerd!



## 1. Algemene ledenvergadering

Oproep voor een Extra Algemene Ledenvergadering (**voor leden en ouders van pupillen en junioren**) op **Maandag 30 november 2015 om 20:00u** in ons clubgebouw de Kleine Oranjeboom

Op de agenda staan de volgende zaken:

- Benoeming van een Looptrainer Coördinator. We zijn blij dat we met Jan Bakker een kandidaat hebben voor deze langlopende vacature.
- De contributie voor 2016.
- Visie op atletiek. Een aantal leden hebben een discussiestuk geproduceerd met als titel "Back to Basics" en peilen momenteel de mening van trainers en leden. In deze vergadering willen we de leden hierover bijpraten en bij deze discussie betrekken.
- Mededelingen.

Punten voor de agenda kunt u tot aanvang van de vergadering inbrengen bij het bestuur: [bestuur@avzaanland.nl](mailto:bestuur@avzaanland.nl)

Tot slot wil ik er op wijzen dat we nog op zoek zijn naar een secretaris. We hebben een attentie voor degene die hiervoor een kandidaat aanmeldt.

Fons Kuijk  
[voorzitter@avzaanland.nl](mailto:voorzitter@avzaanland.nl)

## 2. Crosscompetitie

Bij een crossloop, gaat de route door alles, behalve asfalt. Een heuveltje, een plas, bos, weide, en nog een heuveltje, lekker afgewisseld met een stukje strand.

Een uitdaging voor de lopers, gladde paadjes, hobbelige paadjes, kortom er wordt continu een beroep gedaan op je evenwicht, gewrichten en spieren. Crossloop is zwaar maar bovenal leuk.

Elk jaar is er een crosscompetitie waar iedere jeugdathleet van AV Zaanland in principe aan meedoet. Op 28 november in Uithoorn, 9 januari in Bussum en 6 februari in Amsterdam wordt deze competitie gelopen. Zoals vermeld lopen in principe alle jeugdathleten mee. Echter AV Zaanland regelt de inschrijving en betaling. Daarom is het noodzakelijk om te bevestigen dat je ook daadwerkelijk aanwezig bent. Deze bevestiging (en afmelding) kan via de volgende link. [opgeven/bevestigen voor de crosscompetitie](http://goo.gl/forms/jWRpDyKjs1) (<http://goo.gl/forms/jWRpDyKjs1>)

Naast de crosscompetitie tussen de verschillende verenigingen is er ook de Runnersworld Cross circuit. Het betreft hier 7 wedstrijden, waarvan de eerste op 1 november in Spaarndam is geweest.

Voor meer informatie over beide competities: zie [www.tigch.nl](http://www.tigch.nl)

Bovenstaande stond in de vorige nieuwsbrief. Het aantal aanmeldingen loopt nog niet storm. Er hangt nu ook een intekenformulier op het prikbord. Schrijf je snel in! Het is leuk, het is gezellig, en de ervaring met elkaar meemaken, het aanmoedigen van andere lopers, en nakletsen nadat je zelf hebt gelopen met misschien wel warme chocolademelk maakt een crossloop extra leuk. Kom je ook?

### **3. Sinterklaastraining pupillen**

Op 2 december is er voor de pupillen een sinterklaastraining. Kom op tijd, je mag gezellig verkleed als hulppiet komen. Vertel tegen je ouders dat het ietsje langer kan duren dan 7 uur, je weet nooit of er nog een verdwaalde piet komt kijken of je goed traint....

Voor de A2 pupillen die geïnteresseerd zijn: lees ook het nieuws van de junioren. Als je het leuk vindt, en je mag van je ouders mag je alvast een keertje aanschuiven bij de junioren! (neem wel een presentje mee)

### **4. Sinterklaastraining voor de junioren**

Bij de junioren is er ook aandacht voor het feit dat Sinterklaas in het land is. Voor de junioren is er na de training het zogeheten Sinterklaas spel. Jullie helpen de Sint door zelf een cadeautje van maximaal 5 en minimaal 4 euro mee te nemen. Door middel van een leuk spel, veel lekkers, lachen, en veel gezelligheid, gaan we dan kijken wie dit cadeautje krijgt.

Kom gezellig trainen op 2 december, zorg dat je je huiswerk al afhebt, en blijf gezellig een uurtje het bekende spel spelen.

### **5. Kledingruil voor pupillen en junioren.**

Er is wat kleding afgelopen weken ingeleverd en gewisseld van eigenaar. Ons voorstel is om de komende weken sportkleding die ingeleverd wordt uit te stallen tijdens de trainingen (van ongeveer half zeven tot half acht ) zodat kleding van eigenaar kan veranderen.

Sportkleding, officieel of gewone sportkleding kan ingeleverd worden bij de balie. En dit wordt dan elke training uitgesteld.

### **6. Lichtjesloop en verzamelen glazen potjes**

Op zondag 27 december is er een lichtjesloop bij AVZaanland voor de jeugd.

Op deze datum is er ook een lichtjesloop voor volwassenen, Zij starten bij Runnersworld en lopen dan verlicht in rustig tempo uiteindelijk naar AVZaanland. Een prachtig gezicht als deze sliert verlichte mensen binnenkomt!

Vlak daarvoor is er gelegenheid voor de jeugd om een eigen lichtjesloop te lopen op en rond de atletiekbaan. De jeugdleden lopen dan op de mooi versierde atletiekbaan met kaarsjes en de buitenbaan een parcours. Zij komen binnen voor de volwassen lopers.

Na afloop is er wat lekkers te drinken en te eten.

Vorig jaar was het een gezellige avond, en indrukwekkend om de binnenkomst van de volwassen lopers te zien.

Inschrijving en opgeven volgt allemaal nog, noteer wel alvast de datum!

Voor deze lichtjesloop willen we de baan aankleden met maar liefst 1000 lichtjes. Helpt u mee?

Verzamel lege potten en potjes en lever ze in achter de bar. Het streven is 1000 lichtjes, we zitten op dit moment op 300 potjes. Nog 700 te gaan, doet u mee om deze uitdaging te halen?

Neem u lege glazen potjes mee naar AVZaanland en laat ze achter bij de bar.

## 7. Nieuwe trainer bij de pupillen



Ik zal mezelf eerst even voorstellen, mijn naam is Benjamin Stom en ben nieuw bij AV Zaanland.

Ik train op dit moment de mini's en C pupillen en assisteer Jan Bakker bij zijn loopgroep op de donderdagavond, (Jan Bakker is tevens ook mijn stagebegeleider en trainer bij ZKC).

Ik help ook mee aan het project back to basic (verdere informatie kunt u vinden op de site).

De bedoeling is dat ik dit seizoen 2015/2016 mee ga lopen als stagiaire binnen deze vereniging.

Even wat meer over mezelf.

Mijn leeftijd is 17 en zit op het CIOS Nova College te Haarlem.

Zelf beoefen ik de sport korfbal in de A1 bij korfbalclub ZKC'31.

En woon in Koog aan de Zaan.

Ik hou van muziek, snowboarden, flowboarden en sporten in het algemeen (lekker bezig zijn)

Tijdens mijn stage binnen deze vereniging hoop ik veel ervaring op te doen.

Heeft u nog vragen stel ze dan gerust als u mij ziet bij AV Zaanland.

Met vriendelijke groeten,

Benjamin Stom.

## 8. Foto's

Op maandag 23 november worden er foto's genomen voor de website! Vind je het leuk om op de groepsfoto te staan voor de website, kom dan allen op maandag 23 november trainen. Dit geldt voor zowel de pupillen, junioren als G-atleten.

Er worden fotos van de trainers en hun groep gemaakt.

## 9. puntentelling bij de meerkamp

Er is beloofd dat er na de herfstvakantie een uitleg over de puntentelling zou hangen op het prikbord. Helaas zijn we hier nog niet aan toegekomen. Het is zeker niet vergeten! Volgt zo spoedig mogelijk

## 10. Vriendjes- en vriendinnetjes training/ oudertraining

In de volgende trainersvergadering wordt hier een datum voor geprikt. Ouders: u heeft nu nog de tijd om te trainen, want de avond komt er zeker aan!

### Agenda:

- Vijfhoekparklopen:, 21-11 en 5-12
- Crosscompetitie:28/11, 9/1, 6/2,
- Sinterklaastraining: 2 december
- Runnersworld Cross: 29 november de tweede wedstrijd
- Pupillencompetitie: 16 april 2016, 28 mei en 2 juli (zet deze data alvast in de agenda)

### Tot slot: Kleding

Denk aan de juiste kleding bij de trainingen!

Indien je twijfelt, neem dan een sporttas mee met evt. een ander shirt. Bij dreigend weer neem je een goede regenstopper mee. Inlopen in een trainingsjasje (niet je gewone winterjas).

Na afloop van de training een jasje tegen het afkoelen.

Ook handschoenen worden de komende maanden geen overbodige luxe. Balwerpen en kogelstoten staan nog steeds op het programma, maar de ballen en kogels worden nat en koud van de grond, dus de handen van de pupillen ook.

Denk ook aan lange kousen/sokken, met koud weer mogen er geen blote benen zichtbaar!

Indien er bij de kledingruil niets voor uw kind bijzit, dan zijn er natuurlijk de sportzaken in Zaandam, waarbij Runnersworld de officiële wedstrijdtenues verkoopt voor AVZaanland. Er worden ook positieve verhalen over Decathlon (online) gehoord, waar u een compleet trainingssetje (lange broek, shirt, regenjas en handschoenen voor minder dan 30 euro) kunt aanschaffen.

**Volgende nieuwsbrief**, copy inleveren nieuwsbrief voor 5 december mailen naar [jeugdcommissie@avzaanland.nl](mailto:jeugdcommissie@avzaanland.nl) ovv copy nieuwsbrief. We zijn erg benieuwd naar ervaringen bij wedstrijden, leuke foto's, e.d.

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

November 2015

Ans Bakker, Annemieke Westervoort en Kim Vos

## Bijlage 1: informatie over de eerste crosscompetitie

Betreft: Eerste wedstrijd crosscompetitie 2015/2016 op zaterdag 28 november 2015

Beste contactpersonen, Op zaterdag 28 november mag AV Nova de eerste crosscompetitie wedstrijd voor onze regio organiseren. De wedstrijd begint om 11.00 uur.

Zie verder het bijgaande chronologisch overzicht.

Parcours: De atleten lopen op en rond de baan van AV Nova. Het parcours zal voornamelijk bestaan uit gras, klei en de atletiekbaan en is daardoor geheel op spikes te belopen. Het lopen op spikes is voor alle categorieën toegestaan.

De wedstrijden vinden plaats volgens de Algemene bepalingen van het Crosscompetitie Reglement Regio 1 t/m 5 van de Atletiekunie 2015/2016: → de deelnemers dienen te starten in clubtenue → Startnummers dienen zichtbaar op de borst bevestigd te worden, d.w.z. ongevouwen en met 4 spelden op de hoeken. Het verkleinen van het startnummer en het wegvouwen van de sponsor is dus niet toegestaan Het gebruik van startnummerbanden is NIET toegestaan.

Deelnemers met het startnummer aan een startnummerband kunnen niet van start gaan en worden niet in de uitslag opgenomen.

De atletiekbaan van AV Nova ligt aan de Oostwal 33, 1749 XK Warmenhuizen. Bij de atletiekbaan is sanitair en catering aanwezig. Zo spoedig mogelijk na de wedstrijd zal de uitslag worden gepubliceerd op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl).

Parkeren: naast de accommodatie is een parkeerterrein bij Sporthal Harenkarspel; tevens is er parkeergelegenheid bij het voormalige gemeentehuis aan de voor- en achterzijde van het gebouw. Met sportieve groet, Nelina Bruin AV Nova

### Tijdschema en afstanden:

11.00 uur jongens junioren A en B 1997/2000	3000 meter
11.20 uur meisjes junioren A en B 1997/2000	2000
11.35 uur jongens junioren C 2001/2002	2500
11.50 uur meisjes junioren C 2001/2002	2000
12.05 uur jongens junioren D2 2003	2000
12.15 uur jongens junioren D1 2004	2000
12.30 uur meisjes junioren D2 2003	1500
12.40 uur meisjes junioren D1 2004	1500
12.50 uur meisjes/jongens minipupillen 2009	700
13.00 uur jongens pupillen C 2008	1000
13.10 uur meisjes pupillen C 2008	1000
13.20 uur jongens pupillen B 2007	1000
13.30 uur meisjes pupillen B 2007	1000
13.40 uur jongens pupillen A1 2006	1000
3.50 uur meisjes pupillen A1 2006	1000
14.00 uur jongens pupillen A2 2005	1000
14.10 uur meisjes pupillen A2 2005	1000