



-Lopend vuurtje-

NIEUWSBRIEF 19 JEUGD – Februari 2016

Het heeft even geduurd, maar hier is de eerste nieuwsbrief van 2016!

In deze nieuwsbrief veel nieuwtjes, data en wetenswaardigheden:

1. Nederlands Junioren record verbeterd op de 7-kamp
2. Testlopen
3. Jurycursus
4. Kleding
5. Communicatie
6. Gezocht: trainers
7. Trainen tijdens de vakantie?
8. Wist je dat?
9. Agenda



1. Nederlands Junioren record verbeterd op de 7 kamp!

Afgelopen weekend heeft Rik Taam in Apeldoorn tijdens het Nederlands Kampioenschap Meerkamp (Junioren A) vijf van de zeven onderdelen gedaan. En hij wist ze alle vijf te winnen! Na de eerste dag had Rik zelfs een voorsprong op het Nederlands record Heptathlon (7-kamp) indoor bij junioren. Met zijn prestatie op de 1000 meter : 2:40.36 kwam hij ruim onder de 2:50 die hij minimaal moest lopen en daarmee is hij niet alleen Nederlands kampioen 7- kamp indoor bij de Junioren, maar ook de nieuwe Nederlandse recordhouder!

Uiteraard zijn wij berentrots op deze prestatie! Van harte gefeliciteerd Rik.

PROGRAMMA	
Starttijden onder voorbehoud	
donderdagavond 24 maart 2016	
	19:00 uur 800 meter
	19:15 uur 1000 meter
	19:40 uur 3000 meter
donderdagavond 21 april 2016	
	19:00 uur 600 meter
	19:15 uur 1500 meter
	19:30 uur 5000 meter
donderdagavond 26 mei 2016	
	19:00 uur 1000 meter
	19:30 uur 1609 meter
	19:40 uur 3000 meter
	19:40 uur 5000 meter

2. Testlopen

Ook dit jaar organiseren we (en wel voor de 6^e opeenvolgende keer) een aantal TESTLOPEN op onze eigen atletiekbaan. Wil je weten hoe je de winter door gekomen bent, hoe je er voor staat met betrekking tot de cross of de competitie.

Wil je nu wel eens weten waartoe je in staat bent in een (korte) baanwedstrijd of wil je gewoon voor de lol meedoen? Wat je reden ook is, geef je op voor een van de testlopen via testlopen@avzaanland.nl (vergeet niet duidelijk aan te geven welke afstand je wilt

lopen, je geboortedatum/ categorie en wat je denkt voor tijd te lopen) of via de intekenlijst (in het halletje voor de kantine).

3. Jurycursus

In de komende maanden starten er enkele jurycursussen in de buurt. Om deel te nemen aan wedstrijden hebben wij juryleden nodig, daarvoor zijn wij opzoek naar jou! Lijkt het je leuk om meer te weten van atletiek en om een steentje bij te dragen tijdens de wedstrijden, laat het dan zsm weten aan Kim Vos via jeugdcoordinator@avzaanland.nl , dan kan zij je inschrijven.

Jurycursus in Amsterdam bij Phanos:

Datum	Programma		
ma 22-02-2016	19:00 uur	21:30 uur	Cursusdag 1
ma 07-03-2016	19:00 uur	21:30 uur	Cursusdag 2
ma 14-03-2016	19:00 uur	21:30 uur	Cursusdag 3
ma 21-03-2016	19:00 uur	21:30 uur	Cursusdag 4

Jurycursus in Purmerend bij AV NEA-Volharding

Datum	Programma		
zo 06-03-2016	09:00 uur	13:00 uur	Workshop 1
zo 13-03-2016	09:00 uur	13:00 uur	Workshop 2
zo 20-03-2016	09:00 uur	13:00 uur	Workshop 3

4. Wedstrijdkleding

Voor de wedstrijden dient iedereen wedstrijd kleding aan te hebben. Hiervoor zal binnenkort een pasavond worden georganiseerd in samenwerking met Runnersworld. Dan is het mogelijk om kleding te bestellen en daarna is het ook mogelijk om kleding in de winkel te kopen.

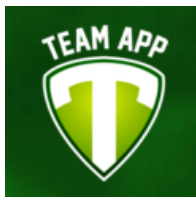
Denk aan de juiste kleding bij de trainingen!

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!



5. Communicatie

Uit de enquête voor een betere communicatie is gekomen dat veel ouders een groepsapp fijn vinden. Nu hebben wij dat uiteraard uitgezocht en hebben we nog iets mooiers gevonden, namelijk team app. Voor iedereen gratis te installeren! Voor zowel op je smartphone als via de computer of tablet.

Voor zowel ouders van pupillen, junioren als voor junioren zelf!

Wat te doen? Ga naar de website:

<https://www.teamapp.com/>



🔍 FIND A TEAM APP

🔍 AV Zaanland

Dan vindt je twee AV Zaanland groepen, één voor de junioren en één voor de pupillen! Hier kan je je opgeven voor de app waar jij voor in aanmerking komt. En ben je snel op de hoogte van alle nieuwtjes, trainingen, wedstrijden etc.

6. Trainers gezocht

Zo op het eerste gezicht lijkt het vast alsof er genoeg trainers zijn, helaas is dat op het ogenblik niet zo. Zowel bij de pupillen als junioren. Daarom zijn wij opzoek naar wat extra handen om te helpen bij de trainingen. Dit kan zijn als trainer voor een groep, als assistent trainer etc. Mocht je interesse hebben, laat het dan zsm weten aan Kim Vos (jeugdcoordinator@avzaanland.nl) of aan één van de trainers. Graag verwelkomen wij jou in onze leuke trainers groep!

7. Trainen tijdens de vakantie

Tijdens de voorjaarsvakantie is er geen training voor de pupillen. Voor de Junioren gaat de training altijd door. Tijdens de meivakantie is er een week vakantie voor de pupillen, de andere week wordt er wel getraind. Tijdens feestdagen is er **nooit** training, voor zowel de pupillen als de junioren.

8. Wist je dat?

- Er op dit moment 4 trainers binnen AV Zaanland de trainers cursus aan het doen zijn en binnenkort examen moeten doen?
- Jeugdcommissie en top vrijwilliger Ans laatst jarig was en een verrassingsetentje kreeg van alle pupillentrainers.
- Fleur en Jessamy van de Junioren naar de evening games zijn geweest en dat was erg leuk!
- Op 30 juni het scholentoernooi door AV Zaanland wordt georganiseerd en hier wel 350 kinderen aan mee doen!
- De eerste pupillencompetitie op 16 april georganiseerd wordt door AV Zaanland en hier heel veel extra handjes nodig zijn.
- De pupillen binnenkort mee kunnen doen aan een wedstrijd athletic camps bij SV Haarlemmermeer (meer info volgt in de volgende nieuwsbrief!) meer info over Athletic Champs : <https://www.atletiekunie.nl/voor-clubs/jeugd/athletics-champs>
- Ook jij een **wist je dat** door kan geven! via jeugdcoordinator@avzaanland.nl Ook als je een leuk stukje hebt voor in de nieuwsbrief!

9. Agenda: (zet deze data alvast in de agenda)

- Pupillencompetitie: 16 april , 28 mei en 2 juli
- Juniorencompetitie: 23 april, 21 mei en 25 juni
- Sultanaloop: 17 april

Volgende nieuwsbrief, copy inleveren nieuwsbrief voor 1 maart mailen naar jeugdcoordinator@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

Februari 2016

Ans Bakker, Annemieke van Westervoort en Kim Vos