



-Lopend vuurtje-

NIEUWSBRIEF 24 JEUGD – November 2016

1. Grote Club actie
2. Ouder-kind en informatieavond
3. Sinterklaasactiviteiten,
4. Cross seizoen,
5. Kleding advies,
6. Stem op onze club held
7. Uitnodiging ALV
8. Sportief Coachen
9. Rookvrije vereniging
10. Gezocht: extra handjes/ trainers
11. Woensdagavond competitie
12. Agenda

Het Cross seizoen zit er weer aan te komen en ook de koude december maand staat voor de deur. Lees alles over de crossen en de komende activiteiten in deze nieuwsbrief. Ook staan er tips over de trainingskleding. Veel plezier met het lezen van deze nieuwsbrief!

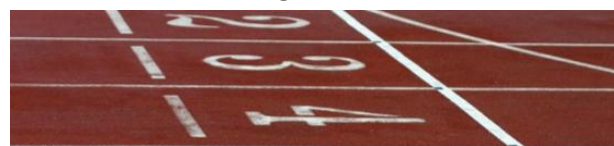
1. Grote Club Actie

Je kunt jouw ingevulde boekje nog tot maandag 14 november inleveren in de kantine van AV Zaanland. Wij hopen dat jullie veel loten hebben verkocht, maar vergeet niet: ieder lot telt!

2. Ouder-kind training en informatieavond

Op woensdag 16 november organiseren wij de ouder-kind training bij de pupillen. Hier kunt u naast kennismaken met de nieuwe trainer van uw zoon/dochter ook een informatieoverdracht verwachten. Wat kunnen jullie van ons verwachten en wat verwachten wij van jullie. Al uw vragen kunnen hier worden gesteld. Wij hopen u op 16 november te verwelkomen!

Voor de ouders van de junioren is er na de training om ongeveer 20.05uur een informatieavond van de trainers naar de ouders. Wij hopen u hier te zien!



Maak kennis met de nieuwe trainer van uw zoon/dochter op 16 november tijdens de :

Pupillen Ouder-kind training (18.00 uur)

en

Junioren Informatieavond voor ouders (20.00 uur)

Wij zien u daar graag!



3. Sinterklaasactiviteiten

Op 30 november komen Sint en zijn Pieten langs op de training van de pupillen en de G-atleten. **Deze activiteit is alleen voor leden van AVZ.** Het belooft een groot feest te worden! Om de Sint en zijn Pieten te verwelkomen kunnen jullie een tekening of kleurplaat inleveren, dan hangen wij die op in de kantine. De training zal van 18.00-19.00 uur zijn, daarna is er nog ruimte om de Sint een handje te geven in de kantine en wie weet heeft hij nog wel iets mee genomen??

Voor de Junioren wordt er op 30 november een Sinterklaascross georganiseerd, na de cross zullen ze verzamelen in de kantine voor het grote Sinterklaasspel. Hiervoor verwachten wij dat iedereen voor 5 euro aan cadeautjes mee neemt. De avond zal voor de junioren tot ongeveer 20.30 uur duren.

Op 5 december is er geen training voor de pupillen, de junioren in overleg met de trainer.

4. Cross seizoen

Elk jaar wordt in het winterseizoen de crosscompetitie georganiseerd. Bij een cross lopen pupillen en junioren een middellange afstand op ruig terrein zoals door een bos, een cross loop je dus niet op de baan. Anders dan met de pupillencompetitie in het voorjaar duurt een competitie niet de hele dag, maar ben je na de loop klaar. Er zijn 3 voorrondes waarna de atleten zich kunnen plaatsen voor een finalecross. De crossen worden georganiseerd door verschillende clubs in Noord Holland.



We doen als vereniging mee, dus dat betekent dat je in je clubkleding loopt en dat AV Zaanland je inschrijvingskosten betaalt. Net als met de competitie in het voorjaar gaan we er vanuit dat alle pupillen en junioren mee doen. Je kan je tot 04-01-2017 aan en afmelden voor de tweede cross bij: jeugdcoordinator@avzaanland.nl Helaas is de inschrijfdatum voor de eerste cross inmiddels verlopen, hier zullen wij met ongeveer 30 jeugdleden van AV Zaanland aan mee doen.

Het winterseizoen 2016/2017 vinden de crosslopen plaats op de volgende zaterdagen, zet deze dus alvast in je agenda:

1^e cross : 19 november bij AKU in Uithoorn

2^e cross : 14 januari bij Tempo in Bussum

3^e cross : 4 februari bij AV Suomi in Santpoort

De pupillen en junioren lopen verschillende afstanden. Kijk op www.tigch.nl voor de informatie per leeftijd, informatie over de locatie en het chronoloog.

Naast de crossen waar we als vereniging aan meedoen, kun je ook individueel meedoen aan de crossen van Runnersworld. Die vinden in het winterseizoen op zondagen op verschillende mooie locaties plaats. AV Zaanland organiseert ook een Runnersworld cross op 19 februari 2017, de jaarlijkse Zaanlandcross. Verschillende atleten van Zaanland doen aan deze Runnersworld crossen mee. De eerste cross is in Spaarnwoude was voor de Zaanland leden een succes op zondag 6 november.

Voor meer informatie over deze crossen kijk

op <http://shop.runnersworld.nl/stores/haarlem/9700-runnersworld-cross-circuit-2016-17.html> Als je aan (een van) deze crossen mee wilt doen kun je jezelf

aanmelden via de sites van de organiserende verenigingen.

5. Kleding advies

Het weer is weer koud aan het worden, dat betekent laagjes en lange broeken aan! Zorg dat uw zoon/dochter lekker warm gekleed is en evt. tijdens de training iets uit kan doen. Voor de terugweg op de fiets adviseren we weer iets extra aan te trekken. Hieronder het advies iets uitgebreider:

Guur, koud en toch lekker hardlopen

Door de sneeuwval en harde wind worden de loopomstandigheden een stuk lastiger. Als je toch gaat lopen let dan er dan goed op wat je aantrekt, je hebt vooral warmte nodig en je moet natuurlijk droog blijven.

Deskundigen geven allen het zelfde kledingadvies: laagjes. Draag kleding in laagjes en dan het liefst functionele kleding. Hardlopen langer dan een uur in koud of regenachtig weer vergroot bijvoorbeeld het risico op hypothermia.

Hypiothermia treedt op als je lichaam te weinig in staat is om je eigen lichaamstemperatuur op peil te houden. Met koud guur weer, soms het weer gecombineerd is met sneeuw of regenval is het verstandig om ook aan handschoenen en een muts te denken. Je wilt tenslotte ook je oren en vingers goed beschermen. Als het heel koud wordt denk dan ook aan de bescherming van je neus..

Bouw op in drie lagen

De hardloper in de winter heeft drie of nog meer lagen nodig om zichzelf goed te beschermen onder het vriespunt. Gezondheidsnet geeft de volgende indeling voor de

loper:

De eerste laag

Je krijgt het vooral koud als transpiratievocht op de huid afkoelt. Thermo-ondergoed is de perfecte basis om dit tegen te gaan. Het materiaal van dit ondergoed is opgebouwd uit synthetische vezels. Deze vezels zuigen het transpiratievocht op van de huid.

Het transpiratievocht gaat naar de volgende laag: het shirt en de broek. Het vocht wordt dus naar buiten getransporteerd. Zo blijf je droger en dus ook warmer. Thermo-ondergoed is er voor het boven- en onderlijf.

Tip voor vrouwen: in de winter kun je watten in je beha stoppen om je borsten warm te houden en pijnlijke tepels tegen te gaan.

De tweede laag

Dit is de laag die we over het ondergoed dragen. Wanneer het droog en kouder weer is met weinig wind, kun je het beste een shirt met lange mouwen dragen. Het shirt moet net zoals de eerste laag van vochtdoorvoerend materiaal zijn. Ook dit is gemaakt van vezels die het vocht naar de buitenkant transporteren, waar het kan verdampen.

De derde laag

Onder barre weersomstandigheden - veel wind, regen en koude temperaturen - is een derde laag een absolute must. De derde laag is nodig om wind en regen te stoppen. Het meest ideale loopjack moet winddicht, waterafstotend en goed ventilerend zijn.

Meer dan de helft van je lichaamswarmte verlaat het lichaam via je hoofd! Draag daarom een goede muts en handschoenen.

6. Stem op onze club held

Beste Zaanlandleden/trainers,

Het AD (Algemeen Dagblad) organiseert de actie "Clubhelden van de amateursport". Daarmee is € 10.000 voor de vereniging te winnen door te stemmen op Nico Tol (onze clubheld van de vereniging). Als je je stem via e-mail bevestigd hebt kun je als dank het AD gratis een periode ontvangen en kans maken op een Ford Fiesta.

Dus massaal naar <https://ad.clubheld2016.nl/home> kies de juiste gemeente en stem op Nico Tol. Alvast bedankt!

7. Uitnodiging ALV

Oproep voor een Extra Algemene Ledenvergadering (voor leden en ouders van pupillen en junioren) **op maandag 28 november 2016 om 20:00u** in ons clubgebouw de Kleine Oranjeboom.

De agenda staat **op 16 november** op de website.

Punten voor de agenda kunt u **tot vrijdag 25-11-2016** inbrengen bij het bestuur.

bestuur@avzaanland.nl

8. Sportief Coachen

Afgelopen maand hebben de trainers en een aantal andere belangstellende een cursus sportief coachen bij AV Zaanland gevolgd. Het waren erg leerzame avonden en we zijn er als team sterk uit gekomen! Mocht u ook nog interesse hebben, wij willen graag starten met coach de coach het vervolg traject en hier hebben wij ouders voor nodig die ons kunnen helpen!

Wat hebben we met sportief coachen gedaan? Hier een korte samenvatting; Het gedrag van trainers en coaches is erg bepalend voor de sfeer binnen een vereniging. Een veilige sportomgeving waarin sporters zich optimaal ontwikkelen creëer je niet door schreeuwend en scheldend langs de lijn te staan. Wel door rustig te blijven, een compliment te geven en te vertellen hoe het beter kan.

Om trainers, coaches en bestuurders te helpen een veilige sportomgeving te creëren is het verenigingstraject 'Sportief Coachen' ontwikkeld. Het doel van dit traject is om binnen de vereniging te komen tot een gezamenlijke visie en afspraken over de begeleiding van sporters. Daarna leren trainers en coaches in twee bijeenkomsten : de basisprincipes van 'sportief coachen'. Dit door middel van discussies, praktijkopdrachten, presentatie en het bekijken van filmpjes. In de twee bijeenkomsten voor bestuurders staan het beleid van de vereniging en de borging van 'sportief coachen' binnen de vereniging centraal.

9. Rookvrije vereniging

Bij AVZ zijn we bezig om een rookvrije vereniging te worden. Wij zijn op dit moment al in het bezit van het starters pakket. Sporten en roken vinden wij niet samengaan. Wordt zsm vervolgd!

10. Trainers gezocht

Het lijkt 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. Op dit moment zoeken we een trainer voor de Cpupillen voor 1 dag in de week, 1 assistent voor de pupillen mini's en twee trainers voor de junioren, dit kan in overleg ook voor 1x in de week. Dit kan zijn als trainer voor een groep, als assistent trainer etc. Mocht u interesse hebben, laat het dan zo spoedig

mogelijk weten aan Kim Vos (jeugdcoordinator@avzaanland.nl) of aan één van de trainers. Graag verwelkomen wij u in onze leuke trainers groep!

11. Woensdagavond competitie

De junioren zijn inmiddels al gestart met de maandelijkse cross. Vanaf januari wordt er gestart met de pupillen met een maandelijkse laatste woensdag van de maand competitie. Deze zal tijdens de trainingen plaatsvinden. De junioren starten een maand later ook met deze competitie. Op deze training wordt er een mini wedstrijd uitgevoerd, met echte juryleden! De prestaties worden vastgesteld op de persoonlijke prestatiekaart. Wij hopen op hulp van ouders en overige juryleden om deze training zo soepel mogelijk te laten verlopen. Dit is een vervolg van back to basics.

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

- 14-11 laatste kans inleveren Grote club actie boekje
- 19-11 eerste cross loop crosscompetitie AKU Uithoorn
- 19-11 en 03-12 de vijfhoekparkloop
- 28-11 Algemene ledenvergadering extra voor ouders jeugd
- 14-01 tweede cross loop crosscompetitie Tempo Bussum
- 04-02 derde crossloop crosscompetitie AV Suomi Santpoort

Volgende nieuwsbrief, copy inleveren nieuwsbrief voor 25 november 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

November 2016

Ans Bakker, Annemieke van Westervoort en Kim Vos