



ATLETIEKVERENIGING ZANLAND

-Lopend vuurtje-

NIEUWSBRIEF 30 JEUGD – April 2017

1. Juniorenweekend 25/26 maart
2. Ledenvergadering en prestatieprijzen
3. Crossfinale(s)
4. Woensdagavond oefencompetitie
5. Testloop en Sultanaloop
6. Zomercompetitie
7. Paastraining
8. Onze trainers
9. Zelf lopen of sponsoren?
10. Pupillen weekend 20/21 mei
11. Athletics Champs
12. Agenda

Het is alweer april! Pasen en koningsdag komen eraan, en april staan bekend om een aantal spreekwoorden, zoals: *op de eerste april zendt men de gekken waar men wil.*

Wie heeft de meest geweldige april grap uitgehaald, waar men met open ogen intrapte? Meld het ons (jeugdcommissie, Ans en Merit) en dan noteren we dit in de volgende nieuwsbrief. Volgend jaar dagen we iedereen dan uit om een nog betere 1 april grap te gaan uithalen.

De maand maart was druk; **juniorenweekend**, woensdagavond oefen- competitie, testloop en de crossfinale. En niet te vergeten de Sultanaloop en de ledenvergadering.

In deze nieuwsbrief de beschrijvingen van deze evenementen en vooruit kijken op de evenementen in april, zoals de pupillencompetitie, stand van zaken pupillenweekend en de aankomende paastraining. Vergeet je niet op te geven voor de Athletics Champs!

Ga dus maar eens zitten voor deze nieuwsbrief!



1. Juniorenweekend 25/26 maart

Geweldig, in 1 woord geweldig was het juniorenweekend. Youri en Pien hebben een verslag geschreven welke letterlijk hieronder is overgenomen.

Menno de Haas heeft prachtige foto's gemaakt: <https://www.facebook.com/eyepaddyspics/>

Het was voor ons (trainers en jeugdcommissie en ouders) de eerste keer dat we dit weekend organiseerden. Eerlijk gezegd heeft dit best wel wat stress gegeven. Ten eerste hoe organiseer je een leuk weekend, ten tweede de verantwoordelijkheid voor kinderen van iemand anders en wat als het regent? En wat geef je zoveel kinderen te eten?

Het weekend verliep geweldig, misschien wat kort slaap, maar dat hoort er immers bij, toch? Naast de doelen van trainen en binding met elkaar, kwam ook de gezelligheid naar voren (wat een leuke groep zijn jullie toch, en wat een fijne trainers zijn er) en wat fijn om te zien dat de ouders een stuk verantwoordelijkheid op zich nemen. Dank jullie wel om zo mee te helpen met het nachtspel!

Menno de Haas en Annemieke hebben de speciale gasten geregeld: Laura en Lisanne de Witteⁱ die een training verzorgden, waarbij iedereen vol aandacht was!

Verslag van Youri Konings:

We vertrokken uit Zaandam naar Alkmaar met de auto. We gingen een spel doen met dienblad met bekertjes water en dan door een parcours en met waterballonnen overgooien. Daarna voetbal en touwtrekken. Heel leuk.

Toen gingen we lekker eten en daarna de luchtbedden klaar maken. Daarna naar het kampvuur met een soort verhaal over een moord, met een soort nachtspel.

Heel kort geslapen.

De volgende dag kregen we training van 2 toppers, de zusjes de Witte, erg leuk.

Daarna zwemmen en een groepsfoto maken. Toen naar huis. Het was heel leuk, volgend jaar ben ik er zeker bij.

Verslag van Pien Bakker:

Het was een geweldig kamp, voor mij apart mocht dit nog wel wat dagen duren. Leuke dingen gedaan: wedstrijdje, trainen, avondspel, kampvuur, zwemmen en heel veel lol gehad. Mooie locatie en genoeg speelruimte.

Als je alleen op kamp gaat en zoveel grappen maakt als je wilt, waarvan je zelf altijd in een deuk ligt, en niet meer kan stoppen met lachen, is dat alsnog niet leuk. De anderen kinderen waarmee je op kamp gaat moeten erbij zijn, die maken het leuk. En wij hadden echt een hele leuke groep. Ik hoop dat iedereen volgend jaar weer gaat.



AVZaanland Juniorenweekend
dag 2 16:33 2017

2. Algemene ledenvergadering AV Zaanland en prestatieprijzen

Op 13 maart was de algemene ledenvergadering. De notulen staan op de website. De jeugd heeft een prominente plaats dit keer, beleidsstukken als Back to Basic, jeugdplan en het goede nieuws dat de jeugdaantallen in de lift zitten zijn onder andere besproken.

Voorafgaand werd er taart gegeten en werden er prestatieprijzen uitgereikt aan leden die iets bijzonders gepresteerd hebben of clubrecords behaald hebben.

Bij de jeugd werden certificaten uitgereikt voor diverse clubrecords. Hierbij viel het op hoeveel mini's er zo goed gepresteerd hadden, het ene na het andere certificaat vond zijn weg naar deze jongste groep.

Rik Taam, Sophie Klumper en Bo Westrik zijn genoemd vanwege hun individuele prestaties op landelijk niveau. (zie verslag ledenvergadering, heel goed gedaan Sophie, Bo en Rik.)



3. Crossfinale(s)

Cross, een onderdeel van atletiek. Lopen over verschillende soorten terrein, liefst geen asfalt! Het crossen gebeurt op spikes, welke verschillen van de baanspikes. De baanspikes zijn flexibeler en voor korte afstand, de spikes onder de schoen zijn kleiner. Bij speciale cross spikes is de schoen wat steviger en de spikes onder de schoen zijn langer.

We merken bij de jeugdathleten dat men voorkeur gaat ontwikkelen voor meerkamp, cross of lange baan. De liefhebbers van cross zien we terug in de gewone cross competitie maar ook in het Runnersworld crosscircuit.

Laten we beginnen bij de crosscompetitie.

Na 3 voorrondes was 11 maart bij ACC in Amsterdam de finale.

Patricia Oppewal heeft alle 12 geplaatste AV Zaanland atleten in het zonnetje gezet in haar verslag op de website (Eline, Laurens, Gijs, Jip, Malou, Julia, Marijn, Thijs, Tycho, Pim en Roy). We hopen dat de geblesseerde atleten snel herstellen en complimenten voor de prestaties van de andere atleten!

De tweede cross die afsloot was het Runnersworld crosscircuit. Deze bestond uit 6 wedstrijden. Voor deze wedstrijden moet je je zelf inschrijven en dat hebben best veel leden gedaan. René Bouwmeester heeft een stukje geschreven welke te vinden is op de site. Hij is trots dat er zoveel meegedaan hebben, dat we goed gepresteerd hebben. Op de foto's zien we zelfs een jeugdlid met een beker in de hand! (herkennen jullie haar?)

4. Woensdagavond competitie

Woensdag 29 maart was de derde woensdagavondcompetitie. Dit keer voor zowel de pupillen als de junioren. Het lijkt steeds drukker te worden. Iedereen doet zijn best en probeert zijn of haar persoonlijke record te verbeteren.

Fijn om te zien dat geblesseerde atleten ook komen en selectief een onderdeel meedoen.

-weten jullie dat de uitslagen op het prikbord komen?

-dat jullie kunnen kijken hoe ver of dichtbij je bij een clubrecord zit?

- dat jullie prestaties genoteerd worden op jullie prestatiekaarten?
- dat je met de jeugdcommissie, of trainer je kaart een keer kan bespreken en zo je doelen kan maken?
- dat Merit avonden heeft zitten plakken/sealen om alle startnummers te maken?
- dat Merit haar baas voor de derde keer de appels gesponsord heeft? (dank je wel Ranzijn)
- dat we sponsors zoeken voor de maandelijkse appels na afloop
- dat de seizoenprestaties ook op het prikbord hangen?

5. Testloop en Sultanaloop

De Sultanaloop op 19 maart werd overspoeld door jeugdleden, die na afloop allemaal wat lekkers kregen en het thuisfront verraste met een mooie bos tulpen.

De loop leek even te verregenen, maar tijdens de loop was het droog, zelfs af en toe de zon. Prima omstandigheden!

Wisten jullie dat alle loopjes georganiseerd worden door Henk Vos? En dat hij door deze jarenlange inzet tijdens de ledenvergadering benoemd is tot lid van verdienste? Goed he?

De eerste testloop verliep op rolletjes. Helaas was de klok stuk, zodat de lopers op gevoel moesten lopen en tussendoor niet op de klok konden kijken. Dit neemt niet weg dat iedereen uitstekend heeft gelopen.

Voor uitgebreid verslag van beide lopen, foto's Sultana loop en uitslagen verwijzen we jullie weer naar de website.

6. Zomercompetitie

Vanaf april start het zomerseizoen. Er staan dan geen veldlopen en indoorwedstrijden meer op het programma. Alle wedstrijden vinden plaats op een outdoor atletiekpiste van 400m.

De pupillen hebben deze meerkamp wedstrijden in april (1x) en mei (2x).

De junioren in mei (2x) en juni (1x).

De wedstrijden starten met de estafette, hierna de technische nummers en als afsluiter de lange afstand.

Mocht je niet mee kunnen doen, vergeet je dan niet op tijd af te melden. Dit kan tot uiterlijk 2 weken van te voren, hierna worden de atleten ingeschreven.

Mocht je je niet afmelden dan gaan wij ervan uit dat je mee doet. Mocht je toch niet mee doen en niet afgemeld zijn, dan worden de kosten die AV Zaanland maakt op jou verhaald (6 euro). Inschrijvingen en na de wedstrijd de uitslagen zijn te zien op www.atletiek.nu.

Afmeldingen voor de pupillen gaan naar pupillencompetitie@avzaanland.nl de afmeldingen voor de junioren gaan naar juniorencompetitie@avzaanland.nl

Voor iedereen die voor de eerste keer meedoet, vraag gerust informatie aan Merit of Ans (jeugdcommissie), kijk ook op de volgende website: www.tigch.nl.

Bij de pupillen hangt er de week voor de wedstrijd op het prikbord welke ouder aanspreekpunt is voor een groep pupillen. (Pupillen op tijd verzamelen en naar het volgende onderdeel brengen).

De trainers doen dit niet, zij kijken en ondersteunen bij de verschillende onderdelen.

In principe gaat iedereen op eigen gelegenheid naar de wedstrijden. Onderling kan er natuurlijk altijd geregeld worden om samen te rijden, of iets dergelijks.

7. Paastraining

De paastraining komt eraan! Exacte datum volgt!

Wordt het eieren zoeken of overgooien? Of wordt het eieren snoepen?

Dit jaar geen kleurwedstrijd, maar mooie tekeningen die te maken hebben met Pasen hangen we natuurlijk wel op!

8. Onze trainers

Er zijn wat verschuivingen in onze trainersgroep. De juniorentrainster Linda Maij is een uurtje eerder trainen gaan geven, namelijk bij de pupillen.

Er is goede hoop dat we binnenkort weer een groep assistent trainers gaan opleiden! Assistent trainer kan je worden als je affiniteit hebt met atletiek, bereid bent om een commitment voor minimaal 1 jaar, 1 avond in de week aan te gaan.

Je wordt begeleid door andere trainers en volgt na verloop van tijd een cursus waar je je certificaat assistent trainer haalt.

Regelmatig zijn er bijscholingen, intern en extern, zie bijvoorbeeld eens op deze foto, een hele dag training en bijscholing op Papendal. Indien je geïnteresseerd bent, zie de website of mail naar jeugdcoordinator@avzaanland.nl of jeugdcommissie@avzaanland.nl (makkelijker kunnen we 't niet maken ☺)



9. Pupillen weekend

Tot 15 april kun je nog inschrijven voor het pupillenweekend op 20 en 21 mei. Dit weekend is voor alle pupillen, van mini t/m A2! Inschrijven kan via het intekenformulier op het prikbord of via een mail naar jeugdcommissie@avzaanland.nl

10. Zelf lopen of sponsoren?

a. Ropa Run 6 mei

Een sponsorloop om patiënten in het ziekenhuis met kanker een ruimte te geven waar ze lekker kunnen zitten, een soort huiskamer.

Iedereen kan meedoen, alleen of met een team. Kijk op de website voor meer informatie! Welk team van pupillen of junioren gaat Zaanland vertegenwoordigen?

b. Run for Kika

Beste Runner's. Mijn naam is Tanja Dil. Voor Kika ga ik in november de marathon van New York lopen, maar voor het zover is ben ik bezig om geld in te zamelen voor Kika. Dit geld wordt gebruikt voor onderzoek naar kinderkanker, want er overlijdt 25% van de zieke kinderen aan de gevolgen of aan de behandeling van Kinderkanker. Ik vind dat vreselijk om te horen, want geen enkel kind hoort zich druk te maken over chemo's, bestralingen of handicaps. Kinderen horen te lachen, te dansen, te spelen en te leren, want zij zijn onze toekomst. Gaan jullie de strijd aan samen met mij tegen kinderkanker? Dat kan door te doneren op: <https://www.runforkikamarathon.nl/tanja-dil>
Lees mijn verhaal , doneer en blijf mij volgen op de weg naar New York !

Groet van Tanja Dil



11. Athletics Champs

De atletiekunie is volop in beweging en kijkt hoe atletiek beter afgestemd kan worden op de pupillen. Op de website (<https://www.atletiekunie.nl/jeugd/athletics-champs>) is onder andere het volgende te lezen: “Bij Athletics Champs wordt de atletieksport afgestemd op de ontwikkeling van het kind. Kinderen zijn geen mini-volwassenen en verdienen daarom zowel in het training- als wedstrijdaanbod een aangepast programma. Athletics Champs moet de kwaliteit van de pupillenatletiek verbeteren: leuke en leerzame wedstrijden, afgestemd op het ontwikkeling van het kind. “

Athletics Champs is nog volop in ontwikkeling, en wij staan daar natuurlijk voor open. Kinderen bewegen bij Athletics Champs meer dan ze nu doen in wedstrijden, en naast het individuele aspect, ligt er ook nadruk op het groep/team aspect. De data zijn 08-07 en 09-09. Wij zijn dan natuurlijk heel benieuwd wat jullie ervan vinden. Juist jullie mening -ja jullie: alle pupillen- telt. Geef je daarom allemaal op!

Het bestuur van AV Zaanland heeft ermee ingestemd dat de pupillen die mee willen doen dit op kosten van AV Zaanland kunnen doen. Opgeven via jeugdcoordinator@avzaanland.nl.

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

- 08-04-17 Eerste pupillen competitie,
- 06-05-17 Eerste junioren competitie,
- 13-05-17 Tweede pupillen competitie,
- 20/21-05-17 Pupillen trainingsweekend
- 27-05-17 Tweede junioren competitie,
- 10-06-17 Derde junioren competitie,
- 17-06-17 Derde pupillen competitie,
- 08-07-17 Eerste kennismakingswedstrijd Athletics Champs Haarlemmermeer
- 09-09-17 Tweede kennismakingswedstrijd Athletics Champs AV Suomi
- 16-09-17 Pupillen finalewedstrijd,
- 16-09-17 Juniorenfinalewedstrijd
- 16-09-17 Start grote clubactie
- 30-09-17 Club Kampioenschappen AV Zaanland

Volgende nieuwsbrief, copij inleveren nieuwsbrief voor 24 april mailen naar jeugdcommissie@avzaanland.nl o.v.v. copy nieuwsbrief. We zijn erg benieuwd naar ervaringen bij wedstrijden, leuke foto's en dergelijke.

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

April 2017

Ans Bakker, Annemieke van Westervoort en Kim Vos

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**



ⁱ <http://www.zusjesdewitte.nl/> Twee Nederlandse zussen op weg naar de volgende Olympische spelen