



# ATLETIEKVERENIGING ZAAANLAND

## -Lopend vuurtje-

### NIEUWSBRIEF 43 JEUGD – mei 2018

1. Junioren trainingsweekend
2. Pupillencompetitie
3. Juniorencompetitie
4. C/D evening games
5. Pupillen weekend \* herhaald bericht
6. Athletic champs voor OUDERS
7. Athletic champs voor pupillen
8. Testlopen
9. Agenda 2018

Wat een gezellige drukke atletiek maand hebben we gehad! Super resultaten behaald tijdens de eerste competitie dagen. En een gezellig junioren trainingsweekend! De uitslagen van de tweede woensdagavond competitie staan in de bijlagen.

**Let op: junioren trainen vanaf mei van 19.15 – 20.15 uur op maandag en woensdag.**

Op 9 juni organiseren wij voor het eerst een athletic champs wedstrijd. Ook op 12 mei is er een athletic champs wedstrijd bij AV Suomi. Opgeven kan door een e-mail te sturen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl)

**BELANGRIJK: Alle jeugd van AVZ doet mee aan de competitie, tenzij je je afmeld.**

**Mocht je niet afgemeld zijn bij de jeugdcoordinator (door een mail te sturen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl)) dan worden de kosten van de wedstrijd aan de ouders doorberekend.**

#### 1. Junioren weekend

7 en 8 april zijn de junioren met een groep van 24 atleten en onder begeleiding van trainers en helpende ouders, te gast geweest bij Scouting vereniging Martin Luther King in Hoorn.

En we kunnen terugkijken op een fantastisch weekend! Niet alleen het prachtige weer maar vooral ook onze junioren hebben hiervoor gezorgd. Met veel enthousiasme is meegedaan aan alle trainingen en spellen en tijdens de rustmomenten heeft iedereen zich ook voortreffelijk gedragen.





Om de sfeer er meteen in te brengen zijn we zaterdag begonnen met een bootcamp in het park achter het verenigingsgebouw. Hierna was er even de tijd om de kamers in te delen en de bedden op te maken. In de middag is speerwerptrainer Rogier speciaal voor onze junioren naar Hoorn getogen om daar de groep een hele leuke speerwerp training te geven, heel leerzaam en ook top dat Rogier dit heeft willen doen, dank Rogier!

's Avonds gingen we broodjes bakken boven een kampvuur en nog een smokkelspel in

het park spelen om vervolgens nog even te eindigen rond het kampvuur.

Omdat slapen nou niet het meest favoriete onderdeel voor de meesten bleek was hier een wat strengere benadering nodig maar uiteindelijk is iedereen toch heerlijk in dromenland gekomen, althans....bij de junioren in ieder geval, een enkele trainer had hier toch nog wat moeite mee (iets met een missend kussen en hout zagende slaapgenoten).

Na een ietwat korte nacht en wat moeite met opstaan heeft iedereen zich herpakt en zijn we de ochtend gestart met een biathlon. En gezien de inzet was er nog maar weinig te merken van de korte nacht, compliment ook hiervoor aan al onze atleten! 's Middags zijn we geëindigd met een ander spel: Down the drain (een soort ganzenbord met heel veel kaartjes en een atletiekbaanbord) en ook bij dit spel viel nog het nodige fanatisme te bespeuren.

Een speciaal dankwoord is op zijn plaats voor Marije en Cleo (de organisatoren), Marc (onze keukenprins en spelleider), Menno (onze fotograaf), Arjen en Guido (helpende handjes waar ze ook maar konden) die de trainers hebben ontlast door het gehele weekend, of een deel daarvan, te organiseren, te helpen bij de spellen en voor prima maaltijden hebben gezorgd (wat te denken van blauwe pannenkoeken....). Uiteraard mogen ook de ouders die hebben geholpen met het vervoer van Zaandam naar Hoorn niet vergeten worden. Ook jullie bedankt voor de hulp! We kijken terug op een super weekend en zien alweer uit naar volgend jaar.



Namens alle trainers, bedankt!

foto's Menno de Haas op facebook

foto's van Oscar de Gauw op Google foto's

tekst: Oscar de Gauw

## 2. Pupillencompetitie

Op 21 april vond de eerste pupillencompetitie plaats bij AVZ. Wij kijken terug op een hele gezellige geslaagde dag. Wat was het mooi weer en wat hebben de pupillen het goed gedaan. Er zijn ook een hoop medailles binnengesleept: Bij de jongens A2 op de meerkamp een 3<sup>de</sup> plaats voor Ermias van Delft en Thijs Oppewal een 4<sup>de</sup> plaats. Bij de 1000m is Ermias op de eerste plek geëindigd. Bij de jongens B meerkamp heeft Gijs Happe het brons behaald en Laurens van den Berg bij de 1000m een mooie zilveren medaille. Het podium bij de meerkamp van de jongens C bestond bijna geheel uit

Zaanlanders : goud was er voor Mustafa Wajj, zilver voor Zion Tesfaye, brons voor Pepijn van Roermund en een vijfde plek voor Mika de Keizer. Bij de 600m was het goud voor Zion Tesfaye en het zilver voor Valerio Barnabé. Van de jongens mini pupillen is Thomas van Kleef in de prijzen gevallen met een tweede plek op de meerkamp en eerste plek bij de 600 m.

Voor de meisjes ook een hoop medailles! Bij de meisjes B een 4<sup>de</sup> plaats voor Malou de Gauw op zowel de lange afstand (1000m) als op de meerkamp. Chyara Vinju (pupil C) een zilveren medaille op de meerkamp en een bronze op de 600m. Bij de mini pupillen in Eline Oppewal op de derde plaats geëindigd bij de meerkamp en op de tweede plek bij de lange afstand (600m). Aynalem Tesfaye behaalde in dezelfde categorie een mooie 4<sup>de</sup> plek op de meerkamp en Blue Crystal Noomen een 5<sup>de</sup> plek.

Wij kijken erg uit naar de volgende pupillencompetitie op 2 juni, 7 juli, finale 15 september.

### 3. Juniorencompetitie

De eerste juniorencompetitie vond plaats op 14 april. Met 6 teams een hele geslaagde dag! Op dit moment staan de jongens D met 4870 punten op de 2de plek. Wij zijn heel trots op onze junioren. Alle uitslagen zijn te vinden op atletiek.nu. Individuele hoogste punten volgens atletiek.nu : Jessamy Roubos kogel : 10.03, ver : 4,19 ; Daniel Wielenga hoog : 1,45; Puck Schipper 60m: 9,52; Pim Leibbrand hoog: 1,45; Roy Deijkers kogel : 11,10 80m: 10,86; Noa Sonius 60m : 9,15; Jelmer de Gauw 1000m : 3:22,02 ; Liv de Haas 80m : 11.82

Wij kijken uit naar de volgende competitie dagen op 19 mei, 30 juni, finale 8 september

### 4. C/D evening games

Dit jaar worden er weer C/D evening games georganiseerd! Het zijn avonden met enkele onderdelen (zie schema hieronder voor de eerste wedstrijd). Je neemt het op tegen C/D junioren uit jouw eigen categorie.

**JJC Meerkamp:** 100m, 1500m, Discus, Ver

**JJD Meerkamp:** 80m, Kogel, Speer, Hoog

**MJC Meerkamp:** 80m, 1500m, Hoog

**MJD Meerkamp:** 60m, 1500m, Kogel, Ver

25 mei: AV LYCURGUS in Assendelft

8 juni: AV HAARLEM en AV HOLLAND in Haarlem

22 juni: AV TRIAS in Heiloo

6 juli: AV HAARLEMMERMEER in Hoofddorp.

Alle gegevens voor deze wedstrijd kun je vinden via de link: [www.atletiek.nu/wedstrijd/main/22927/](http://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/22927/)

Opgeven voor Zaanland atleten kan zelf via bovenstaande link. Wij hopen op een aantal deelnemers van Zaanland, wij wensen iedereen veel plezier tijdens deze leuke wedstrijden!

## 5. Pupillen weekend \* herhaald bericht

Het pupillen weekend zal plaatsvinden op 16/17 juni. Dit jaar gaan we naar Hoorn! Heb jij ook zo veel zin om samen met jouw sportmaatjes een weekend te trainen en leuke dingen te doen? Zet de data vast in de agenda! Binnenkort ontvangen alle (ouders) van pupillen hier een e-mail over met informatie.

## 6. Athletic champs voor OUDERS

Op zaterdag 9 juni as organiseren wij bij AVZ voor de eerste keer een Athletic Champs wedstrijd. Athletic champs is de naam van de nieuwe opzet voor de pupillenwedstrijden. De nieuwe opzet van deze pupillenwedstrijden gaat uit van een hogere intensiteit in een veel **korter** tijdbestek: veel meer atletiek in maximaal drie uur. Daarbij worden nieuwe en uitdagende wedstrijdvormen geïntroduceerd en nieuwe materialen gebruikt. Bovendien worden de wedstrijden in teamverband uitgevoerd, en dat verhoogt de spanning en het gezamenlijke plezier. Het is de bedoeling dat naast de juryleden ook ouders, die voorheen lange tijd langs de kant van de baan stonden te wachten, een actieve rol in de begeleiding en hulp bij de jurering krijgen bij deze nieuwe wedstrijdvorm.

**Athletic Champs komt niet in de plaats van de "klassieke" pupillenwedstrijden.** De traditionele pupillencompetitie blijft gewoon bestaan. Zoals bekend hebben wij op zaterdag 21 april jl. de eerste competitiewedstrijd van dit seizoen georganiseerd.

Verschillen met de bestaande opzet:

- meerdere onderdelen komen aan bod;
- de wedstrijd duurt maximaal 3 uur;
- inzet van ouders wordt verwacht;
- meerdere pogingen per onderdeel om je resultaat te verbeteren;

De belangrijkste vernieuwing van deze opzet is dat men de hele wedstrijd in teamverband aflegt. Zoals voorheen meerdere verenigingen tegelijk aan een onderdeel deelnamen, is men nu gedurende de wedstrijd alleen met het eigen team actief. Aan het einde van de wedstrijd worden de resultaten bekend gemaakt van de andere teams.

Om de juryleden en andere belangstellenden van dienst te zijn, staat op de site van Zaanland de volgende informatie over Athletic Champs:

- juryinstructie hoofdjuryleden;
- instructiekaarten;
- link naar vido's op you tube: instructievideos Athletics Champs

Op de website is dit te vinden door naar "baanatletiek" te gaan en vervolgens op "jury" te klikken.

Om de juryleden, ouders en andere belangstellenden nader te informeren over deze nieuwe opzet organiseren wij op vrijdagavond 25 mei as. (19.30 - 22.00 uur) een bijeenkomst in de kantine van Zaanland. Voor die tijd ontvangt iedereen informatie zodat gerichte vragen kunnen worden gesteld tijdens de bijeenkomst.

Wij zijn verheugd dat ervaringsdeskundige Johan Werdmuller von Elgg bereid is gevonden om voor ons op deze avond een spoedcursus jury/begeleiding Athletics Champs te verzorgen (geen examen!).

Wij horen graag of je gelegenheid hebt om op 9 juni as als jurylid/teambegeleider in actie te komen en of wij op vrijdagavond 25 mei as. op je komst kunnen rekenen. Stuur voor aanmelden een e-mail naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl)



## 7. Athletic Champs voor pupillen

Geef je nu op om mee te doen aan de athletic champs competitie (zie verdere informatie bij punt 6 of op [atletiekunie.nl](http://atletiekunie.nl)) door een mail te sturen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl) Data: **Athletic Champs** 12 mei (Suomi), 9 juni (AVZ), 23 juni (Castricum), 29 september (Haarlemmermeer)

## 8. Testlopen \* herhaald bericht

Evenals vorig jaar organiseren we bij av. Zaanland weer een 3-tal TESTLOPEN op onze atletiekbaan. Deze TESTLOPEN staan dit jaar voor het eerst open voor *zowel av Zaanlandleden als niet leden; kortom jong, oud, wedstrijdathleten en trimmers; iedereen is welkom!*  
*De eerste testloop is al gelopen op 29 maart, de volgende data zijn:*

Afstanden/data

Testloop 3. Donderdag 24 mei

1000 – 1 EM (1609,344 meter) – 3000/5000 meter

Informatie en inschrijven:

De wedstrijden worden gehouden op de baan van av Zaanland.

De 3000 en de 5000 meter starten (afhankelijk van het aantal Inschrijvingen) tegelijkertijd.

Laatste lijst met inschrijvingen

600 t/m 1 EM zijn toegankelijk voor pupillen (vanaf 7 jaar)

3000 meter is toegankelijk voor junioren C (vanaf 14 jaar)

5000 meter is toegankelijk voor junioren A (vanaf 18 jaar)

Alle afstanden staan open voor senioren en masters.

Voor leden van av Zaanland geldt gratis deelname. Niet-leden betalen Euro 2,- bij aanmelding/ophalen van het startnummer (uiterlijk 30 minuten voorafgaande aan de wedstrijd).

Inschrijven bij voorkeur vooraf per mail naar ([testlopen@avzaanland.nl](mailto:testlopen@avzaanland.nl)) .

Vergeet niet duidelijk aan te geven welke afstand je wilt lopen, je geboortedatum/categorie + wat je denkt voor tijd te lopen. De voorinschrijving sluit op de zondag voorafgaande aan de wedstrijddag.

Tot 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd is er de mogelijkheid tot na-inschrijving ter plekke.

Serie-indeling op basis van opgegeven verwachte eindtijd (snelste serie eerst).

De serie-indelingen met verwachte starttijden (eerste serie start om 19:00 uur) worden uiterlijk woensdag voorafgaande aan de wedstrijddag gepubliceerd via de website van AV Zaanland ([www.avzaanland.nl](http://www.avzaanland.nl)); dit laatste geldt ook voor de resultaten/eindtijden (hand geklokt).



Vrijwilligers:

Ben je niet van plan om aan de testlopen deel te nemen, dan zou het fijn zijn als je ons wilt helpen. Wij zoeken nl. nog een aantal vrijwilligers die bij de finish de gelopen ronden van de deelnemers wil "turven".

Graag tot ziens,

Met sportieve groet,

Organisatie TESTlopen av. Zaanland

## 9. Agenda 2018 (zet deze data alvast in de agenda)

- Woensdagavond competitie: 30 mei, 27 juni
- Testlopen: 24 mei
- Rollebol Kids Run : 9 mei te Alkmaar (info: [www.rollebol.nl](http://www.rollebol.nl) )
- Pupillen weekend 16/17 juni
- **Pupillencompetitie** 2018: 2 juni, 7 juli, finale 15 september
- **C/D Junioren competitie**: 19 mei, 30 juni, finale 8 september
- **Athletic Champs** 12 mei (Suomi), 9 juni (AVZ), 23 juni (Castricum), 29 september (Haarlemmermeer)
- **C/D eveninggames**: 25 mei (AV Lycurgus), 8 juni (AV Haarlem), 22 juni (AV Trias), 6 juli (AV Haarlemmermeer)
- Scholentoernooi : 5 juli
- Club Kampioenschappen : 6 oktober

**Volgende nieuwsbrief**, kopij inleveren nieuwsbrief voor 26 mei mailen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl) ovv kopij 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](mailto:jeugdcommissie@avzaanland.nl)

Mei 2018

Ans Bakker, Annemieke van Westervoort en Kim Vos

**Sponsors:**

Schoonmaak- en  
Glazenwasserbedrijf  
06 22269575  
[ra@huasee@gmail.com](mailto:ra@huasee@gmail.com)



**eis**  
Jij bent uniek



**Windey Productions**  
More Music



**Decodruk**

**penguin.nl**