



# ATLETIEKVERENIGING ZAAANLAND

## -Lopend vuurtje-

### NIEUWSBRIEF 45 JEUGD – juli 2018

1. Nederlands Kampioenen!
2. Sponsorloop 13 juni voor KIKA
3. Juniorencompetitie
4. Pupillencompetitie 7 juli
5. Pupillenweekend
6. Figureren in Spangas?
7. Agenda 2018



Nog een paar weken en dan is het vakantie! Ook bij AVZ is het vakantie van 21 juli t/m 2 september. Wij wensen jullie alvast een hele fijne vakantie!

Op 29 september is er weer een athletic champs wedstrijd bij AV Haarlemmermeer, je kan je nog inschrijven door een e-mail te sturen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl)  
Meer foto's van de athletic champs : klik [hier](#)



**BELANGRIJK: Alle jeugd van AVZ doet mee aan de competitie, ook de crosscompetitie (dus niet athletic champs), 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.** Zodra de data bekend zijn voor de meerkampcompetitie worden deze vermeld in de nieuwsbrief, teamapp en op het prikbord. Hoewel atletiek individueel is, zijn er ook groepsuitslagen (estafette, en teampunten). Vandaar onze veelvuldige en uitdrukkelijk verzoek: noteer de data in uw agenda. Wij gaan ervan uit dat alle ingeschreven kinderen alle drie de meerkamp wedstrijden meedoen.

Voorheen was het voornamelijk de jeugdcommissie die zorgde voor de koffie en thee. In het kader van: gedeelde smart is halve smart willen we ouders vragen om te helpen bij de koffie en thee schenken.

Het hoeft niet vaak, maar als iedereen 1x in de 3 maanden een keertje achter de bar wil staan, dan kan ook iedereen naar haar of zijn kinderen kijken, zelf een rondje buiten lopen, of tijdens de training een overleg hebben o.i.d. We komen hier na de vakantie nog op terug met een intekenlijst. Uiteraard wordt iedereen wel ingewerkt.

## 1. Nederlands kampioenen!



Na zich 29 juni met een 5e plaats en een tijd van 3:54,29 te plaatsen voor de finale was er 30 juni de overwinning met 3:58,34. Richard komt nog met de naweeën van een luchtweginfectie en heeft zijn gewilde vorm nog niet te pakken. De 3:39,00 die nodig is voor plaatsing voor het WK is nog ver weg.

Jill Holterman pakte op de 5000 meter een 3e plaats door achter Jip Vastenburg (15:51,55) en Julia Velthoven (16:06,00) te finishen in 16:16,27.

Op dezelfde afstand bij de mannen werd Ronald Schroër 4e in 14:21,89 en Sven Schoonebeek werd 8e met een tijd van 14:33,94.

Rik Taam staat na de eerste dag van de meerkamp op plaats 1 met een puntentotaal van 4082, bijengesprokkeld met de volgende prestaties: 100 meter – 10,96 seconde, Verspringen – 7,10 meter, kogelstoten – 13,62 meter, hoogspringen – 2,02 meter en 400 meter – 49,30 seconde. Nummer 2 Nout Wardenburg volgt met 3831 punten al op gepaste afstand.

Twan Pormes liep me op de 400 meter en kwam met een tijd van 51,25 seconde niet verder dan een 5de plek in de series en op de 800 meter stopte de klok voor hem op 1:55,58 en ook dat leverde hem een 5de plaats op in zijn serie.

Michelle Out staat na de eerste dag van de zevenkamp voor vrouwen op plaats 12 met 2322 punten, verdient met de volgende prestaties: 100 meter horden – 24,23 – hoogspringen – 1,68 meter, kogelstoten – 13,15 meter en 200 meter – 27,06 seconde.

Rik Taam bouwde op 2e dag voorsprong uit en **wint de Nederlandse titel op de meerkamp** met 7628 punten, 498 punten meer dan nummer twee Nout Wardeburg.

Uitslagen zondag: 110 meter horden – 15,15 seconde, discuswerpen – 36,06 meter, polsstokhoogspringen 4,55 meter, speerwerpen – 54,97 meter en 1500 meter – 4:37,85

Michelle Oud is vandaag niet gestart aan de tweede dag van haar zevenkamp.

## 2. Rennen voor KIKA!



U heeft het hoogstwaarschijnlijk gezien, gelezen of gehoord: in januari gaan Linda Maij en Patricia Oppewal-Knaap schaatsen voor KiKa op de Weissensee in Oostenrijk (respectievelijk 100 en 150 km). Een droom combineren met zo'n ontzettend mooi doel is fantastisch! Voor dit goede doel willen we zoveel mogelijk geld inzamelen en een sponsorloop bij de pupillen was onderdeel van dit plan. Zoveel mogelijk geld op halen om kinderkanker draaglijker te maken, voor de zieke kinderen maar ook voor de familie eromheen.

Woensdag 13 juni was het dan zover. De kinderen kregen een stempelkaart en na een korte uitleg kon er gestart worden aan de 20 minuten durende loop. Wat ons met een lange afstandstraining maar heel moeilijk lukt, was deze avond geen probleem!

De kinderen gingen als de brandweer en renden bijna alsof hun leven ervan afhing, geweldig om het enthousiasme te zien!

Het opgehaalde bedrag is (tot nu toe, er is hier en daar nog wat onderweg): €1003,65!!! Wat een waanzinnig bedrag!

Wij willen iedereen bedanken voor hun bijdrage en de (stempel) hulp op deze dag. Ook Krijtmoester bedankt voor het sponsoren van de versnaperingen.



### 3. Junioren competitie

Op de baan van Nea Volharding was afgelopen zaterdag de 3e en laatste competitiewedstrijd Poule 52 met daarin de CD junioren ploegen van AV Zaanland.

Overwinningen waren er voor Roy Deijkers (80 meter sprint en kogelstoten), Pim Leibbrand (speerwerpen), Jessamy Roubos (kogelstoten) en Suzanne Otto (discuswerpen). Jelmer de Gauw (1000 meter) en Pim Leibbrand (speerwerpen) pakten ook nog eens een tweede plaats. Jessamy Roubos behaalde naast haar overwinning bij het kogelstoten ook nog een derde plaats bij het verspringen.

De jongens D wonnen de 4x80 meter estafette en de meisjes D werden 2e op de 4x60 meter estafette.

De jongens D zijn 2de geworden in de poule, landelijk zijn ze 44ste geworden! Helaas gaan er maar 12 ploegen door naar de finale. De andere teams hebben helaas de finale ook niet behaald.

Tekst: Rene Bouwmeester

Dit neemt niet weg dat de teams enorm trots op zichzelf kunnen zijn. En dat om meerdere redenen: ten eerste zijn er dit jaar ontzettend veel PR's gesneuveld. Waar voor de één bij verspringen 3 meter een magische grens is die ineens behaald wordt, is dat bij een ander 4 meter. Echt klasse dat iedereen het beste uit zichzelf heeft gehaald bij deze meerkampwedstrijden. Ten tweede: het totale deelnemersveld beslaat ruim 220 teams. Dik boven de middenmoot belanden, of zelfs op plek 44 is m.i. een goede prestatie.

Ten derde hulde aan jullie collegialiteit. Het viel op: de AV Zaanlandleden moedigen elkaar luidkeels aan, en kennen elkaar ook bij naam. Dit is echt opvallend hoor, andere verenigingen moedigen ook aan, hup zaanland meisje, hup zaanland jongen.... Tot slot 1: daar waar hulp nodig is, stonden onze junioren te helpen. Wat opruimen, hordes stapelen en noem maar op. Tot slot 2: Wat waren ze streng op clubtenue dit keer.... Een verkeerd broekje en je kreeg wat te horen. Gelukkig hebben alle AV Zaanland atleten in gepast tenue gesport. Er was wel een kleine kledingwisseling nodig ("mag ik jouw shirtje even lenen") maar we hebben het gered!

#### **4. Pupillencompetitie 7 juli bij AV Trias**

Alle informatie volgt deze week per e-mail aan de deelnemers. Kijk voor de meest actuele informatie en tijden op [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)

Tijdens wedstrijden wordt er gesport in club tenue, deze is te verkrijgen bij Runnersworld.

Wij wensen alle pupillen heel veel plezier!

#### **5. Pupillen weekend**

Zaterdag 16 juni jl. zijn 35 pupillen samen met trainers en vrijwilligers naar Hoorn betrokken voor het pupillenkamp 2018. En zoals het hoort stonden alle kinderen vol energie en enthousiasme keurig op tijd klaar bij ons clubgebouw vanwaar we met zijn allen naar scoutingvereniging Martin Luther King in Hoorn zijn vertrokken.



Aangekomen in Hoorn zijn de trainers meteen gestart met het opstellen van de eerste training van het weekend. Trainers Patricia en Linda hadden een leuke training voorbereid in het park direct achter het scoutinggebouw. Krantenmep, waterbekers van A naar B brengen, aan elkaar vastgeknoopte benen en nog meer van dit soort leuke spelvormen zijn fanatiek en sportief afgewerkt door de hele groep. Na de training zijn we met zijn allen teruggedaan naar het clubgebouw waar de vrijwillige ouders alle tafels en stoelen al hadden klaargezet. Alle jongens en meiden hebben vervolgens hun tassen en slaappullen in de slaapzalen gezet en netjes hun eigen bed opgemaakt (ja, ze kunnen het echt zelf....). Na al deze inspanning waren we wel toe aan de lunch.

Na de lunch was er lekker even de tijd voor de kinderen om zichzelf te vermaken. Waar een groepje meteen naar buiten stouf om verder te rennen en vliegen gingen andere groepjes samen een spelletje binnen doen, heerlijk om te zien hoe vanzelf dit allemaal gaat tussen de kinderen! Na een snoepje en wat drinken zijn we vervolgens verder gegaan met twee nieuwe spellen, levend memory

en het hoedjes spel. Bij levend memory maakten duo's een afspraak om, wanneer je naam werd genoemd, dat te doen wat ze samen hadden afgesproken. En wat zagen ze we veel leuke verschillende variaties, van dansjes tot andere bijzondere bewegingen, we hebben alles voorbij zien komen. Bij het hoedjes spel streden twee teams om het hoedje. Het hoedje staat in het midden van het veld en uit ieder team rent er iemand naar het hoedje toe. Degene die als eerste het hoedje weet te pakken moet zo snel mogelijk weer terug naar de lijn voordat hij/zij getikt wordt. Ook hier deed iedereen weer vol enthousiasme mee.



Na weer een rustmoment was het moment eindelijk daar, de kinderen hadden al het een en ander opgevangen over het avondmaal en inderdaad, de pannenkoeken werden vol enthousiasme onthaald! Overigens ook hier weer een groot compliment voor de helpende ouders die de pannenkoeken hebben staan bakken, TOP! Ondanks dat iedereen zijn best heeft gedaan is het niet gelukt om alle pannenkoeken op te krijgen, hier later meer over....

Na het uitbuiken van de heerlijke maaltijd zijn we begonnen aan het avondprogramma. En dit was nog wel de grootste verrassing voor iedereen, we zijn gaan lasergamen in het park! In vier teams werd er gestreden om de eer en gestreden werd er! Koprollen, hindernissen, verstop plaatsen en directe aanvallen werden niet uit de weg gegaan, erg leuk om te zien. En uiteraard was een groot deel van de leiding even een moment op gelijk belevings- en gedragsniveau als de kinderen zelf, we konden ons niet langer inhouden ;-). Na het lasergamen hebben we nog een kampvuur gemaakt waar marshmallows werden opgewarmd en tussen twee koekjes werden weggewerkt, een lekkere traktatie om mee af te sluiten! Alle kinderen zijn (waarschijnlijk iets laster dan normaal...) vervolgens naar bed gegaan waar de meesten ook vrij snel in slaap vielen. Een enkeling wilde de strijd tegen de slaap niet te snel opgeven maar ook die moesten er aan geloven. Nu had de leiding ook nog even tijd voor een momentje samen wat prima is uitgebuit!

Na een wat korte nacht en een lekker ontbijt met een gekookt eitje, een croissant en de overgebleven pannenkoeken (daar zijn ze weer), zijn alle kinderen met trainers Hans en Oscar het park weer ingegaan voor een training. En waar de zaterdag vol energie en enthousiasme begon leek dat deze ochtend toch iets minder. Er was een bootcamp voorbereid waar onder streng toezicht van de trainers nog wel even iets werd verwacht van de kinderen. Armen, benen en buik zijn stevig getest tijdens deze training. Ondanks de vermoeidheid werd ook hier door de meesten toch nog heel goed gewerkt. Een klein groepje had het wat te zwaar en is vervolgens in een rustig tempo nog een rondje gaan joggen in het park. Na deze bootcamp hebben de kinderen weer lekker wat tijd voor zichzelf gehad en ook hier wisten ze deze tijd weer prima in te vullen met elkaar.

De middag begon met een lekkere lunch, er waren patatjes verzorgd met een snack erbij! Dit resulteerde in weer wat nieuwe energie en zo zijn we begonnen aan de middag met weer een leuk nieuw spel: Down the drain. Dit is een soort ganzenbord wat je in teams speelt met pionnen op een atletiekbaan. Bij ieder nummer hoort een kaartje met vraag en de groepen moesten op zoek

naar de kaartjes om vervolgens de vraag bij de begeleider te krijgen. Uiteindelijk zijn we de middag geëindigd, op veler verzoek, met een laatste potje lasergamen!

Een speciaal dankwoord is er voor alle vrijwilligers die er mede voor hebben gezorgd dat dit weekend weer zo goed is geregeld: Ans en Floor, Astrid, Marije, Cleo, Ellis (en Atlas), Wendy, Merit en Laura. Maar natuurlijk ook alle ouders die hebben geholpen met het vervoer!

Hiernaast alle trainers en assistent trainers: Hans, Linda, Patricia, Oscar, Simon en Tim!  
De afsluiting is uiteraard voor de kinderen zelf! Wat hebben ze zich weer top gedragen met zijn allen. Respect, plezier, enthousiasme, saamhorigheid, het is allemaal van toepassing op onze toppers!  
Bedankt dus weer voor een fantastisch weekend!

[foto's Merit Ruys](#)

Tekst: Oscar de Gauw

## 6. Figureren in Spangas?

Voor de opnames van het twaalfde seizoen van de serie hebben ze binnenkort een paar dagen waarop er een sportdag wordt georganiseerd. Voor deze draaidag zijn ze op zoek naar enthousiaste en sportieve kids die ervaring hebben met atletiek en het leuk vinden om te figureren in Spangas.



De opnames vinden plaats op 18, 19 en 20 juli.

Voor deze dagen zijn ze opzoek naar 10 sportieve jongeren met de leeftijd van 15 t/m 21 jaar, die alle drie de dagen beschikbaar zijn, dus zowel **18, 19 als 20 juli** en 10 sportieve jongeren die beschikbaar zijn op **18 en 19 juli**.

Daarnaast zoeken ze nog een grote groep publiek die de sporters aanzullen moedingen op **19 juli**.

Een draaidag duurt van ongeveer 07:30 tot 18:00 uur. Het zijn lange dagen, maar het zijn wel hele leuke dagen! De opnames vinden plaats op een atletiekbaan in Amsterdam (locatie nader te bepalen).

Mocht je interesse hebben, mail dan zsm naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl)

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

- **Pupillencompetitie 2018:** 7 juli (AVtrias Heiloo), finale 15 september
- **Athletic Champs** 29 september (Haarlemmermeer)
- **C/D eveninggames:** 6 juli (AV Haarlemmermeer)
- Scholentoernooi : 5 juli
- **Watertraining pupillen** woensdag 18 juli tijdens de training
- Club Kampioenschappen : 6 oktober

**Volgende nieuwsbrief**, kopij inleveren nieuwsbrief voor 26 juli 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)

Juli 2018

Ans Bakker, Annemieke van Westervoort en Kim Vos

De sponsors: U ziet ze het hele jaar al onder aan de nieuwsbrief staan: de sponsors van de warme coachjassen. Ze hebben zich allemaal voorgesteld, op één bescheiden sponsor na: Pinguin.nl. Een zeer uitgebreide webwinkel met werkelijk waar voor iedereen wel wat. Wat dacht u bijvoorbeeld van een zwembad in de tuin? Wie wil dit niet met dit weer?

Nogmaals dank aan alle sponsors!

Sponsors:

