

Informatiegids

“Jeugdathletiek AV Rijnsoever”

2011



Best jeugdlid of ouder,

Prettig de belangstelling voor onze jeugdathletiek.

In deze gids proberen we een beeld te geven van onze trainingen. Verder nuttige informatie en tips, onder andere over schoeisel en kleding, en gegevens van trainers.

Onze trainingen zijn breed van opzet, conform de richtlijnen van de Atletiekunie. Dat wil zeggen dat wij in onze trainingen zoveel mogelijk alle atletiek aspecten aan bod laten komen. Dit brede aanbod wordt door de Atletiekunie gestimuleerd om eenzijdige belasting van kinderen zoveel mogelijk te voorkomen.

Verder houden wij bij het aanbod aan de jeugd rekening met hun leeftijd. De jongste kinderen zijn

vooral (maar niet uitsluitend) op speelse wijze met atletiek bezig.

Naarmate de kinderen ouder worden gaat het speelse aspect wat naar de achtergrond en wordt er meer aan de prestatie gewerkt. Toch blijft plezier in atletiek het uitgangspunt, ook bij onze oudere jeugd.

Wij zullen je zo veel mogelijk van informatie voorzien. Wij doen dit meestal via onze website www.avrijnssoever.nl of anders persoonlijk per e-mail.

We hebben speciaal voor de jeugd een website. Kijk daarom regelmatig op de [jeugdwebsite](#) of er nog nieuws is.

Wat te verwachten?

Met de trainingsgroepen tot en met 12 jaar oefenen we hoogspringen, verspringen, bal werpen, discuswerpen, speerwerpen en kogelstoten.

En natuurlijk ook hardlopen: sprinten, estafette, hordelopen en langere afstanden.

Allerlei trainingsvormen worden gebruikt om naar een bepaald einddoel toe te werken, maar vooral diverse loopvormen zijn bijna altijd aanwezig in onze trainingen.

Alleen in onze groepen van 13 jaar en ouder vindt specialisatie plaats. Een aantal atleten in die leeftijdscategorie houdt zich voornamelijk bezig met looptraining en hardloopwedstrijden. De overige leden in die groep doen "gewoon" alle onderdelen.



Groepsindeling 2011 (vanaf 1 november 2011)

Wij verzorgen atletiek trainingen voor kinderen van 6 tot en met 19 jaar.

Er wordt 2 maal per week, op dinsdag- en donderdagavond van 18.00 tot 19.00 uur, op de atletiekbaan getraind, in de volgende groepen:

Geboortejaar

2003 t/m 2005 (en later)
2001/2002
1999/2000
1993 t/m 1998
1993 t/m 1998

Trainers

Cecile en Simon (dinsdag) en Aukje en Jenny (donderdag)
Ada en Jaap (dinsdag) en Corine en Brian (donderdag)
Brian (dinsdag) en Jan (donderdag)
Ed, Alfred en Simon (donderdag 18.30 tot 20.00 uur)
Jacolien (looptraining)

Categorie

B, C en mini pupillen
A pupillen
D junioren
A, B en C junioren
A, B en C junioren

Al onze groepen zijn gemengd (jongens/meisjes).



Kleding

AV Rijnsoever heeft een clubshirt voor de jeugdleden, verkrijgbaar voor € 17,00 bij Running Center Katwijk aan de Princedwardsstraat 2a te Katwijk.

Wij stellen het op prijs als dit shirt bij trainingen zo vaak mogelijk gedragen wordt.

Bij wedstrijden is het dragen van dit shirt verplicht.

Bij koud weer raden wij een trainingspak aan.

Ook voor schoenen raden wij een bezoek aan een goede sportzaak aan.

Het is het behoud van de voeten van het kind!
Niet ieder gympje is geschikt voor voeten die nog in de groei zijn.

TIPS

- Neem altijd droge kleding mee, voor na de training.
- Doe liever geen te dikke kleding aan. Trek enkele dunne laagjes over elkaar aan, dan kan ook nog iets uit doen als het te warm wordt.
Overigens: omdat katoen veel vocht vasthoudt is dat niet zo geschikt om in te lopen.
- Na het hardlopen, kun je behoorlijk bezweet zijn. Er kan gebruik worden gemaakt van onze douches en ruime kleedruimtes.
- Vaste gewoonte bij AV Rijnsoever: na de training vocht aanvullen. Daarom staan na de training in het clubhuis gratis bekers limonade klaar.
- In ons clubhuis zijn kluisjes met een cijferslot om waardevolle spullen in op te bergen.
- Wij hanteren een algemeen rookverbod in ons clubhuis.



Inschrijven en contributie

Belangstelling voor onze trainingen? Kom eens een keertje kijken. Gewoon op dinsdag- of donderdagavond om 18.00 uur even langskomen. Of neem gelijk wat sportspullen mee, want een paar keer geheel vrijblijvend meetrainen is bij ons mogelijk.

De contributie voor 2011 is:

Atletiek	Atletiekunie lidmaatschap (verplicht)	Atletiekunie Wedstrijd licentie	AV Rijnsoever lidmaatschap
Mini pupil, geboortejaar 2004	€ 13,20	inbegrepen	€ 73,81
Pupil, geboortejaar 2000/2003	€ 13,20	€ 7,15 (verplicht)	€ 73,81
Junior, geboortejaar 1992/1999	€ 13,90	€ 12,70 (niet verplicht)	€ 88,33

Voor alle overige bepalingen over lidmaatschap en dergelijke verwijzen wij naar de informatie op onze internetsite: www.avrijnsoever.nl. Inschrijven kan via het inschrijfformulier. Download [het inschrijfformulier AV Rijnsoever](#)

Slecht weer

De trainingen gaan bij vrijwel alle weersomstandigheden door. Hoewel het belangrijk is dat de kleding van de kinderen aan het weer is aangepast, zien wij toch regelmatig kinderen met een dikke winterjas aan sporten. Wij vinden het beter dat kinderen in een trainingspak of iets dergelijks sporten.

Bij koud weer eventueel een trui er onder, en de jas pas weer na de training aantrekken, bij het naar huis gaan.

Bij een zeer geringe opkomst of bij extreem weer kan de trainer eventueel de training aanpassen (regen en/of harde wind) of laten vervallen (onweer).



Wedstrijden

Voor onze pupillen worden er 8 keer per jaar wedstrijden gehouden, eventueel in samenwerking met atletiekverenigingen in de regio.

Van deze wedstrijden zijn er 4 een zogenaamde meerkamp, waarbij de kinderen aan een aantal atletiek onderdelen mee doen. De andere 4 wedstrijden zijn [cross-wedstrijden](#).

Vakantie

We trainen het gehele jaar, met uitzondering van de reguliere schoolvakanties en feestdagen. Per groep kunnen er met de train(st)er afspraken worden gemaakt voor eventueel doortrainen in de zomervakantie.



Overige activiteiten

Voor onze jongste groepen houden wij 1 keer per jaar een kampeernacht, waarbij de atletiekbaan als camping en speelterrein wordt gebruikt. Dit jaar is dat de nacht van 16 op 17 september.

Onze oudere jeugd heeft 1 keer per jaar een uitgaansavond.

Verder kunnen onze jeugdleden mee doen aan een breed scala van hardloopwedstrijden en prestatielopen. Zo organiseren wij naast de jaarlijkse Ronde van Katwijk en de Saton Optiek Loop ook een serie strand- en duinlopen. Hierin is ook een kinderloop opgenomen.

Adressen en telefoonnummers:

Atletiek Vereniging Rijnsoever
Postbus 257
2220 AG KATWIJK ZH

Adres:
Olympiaweg 2
2221 LB KATWIJK ZH
(071) 408 04 06

Website: www.avrijnsoever.nl

E-mail: avrijnsoever.jeugd@live.nl

Jeugdtrainers:

Ada van der Meulen	(06) 20 46 63 18	jaapenada@casema.nl
Alfred Verhoef		
Aukje Bouman	(0252) 22 22 94	hermanenauk@ziggo.nl
Brian Hazekamp	(06) 22 06 73 17	haasje_brie@hotmail.com
Cecile van Heijningen	(071) 407 99 50	robert-jumelet@planet.nl
Corine Karregat	(071) 403 41 67	p.karregat@casema.nl
Ed Biersteker	(071) 401 30 74	edbiersteker@telfort.nl
Jaap Schaap	(06) 12 46 56 39	jaapenada@casema.nl
Jacoliën Schuitemaker	(071) 402 16 53	jacolienschuitemaker@hotmail.com
Jan Hazekamp	(071) 403 34 06	janhazekamp@hotmail.com
Jenny Ooms	(071) 888 86 00	p.dubbelaar@casema.nl
Simon Plug	(071) 889 34 51	

