



KNAU- vereniging 20447
 v.Heerdtweg 5, 7443 TA Nijverdal
 Website: www.atletics.nl
 Clubhuis tel.: 0548-618844
 Secretariaat tel.: 0548-621940
 K.v.K.: V 40075.803

INFORMATIEBULLETIN A.V. ATLETICS

April 2010

Lopen, springen en werpen, iedereen doet het van tijd tot tijd. Daardoor is atletiek geschikt voor iedereen en... **iedereen kan meedoen**. Want atletiek is niet leeftijdgebonden. Atletiek is een individuele sport, maar bij atletiekvereniging Athletics vind je zeker ook de gezelligheid van een groep. Bovendien kun je rekenen op een verantwoorde training en deskundige begeleiding.

GESCHIEDENIS

De atletiekvereniging Athletics is niet meer weg te denken binnen sportend Hellendoorn. Al vanaf 1984 bestond er in de gemeente Hellendoorn een georganiseerde loopgroep. Aanvankelijk was deze loopgroep ondergebracht bij sportschool Middelkamp. Begin 1985 besloot deze groep om zelfstandig als atletiek-loopgroep verder te gaan. Op 4 november 1986 was het zover, de oprichting van atletiek vereniging "Athletics" was een feit.

HUIDIG FUNCTIONEREN

A.V. Athletics is uitgegroeid tot een vereniging met ca. 260 leden. Hieraan hebben onder andere de vele evenementen, welke jaarlijks door A.V. Athletics worden georganiseerd, in positieve zin bijgedragen. Hierbij denken wij bijvoorbeeld aan:

- de Diepe Hel Holterbergloop – nieuwjaarsloop - crosscompetitie – clubkampioenschappen – werpwedstrijden - de Regge survival – de schoolcrosscompetitie - de Schoolsport Stimulering Deelname, etc . Bovenstaande toont aan dat de vereniging beschikt over een doortastend en enthousiast verenigingskader.

HUISVESTING EN ATLETIEK ACCOMMODATIE

Sinds november 1997 beschikt A.V. Athletics over een schitterende atletiekaccommodatie, gelegen aan de van Heerdtweg 5. Direct aan de baan ligt ook ons prachtige clubgebouw, gerealiseerd door eigen leden in precies 1 jaar tijd, waarop de officiële ingebruikname van de hele accommodatie op 14 november 1998 plaatsvond. Ons clubgebouw beschikt onder meer over douche- en kleedruimte, een krachthonk (fitness ruimte), een EHBO/massageruimte, een ruime modern ingerichte kantine, en een invalidentoilet. Voor de mindervaliden is een speciaal pad aangelegd, zodat deze ook met de rolstoel op de tweede verdieping kunnen komen.

DE WEDSTRIJDONDERDELEN

Atletiek wordt niet voor niets de "moeder van alle sporten" genoemd. Het is een veelzijdige sport, waarbij het lopen, springen en werpen aan de orde komen.

De looponderdelen zijn:

- sprint - (van 40m tot 100/200/400m);
 middenafstand - (van 800m tot 1000/1500/3000/5000m);
 lange afstand - (van 5000m tot 10km/halve
 - marathon/marathon);
 hordenlopen - (van 60 m tot
 - 100/110/300/400m);

steeple-chase; estafette.

De springonderdelen zijn:

hoogspringen; verspringen; hinkstap-
 springen; polsstokhoogspringen.

De werponderdelen zijn:

balwerpen; discuswerpen; speerwerpen;
 kogelstoten; kogelslingeren.

**ATLETIEKTRAININGEN****PUPILLENTRAINING: minipup.=6/7jr., C-pup.=8jr., B-pup.=9jr., A-pup.=10/11jr.**

Er wordt op een speelse prestatieve wijze getraind op: loopoefeningen, sprinten, duurlopen tot 2000m, hoogspringen, verspringen, balwerpen, kogelstoten en speerwerpen.

Dag	Tijdstip	Categorie	Soort training
Maandag	18.00 – 19.30	A pupillen	Techniek
Woensdag	17.00 – 18.30 18.00 – 19.00	A pupillen B + C pupillen	Looptraining Techniek
Vrijdag	18.00 – 19.30 18.00 – 19.30	A pupillen B + C pupillen	Techniek Techniek

JUNIORENTRAINING: D-jun.=12/13jr., C-jun.=14/15jr. B-jun.=16/17 jr.

De onderdelen voor deze groep jeugd zijn: Alle sprintvormen tot en met 150 meter, alle werponderdelen, alle springonderdelen en duurlopen tot 5 kilometer.

Dag	Tijdstip	Categorie	Soort training
Maandag	18.00 – 19.30 18.00 – 19.30	D junioren C junioren + ouder	Techniek Techniek
Woensdag	17.00 – 18.30	Alle junioren	Looptraining
Vrijdag	18.00 – 19.30	D + C junioren	Techniek

Binnen A.V. Athletics wordt de jeugd zo veel mogelijk gestimuleerd deel te nemen aan wedstrijden. Zo zijn er onder andere jaarlijks vier medaille-, drie C/D competitie- en twee A/B competitiewedstrijden. Aan de medaillewedstrijden wordt op individuele basis deelgenomen, terwijl bij de competitiewedstrijden de deelname in teamverband plaatsvindt.

De jeugdatleten kunnen op de wedstrijden ervaring opdoen ten aanzien van tactiek en de wedstrijdhouding. Tijdens de wedstrijden ziet de jeugdathlet veelal dat de trainingen hebben geresulteerd in een verbetering van kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, basis- en specifieke vaardigheid. A.V. Athletics probeert een sfeer te creëren waarbij het kind met plezier atletiek beoefent, hetgeen de basis is voor goede prestaties. De technische commissie houdt zich intensief bezig met trainings- en wedstrijdbegeleiding. Daarnaast verzorgt de jeugdcommissie jaarlijks een aantal evenementen, zoals kampen, puzzeltochten, feestavonden etc. Bij deelname aan wedstrijden is het dragen van de clubkleding verplicht. Het vervoer naar de diverse wedstrijden wordt door Athletics gecoördineerd. Bij het vervullen van de vervoersdiensten wordt van de ouders/ verzorgers een positieve bijdrage verwacht.

LOOP- EN CONDITIETRAININGEN SENIOREN

Deze trainingen zijn bedoeld voor zowel de prestatiegerichte – als wel de recreatieve- loper met enige loopervaring. De lopers krijgen in groepsverband en onder deskundige leiding loopscholing en conditietraining. Warming-up, intervaltraining, korte duurlopen en cooling-down zijn hiervan voorbeelden. Op donderdagochtend is er meer aandacht voor bewegen in het algemeen zoals: hardlopen, fietsen, (run-bike-run) en fitness.

Dag	Tijdstip	Categorie	Soort training
Maandag	19.00 – 20.30	Dames/heren recreant	Looptraining
Dinsdag	19.00 – 20.30	Dames/heren recreant	Looptraining
Woensdag	18.30 – 20.00	Loopgroep	Looptraining lange afstand
Donderdag	09.00 – 10.30	Dames/heren recreant	Conditie- looptraining
Zaterdag	08.30 -10.00	Dames/heren recreant	Looptraining

CONTRIBUTIES

Lidmaatschap :

minipupillen 6 tot 8 jaar € 79,30 per jaar
 pupillen 8 tot 12 jaar 79,30 per jaar
 junioren 12 tot 20 jaar 95,70 per jaar
 senioren 133,30 per jaar

wedstrijdlicentie KNAU:

geen licentie
 € 6,90 per jaar
 12,30 per jaar
 19,70 per jaar

Donateurs:

minimum bedrag € 25,= per jaar

Gezinsreductie: vanaf het 3^e lid (jongste lid) € 30,50 per jaar

Inschrijfgeld : € 7,=

LIDMAATSCHAP

Een lidmaatschap duurt minimaal één kwartaal en geschiedt door invulling van een aanmeldingsformulier (via trainer verkrijgbaar). Het formulier kan in de groene brievenbus aan de poort, of in het secretariaat in vakje "ledenadministratie".

Opzegging van een lidmaatschap dient **schriftelijk** of **per mail** aan de ledenadministratie te gebeuren waarbij de contributie tot en met het kwartaal waarin de opzegging plaatsvindt, dient te worden voldaan.

KENNISMAKING

Ter kennismaking kan er 4 weken **gratis en vrijblijvend** worden meegetraind.

Interesse? Bel, mail, of kom langs en train een keertje mee,

Contactpersoon voor informatie :

Astrid Gerritsen tel. 621940 astridgerritsen@versatel.nl

Met vriendelijke sportgroeten,

A.V. Athletics,

Laurens Oude Voshaar	voorzitter
Vacature	secretaris
John Bekke	penningmeester
Harry van Nijburg	bestuurslid/algemene zaken

Mieke Blikman	ledenadministratie : athletics@planet.nl
Ruud Mak	contributie-inning : ruud.mak@orange.nl

Dick Zweers	technische comm. – atletiek
Bernard Broeks	technische comm. – loopgroepen

Zie voor informatie ook op onze website: www.athletics.nl