



-Lopend vuurtje-

NIEUWSBRIEF 5 JEUGD – April 2014

In deze nieuwsbrief de volgende onderwerpen:

- verspreiding nieuwsbrief
- nieuws junioren
- pupillen competitie 17 mei
- extra training op de zaterdagen
- vraag en antwoord

Verspreiding nieuwsbrief

Helaas hebben we geconstateerd dat niet iedereen de nieuwsbrief per mail ontvangt. Deze nieuwsbrief krijgt u op drie manieren: papieren versie via trainers, via de mail, en wordt op de website geplaatst. Indien u de nieuwsbrief niet per mail heeft ontvangen, wilt u dit dan mailen naar jeugdcommissie@avzaanland.nl ? De volgende nieuwsbrief wordt alleen via mail en website verspreid. De nieuwsbrief wordt vanaf nu ook opgehangen op het prikbord.

Junioren nieuws

- Op de vrijdag is een wedstrijdgroep is ontstaan die een uur of langer trainen om volgend seizoen op de hoogste plank te eindigen.
- De trainingen verliepen in het begin wat stroef, maar gaan nu beter. De junioren mogen natuurlijk altijd meedenken over: tips en tops en voor eventuele vorderingen.
- Kledingtips bij de junioren: temperaturen onder de 15 graden lange mouw/broek. Boven de 15 graden wordt geadviseerd korte mouw/broek.

Pupillencompetitie

17 mei is de 2e pupillencompetitiedag. De wedstrijd wordt gehouden in Edam.

Adres: Burg. Versteeghsingel 5 in Edam

Reistijd vanaf AV Zaanland: 23 km, ongeveer 22 minuten met de auto.

Even de aandachtspunten weer op een rij:

- **Kom op tijd!** Zorg dat je een half uur voor aanvang 1^e onderdeel aanwezig bent.
- Meld je bij de begeleider van je groep. Deze heeft een wedstrijdshirt voor je, en verzamelt jullie op tijd voor de betreffende onderdelen.
- Neem voldoende eten en drinken mee, evt. ook zonnebrand.
- Neem je sportieve karakter mee.
- We zijn te gast bij AV Edam. Ga voorzichtig met de materialen om, en ruim je afval op.
- Elke groep pupillen wordt begeleid door een ouder. Zorg dat je weet wie die ouder is. Deze ouder verzamelt jullie op tijd, brengt je naar de verschillende onderdelen, moedigt je aan enz. **De trainers zitten niet als vaste begeleider aan een groep gekoppeld, zij kunnen dan nog de laatste aanwijzingen aan de diverse groepen geven → op het prikbord bij AVZaanland hangt een lijst, zodat je kan zien wie je hulpouder is.**

Meedoen: iedereen die de 1e ronde meedeed, doet ook de 2e ronde mee. Deed je de 1e ronde niet mee, en je wilt wel meedoen: mail naar pupillen.avzaanland@gmail.com. Hetzelfde geldt voor degene die de 2e pupillencompetitiedag niet meedoen: meld je af bij de trainer, of mail.

Lange afstand: De mini's, en de C pupillen kunnen 600 meter lopen, de andere pupillen 1000 meter nadat alle onderdelen gedaan zijn. Voor de lange afstand dien je je apart in te schrijven. Dit kan door een mail te sturen naar: pupillen.avzaanland@gmail.com

Laatste pupillendag 14 juni

De derde pupillen competitiedag wordt gehouden bij onze eigen vereniging!

Dit vergt de nodige voorbereiding. Deze dag zullen we veel vrijwilligers nodig hebben, kunt u 14 juni helpen? Er hangt een intekenlijst op het prikbord. Hierop kunt u intekenen als hulpouder, jurylid, of overige (kantinedienst, schoonmaak e.d.)

De pupillen lopen 14 juni in officiële wedstrijdtenue van AV Zaanland. Houd het prikbord in de gaten, er volgt intekenlijst voor kleding, en er wordt gelegenheid geboden om kleding te passen.

Extra trainingen op zaterdag

Sinds 29 maart is er weer begonnen met de zaterdag instuif. Alle junioren en pupillen van AV Zaanland die extra willen oefenen in o.a. sprint, balwerpen, kogelstoten en hoogspringen zijn van 12.00 uur tot 14.00 uur van harte welkom. Met het oog op de komende pupillencompetitie is dit de gelegenheid om je minder sterke onderdelen extra te oefenen!

De training wordt gegeven door Martin en Karin. Voor extra informatie: 06-51928792, na 18.00 uur. Er is geen training op de dag dat er competitie is.

Vraag en antwoord

Er liggen op dit moment geen vragen

Antwoord op vragen

Kleding: Het antwoord wordt gegeven door de trainer van de junioren: Sander. Onder de 15 graden lange broek en lange mouwen. Denk bij kou (onder de 10 graden) ook aan lange sokken. Verder hangt het van het materiaal af, welke lange onderkleding gedragen wordt.

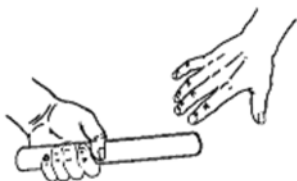
Belangrijk is met name om afkoeling na de kleding te voorkomen. Denk aan een goede trainingsjack en evt. een trainingsbroek.

Estafettelopen:

Bij het wisselen van loper moet er een (holle) estafettestok doorgegeven worden. Bij korte afstanden mag de volgende loper alvast wat gaan lopen voor je het stokje overneemt, hierdoor kan je alvast wat op snelheid komen.

Degene met het estafettestokje (brenger) loopt op de volgende loper (de ontvanger) af. Je hebt de estafettestok in je rechterhand. De ontvanger die alvast wat begint te lopen als de bringer dichtbij komt houdt de linkerarm gebogen achter zich.

Indien de ontvanger het stokje stevig heeft, moet hij tijdens het lopen het stokje van de linker hand naar de rechter hand overbrengen, zodat hij het stokje aan de volgende loper in de linkerhand kan geven. Dit geldt niet voor de B en A pupillen, zij spreken af of het stokje aan de linkerkant of rechterkant wordt doorgegeven.



Het moment van "overslaan" van het stokje is op de afbeelding hieronder weergegeven.

Uitslagen

Prachtige resultaten voor de AVZaanland jeugdathleten bij de 75^{ste} Jagersplasloop:

V1,8K, 1,8KM JEUGDLOOP

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Femke Drijfhout	2002	Lycurgus	7:51
2	Sarah Koper	2003	Zaanland	8:33
3	Floor Bakker	2006	Zaanland	8:44
4	Fleur van Leeuwen	2003	Zaanland	9:24
5	Emma van Leeuwen	2005	Zaanland	10:12
6	Roos Jongeneel	2005	Zaandam	10:31
7	Pien Bakker	2005	Zaanland	10:32
8	Esmée de Boer	2003	Zaanland	11:55

M1.8K, 1,8KM JEUGDLOOP

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Yassine El Mortai	2004	Amsterdam	7:46
2	Jelmer de Gauw	2006	Zaanland	7:47
3	Tyrone Lak	2006	Zaanland	10:27
4	Jordy Drijfhout	2002	Lycurgus	12:35

V4,5K, 4,5KM RECREATIE

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Jeske van der Pal	1997	Zaanland	18:42
2	Marleen Heemels	1969	NOVA	19:07
3	Esmée Bakker	1999	DEM	20:00
4	Charon Lak	2002	Zaanland	23:38
5	Deniece Derlagen	1986	Zaandam	23:54

Op de website AVZaanland.com zien jullie ook de foto's die genomen zijn door Willy Maten en Sjeff Louwe. Prachtige fotoseries waar behalve de prachtige dag ook het plezier van de jeugdathleten vanaf straalt!

Agenda:

- Op de website van AVZaanland staan aankomende loopjes.

Volgende nieuwsbrief 10 juni, copy inleveren nieuwsbrief voor eind mei mailen naar jeugdcommissie@avzaanland.nl ovv copy nieuwsbrief.

De oudercommissie (ouders) ondersteunt de jeugdcommissie (trainers) met activiteiten, vragen en het maken van de nieuwsbrief. Heb je als jeugd atleet of als ouder een leuk idee, suggestie of een vraag, mail ons dan: jeugdcommissie@avzaanland.nl

Mei 2014

Annemieke van Westervoort , Winette van Spanje en Ans Bakker