



-Lopend vuurtje-

NIEUWSBRIEF 22 JEUGD – Juni 2016

1. Renovatie atletiekbaan Willy Lustbaan (AV Zaanland)
2. Trainingsweekend junioren 24/25 september 2016
3. Zaanland pupillen tijdens NK Outdoor Amsterdam
4. Verklaring omtrent gedrag
5. Ouder kind training
6. 6 Podium plaatsen voor Zaanland pupillen bij AV '23
7. Gezocht: trainers
8. Jurycursus
9. Agenda

De zomervakantie staat voor de deur! Kan jij ook niet wachten tot het EK Atletiek in Amsterdam om oa. Dafne te zien lopen? Er staat voor AV Zaanland een hoop te gebeuren, waaronder de renovatie van de baan. Heel spannend allemaal. Zie alle informatie in deze nieuwsbrief over wat er de afgelopen tijd is gebeurd en wat er de komende maanden gaat gebeuren.

Liv bedankt alle junioren en trainers voor de leuke kaart voor haar gebroken pink. Het gips is er af dus er kan gelukkig weer getraind worden.

1. Renovatie atletiekbaan Willy Lustbaan (AV Zaanland)

Vanaf 27 juni wordt de atletiekbaan gerenoveerd, dit betekent dat we niet op de baan kunnen tot en met september. De trainingstijden en dagen blijven gelijk, maar de pupillen en junioren gaan ergens anders trainen. Namelijk in het Koogerpark op het evenementen terrein aan de Jonge Zwaanstraat, 1541 HC Koog aan de Zaan. Hier kunnen we ook gebruik maken van de toiletten. Wij hopen op een leuke samenwerking met deze tijdelijke locatie!



2. Trainingsweekend junioren 23/24/25 september 2016

In september wordt er een trainingsweekend georganiseerd voor de junioren. Op vrijdagavond fietsen we gezamenlijk naar de locatie. Het is de bedoeling dat we gedurende het weekend twee trainingen gaan doen. Verdere invulling zal een verrassing blijven, maar een bonte avond zal zeker ingepland worden! De kosten voor het weekend zullen rond de 80 – 120 euro zijn. Op zondag fietsen we weer terug.

3. Zaanland pupillen tijdens NK Outdoor Amsterdam

Voor menig sporter en atleet is dit een sportieve droom die waarschijnlijk niet behaald wordt, alleen de besten van ons kleine landje mogen hier hun sportieve prestaties laten zien.



Je zou verwachten dat bij zo een sportieve krachtmeting het hele stadion propvol zou zitten, echter dat viel erg tegen. Het viel zaterdag 18 juni dan ook op dat een grote groep Zaanland pupillen heeft meegedaan aan de kidsrun tijdens het NK atletiek in het Olympisch stadion van Amsterdam. Samen met alle ouders, verzorgers en overige familieleden fans werd al snel een vertuigend stuk tribune omgetoverd tot groene Zaanland gloed inclusief een heuse koffiehoeke! Voor deze atleetjes kwam

een sportieve droom uit, daar loop je dan je 400 of 600 meter terwijl er op het middenveld polsstokhoog gesprongen wordt en aan de zijkant Sophie Klumper (Nederlands kampioen meerkamp) aan het verspringen is. Hoe gaaf is dat?

Maar liefst 15 pupillen van de mini's tot en met de A2 hebben de geweldige ervaring van het lopen in een stadion met publiek opgedaan en het plezier spatte er van af. Voor de kleinsten was er een 400 meter en voor de overigen een 600 meter loop. En niet alleen tijdens de run zelf was er plezier. Voor het stadion was weer een heus kidsplein waar alle pupillen hun kunsten op atletiek gebied konden vertonen of zichzelf konden versieren met een mooie glinsterende (en tijdelijke ;)) tattoo. De kinderen kregen allemaal vooraf al een mooi T-shirts, waar later handtekeningen op gescoord konden gaan worden.

Uiteraard waren alle “grote atleten” een ontzettende inspiratie bron voor onze atleetjes. Waar een aantal de prachtige halve finale 100m sprint van “hun trainer” Rik Taam de dag ervoor al via een livestream hadden gezien konden ze hun held nu ook nog in levende lijve feliciteren met zijn prachtige prestatie (10,81 is een nieuw en overtuigend pr voor Rik). En natuurlijk kon Rik de kids niet van hem afkrijgen zonder ze eerst een handtekening te geven. Dit zelfde traject werd neergelegd voor clubgenoot Richard Douma na zijn overtuigende halve finale race op de 800 meter (en toen wist nog niemand dat hij een dag later zelfs naar zilver zou lopen op deze afstand). Maar niet alleen Rik en Richard werden op overtuigende wijze een



handtekening ontfutseld. Zo’n beetje iedere atleet werd, soms zelfs nog tijdens de wedstrijd, direct besprongen door onze groep om hun papiertjes en T-shirts te voorzien van een krabbel. En wat te denken van een foto met je held? Zo zijn Churandy Martina en Eelco Sintnicolaas op de gevoelige plaat gezet met één of meerdere van onze kinderen en ook Nadine Broersen zat incognito op de tribune, maar was niet te beroerd om op de T-shirts een duidelijke handtekening neer te krabbelen.

Al met al kan er weer worden terug gekeken op een fantastische dag voor onze pupillen. En s’avonds....viel alles als roosjes in slaap om hun dromen de rest van de ervaring af te laten maken.

4. Verklaring omtrent gedrag

Vanaf heden kunnen wij u melden dat alle trainers van de jeugd en de G-groepen in het bezit zijn van een verklaring omtrent gedrag.

5. Ouder kind training

Woensdagavond 25 mei was de ouder/kind training. Wat een leuk idee! Natuurlijk moest ik Lisa meteen beloven dat ik mee zou doen. Nu maar hopen op droog weer. De kinderen trainen gewoon door in de regen, dus bij slecht weer, zou ik er ook niet onder uit komen. Gelukkig was het droog en zelfs een beetje zonnig. We begonnen met een rondje om de baan en daarna gingen we verder met de warming-up. Alles op een speelse maar effectieve manier. Het zweten is begonnen. Daarna deden we een spel met hoepels waar ik uiteindelijk nog eerste bij werd ook. Woehoe, daar wordt je fanatiek van. Vol enthousiasme door naar de sprint. Nadat ik drie keer veertig meter mijn benen onder mijn lijf vandaan gelopen had, was de les alweer afgelopen. Dat ging

snel zeg. Het was super leuk en wat mij betreft zeker voor herhaling vatbaar. *Saskia, moeder van Lisa (pupillen c)*

Verslag van een enthousiaste ouder

25 mei is het eindelijk zo ver, de ouder/kindtraining ... meetrainen en ervaren wat je kind iedere week voelt. Eerst maar eens inlopen. Poeh, best ver nog 2 rondjes van 400 meter. Uiteraard loop je net ietsje sneller dan comfortabel is, want je wilt natuurlijk niet te boek staan als een suffe moeder. Na die 800 meter loop ik dus al behoorlijk te hijgen.

En dan ... verspringen.

Oeps, dat hoort er natuurlijk ook bij. Aangezien de gemiddelde hardloper (zoals ik) nogal stram is in de heupen is het een behoorlijke uitdaging om met enige souplesse in de zandbak te landen. De gedachte dat het ook kan gebeuren dat ik op mijn snuit land probeer ik te negeren. Als ik daar aan denk dan durf ik bijna niet meer. Verder moet ik glimlachen bij het idee dat we straks een dubbele hoeveelheid zand, afkomstig uit de verspringbak, in de woonkamer hebben liggen na het uit doen van onze schoenen.

Achter me zie ik een aantal dappere ouders hoogspringen. Jeetje, dat vereist zelfs nog meer souplesse. Heel tof om te zien dat iedereen meedoet. Ik zie zelf ouders met talent, zij komen heel mooi over 'de elastieken lat'.

Aan de andere kant van het veld zie ik een grote groep ouders en kinderen sprinten met een bal. Het gaat er aan beide kanten fanatiek aan toe. Wie er wint kan ik niet zien, maar het gaat uiteindelijk om het plezier en dat straalt er in ieder geval vanaf.

Wij gaan vervolgens met onze kids trainen voor de estafette. Zij willen het tegen ons, de ouders, opnemen.

Oei, ik doe, zoals gezegd, wel een beetje aan hardlopen, maar ik ben meer het type 'oude diesel' dan sprinter. Als ik eenmaal op gang ben houd ik het wel een tijdje vol, maar sprinten is toch weer een andere tak van sport. En dan moet er ook nog iets met dat stokje. Ik houd mijn hart vast. Maar uiteraard gaan wij als ouders deze uitdaging niet uit de weg.

De adrenaline spuit bijna uit mijn oren op het moment dat er wordt gestart.

Gelukkig heeft onze

1^e loopster, Pien, het vaker gedaan en kunnen we daarna ook nog gebruik maken van de ervaring van trainster Linda. Al met al doen we het best goed, we eindigen niet eens heel ver achter onze jongens. Omdat we het zo leuk vinden doen we nog een 2^e race. Nou, dat heb ik geweten ... ik heb bijna een week

spierpijn gehad in mijn bovenbenen. Maar ja Je wilt natuurlijk niet te boek staan als een suffe moeder.

Na deze training heb ik nog meer respect voor onze atleten, groot en klein. Wat doen zij het goed! Sommige onderdelen zijn namelijk best moeilijk.

Wat mij betreft was het een superleuke avond, zeker voor herhaling vatbaar!

Bedankt voor deze leuke ervaring!
Femke, moeder van Leon (A2)

6. 6 Podium plaatsen voor Zaanland pupillen bij AV '23



De jongste Zaanlandtelgen op de sprint, met in baan 7 (uiterst links) Firy Zwaan, baan 6 Jip de Groot, baan 3 Noa Stoltenberg en baan 2 Malou de Gauw (meer foto's zijn te vinden via [fotoalbums 2016](#)).

Zaterdag 28 mei jl. hebben 41 Zaanland pupillen meegedaan aan de 2e wedstrijd van de pupillencompetitie 2016 welke plaats vond bij AV '23. Het vooraf voorspelde noodweer (fikse regenbuien en onweer) bleek gelukkig niet juist voor de omgeving Amsterdam en onze atleten hebben dan ook prachtig weer gehad de hele dag. Voor met name de lange afstand was het zelfs zeer warm!

En wat hebben onze atleten het goed gedaan met zes podiumplaatsen en 8 medailles (ook de 4e plaatsen werden beloond met een medaille) bij de meerkamp! Bij de jongste deelnemers heeft Malou de Gauw bij de meisjes mini een 2e plek behaald en Laurens van den Berg werd 4e bij de jongens mini, Maartje Brakenhoff kreeg een dik verdiende medaille voor haar 4e plek bij de meisjes C, Suzanne Otto werd 2e bij de meisjes A1. Het hoogste podium was er voor Jelmer de Gauw die 1e werd bij de jongens A1 en in deze zelfde categorie wist Dante Staneke beslag te leggen op de 3e plaats. Ten slotte hebben Roy Deijkers die 2e werd en Pim Leibbrand 3e de eer bij de jongens A2 hoog gehouden.

Maar ook op de lange afstanden werden mooie resultaten behaald: Laurens van den Berg 2e bij de jongens mini, Malou de Gauw 3e bij de meisjes mini, Thijs Oppewal 2e en Bram Ruizeveld 4e bij de jongens B, Noa Sonius knokte zich op karakter naar een 4e plaats bij de meisjes A1, Jelmer de Gauw 2e bij de jongens A1, Pien Bakker 4e bij de meisjes A2 en Leon Heijman 3e bij de jongens A2. Uiteraard kan iedere deelnemer weer ontzettend trots zijn op zijn/haar eigen resultaat. De manier waarop onze atleten elkaar helpen om plezier en prestaties met elkaar te combineren is fantastisch om te zien. Een dikke pluim voor alle deelnemers!

Geschreven door: Oscar de Gauw

7. Trainers gezocht

Zo op het eerste gezicht lijkt het vast alsof er genoeg trainers zijn, helaas is dat op het ogenblik niet zo. Zowel bij de pupillen als junioren. Daarom zijn wij opzoek naar wat extra handen om te helpen bij de trainingen. Dit kan zijn als trainer voor een groep, als assistent trainer etc. Mocht u interesse hebben, laat het dan zo spoedig mogelijk weten aan Kim Vos (jeugdcoordinator@avzaanland.nl) of aan één van de trainers. Graag verwelkomen wij u in onze leuke trainers groep!

8. Jurycursus

Binnenkort zal er een jurycursus worden gehouden, mogelijk tijdens de trainingen van de jeugd. Mocht u interesse hebben dan kunt u een mail sturen naar jeugdcoordinator@avzaanland.nl dan zult u op de hoogte worden gehouden en kunnen wij inventariseren of er een cursus gestart kan worden.

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

- Pupillencompetitie: 2 juli
- Juniorencompetitie: 25 juni
- Trainingsweekend junioren 24/25 september 2016

Volgende nieuwsbrief, copy inleveren nieuwsbrief voor 1 juli mailen naar jeugdcoordinator@avzaanland.nl ovv copy nieuwsbrief. We zijn erg benieuwd naar ervaringen bij wedstrijden, leuke foto's, e.d.

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

Juni 2016

Ans Bakker, Annemieke van Westervoort en Kim Vos