



## -Lopend vuurtje-

### NIEUWSBRIEF 37 JEUGD – november 2017

1. Nieuwe training groepen per 1 november
2. Crossen
3. Hoodies
4. Kleding
5. Info avond ouders: voeten in de groei
6. \*Jurylid algemeen
7. Grote Club Actie
8. Lichtjesloop 2017
9. \*Oproep voor de sportieve ouder
10. Agenda
11. Sponsors jeugdtrainers winterjassen



De griezeligste maand van het jaar is weer voorbij, op naar SintMaarten en Sinterklaas! Vanavond nog een griezel-feestje bij ons, namelijk de pupillen Halloweentraining. Let op deze training is in de gymzalen van het Zaanlands Lyceum. Deze maand begint het cross seizoen weer, aanmelden/afmelden kan door een mail te sturen naar de [jeugdcoördinator](#) . De foto's van de clubkampioenschappen staan op [www.avzaanland.nl](http://www.avzaanland.nl) en op <https://www.facebook.com/eyepaddyspics/>

#### 1. Nieuwe training groepen per 1 november

Op 1 november verschuiven alle trainingsgroepen! Dit houdt in dat de pupillen vanaf maandag 6 november in een nieuwe groep trainen en de junioren vanaf woensdag 1 november. Per groep zullen er ook assistenten zijn. Dit zijn junioren, stagiaires en ouders in opleiding. Dit schema is onder voorbehoud, we zoeken oplossingen voor de vacante plekken in het trainingsschema.

Hier de indeling van de trainers en groepen:

Geboortejaar	Groep	Trainingstijden /dagen	Trainer maandag	Trainer woensdag
2011	Mini pupillen	Ma/wo 18-19	Hans	Hans
2010	C pupillen	Ma/wo 18-19	vacant	Jose
2009	B pupillen	Ma/wo 18-19	Oscar	Oscar
2008	A1 pupillen	Ma/wo 18-19	Patricia	Linda M
2007	A2 pupillen	Ma/wo 18-19	Rik	Linda D
2006	D1 junioren	Ma/wo 19-20	Oscar	Linda D
2005	D2 junioren	Ma/wo 19-20	Vacant (tot zolang nodig Kim)	Mark S
2004/2003	C junioren	Ma/wo 19-20	Raymon	Vacant (tot zolang nodig Kim)
2002/2001/2000/1999	A/B junioren	Ma/wo 19-20	Vacant (tot zolang nodig Kim)	Hans
Groep Jacky	junioren	Overige dagen	Jacky	Jacky
Midden lange afstand	junioren	Ma/wo 17.45-19.15	Andre van de Pal	Andre van de Pal

## 2. Crossen

Het cross-seizoen is weer begonnen! Op 4 november is de eerste cross bij AKU (Uithoorn). Hier kan helaas niet meer voor aangemeld worden. Maar de volgende crossen zijn op 16 december (Landsmeer) en op 27 januari (Hilversum). Hier kan alle jeugd van AVZ nog aan meedoen. Aan/Afmelden kan door een mail te sturen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl). De kosten van de crossen zitten bij de contributie inbegrepen. Het is mogelijk om aan één cross mee te doen of aan meerdere. Belangrijk is dat er gelopen wordt in het club tenue, zorg ervoor dat je jezelf niet te warm en niet te koud kleed. Zorg bij de wedstrijden dat je op tijd aanwezig bent, er is vaak weinig parkeergelegenheid. (foto: Menno de Haas)



## 3. Hoodies

Hoe leuk is het om een eigen trui met naam te hebben. Daarnaast is deze ook lekker warm voor na de training. Het is weer mogelijk om groene hoodies te bestellen. De hoodies zijn te bestellen bij Ans in de kantine van AV Zaanland t/m maandag 6 oktober. De kosten voor een hoodie met naam op de achterkant zijn: 28 euro.

## 4. Kleding

Het koude seizoen komt er weer aan, zorg er daarom voor dat uw zoon/dochter warm genoeg gekleed is. Denk aan warme running tight (is strakke hardloopbroek) eventueel een thermobroek eronder. Een thermoshirtje en een hardloopshirt met lange mouwen. Een regen/windstoppertje of softshell jasje voor het inlopen/warm worden. Een muts en handschoenen behoren ook tot een standaard uitrusting. Denk bij de handschoenen erom dat het hardloophandschoenen zijn. Deze zijn ademend.

Hardlopkleding is er in vele soorten en maten. De vele merken, kleuren, kwaliteitsverschil en prijsverschillen maken het kiezen voor kleding moeilijk. De prijsindicatie voor een winter running tight, thermoshirt, hardloopshirt, handschoenen, muts en regenstopper/softshell jasje als totale garderobe kunnen variëren van 70 euro tot 400 euro.

Mocht u te kleine kleding hebben, dan kan dat bij de balie ingeleverd worden, wie weet kan een ander er blij mee gemaakt worden. Bij veel kleding die te klein is, wordt deze kleding uitgesteld aan het kledingrek in de kantine.

## 5. Info avond ouders, voeten in de groei



Op 8 november is er van 18.00-19.00 uur een informatieavond voor ouders in de kantine van AV Zaanland. Deze avond gaat over voeten in de groei. De informatieavond wordt gegeven door Runnersworld en fysiotherapeut Jordi van Zelst.

## 6. \* herhaald bericht: Jurylid algemeen

**Ben je als ouder graag actief bij een wedstrijd van je kind?**

**Meld je dan nu aan voor de cursus "jurylid algemeen" bij Zaanland!!**

**Wanneer?** Op 3, 10, 17 en 24 november

**Tijden?** Van 19.00 uur tot 21.30 uur

**Waar?** In de kantine van Zaanland en op de atletiekbaan

**Hoe zwaar is de stof die wordt behandeld?**

Je ontvangt YouTube instructiefilmpjes van de Atletiekunie die je thuis kunt bekijken, waarna deze op de vrijdagavonden tijdens de cursus worden besproken en op de atletiekbaan verder in de praktijk worden behandeld. Na afloop van de 4 avonden ben je geschikt om te jureren bij wedstrijden van oa. jouw kind.

**Aanmelden?**

Bij Jan de Boer: [juryzaken@avzaanland.nl](mailto:juryzaken@avzaanland.nl) of

Bij Kim Vos: [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl)

## 7. Grote Club Actie

Je kunt je boekje nog inleveren t/m 13 november 2017. Heb je je boekje nog niet ingeleverd, lever het dan snel bij de balie in. Heb je voor die tijd nog een verjaardag? Misschien lukt het je nog om wat loten te verkopen!

## 8. Lichtjes Loop 2017



Op 17 december zal de lichtjesloop plaats vinden in Zaandam. Dit is een loop voor volwassenen van 7km. Start bij Runnersworld op de gedempte gracht. Deelnemers dienen zich hiervoor in te schrijven. Na afloop zijn er olieballen en gluhwijn in de kantine van AV Zaanland.

Voor de **kinderen** is er een loop op de baan. Deze start om 18.30 uur. Kinderen krijgen ook lekkers na afloop! De baan zal mooi verlicht zijn. Kinderen hoeven zich niet in te schrijven, maar laat even

weten aan jouw trainer dat je meedoet (ivm catering). Kinderen kunnen kosteloos meelopen. Tijdens de lichtjesloop is het mogelijk om een vrijwillige bijdrage te storten in de KIKA bus. Na de kidsrun komen de volwassenen binnen die allemaal mooi verlicht zijn.

## 9. \*herhaald bericht : Oproep voor de sportieve ouder

Lijkt het u leuk om tijdens de training van uw zoon/dochter zelf hard te lopen in de omgeving van de atletiek baan onder begeleiding van een trainer? Wilt u volgend jaar de dam tot dam by night lopen? Dan zijn wij opzoek naar jou! Om dit uur te starten willen wij eerst een inventarisatie maken van hoe veel ouders hier aan mee willen doen. Lijkt het u leuk om ook te trainen bij AV Zaanland? Laat dit dan weten aan de jeugdcoördinator, door een mail te sturen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl)

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

- 01-11-17 Halloween training pupillen
- 01-11-17 Nieuwe groepen
- 04-11-17 1<sup>e</sup> cross AKU Uithoorn
- 04-11-17 2<sup>e</sup> Vijfhoekparkloop
- 18-11-17 3<sup>e</sup> Vijfhoekparkloop
- 29-11-17 Sinterklaastraining
- 02-12-17 4<sup>e</sup> Vijfhoekparkloop
- 16-12-17 tweede cross Landsmeer
- 17-12-17 Zaanlandcross (Jagersplas)
- 17-12-17 Lichtjes loop Runnersworld/AVZ
- 14-01-18 de Egmond Mini Marathon (meer info: <http://www.sauconyegmondhalvemarathon.nl/egmond-mini-marathon/> )
- 27-01-17 derde cross Hilversum
- Pupillencompetitie 2018: 21-04-18, 02-06-18, 07-07-18, finale 15-09-17



**Volgende nieuwsbrief**, kopij inleveren nieuwsbrief voor 26 november mailen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl) ovv kopij 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](mailto:jeugdcommissie@avzaanland.nl)

November 2017

Ans Bakker, Annemieke van Westervoort en Kim Vos

## 11. Sponsors winterjassen jeugdtrainers

Het is een proces geweest maar we hebben goed nieuws! Binnenkort ziet u onze jeugdtrainers lopen in een warme winterjas. Het vinden van een geschikte jas, financiering rondkrijgen kostte tijd, maar het resultaat is er ook naar!

In de komende nieuwsbrieven zetten we steeds een aantal sponsors in het zonnetje. Zij vertellen over hun bedrijf en werkzaamheden.

## R. Cassa Schoonmaak en glazenwassersbedrijf

Schoonmaak- en  
Glazenwassersbedrijf

06 27359575  
ralphcassa@gmail.com



R. Cassa Schoonmaak- en Glazenwassersbedrijf is een vertrouwd adres voor al uw voorkomende schoonmaakwerkzaamheden en glasbewassing. Wij werken voornamelijk voor vereniging van eigenaren, maar werken ook met plezier voor consumenten en bedrijven.

Ons bedrijf bestaat sinds 2012 en is inmiddels uitgegroeid tot een groeiende onderneming. We hebben een vast klantenbestand, mede door het persoonlijk contact en het vermogen om snel te schakelen.

Wij werken met vakbekwaam personeel en zo heeft ieder lid van ons team zijn eigen specialisatie. We zijn dus breed inzetbaar en gebruiken voornamelijk biologisch afbreekbare producten om onze werkzaamheden uit te voeren.

## Hellokim kraamcadeautjes

Hellokim is een webwinkel met handgemaakte kraamcadeautjes. Ik maak luier-etuis, rammelaars, wikkeldoeken, spugdoeken, luiertaarten en evt. andere dingen op aanvraag. Via [www.etsy.com/nl/shop/hellokim01](http://www.etsy.com/nl/shop/hellokim01) komt u op de webwinkel. Met de kortingscode **avzaanland** krijgt u de verzendkosten gratis en zorg ik dat uw pakketje zsm in de kantine van AV Zaanland ligt.

