



# ATLETIEKVERENIGING ZAAANLAND

## -Lopend vuurtje-

### NIEUWSBRIEF 41 JEUGD – maart 2018

1. Finale cross
2. Junioren weekend
3. Pupillen weekend
4. Competitie 2018
5. Gratis (sport) blessurespreekuur bij AV Zaanland
6. Athletic champs
7. NK Indoor
8. Informatie
9. Agenda 2018



Brrrr wat een kou! Gelukkig voor de trainers zijn er nieuwe trainersjassen, heb jij ze al gespot? Je zal het niet zeggen, maar we gaan ons klaar maken voor de zomercompetitie. Ook is de organisatie van de kampen in volle gang. Zie hiervoor verderop in deze nieuwsbrief.

**BELANGRIJK: Alle jeugd van AVZ doet mee aan de competitie, tenzij je je afmeld.**

Mocht je niet afgemeld zijn bij de jeugdcoördinator (door een mail te sturen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl)) dan worden de kosten van de wedstrijd aan de ouders doorberekend.

## 1. Finale cross

Op 17 maart is de finale van de cross in Soest. De finalisten van Zaanland zijn persoonlijk op de hoogte gebracht via de e-mail. Heel veel succes finalisten! Voor meer informatie [www.tigch.nl](http://www.tigch.nl)

## 2. Junioren weekend 2018

Het junioren weekend zal plaatsvinden op 7/8 april. Dit jaar gaan we naar Hoorn! Heb jij ook zo veel zin om samen met jouw sportmaatjes een weekend te trainen en leuke dingen te doen? Meld je dan vanaf maandag 5 maart aan via [trainingsweekend@avzaanland.nl](mailto:trainingsweekend@avzaanland.nl). De kosten voor het weekend zullen 30 euro zijn, dit is voor twee dagen kamp met slapen, eten, drinken, begeleiding etc. De kosten zijn iets hoger dan vorig jaar ivm de verhoging van gemeentegelden voor de accommodatie. Wij zijn ook nog opzoek naar ouders die het leuk vinden om mee te gaan en een handje te helpen. Ouders ook graag aanmelden via bovenstaand e-mailadres. Wij hebben er zin in!! Aankomende week ontvangen alle junioren een brief met de informatie over het weekend per e-mail.

### 3. Pupillen weekend

Het pupillen weekend zal plaatsvinden op 16/17 juni. Dit jaar gaan we naar Hoorn! Heb jij ook zo veel zin om samen met jouw sportmaatjes een weekend te trainen en leuke dingen te doen? Zet de data vast in de agenda! Binnenkort komt hier meer informatie over.

### 4. Competitie 2018

Voor de eerste pupillencompetitie op 21 april zijn we nog opzoek naar helpende handjes. Ben je deze dag aanwezig en lijkt het je leuk om mee te helpen, dan kan je je opgeven via de e-mail : [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl) of geef het door aan de jeugdcommissie.

Tijdens de competitie is het dragen van een club tenue verplicht. Heb je deze nog niet besteld? Deze is nu nog te bestellen bij Runnersworld.

De data van de competities zijn vermeld in de agenda (punt 7)

**BELANGRIJK: Alle jeugd van AVZ doet mee aan de competitie, tenzij je je afmeld.**

**Mocht je niet afgemeld zijn bij de jeugdcoordinator (door een mail te sturen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl)) dan worden de kosten van de wedstrijd aan de ouders doorberekend.**

Schema onderdelen pupillen competitie:

	1 <sup>e</sup> wedstrijd	2 <sup>e</sup> wedstrijd	3 <sup>e</sup> wedstrijd	finale
Mini	40 meter verspringen Balwerpen	40 meter verspringen Balwerpen	40 meter verspringen Balwerpen	40 meter verspringen Balwerpen
C	40 meter Verspringen balwerpen	40 meter Verspringen balwerpen	40 meter Verspringen balwerpen	40 meter Verspringen balwerpen
B	40 meter Verspringen balwerpen	40 meter Verspringen balwerpen	40 meter Hoogspringen Kogelstoten	40 meter Verspringen kogelstoten
A1	60 meter Verspringen kogelstoten	60 meter Hoogspringen balwerpen	60 meter Verspringen Kogelstoten	60 meter Verspringen balwerpen
A2	60 meter hoogspringen kogelstoten	60 meter verspringen kogelstoten	60 meter verspringen balwerpen	60 meter hoogspringen kogelstoten

Schema onderdelen junioren C/D competitie:

	JJC	JJD	MJC	MJD
1 <sup>e</sup>	100m, 800 m, 100 mH, Discus, Kogel, speer, Hoog, ver, 4x 100m	80 m, 1000m, 80 mH, Kogel, speer,  Hoog, ver, 4x80 m	80m, 800 m, 80 mH, Discus, Kogel,  Hoog, ver, 4x 80m	60m, 1000 m, 60 mH, Discus, Kogel, speer, Hoog, ver, 4x 60m
2 <sup>e</sup>	150 m,	80 m,	150 m,	60 m,

	800m, 100mH, Kogel, speer,  Hoog, ver, 4x100m	1000m, 80mH, Discus, kogel,  Hoog, ver, 4x80m	800m, 80mH, Discus, kogel, speer, Hoog, ver, 4x80m	1000m, 60mH, Kogel, speer,  Hoog, ver, 4x60m
3e	100m, 800 m, 300 mH, Discus, Kogel,  Hoog, ver, 4x 100m	80 m, 1000m, 80 mH, Discus, kogel, speer, Hoog, ver, 4x80 m	80m, 800 m, 300 mH, Kogel, speer,  Hoog, ver, 4x 80m	60m, 1000 m, 60 mH, Discus, Kogel,  Hoog, ver, 4x 60m

## 5. Gratis (sport) blessurespreekuur bij AV Zaanland

Elke dinsdag avond van 19.30 – 20.30 ben ik, Jordi van Zelst, bij AV Zaanland aanwezig zijn om vragen te beantwoorden en u te helpen waar ik kan. Verder verzorg ik veld- en baanrevalidatie, loopanalyses en functionele krachttraining bij AV Zaanland.

Als jullie vragen hebben hoor ik het graag. Jullie herkennen mij aan mijn werkkleding van GezondPlus. Het kan zijn dat ik aan het werk ben, dan zit ik in de Medische ruimte, het gebouwtje in de hoek van bocht 1. Voel u vrij om gerust even aan te kloppen.

Alvast een plekje reserveren? Of alvast een vraag? Mail mij gerust via [jordivanzelst@gezondplus.nl](mailto:jordivanzelst@gezondplus.nl) of Whatsapp/bellen via 0610558109.

Sportieve groet,  
Jordi van Zelst  
Fysiotherapeut  
Master Manueeltherapeut  
(Top)sportbegeleiding  
Dry Needling

GezondPlus  
Stationsstraat 9  
1521 DT Wormerveer



## 6. Athletic champs \*herhaald bericht

Sinds oktober 2016 heeft onze regio een athletic champs materiaal kar in beheer. Dit houdt in dat wij vorig jaar 2 kennismakingwedstrijden hebben gehad. Dit jaar worden er 4 wedstrijden athletic champs georganiseerd. Athletic champs is speciaal ontwikkeld voor pupillen. Wil je aan deze wedstrijden mee doen, meld dit dan bij de jeugdcoördinator : [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl) Wij zijn nog op zoek naar ouders die groepsbegeleider willen zijn en ouders die assistent jury willen zijn. Groepsbegeleider houdt in dat je een groepje kinderen begeleidt en de scores bijhoudt. Assistent juryleden beoordelen één of meerdere onderdelen. Voor beide zal er een informatieavond komen.

Waarom athletic champs: korte wedstrijden, kinderen zijn veel in beweging. Wij hopen dat jullie naast de reguliere competitie ook meedoen aan de athletic champs wedstrijden. Op 09 juni 18 wordt de wedstrijd bij AVZ gehouden, kijk voor de overige data in de agenda hieronder.

## 7. NK Indoor

Wat hebben ze een gave dag gehad bij de kidsrun tijdens het NK indoor! Hier de uitslagen van de AVZ deelnemers en een leuke foto. Voor het gehele verslag zie [www.avzaanland.nl](http://www.avzaanland.nl)

<u>Jongens Junior D</u>	
Roy Deijkers	1:50,45
Jelmer de Gauw	1:58,48
<u>Jongens Pupil A</u>	
Ermias van Delft	1:57,12
<u>Jongens Pupil B</u>	
Jonathan Kef	2:26,37
Gijs Kuiper	2:37,38
<u>Meisjes Junior D</u>	
Puck Schipper	2:16,42
Pien Bakker	2:08,45
Floor Bakker	2:26,01
<u>Meisjes Pupil A</u>	
Maartje Brakenhoff	2:42,01
Amber Deijkers	2:21,56
Lisa van Kleef	2:28,07
<u>Meisjes Pupil B</u>	
Malou de Gauw	2:27,38
Anouk Verhaal	2:36,66



## 8. Informatie

Lieve ouders, wist u dat u op verschillende manieren informatie kan krijgen? U kunt natuurlijk de nieuwsbrief lezen. Deze krijgt u via de mail, en is ook te lezen in de mappen in de kantine. Daarnaast is de nieuwsbrief ook op de website te lezen. Als u zich aanmeldt voor de Teamapp ziet u alle activiteiten voorbij komen op uw telefoon. In de gang hangt er informatie op het prikbord en op de website staat ook regelmatig nieuws van de vereniging en de jeugd. Bijvoorbeeld een verslag van de NK indoor masters, waar vele kinderen van Zaanland de kids-loop liepen? Tevens de vele loopjes die door AV Zaanland georganiseerd worden, zoals bijvoorbeeld de aankomende Sultanaloop, op 18 maart. Deze leuke loop voor kinderen vertrekt vanaf de atletiekbaan van Zaanland, en voor ieder kind is er een bosje bloemen ter beloning!

Informatie over de competities (cross en meerkamp) is te vinden op [www.tigch.nl](http://www.tigch.nl).

## 9. Agenda 2018 (zet deze data alvast in de agenda)

- Sultanaloop 18 maart
- Algemene leden vergadering : 19 maart 18
- Paastraining : 26 maart
- Woensdagavond competitie: 28 maart, 25 april, 30 mei, 27 juni
- Junioren weekend 7/8 april
- Pupillen weekend 16/17 juni

- **Pupillencompetitie 2018:** 21 april (AVZ), 02 juni, 07 juli, finale 15 september
- **C/D Junioren competitie:** 14 april, 19 mei, 30 juni, finale 08 september
- **Athletic Champs** 12 mei (Suomi), 09 juni (AVZ), 23 juni (Castricum), 29 september Of 14 juli (Haarlemmermeer)
- 05 juli: scholentoernooi bij AVZ
- 06 oktober: Club Kampioenschappen AV Zaanland

**Volgende nieuwsbrief**, kopij inleveren nieuwsbrief voor 26 maart mailen naar [jeugdcoordinator@avzaanland.nl](mailto:jeugdcoordinator@avzaanland.nl) ovv kopij nieuwsbrief. We zijn erg benieuwd naar ervaringen bij wedstrijden, leuke foto's, en dergelijke.

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)

Maart 2018

Ans Bakker, Annemieke van Westervoort en Kim Vos

#### Sponsors:

Schoonmaak- en  
Glazenwasserbedrijf  
06 22269575  
ralphuasee@gmail.com



**eis**  
Jij bent uniek



Windey Productions  
More Music



**Decodruk**

**penguin.nl**