



Informatieboekje voor pupillen





Welkom

Welkom bij AV Edam! In dit boekje probeert AV Edam nieuwe pupillen zoveel mogelijk informatie en duidelijkheid te geven over “het reilen en zeilen” van de club.



Trainingsseizoen

In de atletieksport zijn de trainingsseizoenen verdeeld in een zomer- en een winterseizoen. Het zomerseizoen loopt van 1 maart tot 1 november en wordt er getraind op de atletiekbaan. In het winterseizoen trainen de jongste pupillen (mini pupillen C, de pupillen C en de pupillen B) 1x per week binnen in sporthal “t Bolwerck” in Edam. De pupillen B trainen in de winter ook 1x per week buiten op de baan. De oudere pupillen trainen in de winter 2 keer per week op de atletiekbaan. Atleten van 10 jaar en ouder kunnen daarnaast nog op dinsdagavond deelnemen aan de hardlooptraining. Deze training vindt het hele jaar door plaats op de atletiekbaan.

Trainingstijden

Trainingstijden en trainers kunnen wisselen per seizoen. Het rooster is terug te vinden op de website onder het kopje “trainingsrooster” en hangt in het groene kastje aan de voorzijde van de kantine bij AV Edam. Ook wordt het nieuwe trainingsrooster voorafgaand aan het seizoen per nieuwsbrief verstuurd.

Trainingen

Trainingen duren een uur. Zorg dat je altijd op tijd bent. Fietsslutels kunnen

op de atletiekbaan in de sleutelbak voor het materiaalhok gelegd worden. Jassen kunnen opgehangen worden in de kleedkamers (niet in kantine) Denk ook aan een jas om na de training aan te trekken, zodat je niet teveel afkoelt. Het is een goed idee om een bidon met water mee te nemen. Bij regen gaat de training gewoon door, bij onweer niet (dit geldt voor de buitentraining).

Vakanties

Tijdens de schoolvakanties zoals die wettelijk zijn vastgesteld voor regio Noord is er voor de jeugd geen trainen bij AV Edam. Binnen de gemeente Edam-Volendam is er een grote variatie in duur en data van de schoolvakanties. Zoals hierboven vermeld, houden we alleen de vakanties aan die wettelijk zijn vastgesteld. Als een trainer besluit door te trainen gedurende de vakantieperiode, zal hij/zij dit duidelijk communiceren met de atleten.

Lidmaatschap

Iedereen mag 2 gratis proeflessen volgen. Daarna krijgt de atleet een aanmeldformulier mee. Dit formulier is ook te vinden op de website onder algemeen/ ledenadministratie. Het ingevulde formulier moet in de (blauwe) “ledenadministratiebrievenbus” in de hal van de kantine gegooid worden of aan de trainer worden gegeven.

Afmelden moet gedaan worden met een afmeldformulier dat te vinden is op de website of gekregen kan worden van een trainer. Het ingevulde formulier moet in de (blauwe) “ledenadministratiebrievenbus” in de hal van de kantine bij AV Edam gegooid worden.

Leeftijdindeling (indeling op geboortjaar):

Mini-pupillen	6 jaar
C-pupillen	7 en 8 jaar
B-pupillen	9 jaar
A-pupillen	10 en 11 jaar
D-junioren	12 en 13 jaar
C-junioren	14 en 15 jaar
B-junioren	16 en 17 jaar
A-junioren	18 en 19 jaar
Senioren	20 t/m 34 jaar
Masters	35 jaar en ouder

Contributie per kwartaal

Pupillen	€ 30,-
Junioren	€ 33,-
Senioren en masters	€ 42,-
Trimgroep woensdagavond	€ 30,-
Eenmalig inschrijfgeld	€ 12,-
Verplichte wedstrijdlicentie pupillen per jaar	€ 8,75

Kleding

Clubkleding van AV Edam is een zwarte korte broek en een wit t-shirt zonder reclame. Het trainingspak



bestaat uit een zwarte broek en rood jasje met AV Edam logo. Deze kleding is te koop bij sportzaak "Theo Tol" in winkelcentrum "de Stient" in Volendam. Het is mogelijk om de naam van de atleet op de rugzijde van het jasje te laten zetten. Op de broek worden vaak de initialen van de atleet gezet. Goede schoenen zijn belangrijk. In de zaal mogen alleen indoorschoenen zonder zwarte zool gedragen worden. Tijdens de wedstrijden dragen atleten soms spikes. Dit zijn schoenen met spijkertjes voor een betere grip.

Website

Op www.avedam.nl is alle informatie over de club te vinden. De website is verdeeld in 3 kolommen. In de middelste kolom staan verslagen van wedstrijden en andere belangrijke info. In de rechterkolom is het wedstrijdrooster te vinden. In de linker kolom staan de sponsors vermeld. Bovenaan in de balk staan trefwoorden. Hier kan je de info over diverse onderwerpen vinden. Op de website kan iedereen zich aanmelden voor de nieuwsbrief

(rechter kolom). De nieuwsbrief geeft actuele informatie, zoals een nieuw trainingsrooster of een inschrijfformulier voor wedstrijden. AV Edam heeft ook een actieve Facebookpagina (Atletiekvereniging Edam). Op deze pagina staat vaak een verslag met foto's van een wedstrijd of een evenement.

Wedstrijden

OJC

AV Edam organiseert voor de AV Edam-jeugd de onderlinge jeugd competitie (OJC), zowel een zomer OJC als een winter OJC. In de zomer vinden de OJC wedstrijden plaats tijdens enkele trainingsavonden (maandag of woensdag) en soms op zondag. Het zijn korte wedstrijden (max. 2 uur) met 2 atletiekonderdelen tijdens de wedstrijden op maan- of woensdag. Deze wedstrijden starten rond 18.00 uur. Het chronoloog (de tijden van de onderdelen per categorie) is vooraf te vinden op de website in de rechter kolom bij de wedstrijdkalender. Op zondag komen er 3 onderdelen aan bod. De kermisloop en vestingloop vallen onder de zomer OJC. Aan het einde van het seizoen vindt de prijsuitreiking plaats. Op de avondwedstrijden doen er geen andere atletiekverenigingen mee, op zondag wel. De winter OJC bestaat uit

3 indoorwedstrijden (in 't Bolwerck op zondagmiddag) en 3 crossen op de atletiekbaan op zondagmorgen. Aan het einde van het winterseizoen vindt de prijsuitreiking plaats.

Inschrijfformulier voor de OJC wordt op de training uitgereikt aan de atleten en is ook te vinden op de website en in een nieuwsbrief. Kosten voor de OJC zijn € 7,- voor winterseizoen en € 10,- voor zomerseizoen. Atleten krijgen voor de OJC een startnummer dat het hele seizoen bewaard moet worden en elke wedstrijd moet worden meegenomen. Het is handig om zelf 4 veiligheidsspeldjes mee te nemen om het startnummer aan de kleding vast te spelden.

Het zou leuk zijn als alle atleten deel zouden nemen aan de OJC's. De wedstrijden vallen, zoals al eerder vermeld, vaak op een trainingsavond en het is een leuke test om te kijken hoe ver je al kan stoten of springen. Ook is het gezellig om samen met je trainingsgroep mee te doen aan de wedstrijd. Het is echter niet verplicht. Tijdens een OJC op maan- of woensdagavond vervalt de training.

Competitie

Bij de competitie strijdt een team van 1 categorie (zelfde leeftijd en

geslacht) van een vereniging tegen andere teams van dezelfde categorie van andere verenigingen. Er zijn in het zomerseizoen 3 competitiewedstrijden op zaterdag, georganiseerd door een atletiekvereniging in de regio. Als het team zich plaatst voor de finale, dan volgt er een 4e wedstrijd. Tijdens deze wedstrijden kunnen atleten ook individueel een prijs winnen. De prijsuitreiking vindt plaats aan het einde van een wedstriiddag. Inschrijfgeld





wordt betaald door AV Edam. Bij niet op tijd afmelden 10 dagen van tevoren (uitgezonderd ziekte en blessure), moet het inschrijfgeld zelf betaald worden. In principe moet iedereen zelf vervoer regelen. Vaak is er van te voren wel overleg met elkaar, om bijvoorbeeld te poolen.

District cross

In het winterseizoen is er een district cross met 3 wedstrijden en een

finalewedstrijd. Een cross is een hardlooptwedstrijd op het gras, tussen de bomen en door de prut. De wedstrijden vinden ergens in Noord-Holland plaats. Er is een groeps- en individueel klassement. Inschrijfgeld wordt betaald door AV Edam. Bij niet op tijd afmelden (10 dagen van tevoren, uitgezonderd ziekte en blessure), moet het inschrijfgeld zelf betaald worden. Vervoer moet zelf geregeld worden.

Clubkampioenschappen

Aan het einde van het zomerseizoen zijn de clubkampioenschappen op de baan van AV Edam. Deelname is gratis.



Inschrijven is wel noodzakelijk. AV Edam verwacht dat alle jeugdathleten met de clubkampioenschappen meedoen!

Grote Club Actie

In september vindt de Grote Club Actie plaats. Deze actie wordt bij AV Edam geregeld door Gerda Kwakman. Een lot kost € 3,-, daarvan gaat € 2,40 direct naar de clubkas. Per verkocht lot krijgt een pupil € 2,40 korting voor het trainingskamp. Ook kan er gespaard worden voor een trainingspak.

Jeugd Trainingskamp

Elk jaar organiseert AV Edam een trainingskamp in het laatste weekend van maart of begin april van vrijdagmiddag tot en met zondagavond. De kinderen en de trainers verblijven in een groepsaccommodatie in Lunteren met goede mogelijkheid om te trainen, maar ook om allerlei spelactiviteiten te doen (zoals Levend Stratego, 6-kamp, mountainbiken). Maaltijden en vervoer met de bus zijn inbegrepen. Kosten zijn € 75,-. Per verkocht lot bij de grote clubactie krijgt men € 2,40 korting met een maximum van € 60,-. Om mee te mogen, moet de atleet minimaal aan 1 duintraining hebben meegenomen. In februari/maart worden er 4 duintrainingen

georganiseerd in Schoorl. Kosten € 1,50 per training of € 5,- voor alle 4 keren. Het is een gezellige activiteit, waar veel ouders ook meetraineren of wandelen.

Handige emailadressen

Pupillen coördinator:

Gerda Kwakman
gerdakwakman@kpnmail.nl

Jeugdwedstrijden coördinator:

Wendy Baart
wendy.baart@quicknet.nl

Trainers coördinator:

Thomas Kwakman
thomaskwakman@hotmail.com

Coördinator duintrainingen:

Ricardo Aberkrom
ricardo_aberkrom@hotmail.com



Adres Baan:

A.V. Edam

Burgemeester Versteeghsingel 5

1135 VT Edam

Telefoon veld: 0299 - 368304