

Beste pupil en ouder/verzorger,

vanaf 1 november draaien de categorieën weer door, en schuif je dus een jaartje op. Bij deze willen wij opnieuw wat informatie meegeven. Misschien weet je het allemaal al, misschien kom je iets nieuws tegen, allicht is het slechts een welkome herinnering.

### **Communicatie**

De meeste communicatie tussen trainers en ouders/atleten verloopt fysiek en via de whatsappgroepen per categorie. Hierin zullen trainers het melden als er bijzonderheden zijn voor de training, wedstrijd informatie delen, en andere relevante informatie sturen. Ook als er vragen zijn kunnen die via whatsapp gesteld worden. Dit kan dan in de groep, privé naar de desbetreffende trainer, of naar de jeugdcommissie.

### **Sportuitrusting**

Een van de belangrijkste dingen bij de atletiek is een goede kledinguitrusting, beginnend bij de schoenen. Voor atletiek heb je hardloopschoenen nodig. Daarnaast uiteraard voldoende, warme, sportkleding. Bij een temperatuur onder 15 graden of minder moet je met de training een lange broek aan. Wij raden het aan om liever te veel laagjes kleding aan te doen dan te weinig. Daarnaast is het van belang dat kinderen (ook in de winter!) water meenemen naar de training.

Tijdens de meeste wedstrijden is het verplicht om het clubtenu te dragen. Deze bestaat uit een zwarte broek en een wit/oranje t-shirt/hemd/topje met SAV-logo. De zwarte broek hoeft niet per se een SAV-logo te hebben. Clubkleding is te bestellen via <https://sav.clubwereld.nl/>. Let op! Het trainingsshirt is **geen** officiële wedstrijdkleding.

Tijdens de meeste wedstrijden mogen atleten spikes dragen. Spikes zijn lichte wedstrijdschoenen met puntjes aan de onderkant, die onder andere voor meer grip zorgen. Uitzonderingen hierop zijn crossjes met verharde stukken, kogelstoten, en sommige indoorwedstrijden. Let er op bij de aanschaf van spikes dat u de juiste spikes aanschaft: specifieke all-round spikes, middellange-afstand spikes, of cross spikes zijn meestal het beste voor algemeen gebruik. Schroom bij twijfel niet om bij een trainer hulp te vragen. Tijdens de training mogen pupillen **geen** spikes dragen, tenzij specifiek aangegeven door de trainer.

### **Trainingen**

Met het doorschuiven van de categorieën schuiven de trainingen ook weer door. De jongste groep traint in de winter (04-11-2024 tot en met 12-02-2025) op **maandag** binnen in de gymzalen van het Martinuscollege. Met uitermate slecht weer kan het zijn dat de andere groepen ook binnen trainen. Mocht dit gebeuren, zal dit op tijd gecommuniceerd worden via de desbetreffende whatsapp groepen. Als de trainingen om andere redenen geen doorgang kunnen vinden (hevig weer (code rood/oranje), tekort/ziekte trainers, etc) wordt dit ook tijdig gecommuniceerd.

Hieronder de indeling van het komende seizoen. De **vetgedrukte** trainers zijn de hoofdtrainers en eerste aanspreekpunten voor de groep.

| <b>categorie</b>            | <b>geboortejaar</b> | <b>trainers</b>                 |
|-----------------------------|---------------------|---------------------------------|
| <b>maandag 18:15-19:15</b>  |                     |                                 |
| U8 + U9 pupillen            | 2017/2018           | <b>Roderick</b> , Sophie, Lois  |
| U10 pupillen                | 2016                | <b>Hans</b> en Ana              |
| U11 pupillen                | 2015                | <b>Leonie</b> en Xanthe         |
| U12 pupillen                | 2014                | <b>Anne</b> , Susanna, Jessy    |
| <b>woensdag 18:15-19:15</b> |                     |                                 |
| U9 pupillen                 | 2017                | <b>Wouter</b> , Sophie, Susanna |
| U10 pupillen                | 2016                | <b>Anne</b> en Ana              |
| U11 pupillen                | 2015                | <b>Jaap</b> , Elena, Jennifer   |
| U12 pupillen                | 2014                | <b>Leonie</b> en Xanthe         |

### **Kijken bij trainingen**

Afgelopen seizoen hebben wij gemerkt dat er af en toe ouders zijn die hun kinderen graag van zo dichtbij mogelijk willen blijven zien. Als trainers vinden wij het leuk dat jullie zo veel interesse hebben in de trainingen, maar merken wij ook dat dit soms in de weg zit van het trainen zelf. Kinderen worden sneller afgeleid als er ouders dichtbij hen staan of zelfs aanwijzingen geven. Wanneer ouders de baan, het snipperpad, of het veld op lopen, zit dit direct in de weg van trainingen. Beiden zijn niet de bedoeling. Wij willen jullie graag verzoeken om tijdens de trainingen ofwel op de tegels tussen de kleedkamers en de kantine te blijven, of in de kantine te wachten. Bij de trainingen in het Martinus willen we jullie verzoeken niet mee de zaal in te gaan, op de gang wachten mag wel.

### **Onderdelen**

Bij de atletiek is er sprake van een opbouw in de onderdelen die atleten beoefenen en het materiaal waarmee zij dit doen. Zo gaan de loopafstanden en het werpgewicht langzaam omhoog. Pupillen doen daarnaast ook niet alle onderdelen die oudere atleten wel doen. Dit heeft te maken met ontwikkeling en veiligheid.

Hieronder een tabel met de meest gangbare onderdelen voor pupillen. Uiteraard zijn hier uitzonderingen op en worden er soms ook andere afstanden of onderdelen (bijvoorbeeld onderdelen uit de athletics champs serie) aangeboden, maar dit gebeurt sporadisch. De jongste pupillen zullen daarnaast vaker balwerpen en verspringen, en de oudere pupillen vaker kogelstoten en hoogspringen.

| <b>categorie</b> | <b>onderdelen</b>   |
|------------------|---|
| U8 en U9         | 40m sprint, 600m, verspringen, hoogspringen, balwerpen, kogelstoten |
| U10              | 40m sprint, 1000m, verspringen hoogspringen, balwerpen, kogelstoten |

|            |   |
|------------|---|
| U11 en U12 | 60m sprint, 1000m, verspringen hoogspringen, balwerpen, kogelstoten |
|------------|---|

### Wedstrijden

Wedstrijddeelname is bij ons nooit verplicht. Wel verwachten we dat iedereen die kan meedoen, meedoet aan de competities (3 wedstrijd + eventueel finale), trainingspakkenwedstrijd, en clubkampioenschappen. Bij de pupillen doe je met bijna elke wedstrijd een driekamp (sprint, sprong, werp) en een lange afstand. Meestal kan je je los voor de driekamp en de lange afstand inschrijven. Soms zijn er wedstrijden waar je helemaal zelf je onderdelen kan kiezen, zoals de A-games.

Inschrijvingen verlopen meestal via de website [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu). Op atletiek.nl kan je een volledige wedstrijdkalender vinden ([hier](#)), maar de meeste wedstrijden zullen op atletiek.nu te vinden zijn. Aan de meeste wedstrijden zijn kosten verbonden, maar de clubkampioenschappen, trainingspakkenwedstrijd en de competities worden door SAV betaald. Voor deze wedstrijden regelen we vanuit de club ook de inschrijving.

Over de competitie zul je richting het voorjaar meer informatie ontvangen over de locaties, chronologen, en estafette indelingen. Tijdens de competitie doet iedere atleet een meerkamp en een lange afstand. Voor beiden afzonderlijk zijn er per wedstrijd prijzen te halen. Het meerkamp totaal telt tevens mee voor het klassement en de plaatsing voor de finale. Naast de individuele onderdelen is er een estafette, die door vier atleten per categorie wordt gelopen. Deze telt mee in het teamklassement. De data van de competitie komend seizoen zijn als volgt:

12 april

17 mei

28 juni

13 september (finale)

Deelname aan de finale is afhankelijk van je plaatsing in de voorrondes. Je kan je zowel individueel (door bij de top 12 te eindigen) of als team (door als team bij de top 8 te eindigen) plaatsen voor de finale. Als team mogen er maximaal vijf atleten deelnemen aan de finale. De indeling hiervan zal door de trainers gemaakt worden en desbetreffende atleten zullen uitgenodigd worden voor deelname.

Meer informatie over zowel de cross- als de baancompetitie, zoals het reglement en klassement, is te vinden via <http://www.tigch.nl>.

Er zijn natuurlijk heel veel wedstrijden te vinden op atletiek.nu, maar op de volgende pagina vind je een overzicht van wedstrijden die wij aanraden:

| wedstrijd   | reden   |
|---|---|
| districts cross competitie<br><i>30 november,<br/>11 januari, 1 februari<br/>8 maart (finale)</i> | deelname zowel individueel als team, gratis deelname      |
| clubcross competitie<br><i>23 november, 21</i>  | onderlinge crosswedstrijden bij en door SAV georganiseerd |

|   |  |
|---|--|
| <i>december, 25 januari, 1 maart</i>                                  |  |
| SAV cross<br><i>17 november</i>                                       | cross georganiseerd door SAV, deel van het all4running crosscircuit in noord-holland                             |
| nationale pupillenindoor<br><i>26 januari</i>                         | indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn, soort NK voor pupillen (inschrijving opent 10 november 13:00, snel vol!) |
| trainingspakkenwedstrijd<br><i>eind maart</i>                         | een van de eerste outdoorwedstrijden, gratis deelname  |
| competitie<br><i>12 april, 17 mei, 28 juni, 13 september (finale)</i> | semi-verplicht, deelname zowel individueel als als team, gratis deelname   |
| nationale A-games<br><i>1 juni</i>                                    | officieus NK voor pupillen U11/12 (A-pupillen) in Soest, er is ook een meerkamp voor pupillen U10                |
| mila avondwedstrijd   | wedstrijd in Beverwijk waar vaak een 400m en 800m aan worden geboden aan alle leeftijdscategorieën               |
| NEK<br><i>27 en 28 september</i>                                      | nationale estafette kampioenschappen, officieus NK estafette   |
| clubkampioenschappen<br><i>begin oktober</i>                          | onderlinge wedstrijd aan het einde van het seizoen, gratis deelname  |

### **Activiteiten**

Voor de pupillen worden er door het jaar heen verschillende activiteiten georganiseerd zoals bowlen, oliebollen-training, ouder-kind training, en kamp. Een deel van deze activiteiten is voor de gehele jeugd, en dus ook voor de U14 en U16 atleten.

We hopen dat jullie hiermee genoeg informatie hebben voor het komende jaar. Als je op enig moment vragen hebt, kan je altijd terecht bij de jeugdcommissie ([jeugdcommissie@savatletiek.nl](mailto:jeugdcommissie@savatletiek.nl)), je eigen trainers, of de technische commissie.

De Jeugdcommissie

Leonie Wierenga

Anne Vilain

Gerda Hoff