

Beste atleet U14/U16,

vanaf maandag 30 oktober draaien de categorieën weer door, en schuif je dus een jaartje op. Als je nu tweedeaars U14 bent, word je vanaf volgende week U16. 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. De Atletiekunie heeft sinds afgelopen seizoen de benaming van de junioren aangepast om overeen te komen met de internationale benaming. Wat voorheen D-junior heette, is nu de U14 categorie, en de C-junioren zijn U16 atleten. De "U" staat voor under (onder), en de 14/16 voor de leeftijd. U14 atleten zijn of worden het komende jaar 12 of 13, en U16, 14 of 15.

Trainingen

Als junior heb je zelf de vrijheid om te bepalen hoe vaak en wanneer jij traint. Wij raden voor de U14 aan om 2 algemene trainingen te volgen, en eventueel een specialisatie-training op te pakken voor een onderdeel dat je echt heel leuk vindt.

U16 atleten worden geadviseerd om 1 of 2 algemene trainingen te volgen, en 2 of 3 specialisatie-trainingen te doen. Mocht je meer dan 3 trainingen in een week willen volgen, laat je dan adviseren door een trainer.

De volgende trainingen worden aangeboden:

dag	tijd	soort	trainer(s)	opmerking(en)
maandag	19:15 - 20:30	U14 algemeen	Marcel + Wouter	
maandag	19:15-20:30	U16/18/20 algemeen	Guislaine	
maandag	19:15 - 20:30	werpen	Peter	
maandag	19:15 - 20:30	mila	John	zelfstandig ingelopen zijn om 19:15
dinsdag	18:00 - 19:15	hordelopen	Frank	
woensdag	19:15 - 20:30	algemeen	Leonie + Marcel	
maandag	19:15-20:30	U16/18/20 algemeen	Guislaine	
donderdag	18:15 - 19:30	verspringen	Oscar	zelfstandig ingelopen zijn om 18:15
donderdag	19:15 - 20:30	mila	John	zelfstandig ingelopen zijn om 19:15
donderdag	19:15 - 20:30	werpen	Peter	
vrijdag	18:00 - 19:15	polsstok	Gerwin	met Gerwin contact opnemen voor eerste training; training is weers- en opkomst afhankelijk,

				communicatie via whatsapp
vrijdag	19:15 - 20:15/30	hoogspringen	Gerwin	met Gerwin contact opnemen voor eerste training; training is weers- en opkomst afhankelijk, communicatie via whatsapp
vrijdag	19:15 - 20:30	werpen	Peter	

Wedstrijden

Vanaf de U14 doe je bij de meeste wedstrijden mee aan losse onderdelen, en kan je dus ook zelf gaan kiezen welke je wel en niet wilt doen. Wij raden in verband met de belastbaarheid wel aan om op een wedstrijddag niet meer dan 3 onderdelen te kiezen, en goed rekening te houden met het chronoloog.

Vanaf U16 mag je jezelf vaak ook inschrijven als U18 en in een categorie hoger wedstrijden doen. Op deze manier heb je toegang tot een groter aantal wedstrijden, met onderdelen die voor je eigen categorie nog wat minder gangbaar zijn, zoals een 200m of 400m, en heb je vaak andere/meer tegenstand. Let wel op dat je, als je je als U18 inschrijft, ook echt meedoet alsof je zelf in die categorie hoort. De horde hoogtes en werpgewichten zijn dus gewoon die van de U18, evenals de valse start regels.

Inschrijvingen verlopen meestal via de website www.atletiek.nu. Op atletiek.nl kan je een volledige wedstrijdkalender vinden ([hier](#)), maar de meeste wedstrijden zullen gewoon op atletiek.nu te vinden zijn. Je dient je zelf in te schrijven voor alle wedstrijden behalve de competitie (dus ook voor trainingspakkenwedstrijd en clubkampioenschappen, geef je je zelf op!). Aan de meeste wedstrijden zijn kosten verbonden, maar de clubkampioenschappen, trainingspakkenwedstrijd en de competities zijn gratis.

Over de competitie zul je richting het voorjaar meer informatie ontvangen. Meestal mag je zelf aangeven welke onderdelen je het liefst (niet) zou willen doen, en dan maken de trainers op basis van voorkeuren en prestaties een indeling. Bij competitiewedstrijden doe je maximaal 3 onderdelen. De data voor de competitie zijn echter al wel bekend, en zijn de volgende:

- zaterdag 6 april
- zaterdag 18 mei
- zaterdag 22 juni
- zaterdag 21 september (finale)

De finale hangt af van hoe jullie je als team plaatsen, net zoals bij de pupillen.

Er zijn natuurlijk heel veel wedstrijden te vinden op atletiek.nu, hier is tevens een overzicht van wedstrijden die wij aanraden:

wedstrijd	reden
districts cross competitie 11 november,	deelname zowel individueel als team, gratis deelname

9 december, 20 januari, 9 maart (finale)	
clubcross competitie 4 november, 16 december, 13 januari, 2 maart	onderlinge crosswedstrijden bij en door SAV georganiseerd
streekboscross 19 november	cross georganiseerd door SAV
indoor wedstrijden assendelft	in de indoorhal in assendelft worden vaak veel indoors georganiseerd
nationale CD indoor 24 en 25 februari	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn, officieus NK
trainingspakkenwedstrijd	een van de eerste outdoorwedstrijden, gratis deelname
CD evening games	serie van 4 wedstrijden op vrijdagavonden in noord-holland waar je per wedstrijd een 4-kamp doet, op het eind wordt een eindklassement opgemaakt
competitie	semi-verplicht, als team deelnemen, landelijk georganiseerd, gratis deelname
westfries atletiek gala jeugdloop	bij SAV, grote wedstrijd met (inter)nationale top waar voor de jeugd meestal een 1000m wordt aangeboden
lautenschutz loop competitie	serie van 7 baanwedstrijden op doordeweekse avonden in Edam variërend van 800 tot 3000 meter. John gaat vaak met de mila-groep naar deze wedstrijden
CD bokaal	wedstrijd voor CD junioren bij hollandia (Hoorn)
mila avondwedstrijd	wedstrijd in Beverwijk waar vaak een 400m en 800m aan worden geboden aan alle leeftijdscategorieën
track meeting junior	de CD-versie van de populaire trackmeetings in Utrecht. Er worden vaak wat minder gangbare onderdelen aangeboden en is vaak veel deelname en tegenstand
D-spelen	officieus NK voor D-junioren (U14)
C-spelen	officieus NK voor C-junioren (U16)
nationale CD-meerkamp	officieus NK meerkamp voor CD junioren
NEK 28 en 29 september	nationale estafette kampioenschappen, officieus NK estafette
clubkampioenschappen	onderlinge wedstrijd aan het einde van het seizoen

Onderdelen

Vanaf de U14 komen er ook een flink aantal onderdelen bij die je bij de pupillen niet deed. Er zijn wedstrijden te vinden waarop bijna elke loopafstand die je je maar kan bedenken op de lijst staat, maar de meest gangbare onderdelen voor D-junioren zijn de volgende:

- 60m (meisjes U14) of 80m (jongens U14, meisjes U16) of 100m (jongens U16)
- 60mH (meisjes U14) of 80mH (jongens U14, meisjes U16) of 100mH (jongens U16)
- 600m (U14)
- 800m (U16)
- 1000m (U14)
- 1500m (U16)
- hoogspringen
- verspringen
- kogelstoten
- discuswerpen
- speerwerpen

Minder gangbare onderdelen die wel op een competitie en/of de C/D-spelen voorkomen zijn:

- 150m
- 300m
- 300mh
- polsstokhoogspringen
- hinkstapspringen
- 1000m steeple

Activiteiten

Bij genoeg animo wordt er een kamp georganiseerd voor de U14 en U16. Bowlen, clubcross, oliebollen-training, etc. worden over het algemeen zowel voor pupillen als junioren georganiseerd, dus we vinden het juist leuk als je daar aan mee blijft doen.

We hopen dat je hiermee genoeg informatie hebt voor de overgang naar de junioren en het komende jaar. Als je op enig moment vragen hebt, kan je altijd terecht bij Leonie, de rest van de jeugdcommissie, je eigen trainers, of de technische commissie.

Met sportieve groeten,
De technische commissie en de Jeugdcommissie