

Beste (aanstaande) atleet U18,

Vanaf volgende week (30 oktober) draaien de groepen weer door en schuif je een jaartje op. Als je nu van atleet U16 (C-junior) naar U18-atleet gaat, veranderen er een best aantal dingen, waar we je via deze weg over op de hoogte willen stellen. Als je binnen de U18/U20 doorschuift, dient deze brief gewoon als een reminder. De Atletiekunie heeft sinds afgelopen seizoen de benaming van de junioren aangepast om overeen te komen met de internationale benaming. Wat voorheen B-junior heette, is nu de U18 categorie, en de A-junioren zijn U20 atleten. De "U" staat voor onder (onder), en de 18/20 voor de leeftijd. U18 atleten zijn of worden het komende jaar 16 of 17, en U20, 18 of 19.

trainingen

Als U18/U20 atleet heb je volledig zelf de vrijheid om te bepalen hoe vaak en wanneer jij traint. Als je vaak (3-4+ keer in de week) van plan bent om te gaan trainen, raden we het wel aan om dit in overleg te doen met een of meerdere trainers, zodat je advies kan krijgen over de belastbaarheid en wat een handige combinatie is. Vanaf de U18 mag je ook krachttrainingen volgen. De volgende trainingen worden aangeboden:

dag	tijd	soort	trainer(s)	opmerking(en)
maandag	19:15 - 20:30	mila	john	zelfstandig ingelopen zijn om 19:15
maandag	19:15 - 20:30	werpen	peter	
maandag	19:15 - 20:30	algemeen	guislaine	samen met de c-junioren
dinsdag	18:00 - 19:15	hordelopen	frank	
dinsdag	19:30 - 21:00	sprint/horde	oscar	zelfstandig ingelopen en gerekt zijn om 19:30
woensdag	19:15 - 20:30	algemeen	guislaine	samen met de c-junioren
woensdag	19:15 - 20:30	kracht	robert	
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	
donderdag	19:30 - 21:00	sprint/horde	oscar	zelfstandig ingelopen en gerekt zijn om 19:30
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	
zaterdag	10:00-11:30 (ongeveer)	circuit kracht	wisselt	met jasmijn of leonie contact opnemen voor training; training is weers-en opkomst afhankelijk en kan wisselen van tijd, communicatie via whatsapp

activiteiten

Voor de jeugd worden er veel activiteiten georganiseerd, voor de oudere atleten vaak wat minder. Wel ben je nu oud genoeg om, als je dat leuk vindt, te helpen met het begeleiden van activiteiten voor de pupillen (en als U20 atleet eventueel ook voor de U14/U16-atleten) zoals pupillenkamp en oliebollen-training. Er wordt ons best gedaan om ieder jaar ook iets voor de oudere jeugd en volwassenen te organiseren.

wedstrijden

Vanaf de U18 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 wel aan om op een wedstrijddag niet meer dan 3 onderdelen te kiezen, en goed rekening te houden met het chronoloog. Inschrijvingen verlopen meestal via atletiek.nu, en je dient je zelf in te schrijven voor alle wedstrijden behalve de competitie. Op atletiek.nl kan je een volledige wedstrijdkalender vinden ([hier](#)), maar de meeste wedstrijden zullen ook gewoon op atletiek.nu te vinden zijn.

Als U18/U20 atleet zijn er twee competities waar je aan mee mag doen. De U18/U20-competitie, waar U18- en U20 atleten samengevoegd worden, en de seniorencompetitie. Over de competities zul je richting het voorjaar meer informatie ontvangen. Meestal mag je zelf aangeven welke onderdelen je het liefst (niet) zou willen doen, en dan wordt er op basis van voorkeuren en prestaties een indeling gemaakt. Bij competitiewedstrijden doe je maximaal 3 onderdelen. De data voor de competitie zijn echter al wel bekend, en zijn de volgende:

U18/U20-competitie	seniorencompetitie
zondag 14 april	zondag 21 april
zondag 28 april	zondag 2 juni
zondag 9 juni	zondag 23 juni
zondag 8 september (finale / NK teams)	onbekend (promotie/degradatie)

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

wedstrijd	reden
districts cross competitie <i>11 november, 9 december, 20 januari, 9 maart (finale)</i>	deelname zowel individueel als team
clubcross competitie <i>4 november, 16 december, 13 januari, 2 maart</i>	onderlinge crosswedstrijden bij en door SAV georganiseerd
streekboscross <i>19 november</i>	cross georganiseerd door SAV
Try Out Games <i>17 december 2023</i>	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn
ITS trackmeeting	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn
PEC indoor <i>27 januari 2024</i>	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn
indoor assendelft	verscheidene wedstrijden in de indoorhal in assendelft
NK indoor U18 en U20 <i>10 en 11 februari 2024</i>	nederlandse kampioenschappen indoor
trainingspakkenwedstrijd	een van de eerste outdoorwedstrijden, gratis deelname
competitie <i>14 april, 18 april, 9 juni 21 april, 2 juni, 23 juni</i>	semi-verplicht, als team deelnemen, landelijk georganiseerd, gratis deelname
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
mila avondwedstrijd	wedstrijd in Beverwijk waar vaak een 400m en 800m aan worden geboden aan alle leeftijdscategorieën
track meetings utrecht	populaire serie van wedstrijden op vrijdagavonden in utrecht. Ook dit zijn meestal instuiven, waar je dus op de avond zelf nog kan inschrijven. Er is vaak veel deelname en dus veel tegenstand.
NK U18 en U20	Nederlandse kampioenschappen
NK meerkamp	Nederlandse kampioenschappen meerkamp
NEK <i>28 en 29 september 2024</i>	nationale estafette kampioenschappen, officieus NK estafette

clubkampioenschappen	onderlinge wedstrijd aan het einde van het seizoen
----------------------	--

We hopen dat je hiermee genoeg informatie hebt voor de overgang naar de volgende c. 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.

De Technische commissie en Jeugdcommissie