

Beste atleet U14/U16,

vanaf 1 november draaien de categorieën weer door, en schuif je dus een jaartje op. Als je nu tweedejaars U14 bent, ben 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.

### 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:

<b>dag</b>	<b>tijd</b>	<b>soort</b>	<b>trainer(s)</b>	<b>opmerking(en)</b>
maandag	19:15 - 20:30	U14 & U16 algemeen	Marcel, Anne, Peter	zelfstandig ingelopen zijn om 19:15
maandag	19:15 - 20:30	mila	John	zelfstandig ingelopen zijn om 19:15
dinsdag	18:00 - 19:15	hordelopen	Frank	
dinsdag	18:15 - 19:30	U18+ algemeen	Oscar	
dinsdag	19:30 - 21:00	sprint vanaf U16	Oscar	zelfstandig inlopen en rekken (± 19:15 beginnen)
woensdag	19:15 - 20:30	U14 algemeen	Leonie + Wouter	zelfstandig ingelopen zijn om 19:15
donderdag	18:15 - 19:30	U16+ algemeen	Oscar	
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 vanaf U16	Oscar	zelfstandig inlopen en rekken (± 19:15 beginnen)
vrijdag	18:30 - 20:00	U18+ algemeen	Oscar	
vrijdag	19:15 - 20:30	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 hordehoogtes en werpgewichten zijn dus gewoon die van de U18, evenals de valse start regels.

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. 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 worden door SAV betaald.

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 5 april
- zaterdag 10 mei
- zaterdag 14 juni
- zaterdag 20 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 30 november, 11 januari, 1 februari 8 maart (finale)	deelname zowel individueel als team, gratis deelname
clubcross competitie 23 november, 21 december, 25 januari, 1 maart	onderlinge crosswedstrijden bij en door SAV georganiseerd
SAV cross	cross georganiseerd door SAV, deel van het all4running crosscircuit

<i>17 november</i>	in noord-holland
indoor wedstrijden assendelft	in de indoorhal in assendelft worden vaak veel indoors georganiseerd
try out games u14/u16 <i>14 december</i>	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn (inschrijving opent 4 november 08:00, snel vol!)
nationale u14/u16 indoor <i>18 en 19 januari</i>	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn, officieus NK
trainingspakkenwedstrijd <i>eind maart</i>	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 <i>5 april, 10 mei, 14 juni, 20 september (finale)</i>	semi-verplicht, als team deelnemen, landelijk georganiseerd, gratis deelname
avondwedstrijd SAV <i>juli</i>	wedstrijd bij SAV
lautenschütz 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 <i>27 en 28 september</i>	nationale estafette kampioenschappen, officieus NK estafette
clubkampioenschappen <i>begin oktober</i>	onderlinge wedstrijd aan het einde van het seizoen

Met uitermate slecht weer kan het zijn dat er binnen in het Martinuscollege getraind wordt. 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.

## **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**

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 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 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