

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.

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
dinsdag	18:00 - 19:15	hordelopen	frank	
dinsdag	18:15 - 19:30	U18+ algemeen	oscar	
dinsdag	19:30 - 21:00	sprint/horde	oscar	zelfstandig ingelopen en gerekt zijn om 19:30
woensdag	19:15 - 20:30	kracht	robert	
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/horde	oscar	zelfstandig ingelopen en gerekt zijn om 19:30
vrijdag	18:30 - 20:00	U18+ algemeen	oscar	
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	

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 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 13 april	zondag 18 mei
zondag 8 juni	zondag 1 juni
zondag 22 juni	zondag 29 juni
zondag 7 september (finale / NK teams)	zondag 14 september (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 30 november, 11 januari, 1 februari 8 maart (finale)	deelname zowel individueel als team
clubcross competitie 23 november, 21 december, 25 januari, 1 maart	onderlinge crosswedstrijden bij en door SAV georganiseerd
SAV cross 17 november	cross georganiseerd door SAV, deel van het all4running crosscircuit in noord-holland
Try Out Games 15 december 2023	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn (inschrijving opent 11 november 08:00, snel vol!)

PEC indoor <i>25 januari 2024</i>	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn
ITS SOTRA <i>2 februari</i>	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn
indoor assendelft	verscheidene wedstrijden in de indoorhal in assendelft
NK indoor meerkamp <i>8 en 9 februari</i>	nederlandse kampioenschappen indoor meerkamp
NK indoor U18 en U20 <i>15 en 16 februari</i>	nederlandse kampioenschappen indoor
trainingspakkenwedstrijd <i>eind maart</i>	een van de eerste outdoorwedstrijden, gratis deelname
competitie <i>13 april, 8 juni, 22 juni 18 mei, 1 juni, 29 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 <i>27-29 juni</i>	Nederlandse kampioenschappen
avondwedstrijd SAV <i>juli</i>	wedstrijd bij SAV
NK meerkamp <i>5 en 6 juli</i>	Nederlandse kampioenschappen meerkamp
NEK <i>27 en 28 september 2024</i>	nationale estafette kampioenschappen, officieus NK estafette
clubkampioenschappen <i>begin oktober</i>	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 Jeugdcommissie
Leonie Wierenga

Anne Vilain
Gerda Hoff