

Informatieboekje
C1- en D-junioren
Voorschoten '97 Atletiek



Seizoen 2023-2024



Inhoudsopgave

Inleiding	3
De coördinatoren baanatletiek	4
De trainers	5
Trainingen en leeftijdscategorieën	6
<i>Trainingsdagen</i>	<i>6</i>
<i>Inhoud van de trainingen</i>	<i>7</i>
<i>Kleding en schoenen tijdens de training</i>	<i>7</i>
<i>Leeftijdscategorieën</i>	<i>8</i>
Wedstrijden.....	9
<i>De C/D-competitie.....</i>	<i>10</i>
<i>De clubkampioenschappen</i>	<i>11</i>
<i>De OVAK.....</i>	<i>11</i>



Inleiding

Dit is het algemene informatieboekje voor de C1- en D-junioren van Voorschoten '97 Atletiek.

In dit boekje vind jij onder meer informatie over de coördinatoren baanatletiek en de trainers, de (invulling van) trainingen en de verschillende wedstrijden waar wij altijd aan meedoen.

De coördinatoren baanatletiek

Wij, Lisa Brink en Teun Wilde, zijn de coördinatoren baanatletiek van Voorschoten '97 Atletiek. Wij zorgen voor alle communicatie naar de ouders, wij regelen de inschrijvingen voor wedstrijden en wij zijn verantwoordelijk voor de invulling van de trainingen.

Wij zijn altijd te bereiken via cdjunioren.v97@gmail.com

Hieronder stellen wij onszelf voor:



Lisa Brink is sinds 2020 pupillencoördinator bij Voorschoten '97 Atletiek. Daarnaast is zij sinds 2023 ook algemeen coördinator baanatletiek.

Lisa is sinds 2016 trainer. Zij geeft standaard training op donderdag, maar soms ook op dinsdag.

Verder heeft Lisa pabo gestudeerd en is zij kleuterjuf op een basisschool in Voorburg.



Teun Wilde is sinds 2020 pupillencoördinator bij Voorschoten '97 Atletiek. Daarnaast is hij sinds 2023 ook algemeen coördinator baanatletiek.

Teun is sinds 2016 trainer. Hij geeft standaard training op dinsdag, maar soms ook op donderdag.

Verder heeft Teun criminologie gestudeerd en is hij onderzoeker bij een forensisch onderzoeksbureau.

De trainers

Wij hebben een kleine, maar erg enthousiaste, groep van vijf vrijwilligers die de trainingen verzorgt. Alle trainers zijn zelf al lang lid bij Voorschoten '97.

Alle trainers beschikken over een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG). Verder ontvangen de trainers een bescheiden vrijwilligersverhouding voor hun inzet.

Zie <https://www.voorschoten97.nl/atletiek/baantrainers.html> voor meer informatie over de trainers.





Trainingen en leeftijdscategorieën

Trainingsdagen

Voor de C1- en D-junioren zijn er twee trainingsmomenten per week. Dit is op:

- Dinsdagen van 17.45 uur tot 19.00 uur;
- Donderdagen van 17.45 uur tot 19.00 uur;

De trainingen bij Voorschoten '97 Atletiek zijn niet verplicht. Ook het aantal trainingen dat een atleet volgt is niet verplicht. Met andere woorden; het maakt niet uit of je één, twee of drie keer per week komt trainen. Dit hoeft je ook niet door te geven; de trainers zijn altijd aanwezig en zien op de dag zelf wel wie er komt trainen. Afmelden voor een training hoeft dus ook niet.

De trainingen gaan bijna altijd door! Als een training uitvalt laten wij dat altijd weten via de e-mail. Er zijn geen trainingen op/tijdens:

- Officiële feestdagen;
- Schoolvakanties (regio midden);
- Bij weercodes oranje of rood (dan wegen wij de situatie af en laten wij zo snel mogelijk weten of de training wel of niet doorgaat).

Bij slecht weer gaat de training wel gewoon door!



Inhoud van de trainingen

De training bestaat uit een warming-up, twee of drie onderdelen en een apart loopschema. Daarnaast doen wij regelmatig aan krachttraining.

De C1- en D-junioren trainen in totaal 10 verschillende onderdelen. Dit zijn:

Looponderdelen:	Werponderdelen:	Springonderdelen:
Sprint	Kogelstoten	Verspringen
Hordenlopen	Discuswerpen	Hoogspringen
Estafette	Speerwerpen	Hinkstapsprong
Middellange afstand (MILA)		

Kleding en schoenen tijdens de training

Goede sportschoenen zijn erg belangrijk. Deze zijn dan ook verplicht tijdens onze trainingen.

Verder is het belangrijk om rekening te houden met het weer. Wij raden het aan om altijd meerdere lagen kleding te dragen; als het te warm is kan er dan altijd iets uit.

De clubkleding kun je aanschaffen bij Wout Bergers Sport in Voorschoten. Zie daarvoor <https://www.wbsport.nl/verenigingen/voorschoten-97-atletiek/>

Neem ook altijd een flesje met water mee! Dit geldt ook in de winter.



Leeftijdscategorieën

Bij atletiek word je op basis van je geboortejaar ingedeeld in verschillende categorieën. Van 1 november 2023 tot 1 november 2024 is de indeling als volgt:

Categorie	Geboortejaar
U14 (Junioren D1)	2012
U14 (Junioren D2)	2011
U16 (Junioren C1)	2010
U16 (Junioren C2)*	2009

*De C2-Junioren trainen van 19.00 uur tot 20.30 uur.



Wedstrijden

Voor de C1- en D-junioren worden elk jaar diverse wedstrijden georganiseerd. Met een aantal van deze wedstrijden doen wij elk jaar mee.

Over het algemeen regelen de coördinatoren baanatletiek de inschrijvingen voor de wedstrijden (dit geldt niet voor de OVAK).

Voor het vervoer van en naar de wedstrijden hebben wij ouders nodig die kunnen rijden. Ook gedurende de wedstrijden is hulp van ouders van nodig.

Op de volgende pagina's gaan wij verder in op:

- De C/D-Competitie;
- De clubkampioenschappen;
- De OVAK;
- De Quatrocross.



De C/D-competitie

Elk jaar vindt de C/D-competitie plaats. Deze competitie is verspreid over drie wedstrijden waarin clubs tegen elkaar kunnen strijden.

Tijdens de competitie kunnen bijna alle onderdelen worden gedaan. Iedereen mag een top-3 met onderdelen opgeven, waarna de coördinatoren baanatletiek een indeling maken.

Klik [hier](#) voor meer informatie over de competitiewedstrijden.

Wij gaan in elk geval twee U14 (D-junioren) teams inschrijven voor de competitie. In verband met de grootte van de groep Junioren U16 (C-Junioren) hebben wij ervoor gekozen om voorlopig nog geen U16 team in te schrijven. Indien wij voor het einde van 2023 bevestiging hebben dat genoeg C-junioren mee willen doen, zullen wij alsnog de teams inschrijven.

De competitiedata zijn al bekend! De wedstrijden zijn op:

- 6 april 2024;
- 18 mei 2024;
- 22 juni 2024.

Zet deze data alvast in je agenda! Meedoen is niet verplicht, maar het doel is om met zo veel mogelijk atleten deel te nemen aan de competitie!

Er gaan uiteraard trainers mee naar de competitie.



De clubkampioenschappen

De leukste en gezelligste wedstrijd van het jaar zijn ongetwijfeld de clubkampioenschappen. Tijdens de clubkampioenschappen strijd je tegen jouw clubgenoten van je eigen leeftijdscategorie.

De clubkampioenschappen bestaan uit meerdere onderdelen. Na een warming-up wordt er gestart met de sprint. Daarna volgt de rest van de meerkamp met speerwerpen, verspringen en kogelstoten. Samen met de sprint telt dit mee voor de einduitslag (per leeftijdscategorie).

De clubkampioenschappen zijn (bijna) altijd in juni.

De OVAK

Voorschoten '97 organiseert elk jaar de Open Voorschotense Atletiek Kampioenschappen (OVAK). Hier gaan de atleten de strijd aan in een meerkamp met de onderdelen sprint, verspringen, kogelstoten/speerwerpen en een 600 meter.

Het leuke van de OVAK is dat niet alleen de leden mee mogen doen, maar ook broertjes/zusjes/neefjes/nichtjes/vriendjes/vriendinnetjes/etc. (6 t/m 15 jaar) mogen meedoen!

De OVAK is (bijna) altijd in oktober.



De Quatrocross

In het winterseizoen organiseert Voorschoten '97 met drie bevriende verenigingen een circuitje van vier crossen. Een cross is een hardloopwedstrijd over ruig terrein. Er wordt bijvoorbeeld gerend op het strand of in het bos.

Je rent tegen kinderen van je eigen leeftijd. De afstand die je moet rennen, verschilt per categorie:

- Mini- en C-pupillen: ca. 800 meter
- B-pupillen: ca. 1000 meter
- A-pupillen: ca. 1200 meter
- D-junioren: ca. 1500 meter

Om mee te doen in het eindklassement, moet je tenminste meedoen met drie van de vier wedstrijden. Bij de laatste cross zal een prijsuitreiking zijn, bij de andere crossen krijg je vaak een kleine herinnering (bijvoorbeeld een vaantje). Je mag uiteraard ook aan een losse cross meedoen.

De vier crossen worden georganiseerd door:

- Leiden Atletiek, een cross door het Leidse Hout;
- AV De Spartaan, een cross door het Keukenhofbos in Lisse;
- Voorschoten '97, een cross door de Vlietlanden;
- AV Rijnsoever, een cross op en rondom de atletiekbaan in Katwijk.

De Quatrocross is (bijna) altijd in de periode januari tot en met maart.

De Quatrocross is alleen voor pupillen en D-junioren (U14).