



## Zomerprogramma pupillen, junioren en senioren AV-LGD 2017

### Uitnodiging info avond voor ouders van pupillen

De trainers willen graag de ouders van de pupillen in het kort informeren over enkele belangrijke zaken over bijvoorbeeld de trainingen en de competitie. De trainer stelt het zeer op prijs als u aanwezig bent.

**De datum en tijd wordt nog door de trainer doorgegeven en vind plaats in kantine De Djump**

Vanaf maandag 13 maart trainen we weer op de baan, in dit boekje vind je informatie over het zomerseizoen 2017.

Onze atletiekclub vindt deelname aan wedstrijden/competities erg belangrijk en gaan ervan uit dat je iedere wedstrijd/competities mee doet.

*De inzet van ouders is hierbij erg belangrijk*

### Pr-trofee

Gedurende het hele zomerseizoen worden van alle pupillen en junioren C/D de verbetering van de persoonlijke records (pr) bijgehouden. De nummers 1,2 en 3 krijgen tijdens het AV-LGD sportgala in januari een mooie beker. Uitslagen kun je doorgeven aan [uitslagen@av-lgd.nl](mailto:uitslagen@av-lgd.nl)

### Aanmelden wedstrijden

Pupillen: In de bijlage tref je opgave briefjes aan, het is de bedoeling dat de pupillen deze opgave briefjes invullen en tijdig inleveren bij de trainer, mailen kan natuurlijk ook.

Junioren en senioren: Inschrijven op de website <https://www.atletiek.nu/> en doorgeven aan je trainer.

Wil je op de hoogte blijven van actuele informatie:

- Kijk op [www.av-lgd.nl](http://www.av-lgd.nl) (club informatie en wedstrijden)
- Kijk op [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl) (algemene informatie)
- Kijk op [www.atletiekunie.nu](http://www.atletiekunie.nu) (wedstrijden en uitslagen)

### Wedstrijden

#### *Quattro meeting*

Voor de pupillen en C/D junioren wordt dit jaar door 5 verenigingen de Quattro meeting georganiseerd.

#### *Athletics Champs*

De pupillen doen dit jaar wederom mee met de Athletics Champs. Voor de pupillen staan 4 wedstrijden gepland. AV-LGD organiseert één van deze wedstrijden op zondagmorgen 11 juni. Om deze wedstrijden goed te kunnen laten verlopen hebben we de hulp van de ouders hard nodig, de wedstrijd duurt maximaal 3 uur.

Meer informatie: <https://www.atletiekunie.nl/voor-clubs/jeugd/athletics-champs>

#### *Competitiewedstrijden*

Voor de junioren C/D staan 3 wedstrijden gepland. Hier zullen we met 4 ploegen deelnemen. (MD / JD / MC / JC)  
Voor de junioren A/B staan 3 wedstrijden gepland. De junioren zullen samen met de senioren een ploeg vormen. Hier zullen we met 2 ploegen deelnemen (senioren heren / senioren dames).

### *Onderlinge competitie*

Ook dit jaar organiseert AV-LGD een onderlinge competitie van 3 wedstrijden. Om deze wedstrijden goed te laten verlopen is het wenselijk dat ouders minimaal een keer meehelpen.

Ouders opgeven via het deelnameformulier deze is toegevoegd bij de mail van het zomerboekje.

De atleten wordt automatisch ingedeeld, inschrijven is dus niet nodig.

### *Clubkampioenschappen*

Ter afsluiting van het zomerseizoen wordt er door AV-LGD de clubkampioenschappen georganiseerd, ook voor deze wedstrijd hebben wij de hulp van ouders hard nodig.

Ouders opgeven via het deelnameformulier deze is toegevoegd bij de mail van het zomerboekje.

De atleten wordt automatisch ingedeeld, inschrijven is dus niet nodig.

Op de onze website [www.av-lgd.nl](http://www.av-lgd.nl) vind je algemene informatie over de zomerwedstrijden.

### **Clubkleding**

Het is verplicht om bij wedstrijden clubkleding te dragen.

Voor meer informatie kijk op de website: [www.av-lgd.nl](http://www.av-lgd.nl)

### **Reiskostenvergoeding en –betaling (jeugdleden AVLGD)**

1. Vervoer naar wedstrijden altijd met personenauto's van ouders en/of trainers:
  - a. Voor heen en terugreis in totaal tussen 0 - 50 kilometer betaalt jeugdlid € 2,- rechtstreeks en meteen aan chauffeur.
  - b. Voor heen en terugreis in totaal tussen 50 - 100 kilometer betaalt jeugdlid € 4,- rechtstreeks en meteen aan chauffeur.
  - c. Voor heen en terugreis in totaal meer dan 100 kilometer betaalt jeugdlid € 5,- rechtstreeks en meteen aan chauffeur .
2. Vervoer naar wedstrijden per bus:

De jeugdleden betalen € 6,- aan de coördinator die voor die dag benoemd is door de jeugdcommissie.  
Als een jeugdlid begeleid wordt door een ouder of ander familielid betalen deze dezelfde bedragen als het jeugdlid.

### **Vakanties**

Op de onderstaande datums zijn er geen trainingen

- Pasen                               zondag 16 en maandag 17 april
- Koningsdag                       woensdag 27 april
- Meivakantie                       zaterdag 22 april t/m zondag 30 april    1<sup>e</sup> week               (junioren AB / CD)
- Meivakantie                       zaterdag 1 mei t/m zondag 7 mei        2<sup>e</sup> week               (pupillen)
- Hemelvaartsdag                donderdag 25 mei
- Pinksteren                        zondag 4 en maandag 5 juni
- Zomervakantie                  zaterdag 15 juli t/m zondag 27 augustus
  
- Start winterseizoen            zaterdag 7 oktober

## Trainingsschema Jeugd en Baan technische atleten zomerseizoen 2017

Categorie	Dag	Tijd	Trainers	Opmerkingen
Pupillen A - B - C - mini	Woensdag	18:15 - 19:15	Sven van den Hurk	Aanspreekpunt
	Vrijdag	18:15 - 19:15	Mo Nadi Manouk van Bussel	Ondersteuning Sven Op invalbasis
Junioren C - D	Dinsdag *	18:15 - 19:30	Robin Hammecher	Aanspreekpunt
	Donderdag*	18:15 - 19:30	Rowen Reemers	Op invalbasis
Junioren A - B - senioren	Maandag	19:00 - 20:00	Esther Arts	Aanspreekpunt
	Donderdag (open training)	19:30 - 20:30	Robin Hammecher	
<b>Specialisatie</b>				
Werp training	Maandag	19:00 - 20:15	Karin de Corte	Om de week
Kracht training	Donderdag	19:30 - 20:30	Bas van de Berkmortel	Fysiotherapie Louwers
Mila training	Woensdag	19:00 - 20:00	Koen van Kessel	Aanspreekpunt
			Mark van Kessel	
			Martijn Tuin	

\* omdat er op het moment maar één trainer voor de C/D groep is wordt de groep in overleg gesplitst over twee dagen. dit betekent dat er maar 1x per week getraind kan worden.

**Afmelden voor een training is verplicht, de trainer is dan op de hoogte en kan zijn programma hier eventueel op aanpassen.**

### Trainers

Sven van den Hurk  
Nikki van de Mortel  
Manouk van Bussel  
Robin Hammecher  
Rowen Reemers  
Esther Arts

### Telefoonnummer

06-14666385  
06-83554665  
06-54938402  
06-41318872  
06-42614950  
06-30774458

### e-mailadres

[f2hsevandenhurk540@hetnet.nl](mailto:f2hsevandenhurk540@hetnet.nl)  
[nikkivdmortel@hotmail.com](mailto:nikkivdmortel@hotmail.com)  
[manoukvanbussel@gmail.com](mailto:manoukvanbussel@gmail.com)  
[robin\\_hammecher1994@hotmail.com](mailto:robin_hammecher1994@hotmail.com)  
[rowenreemers@gmail.com](mailto:rowenreemers@gmail.com)  
[esther\\_arts@hotmail.com](mailto:esther_arts@hotmail.com)

### Specialisatie trainers

Karin de Corte  
Koen van Kessel  
Mark van Kessel  
Martijn Tuin

06-14452924  
06-29084249  
06-10558603  
06-22790531

[karindecorte@hotmail.com](mailto:karindecorte@hotmail.com)  
[koenvkessel@gmail.com](mailto:koenvkessel@gmail.com)  
[psv69@hotmail.com](mailto:psv69@hotmail.com)

### Overige contactpersonen

Mark Honings Jeugdcommissie  
Mo Nadi Jeugdcommissie

06-53624378  
06-11081783

[mark.honings@gmail.com](mailto:mark.honings@gmail.com)  
[m.nadi@chello.nl](mailto:m.nadi@chello.nl)

### Assistent-trainers pupillen

De pupillen trainers worden ondersteunt door een aantal vrijwilligers die in een pool van twee personen meedraaien bij de trainingen op woensdag, vrijdag en met wedstrijden.

Jente Dielis - Jada Windsant - Daan Biemans - Lars Rijnen - Isa Nadi

### Assistent-trainers junioren C/D

Door een te kort aan trainers wordt de juniorentrainer C/D ondersteunt door vrijwilligers die in een pool meedraaien met de training van donderdag.

Mo Nadi - Sven van den Hurk - Arjan Biemans - Mark Honings

## Specialisatie en kennismaking trainingen

Specialisatie en kennismaking trainingen worden dit jaar voor het eerst door AV-LGD georganiseerd. Dit zijn eenmalige trainingen en zijn bedoeld voor de junioren A, B, C en D, zowel jongens als meisjes. Ook niet AV-LGD leden zijn van harte welkom om deel te nemen aan deze trainingen en zijn gratis.

Als je mee wil doen graag opgeven bij je trainer.

### SPECIALISATIETRAININGEN

<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Onderdeel 1</i>	<i>Onderdeel 2</i>	<i>Trainer 1</i>	<i>Trainer 2</i>
Zaterdag 1 april	10.00 - 13.00	Hoog 1	Ver 1	Michael en trainers	
Zaterdag 15 april	10.00 - 13.00	Hoog 2	Ver 2	Michael en trainers	
<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Onderdeel 1</i>	<i>Onderdeel 2</i>	<i>Trainer 1</i>	<i>Trainer 2</i>
Zondag 2 april	10.00 - 13.00	Werpen 1	Speer 1	Michael en trainers	
Zondag 16 april	10.00 - 13.00	Werpen 2	Speer 2	Michael en trainers	

### KENNISMAKINGSTRAININGEN

<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Los onderdeel</i>	<i>Trainer</i>
Zondag 9 april	10.00 - 12.00	Mila	Ton van Hoesel
Zaterdag 22 april	10.00 - 12.00	Estafette	Eefje van Maurik
Zondag 14 mei vrijdag 19 mei, zaterdag 20 mei <b>of</b> zondag 21 mei	10.00 - 12.00	Horden	Jesper Arts

***De jeugdcommissie en trainers wensen iedereen een prettig zomerseizoen toe!!!***

## Wedstrijdkalender baan 2017

Datum	Wedstrijd	Vereniging	Plaats
7 april	<i>Junioren - senioren</i> Avond wedstrijd circuit 14	GVAC	Veldhoven
09 april	<i>Pupillen - junioren C/D</i> Quattro meeting	HAC	Helmond
13 april	<i>Junioren - senioren</i> Open Limbra Baancircuit	AV 't Jasper Sport	Someren
17 april	<i>Pupillen - junioren - senioren</i> Openingswedstrijd	HAC	Helmond
30 april	<i>Junioren A/B - senioren</i> 1e competitiewedstrijd	ESAV Astrix	Eindhoven
02 mei	<i>Junioren - senioren</i> Avond wedstrijd circuit 14	Eindhoven Atletiek	Eindhoven
06 mei	<i>Junioren C/D</i> 1 <sup>e</sup> competitiewedstrijd	AV Achilles TOP	Kerkrade
09 mei	<i>Junioren - senioren</i> Open Limbra Baancircuit	HAC	Helmond
12 mei	<i>Pupillen - junioren - senioren</i> 1 <sup>e</sup> Onderlinge competitie	AV-LGD	Deurne
21 mei	<i>Pupillen</i> 1 <sup>e</sup> Athletics Champs	Swift Atletiek / AV Leudal	Roermond
25 mei	35 <sup>e</sup> Dreefloop	AV-LGD	Deurne
27 mei	<i>Junioren C/D</i> 2 <sup>e</sup> competitiewedstrijd	AV Weert	Weert
28 mei	<i>Junioren A/B - senioren</i> 2 <sup>e</sup> competitiewedstrijd	AV de Keien	Uden
30 mei	<i>Junioren - senioren</i> Avond wedstrijd circuit 14	AVV	Valkenswaard
03-04 juni	<i>Junioren - senioren</i> Open BK meerkamp	GAC	Gemert
07 t/m 10 juni	Avond Vierdaagse		Deurne
10 juni	<i>Junioren C/D</i> 3 <sup>e</sup> competitiewedstrijd	AV Unitas	Sittard
11 juni	<i>Pupillen</i> 2 <sup>e</sup> Athletics Champs	AV-LGD	Deurne
13 juni	<i>Junioren - senioren</i> Avond wedstrijd circuit 14	AVGM	Best
18 juni	<i>Junioren A/B - senioren</i> 3 <sup>e</sup> competitiewedstrijd	Swift Atletiek	Roermond
23 juni	<i>Pupillen - junioren - senioren</i> 2 <sup>e</sup> Onderlinge competitie	AV-LGD	Deurne
27 juni	<i>Junioren - senioren</i> Open Limbra Baancircuit	AV Weert	Weert
30-01-02 juli	<i>Junioren A/B</i> NK	Prins Hendrik	Vught
01 juli	Avondloop (centrum Deurne)	AV-LGD	Deurne
02 juli	<i>Pupillen</i> 3 <sup>e</sup> Athletics Champs	ATV Venray	Venray
04 juli	<i>Junioren - senioren</i> Open Limbra Baancircuit	ATV Venray	Venray
14 juli	<i>Junioren - senioren</i> Open Limbra Baancircuit	AV Weert	Weert
26-27 augustus	<i>Junioren C</i> Nationale C Spelen	AAC	Amsterdam
03 september	<i>Junioren D</i> Nationale D Spelen	Phanos	Amsterdam
10 september	<i>Pupillen</i> 4 <sup>e</sup> Athletics Champs	AV Weert	Weert
10 september	32 <sup>e</sup> Halve Marathon Deurne	AV-LGD	Deurne
15 september	<i>Pupillen - junioren - senioren</i> 3 <sup>e</sup> Onderlinge competitie	AV-LGD	Deurne
16 september	<i>Junioren C/D</i> Finale competitiewedstrijd	Nog niet bekend	
17 september	<i>Pupillen</i> BK Athletics Champs voor teams	AV 't Jasper Sport	Someren
17 september	<i>Junioren A/B - senioren</i> Finale competitiewedstrijd	Nog niet bekend	
23-24 september	<i>Pupillen - junioren - senioren</i> Nationale Estafette Kampioenschappen	AV Startbaan	Amstelveen
01 oktober	<i>Pupillen - junioren - senioren</i> Club kampioenschappen	AV-LGD	Deurne
07 oktober	1 <sup>e</sup> bostraining begin winterseizoen		

De **rood** gekleurde wedstrijden zijn:

- Door AV-LGD georganiseerd of de atleten zijn in verband met de competitie wedstrijden ploegen ingeschreven om mee te doen.

De **blauw** gekleurde wedstrijden zijn:

- In overleg met de trainer vrijwillig of in club verband te bezoeken.

