



Informatie

**Atletiekvereniging
Wieringermeer e.o.**

INFORMATIE VOOR NIEUWE LEDEN.

Algemene informatie

Midden jaren zeventig begon in de Wieringermeer atletiek als onderdeel van sportvereniging Advendo. Op 9 mei 1977 werd de atletiekafdeling zelfstandig en werd de atletiekvereniging Wieringermeer en omstreken opgericht. De eerste jaren was het met de accommodatie behelpen. Hierin kwam in 1981 verandering; naast de RSG Wiringherlant werd een officiële 400 meter grasbaan aangelegd. In de loop der jaren ontwikkelde zich een jeugd-, baanatleten, recreanten- en lange afstandsgroep. In 2004 werd er door de leden het schelpenpad en de lichtmasten aangelegd, hierdoor kon ook in de wintermaanden de baan gebruikt worden voor trainingen.

Volledige naam:	Atletiekvereniging Wieringermeer en omstreken
Afgekort:	AVW
KNAU Verenigingsnummer:	V0004140 (regio 4, nummer 140)
Inschrijving KvK Alkmaar:	40635674
Bankrekeningnummer:	37.04.23.062
Postadres:	Wanmolen 22, 1771 PH Wieringerwerf
Clubtenue:	Blauwe broek en shirt geel met blauw logo op de voorzijde, blauwe bies op de zijnaad, rond de armsgaten en de hals.
Website:	http://www.avwieringermeer.nl
E-mail adres:	info@avwieringermeer.nl
Oprichtingsdatum:	9 mei 1977

Lidmaatschap

Het lidmaatschap wordt minimaal aangegaan vanaf het aanmelden tot aan het einde van het kalenderjaar. Opzeggen moet gebeuren vóór 1 november van het lopende kalenderjaar, via e-mail ledenadministratie@avwieringermeer.nl of schriftelijk, bij Yvonne Groeneweg, Schoffel 18, 1771 PX Wieringerwerf. Als je opzegt na 1 november zullen wij de kosten voor het volgende jaar in rekening brengen. Bij inschrijving is eenmalig een bedrag verschuldigd van € 20,00. De contributie verandert ieder jaar en staat daarom op de website.

Trainers en Trainingstijden

Senioren, Veteranen	Ruud van Breukelen, Andre van der Weijde
Junioren en Senioren Technisch	Jos Muller
Pupillen A	Coen van der Geest
Pupillen B, C en Mini	Joyce Wehrman, Omaira Miltenburg
Nordic Walkers	Mila Tristan Jover

	Pupillen B, C en Mini	Pupillen A	Junioren D	Junioren A, B en C	Senioren en Masters	Nordic Walkers
Dinsdag	18:00 – 19:00	18:00 – 19:00	19:00 – 20:30	19:00 – 20:30	19:00 – 20:30	
Donderdag	18:00 – 19:00	18:00 – 19:00	19:00 – 20:30	19:00 – 20:30	19:00 – 20:30	

Zondag						10:00 – 11:00
--------	--	--	--	--	--	---------------

De trainingen worden gehouden op de atletiekbaan van atletiekvereniging Wieringermeer aan de dokter Tamsmlaan in Wieringerwerf. In de wintermaanden (november tot en met maart) trainen de pupillen en de D junioren in de Zuiderzeehal (tegenover de atletiekbaan).

Clubkleding

De clubkleding is blauw met geel. Het tenue bestaat uit een blauwe broek met een geel/blauw shirt (geel met blauw logo op de voorzijde, blauwe bies op de zijnaad, rond de armsgaten en de hals). Bij het meedoen aan wedstrijden en trimlopen, worden de leden verzocht dit tenue te dragen (maak reclame voor je vereniging). Bij officiële (Atletiekunie) kampioenschappen en baanwedstrijden is het dragen van het clubtenue verplicht! Het shirt wordt via de vereniging geleverd bij aangaan van het lidmaatschap. De jeugdleden krijgen het shirt in bruikleen, voor de senioren en recreanten zijn hier kosten aan verbonden. Vraag hierom bij je trainer. Het blauwe broekje is voor eigen rekening.

Clubblad 'De Allrounder'

Clubblad 'De Allrounder' verschijnt zes keer per jaar. Inleverdata voor de kopij staan vermeld in het clubblad. In de hal van het clubgebouw hangt een kopijbus. De redactie stelt het zeer op prijs, als je een verslag van een wedstrijd of iets anders bij hen inlevert. Op onze website is ook een formulier waarmee je het verslag kunt versturen.

Website atletiekvereniging Wieringermeer.

Atletiekvereniging Wieringermeer heeft een eigen website. Hierop worden alle nieuwtjes vermeld en kan je terug vinden welke wedstrijden er komen. Zo snel mogelijk na een wedstrijd worden op de website de uitslagen gepubliceerd.

Wat kan je er nog meer vinden? Clubrecords, foto's, krantenknipsels, persoonlijke records, trainingstijden en nog veel meer. De link van onze website is: <http://www.avwieringermeer.nl> en het algemene emailadres is: info@avwieringermeer.nl

Als je e-mailadres wijzigt dan verzoek ik je vriendelijk dit door te geven via info@avwieringermeer.nl zodat je geen informatie van de atletiekvereniging mist.



Atletiek

Atletiek is een oude sport waar de sporters (atleten) individueel of in groepen (estafette) moeten presteren. Atletiek wordt zowel op de weg als op een atletiekbaan beoefend. Atletiek wordt wel 'de moeder der sporten' genoemd omdat het de menselijke basisbewegingen (lopen, springen, werpen) omvat.

Baanatletiek

De baanatletiek kent verschillende onderdelen: verspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen, hink-stap-sprong, balwerpen, speerwerpen, discuswerpen, kogelstoten, kogelslingeren, sprinten, hordelopen, middenlange afstandlopen en lange afstanden.

Wegatletiek

Hieronder vallen trimlopen, wegwedstrijden en crosslopen.

Wedstrijdbezoek

Op het prikbord in het clubgebouw en op de foldertafel en via de website van AV Wieringermeer en de Atletiekunie internetsite word je zoveel mogelijk op de hoogte gehouden van interessante wedstrijden.

Voor de pupillen en junioren zijn er een aantal verplichte wedstrijden. Ruim van te voren krijgen de jeugdleden hiervoor een uitnodiging. Ook voor sommige vrijwillige wedstrijden krijgen de jeugdleden een uitnodiging. Voor de vrijwillige wedstrijden is inschrijfgeld verschuldigd. Voor de verplichte wedstrijden is het inschrijfgeld in de contributie verwerkt. De ouders zijn zelf verantwoordelijk voor het vervoer naar de wedstrijd. Mocht je niet gebracht kunnen worden, spreek dan van tevoren af of je met iemand kan meerijden. Tip voor de ouders; het meebrengen van stoeltjes in de zomermaanden is zeker aan te raden, deze wedstrijden kunnen een aantal uren duren. De verplichte wedstrijden zijn in de winter twee indoorwedstrijden, drie jeugdcross wedstrijden en eventueel de jeugdcross finale. In de zomer zijn dit drie jeugdcompetitiewedstrijden en een extra wedstrijd in augustus of september. De atleet moet doorgaans een half uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn om zijn startnummer bij het wedstrijdsecretariaat van de organiserende vereniging af te halen.

Nordic Walkers

De trend voor de buitensporter is op dit moment Nordic Walking. Dit 'lopen met stokken' heeft veel Europese landen inmiddels bereikt. Nordic Walking is een intensieve manier om je lichaam te trainen tijdens het lopen. Door het gebruik van de juiste techniek en goede stokken kunnen de conditie en het uithoudingsvermogen sterk worden verbeterd. Nordic Walking als sport vindt zijn oorsprong in Finland. Hier wordt sinds het begin van de twintigste eeuw gedurende de zomer het 'lopen met stokken' als trainingsvorm voor het langlaufen gebruikt. Als we verder de geschiedenis induiken, zien we in de oudheid de herders en pelgrims al met één of twee stokken lopen op moeilijk begaanbaar terrein. Zij gebruikten de stokken toen weliswaar niet voor de conditie, maar eerder voor de stabiliteit.

Het succes van Nordic Walking is wellicht te danken aan het feit dat de sport voor iedereen geschikt is. Het is een veilige en plezierige sport, waarbij jong én oud op een gemakkelijke en leuke manier kan genieten van een gezonde en actieve levensstijl. Doordat je tijdens het lopen minder snel in de gaten hebt dat je intensief aan het sporten bent (zowel mentaal als fysiek), werkt Nordic Walking voor veel mensen verslavend. Mede daardoor ontstaan er groepen Nordic Walkers die er regelmatig samen op uit trekken. Ook atletiekvereniging Wieringermeer heeft een Nordic Walkers groep, die iedere zondagochtend vanaf 10.00 uur onder leiding van Mila Tristan Jover erop uit trekt.

Activiteiten

De vereniging organiseert ook een aantal activiteiten. Voor de senioren en junioren is er een trainingsweekend. Voor de jeugd is er een kampeernacht, een zwemmiddag en soms komt Sinter Klaas ook nog langs. In de maand september kan je het opnemen tegen je ouders, broers/zussen tijdens de familiedag.

Wedstrijden

De wedstrijd organisatie commissie van atletiekvereniging Wieringermeer organiseert een aantal wedstrijden door het jaar heen. Aan deze wedstrijden zijn voor leden geen kosten verbonden. Op de eerste zondag van de maand is er in de wintermaanden van november tot en met mei de Robbenoordbosloop; in de zomer is de Robbenoordbosloop maandelijks op woensdagavond. Op de website staan de data van de overige evenementen zoals de coopertest, de 8 van Middenmeer stratenloop, de Achtervolgingsloop, de Agriport A7 halve marathon en de Dijkgatboscross vermeld. Soms krijgen we de organisatie van een jeugdcross wedstrijd van de atletiekunie toegewezen. Bij wedstrijden zijn ook vrijwilligers nodig om alles goed te laten verlopen. Misschien wil je vader, moeder of je partner zich hiervoor inzetten. Ze kunnen dit doorgeven aan de trainers of aan de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC).

Fysiotherapie bij AV Wieringermeer

Fokko Plas, fysiotherapeut, is iedere eerste dinsdag van de maand vanaf 20:00 uur bij AVW aanwezig om atleten (kosteloos) te voorzien van antwoorden op vragen en advies op het gebied van fysio- en manuele therapie. Deze samenwerking tussen AVW en Fokko Plas is ook beschikbaar voor de Nordic Walkers, echter de Nordic Walkers zullen ook op dinsdagavond langs moeten komen.

De sportkeuring Sma

Nog niet zo lang geleden was het voor vrijwel iedere sport verplicht om jaarlijks een sportkeuring te ondergaan. Vanwege de massale toeloop en de geringe beschikbare tijd kon aan deze keuring nauwelijks kwaliteit toegedicht worden. Inmiddels geldt de verplichting voor vele sporten niet meer. Alleen voor het bedrijven van zogenaamde risicosporten moet men vooraf een keuring ondergaan. Risicosporten zijn auto- en motorsport, zweefvliegen, duiken en wedstrijd wielrennen. Toch zijn er nog vele andere sporters, die een keuring of sportmedisch onderzoek willen ondergaan. Hierbij gaat het dan niet zozeer om goed- af afkeuren, maar om zo verantwoord mogelijk te sporten. Vooral bij individuele sporters zoals, hardlopers, schaatsters, fietsers, triatleten is een keuring bij volwassenen aan te bevelen. Veel ziektekostenverzekeringen vergoeden geheel of gedeeltelijk deze sportkeuring. Na afloop van deze keuring worden alle resultaten besproken met de sporter. Hierbij kunnen tal van tips en adviezen gegeven worden. Kortweg wordt bij de moderne sportkeuring bekeken of de tak van beoefende sport een juiste keus is, of deze sport op een verantwoorde manier wordt beoefend en worden risicofactoren gecontroleerd.

Tot slot: we proberen met de vereniging het voor iedereen zo leuk mogelijk te maken. Toch kan het gebeuren dat je ergens een probleem mee hebt. Neem dan gerust contact op met de trainers of met de voorzitter van de vereniging. De namen en telefoonnummers staan vermeld op onze website.



Het bestuur, trainers, alle leden en de vele vrijwilligers van atletiekvereniging Wieringermeer wensen je veel plezier toe binnen onze vereniging.