AVW INFORMATIE

2019

ATLETIEKVERENIGING WIERINGERMEER
DR. TAMSMALAAN 2
1771 AB WIERINGERWERF
WWW.AVWIERINGERMEER.NL
INFO@AVWIERINGERMEER.NL

ATLETIEK VERENIGING
WIERINGERMEER e.o.

Atletiek Vereniging Wieringermeer e.o. AVW

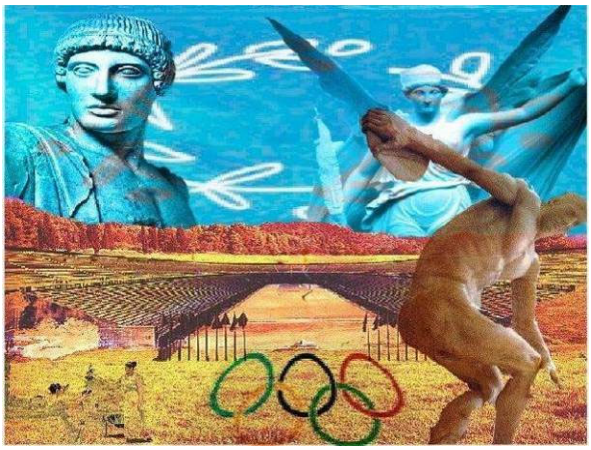
Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	**3**
Geschiedenis van de atletiek	**5**
Geschiedenis van Atletiekvereniging Wieringermeer en Omstreken	**6**
Doelstelling van AVW	**9**
Atletiek bij AVW	**12**
Nordic Walking bij AVW	**15**
Bestuur en vrijwilligers	**16**

AVW 40 jaar, 2017

Geschiedenis van de atletiek

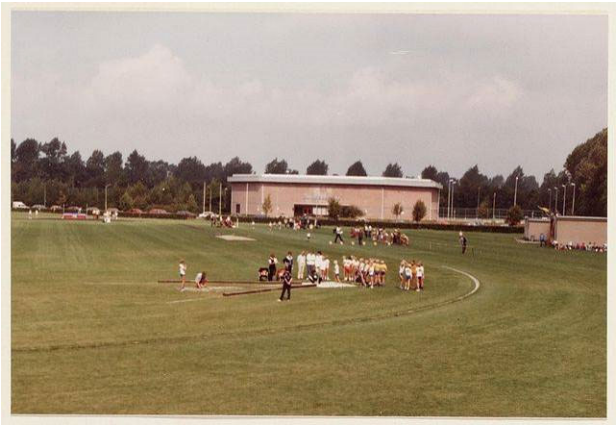
Het Griekse woord athletikos betekent atletisch, athlos betekent wedstrijd. Atletiek is een sport die oorspronkelijk nauw verbonden was met de Griekse klassieke Olympische spelen, die vanaf 776 voor Christus om de vier jaar gehouden werden als onderdeel van een feest ter ere van de god Zeus. Het vijfdaagse programma bestond uit sportieve krachtmetingen en wedstrijden in de schone kunsten. De beste atleten kwamen tegen elkaar uit in een vijfkamp, die bestond uit de onderdelen: hardlopen, verspringen, worstelen, speerwerpen en discuswerpen. De diverse onderdelen hadden veel minder regels dan nu.



Atletiek is samen met de zwemsport de oudste sport ter wereld. De Kretenzers deden als eersten aan atletiek rond 1500 jaar v. Chr. De moderne atletiek ontstond in Engeland aan het einde van de 17e eeuw. De eerste professionele wedstrijden vonden daar plaats in de vroege 19e eeuw.

Atletiek was een onderdeel op de eerste moderne Olympische Spelen in 1896. Nu is de atletiek nog steeds de belangrijkste sport in de Olympische Spelen, maar de band tussen atletiek en de Olympische Spelen is wel losser geworden. Dit kun je merken aan het feit dat naast de Olympische Spelen nog een heleboel andere atletiekevenementen worden gehouden, zoals de jaarlijkse Europacupwedstrijden en de Wereldkampioenschappen atletiek, die voor het eerst plaatsvonden in 1983.

Atletiek wordt opgedeeld in vier onderdelen: loopnummers, springnummers, werpnummers en de meerkampen



Atletiek wedstrijd bij AVW, 4 September 1982

De AVW accommodatie, 16 Maart 1990

Geschiedenis van Atletiekvereniging Wieringermeer en Omstreken

Na gestart te zijn als afdeling van de omnisportvereniging Advendo, op 1 januari 1977, is Atletiekvereniging Wieringermeer en Omstreken opgericht op 9 mei 1977. In dit prille begin telde de nieuwbakken atletiekvereniging ongeveer 25 uitsluitend senior-leden vanaf 16 jaar. Het bestuur van het eerste uur: voorzitter Leon Boersma, secretaris Gea van Dalfsen, penningmeester Marjan Robert, en leden IJsbrand Poland, Tanja Dadbach en Tineke v.d. Werf. De trainers van toen: Jan Breebaart, Klaas Akkerman en Tineke v.d. Werf.

Als clubkleuren werden gekozen geel voor het shirt en blauw voor de broek. Een mooie heldere combinatie, die met enige fantasie geduid zou kunnen worden als het geel van de kenmerkende velden met rijp graan in de Wieringermeerpolder, gewonnen op de voormalige Zuiderzee.

Hoewel de officiële naam *Atletiekvereniging Wieringermeer en Omstreken* luidt en je wellicht daarom de acroniem AWO verwacht, werd al snel de acroniem *AVW* gebruikt.

De eerste jeugd die na de oprichting lid werd van AVW waren de kinderen van de oprichters en de trainers. Een klein maar fanatiek, wat na verloop van tijd ook bleek, talentvol groepje. Maar ja wat wil je ook met zulke van atletiek bezeten ouders. Bovendien, door het kleine aantal kregen ze bijna 1 op 1 training.

Betrokkenheid, inzet en de organisatie van veel activiteiten gaven AVW een actief en bruisend aanzien. Er werden veel wedstrijden georganiseerd in en rond Wieringerwerf. De eerste clubwedstrijden werden al 12 dagen na de oprichtingsdatum gehouden, in het trimbos in Slootdorp. Op 14 augustus 1977 werd de eerste Kermisloop aan de Brinkweg georganiseerd. Uit die tijd dateren ook de nog altijd in Noord-Holland bekende en gewaardeerde boslopen in het Robbenoordbos en het Dijkgatbos.

Dat AVW een hoog ambitieniveau heeft kan niet ontkend worden, tweemaal heeft AVW met succes de Nationale Grasbaanspelen georganiseerd.

De kleine club met grote mond, dat was de geuzennaam voor AVW toen het in 1994 na jarenlange pogingen lukte het Nederlands Kampioenschap Cross naar de Wieringermeer te halen.

Toen in 2005 de Wieringermeerpolder 75 jaar bestond was dat reden voor diverse festiviteiten. AVW heeft met veel enthousiasme z'n eerste ultraloop georganiseerd. 75 km door de polder. Te lopen door de echte kilometervreters die het een heerlijk parcours vonden of in estafettevorm door ploegen van clubs of bedrijven.

Een aantal deelnemers van het AVW damesteam in 2005

In 2017 bestond de club al weer 40 jaar! Dit werd groots gevierd, op een wijze waarop de club bekend staat: sportief en gezellig voor iedereen, met oog voor de jeugd.

Ereleden in 2017 v.l.n.r. en v.b.n.b.:
Jan Breebaart, Rénie Zonneveld, Theo List, Paul Kreuk, Piet van der Geest
Klaas Akkerman (geknield), Herman Hommen (gehurkt)

Niet aanwezig: Ben Bos, Leen Kuiper, Gineke Walburg.

Doelstelling van AVW

Een vereniging voor iedereen waar gezamenlijk gewerkt wordt aan het verbeteren van individuele prestaties, op een ontspannen en gezellige manier. AVW biedt haar leden trainingen en begeleiding op vaste tijdstippen, regelmatig terugkerende wedstrijden en activiteiten op het sociale en het sportieve vlak. De accommodatie is uitgerust met een grasbaan, een schelpenbaan, voorzieningen voor de werp en springnummers, diverse kleedkamers, douchegelegenheid en kantine. De website www.avwieringermeer.nl vooriet de leden en belangstellenden van informatie over activiteiten, uitslagen en trainingen.

Daarnaast organiseert AVW jaarlijks een aantal evenementen om de atletieksport en het hardlopen in en om de Wieringermeer te promoten. Deze evenementen zijn o.m. maandelijkse bosloop in het Robbenoordbos (geen wedstrijd maar gezellige trimloop), de zomeravondloopjes, de Dijkgatboscross (van jong tot oud lekker door de modder crossen), de Achtervolgingsloop (probeer je medelopers bij te houden of in te halen), de Wieringermeertrail (bijna onverhard parcours door Dijkgat- en Robbenoordbos, Indoor Jeugd 3-kamp (in Zuiderzeehal) ,de onderlinge 3-kamp voor de jeugd en een drietal werp-3-kampen voor de oudere jeugd en senioren.

Met de jeugd worden regelmatig sociale activiteiten gehouden, zoals een zwemmiddag, Sinterklaasfeest, slaapfeest voorafgaand aan familiedag of een trainingsweekend.

Zwemmiddag en eten februari 2013

Sinterklaasfeest 2016

Trainingsweekend 2016

Indoor 2017

Training technische groep juni 2009

Training hardloopgroep juni 2009

Atletiek bij AVW

De vereniging telt ongeveer 130 leden tussen de 5 en 75 jaar, van beginnende tot gevorderde sporters, zowel dames als heren.

In principe wordt alle onderdelen van de atletieksport beoefend op AVW, behalve het polsstokhoogspringen; voor dit onderdeel hebben we helaas geen goede voorzieningen.

De verschillende onderdelen van de technische nummers (bijv. discus werpen) en van de loopnummers (bijv. estafette) worden uitgelegd op de website van AVW (www.avwieringermeer.nl). De daar voor een onderdeel beschreven noodzakelijke kleding en/of schoeisel is slechts een advies voor de fanatieke atleet. Meestal wordt eerst begonnen met alleen normale hardloopschoenen (gympies) voor alle onderdelen. Zodra de atleet in een onderdeel meer schik begint te krijgen en daarin fanatieker wordt zal er naar betere kleding en/of schoeisel worden gezocht, zodat prestaties beter worden. Met andere woorden, om gezellig te kunnen 'atletieken' is bij AVW geen dure uitrusting noodzakelijk.

De jeugd, onderverdeeld in 3 leeftijdscategorieën, beoefent bij AVW gezamenlijk alle onderdelen van de atletiek. Indien nodig (beperkingen, interesses) wordt in overleg met de ouders een op maat gemaakt trainingsprogramma gemaakt voor het kind.

De volwassenen trainen vooral op de looponderdelen (duurloop of sprint). We hebben een gezellige lopersgroep die bestaat uit rustige en snelle lopers, en alles daar tussen in. Indien gewenst kunnen de volwassenen uiteraard ook technische onderdelen beoefenen onder begeleiding van ervaren en gediplomeerde trainers.
Zowel de jeugdgroepen als de volwassenen doen mee aan regionale wedstrijden en loopjes.

De leeftijdscategorieën staan in onderstaande tabel en geldt voor het hele seizoen; dus tijdens het seizoen verander je niet van categorie. Belangrijk is te weten dat het seizoen al start vanaf 1 november en duurt tot 1 november. Dit kan verwarring veroorzaken. De leeftijd die hoort bij een categorie is de leeftijd van het jaar van januari waarin je jarig wordt. Iemand die op 9-11-2017 jarig is, krijgt in 2018 een bepaalde leeftijd en die leeftijd wordt gehanteerd voor de categorie. Of, anders uitgelegd, voor seizoen 2018 word je ingedeeld in de categorie die hoort bij de leeftijd die je bereikt in 2018.

Categorie	Leeftijd
Junior-A	19 en 18 jaar
Junior-B	17 en 16 jaar
Junior-C	15 en 14 jaar
Junior-D	13 en 12 jaar
Pupil-A2	11 jaar
Pupil-A1	10 jaar
Pupil-B	9 jaar
Pupil-C	8 jaar
Minipupillen	7 of jonger

De trainingen vinden plaats op dinsdag- en donderdagavond op het atletiekterrein, voor de senioren lopers ook op woensdagmorgen. Het hele jaar door natuurlijk, ook bij slecht weer ☺. Op nationale feestdagen is er geen training. Tijdens schoolvakanties is voor de jeugd geen training, voor de volwassenen wel.
De Pupillen en Junioren D trainen in het winterseizoen op dinsdagavond in de Zuiderzeehal.

Daarnaast staat zondagmorgen van 10:00 tot 11:30 de baan open voor iedere AVW'er vanaf categorie Junioren D en ouder, die zelfstandig of onder begeleiding wilt trainen.

Pupillen C & B (& mini) Trainer: Jos Muller	
Dinsdag en donderdag	**18:00** - 19:00 uur

Pupillen A, Junioren D1 Trainer: Coen vd Geest	
Dinsdag en donderdag	**18:00** - 19:00 uur

Junioren D2, C, B & A, Masters en senioren technisch Trainer: Jos Muller	
Dinsdag en donderdag	**19:00** - 20:30 uur

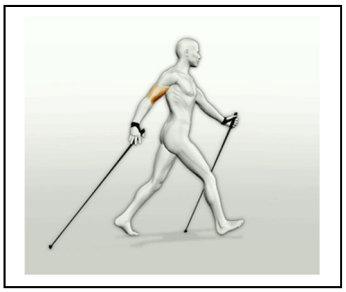
Masters & Senioren lopers Trainers: Teun Rooks, Erwin Koghee Herman Hommen	
Dinsdag en donderdag	**19:00** - 20:30 uur
Woensdag	**9:00** - 10:30 uur

Meisjes C-pupillen van AVW in actie tijdens een wedstrijd, mei 2009

Nordic Walking bij AVW

Nordic Walking is een intensievere manier van wandelen. Je gebruikt hierbij tot ca. 46% méér energie dan bij gewoon wandelen, dankzij het gebruik van de 2 stokken, de zgn. poles.
Bij Nordic Walking zet je nl. maar liefst 90% van alle spieren in beweging.
Maar let wel: dát gebeurt alléén als je de juiste techniek gebruikt !!!!
Want gewoon gaan lopen met stokken is heel simpel. Dat kan werkelijk iedereen. Het kan dan helaas géén Nordic Walking genoemd worden, want zonder de juiste begeleiding en les kun je ook de juiste techniek niet leren !!!!
En als je de juiste techniek niet toepast, dan kun je eigenlijk beter die "stokken" thuis laten. Het is dan nl. een onnodige ballast die je met je meesleept, het ziet er niet echt professioneel uit en belangrijker nog……. het gaat zijn doel voorbij.

Een paar voordelen van Nordic Walking op een rij:
Het verbetert de conditie, de spierkracht én de coördinatie.
Het vermindert spanning in nek- en schoudergebied.
Het ontlast heupen, knieën én ruggengraat!
Het biedt meer stabiliteit en balans.



- Het is weinig blessuregevoelig.
- Het verbetert de houding en zorgt voor meer energie.
- Het verbetert de werking van hart en bloedvaten.
- Het heeft een positief effect op de bloeddruk, cholesterolgehalte, botdichtheid én de mentale gezondheid.
- Het kost weinig en bevorderd sociale contacten.
- Het is geschikt voor elke leeftijd.

Nordic Walking is de ideale buitensport voor iedereen die vooral gezond en effectief wil bewegen, zonder dat het lichaam zwaar wordt belast!!!!.

In het verleden werden bij AVW lessen Nordic Walking gegeven, door omstandigheden zijn deze helaas gestopt. Wij vinden dat Nordic Walking wel bij onze vereniging past, zowel qua sportiviteit als qua gezelligheid. Wij zoeken daarom dan ook naar mogelijkheden om deze sport bij AVW nieuw leven in te blazen. Heeft u ideeën of vragen, dan horen wij dat graag.

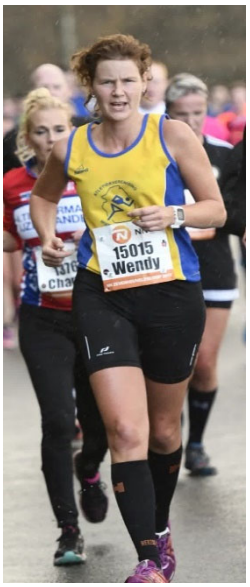
<u>Ter informatie:</u>
De lessen in Wieringerwerf starten in principe bij AVW, maar kunnen af en toe ook ergens anders starten, bijvoorbeeld Robbenoordbos of Schoorl.
In het verleden werden de lessen gehouden op zondagochtend van 10.00 uur - 11.00 uur. Deze tijden kunnen veranderen indien de lessen weer worden opgestart.

De lessen bestaan niet alléén uit de juiste houding en techniek aanleren van Nordic Walking, maar omvatten óók enkele krachtoefeningen om je lijf op en top in conditie te krijgen. Zonder een goede ontwikkeling van je spieren kun je nl. ook minder goed presteren!!!!

Bestuur en vrijwilligers

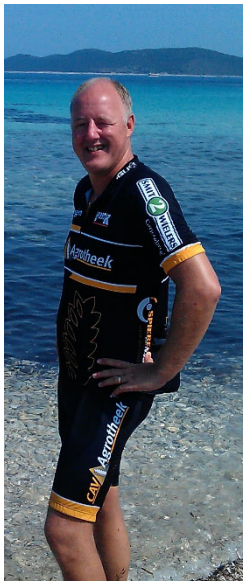
De vereniging beschikt momenteel over een voltallig bestuur bestaande uit:

André



Wendy

Karin


Dick

Voorzitter:	André van der Weijde	06 – 53 17 92 90
Secretaris:	Wendy Sanders	06 – 55 54 46 86
Penningmeester:	Karin van Wieren	06 – 51 66 76 16
Algemeen bestuurslid:	Dick Meyer	06 – 15 85 04 47

<u>Adres atletiekbaan</u>
Dr Tamsmalaan 2
1771 AA Wieringerwerf

<u>Postadres</u>
Zicht 29
1771 PR Wieringerwerf

Contactpersonen van onze vrijwilligers:

Trainers technisch	Jos Muller Coen van der Geest	06 – 83 91 60 70 06 – 23 16 66 65
Trainers hardlopen	Teun Rooks Erwin Koghee Herman Hommen	06 – 25 06 34 60 06 – 58 98 40 44 06 – 50 65 28 12
Trainer nordic walk	vacant	
Jeugdcommissie	Monique Ooms Joyce Wehrman	info@avwieringermeer.nl
Wedstrijdsecretaris (jeugd)	Karin van Wieren	wedstrijdsecretaris@avwieringermeer.nl
Wedstrijdorganisatie	Coen van der Geest	woc@avwieringermeer.nl
Materiaalbeheer	Jos Muller	info@avwieringermeer.nl
Kantinebeheer	Jos Muller	info@avwieringermeer.nl
Ledenadministratie	Yvonne Groeneweg	Schoffel 18 1771 PX Wieringerwerf 0227 – 60 22 93 ledenadministratie@avwieringermeer.nl
Public Relations	André van de Weijde	info@avwieringermeer.nl
Webmaster	Coen van der Geest	webmaster@avwieringermeer.nl
Grote Clubactie	Joyce Wehrman	info@avwieringermeer.nl
Contactpersoon jeugdleden	Karin van Wieren	info@avwieringermeer.nl
Contactpersoon seniorenleden	Wendy Sanders	info@avwieringermeer.nl
Contactpersoon trainers	André van der Weijde	info@avwieringermeer.nl
Jurycontactpersoon	Theo List	info@avwieringermeer.nl
Arbocontactpersoon	vacant	arbo@avwieringermeer.nl
Clubrecordcommissie	Elles Wagenaar	info@avwieringermeer.nl
Sponsorcommissie	André van der Weijde	info@avwieringermeer.nl
Vertrouwenspersoon	Esmiralda Beijer	vertrouwenspersoonavw@gmail.com
Penningmeester	Karin van Wieren	penningmeester@avwieringermeer.nl

UW bijdrage aan AVW

Onze vereniging draait geheel op vrijwilligers, naast contributie verwachten wij dan ook wat inzet van onze seniorleden en de ouders/verzorgers van onze jeugdleden. Klussen, schoonmaken, of deelnemen aan één van bovenstaande taken. Informeer bij de contactpersonen of het bestuur naar de mogelijkheden. Jaarlijks zijn er twee ledenvergaderingen waarbij de leden verwacht worden.