



ATLETIEK VERENIGING HAAKSBERGEN

Informatie boekje 2017

AVH





Inhoudsopgave

Bladzijde

1. Inhoudsopgave, Voorwoord
 2. Waar is de Atletiek Vereniging Haaksbergen te vinden?
 3. Atletiek voor altijd en iedereen
 4. Trainingsprogramma Atletiek Vereniging Haaksbergen
 5. Organisatieschema Atletiek Vereniging Haaksbergen
 6. Leeftijdsindeling, Nieuwsbrief
 7. Aanmelden, Clubtenue, Kledingfonds, Afmelden, Klachten
 8. Contributieoverzicht
 9. Aanmeldingsformulier
-

Voorwoord

Beste lezer,

De Atletiek Vereniging Haaksbergen (AVH) werd in 1972 opgericht en heeft tot doel de atletieksport te bevorderen.

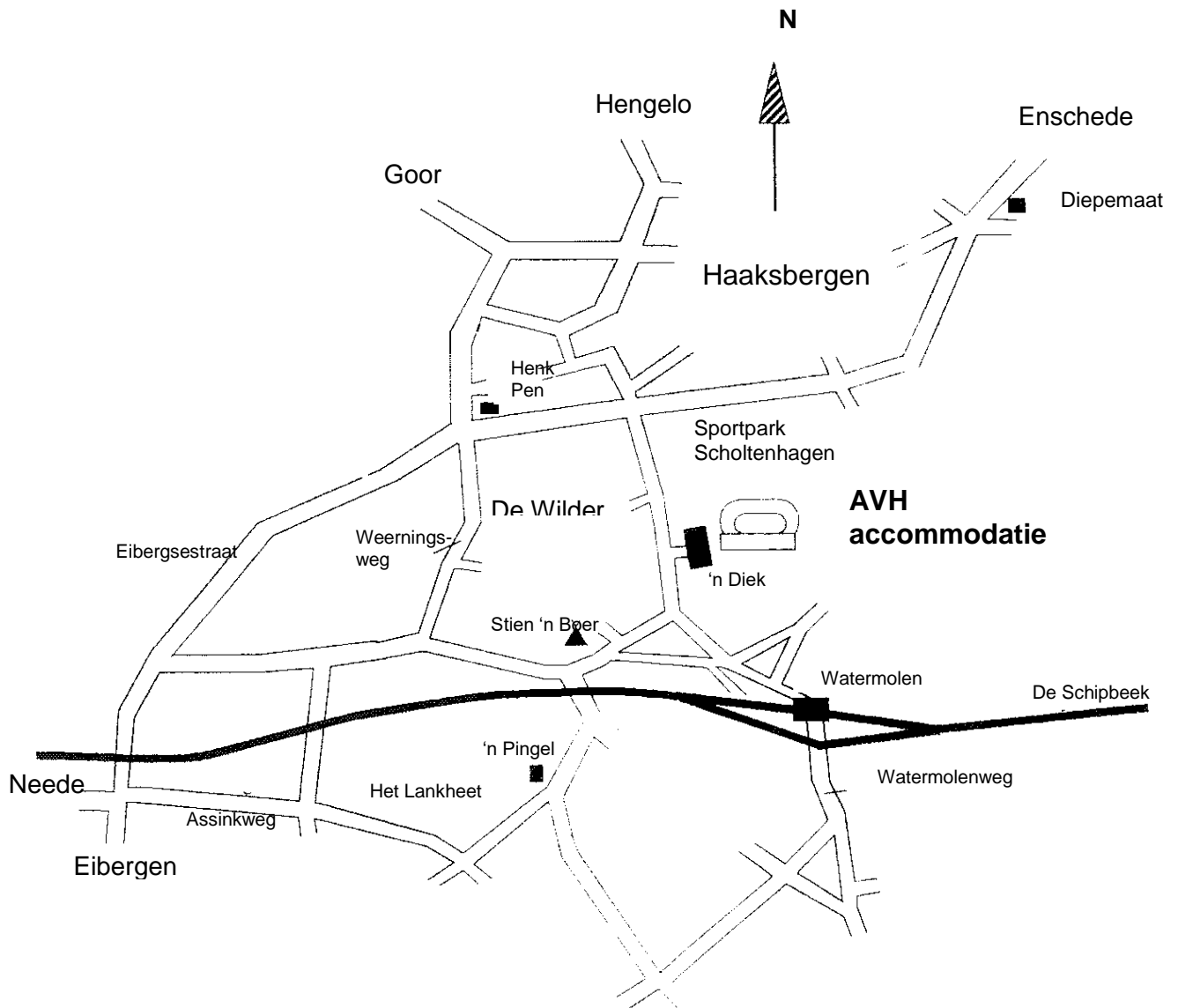
Door middel van deze brochure informeert het bestuur iedere geïnteresseerde over de mogelijkheden die er bij AVH geboden worden.

Onze accommodatie is te vinden in het Sportpark Scholtenhagen, aan de Scholtenhagenweg 39 te Haaksbergen. Sinds 1993 beschikt AVH over een moderne kunststofbaan.

Het bestuur van de Atletiek Vereniging Haaksbergen heet iedereen graag van harte welkom op de accommodatie. Trainers en andere vrijwilligers spannen zich graag in om het een ieder naar de zin te maken. Mochten er na het lezen van deze brochure vragen of opmerkingen zijn, dan staan wij je graag te woord. Via onze site zijn alle sectoren van de vereniging met een eigen e-mailadres gemakkelijk te bereiken. Van harte welkom!

Het bestuur van de Atletiek Vereniging Haaksbergen.

Waar is de Atletiek Vereniging Haaksbergen te vinden?



Atletiek Vereniging Haaksbergen
Scholtenhagenweg 39
7481 VN Haaksbergen

 Clubgebouw 'n Diek 053 5740599

www.av-haaksbergen.nl

Atletiek voor altijd en iedereen

Het beoefenen van atletiek is nauwelijks aan leeftijd gebonden. Al vanaf 6 jaar kunnen kinderen op de atletiekb



baan terecht en bieden wij jong en oud een goed programma. Iedereen krijgt bij AVH een prima mogelijkheid zich verder te ontplooien. Een maximum leeftijd is niet aan te geven. Menig zeventigplusser laat zich dan ook regelmatig op de regionaal en inmiddels ook landelijk bekende AVH-lopen zien.

Tijdens de trainingen wordt uiteraard rekening gehouden met de leeftijd en de geoefendheid van de (beginnende) AVH-atleet. Geleidelijk wordt toegewerkt naar het verhogen van een prestatie, waardoor zowel bij kinderen als ook bij ouderen het vertrouwen in eigen lichamelijke mogelijkheden groeit en het karakter wordt gesterkt. De weg van de geleidelijkheid blijkt daarbij de beste methodiek. Iedere leeftijdsfase vergt en krijgt zijn eigen speciale aandacht. Van speelse, niet te specialistische trainingen voor de jongsten via specifieke, meer op wedstrijd gerichte oefenstof voor oudere jeugd tot eveneens op maat gesneden trainingen/ begeleidingen voor de oudere AVH-leden. Wel of niet in wedstrijdverband, het kan allemaal bij AVH.

Gediplomeerde, deskundige en vooral enthousiaste trainers begeleiden iedere atleet op gevarieerde wijze. Sowieso door veelzijdige bewegingservaringen als basis aan te bieden tot en met een zeer gespecialiseerde baan- en wegtraining wordt er voor gezorgd dat op een plezierige wijze de atletieksport beoefend kan worden.

Bij AVH kan iedereen het gehele jaar terecht! Staat tijdens de winterperiode de baanatletiek weliswaar op een lager pitje, in het najaar staan de crossen centraal en gaan de loop- en prestatiewedstrijden gedurende het gehele jaar door. Hierdoor is het duidelijk dat atletiek bedrijven een goede keus is om twaalf maanden per jaar actief te kunnen sporten.



Bij AVH gaat het om atletiek op maat. Voor elk wat wils en ook hier met als motto: een gezonde geest in een gezond lichaam!

Een leus die voor vele sporters geldt, maar in zeer bijzondere mate voor de moeder aller sporten: de atletiek!

Trainingsprogramma Atletiek Vereniging Haaksbergen

Veelzijdigheid kenmerkt onze vereniging: alle trainingscategorieën zijn optimaal aanwezig.

De leeftijdscategorie van 6 tot en met 12 jaar wordt onderverdeeld in: mini 's en pupillen C, B en A. Trainingen vinden plaats volgens het zgn. speels- prestatieve principe. Spelenderwijs worden de atleten bekend gemaakt met de atletieksport. Veelzijdigheid staat voorop.

Vanaf 13 jaar geldt geleidelijk het principe van specialisatie. Getraind wordt dan op die onderdelen die de voorkeur verdienen, zoals:

- Discuswerpen
- Kogelstoten
- Speerwerpen
- Hordelopen
- Hoogspringen
- Verspringen
- Polsstokhoogspringen



Trainingstechnisch ziet een training er als volgt uit:

- Warming-up
- Looptechnisch deel
- Keuzeonderdeel
- Cooling-down

Een krachtrainingsprogramma (o.a. in het krachthonk) vervolmaakt bovenstaande training. AVH beschikt over een eigen 'Outdoorhoek' voor krachtraining buiten.

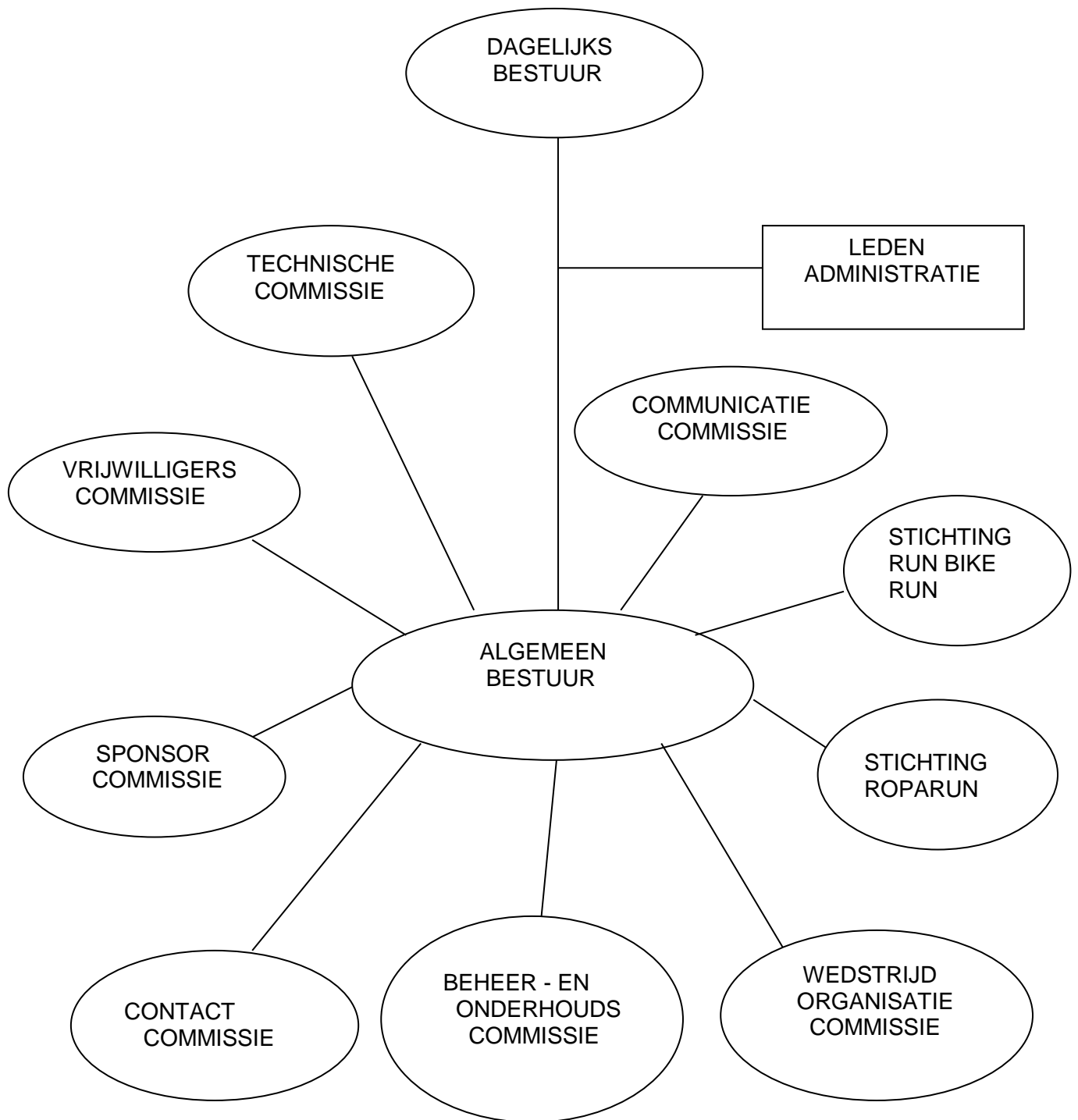
Liefhebbers van de lange afstand hebben een veelheid aan mogelijkheden. AVH heeft groepen die zich voorbereiden op prestatielopen, maar ook wedstrijdlopen zoals crossen, veldlopen, halve en hele marathons. Geen interesse in wedstrijden? Geen probleem. AVH biedt ook trainingen voor sporters die recreatief in groepen willen lopen. Twee niveaus zijn mogelijk: loop-recreatief niveau en loop-wedstrijd niveau.

Een broertje dood aan hardlopen? Dan is er de mogelijkheid mee te doen aan sportief wandelen. Elke woensdag van 09.00 tot 10.00 uur. Met koffie / thee ter afsluiting. Deze activiteit vereist geen lidmaatschap van AVH.

Wie niet direct weet te kiezen; zonder enige verplichting mag men kosteloos 3 trainingen meedoen!

Wilt u meer informatie? Dan kunt u terecht bij een van de vele trainers van AVH of de voorzitter van de technische commissie.

Organisatieschema Atletiek Vereniging Haaksbergen



Leeftijdsindeling

De Atletiek Unie onderscheidt voor deelneming aan wedstrijden vier groepen, te weten:

- Minipupillen tot 8 jaar
- Pupillen C 8 jaar
- Pupillen B 9 jaar
- Pupillen A 10 en 11 jaar

- Junioren D 12 en 13 jaar
- Junioren C 14 en 15 jaar
- Junioren B 16 en 17 jaar
- Junioren A 18 en 19 jaar

- Senioren Allen die bij de junioren de oudste leeftijdsklasse hebben overschreden

- Veteranen Deze worden onderverdeeld in leeftijdsklassen van vijf jaar met de onderstaande opbouw.
Vrouwen: 35-39, 40-44, 45-49 etc..
Mannen : 40-44, 45-49, 50-54 etc.



Voor alle aangegeven leeftijden geldt dat deze in het lopende jaar worden bereikt. Om praktische redenen geschiedt de indeling in overeenstemming met deze bepaling reeds vanaf 1 november van het voorgaande jaar.

Uitzondering hierop vormen de veteranen. Als 'overgangsdag' geldt daar de dag waarop men de aangegeven leeftijd bereikt.

Recreant Atletiekunielid: als recreant kan men meedoen aan georganiseerde lopen, mits deze openstaan voor recreanten.

Nieuwsbrief

Gemiddeld zes keer per jaar wordt er een nieuwsbrief per e-mail verzonden. Wil je op de hoogte blijven van nieuws uit de vereniging, dan kun je je inschrijven op onze site www.av-haaksbergen.nl.

Aanmelden

Als je na het lezen van de informatie enthousiast bent geworden, kom dan een paar keer gratis trainen (maximaal 3x). Besluit je hierna lid te worden van AVH, vul dan het aanmeldingsformulier uit deze brochure in en lever dit in bij de ledenadministratie (zie formulier). De ledenadministratie zorgt voor aanmelding bij de Atletiekunie.



De contributie wordt eenmaal per kwartaal via incassobetaling verrekend. Na betaling wordt de lidmaatschapskaart van de Atletiekunie toegezonden. Deze is noodzakelijk voor deelname aan wedstrijden.

Clubtenu

Voor deelname aan officiële wedstrijden is het clubtenu verplicht. Dit clubtenu is 2x per jaar via de vereniging te bestellen. Dit zal via de nieuwsbrief aangegeven worden. Jeugdleden kunnen gebruik maken van ons kledingfonds.

Kledingfonds

Speciaal voor de snel groeiende jeugd hebben we een kledingfonds opgericht. In het fonds zitten een T- shirt en een tight kort, maat 140 t/m 160. Hiervoor betaal je € 6,00 per kwartaal. Het hele jaar door kun je bij de ledenadministratie deze omruilen tegen passende kleding. Clubkleding buiten het kledingfonds is via de vereniging te bestellen.

Afmelden

Afmelden kan uitsluitend schriftelijk bij de ledenadministratie. Afmelden kan per kwartaal, een maand voor het nieuwe kwartaal. Restitutie van de contributie voor het lopende kwartaal is niet mogelijk. Indien het lidmaatschap niet vóór 1 december van het lopende jaar is afgemeld, dan zijn de basiscontributie en eventueel de wedstrijdlicentiekosten voor het komende jaar onherroepelijk aan de Atletiekunie verschuldigd.



Klachten

Als je klachten hebt, of er zit je iets dwars: vertel het dan. Begin bij je trainer, ga naar de hoofdtrainer of spreek het dagelijks bestuur aan. Maar blijf er niet mee lopen. Alleen door het te bespreken, geef je de vereniging de kans om het op te lossen. Dat komt alle leden ten goede.

Contributieoverzicht 2017



<u>Basiscontributie Atletiekunie</u>	Per jaar
Pupillen	€ 14,75
Junioren	€ 15,55
Senioren/Veteranen	€ 16,80
Recreanten/Overige	€ 16,80

<u>Wedstrijdkosten, licentie</u>	Per jaar
Pupillen	€ 8,00
Junioren	€ 14,20
Senioren/Veteranen	€ 22,70

Atletiekunie administratiekosten nieuwe of gereactiveerde leden: € 6,75

Verenigingscontributie	Per jaar	Per kwartaal
Pupillen	€ 97,00	€ 24,25
Junioren C/D	€ 114,00	€ 28,50
Junioren A/B	€ 128,00	€ 32,00
Senioren/Veteranen	€ 155,00	€ 38,75
Recreanten/Overige	€ 146,00	€ 36,50
Studenten (30% korting, in overleg met bestuur)	€ 108,00	€ 27,00

LET OP: Opzeggen vóór 1 december van een kalenderjaar. Na 1 december moet u de Atletiekunie contributie en eventuele licentiekosten van het jaar erop betalen.

Kledingfonds voor de jeugd € 6,00 per kwartaal.

De betaling van de contributie vindt plaats d.m.v. een machtiging voor automatische overschrijving. In het eerste kwartaal zijn tevens de bondsbijdrage en eventuele licentiekosten in het bedrag opgenomen.



Aanmeldingsformulier

Naam + voorletters : **M / V**

Roepnaam :

Adres :

Postcode : Woonplaats:

Telefoonnummer :

Geboortedatum :

E-mailadres:

Datum van inschrijving :

Wedstrijdlicentie : Ja / Nee (pupillen en junioren altijd **Ja**)

Loopgroep : Ja / Nee

Kledingfonds jeugd : Ja/ Nee (Maat 140 t/m 160)

Betaling van contributie en kledingfonds vindt eenmaal per kwartaal plaats door middel van een automatische incasso.

Ondergetekende verleent tot wederopzegging machtiging aan de penningmeester van de Atletiek Vereniging Haaksbergen om de contributie en licentiekosten af te schrijven van:

IBAN- nummer:

NL
-------	------	------	------	----

Naam rekeninghouder: Datum:

Plaats: Handtekening:

Bij pupillen en junioren s.v.p. de handtekening van ouders of verzorgers.

Formulier inleveren bij de ledenadministratie:

**Mereke Foks
Goudenregen 4
7482 WC Haaksbergen**

Afmelden kan uitsluitend schriftelijk één maand voor het eerstvolgende kwartaal, en voor 1 december van een kalenderjaar. Na 1 december zullen de bondscontributie + licentiekosten van het jaar erop toch geïncasseerd worden.