

# Informatieboekje pupillen Voorschoten '97 Atletiek



Seizoen 2023-2024



## Inhoudsopgave

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



## Inleiding

Dit is het algemene informatieboekje voor de pupillen van Voorschoten '97 Atletiek.

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

## De (pupillen)coördinatoren

Wij, Lisa Brink en Teun Wilde, zijn de (pupillen)coördinatoren 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 [pupillen97@gmail.com](mailto:pupillen97@gmail.com)

Hieronder stellen wij onszelf voor:



**Lisa Brink** is sinds 2020 pupillencoördinator bij Voorschoten '97 Atletiek. Zij is ook algemeen coördinator baanatletiek.

Lisa is sinds 2016 trainer. Zij geeft standaard training op de donderdag, maar soms ook op dinsdag en/of zaterdag. Verder heeft Lisa pabo gestudeerd en is zij kleuterjuf op een basisschool in Voorburg.



**Teun Wilde** is sinds 2020 pupillencoördinator bij Voorschoten '97 Atletiek. Hij is ook algemeen coördinator baanatletiek.

Teun is sinds 2016 trainer. Hij geeft standaard training op dinsdag, maar soms ook op donderdag en/of zaterdag. Verder heeft Teun criminologie gestudeerd en is hij onderzoeker bij een forensisch onderzoeksbureau.

## De trainers

Wij hebben een kleine, maar erg enthousiaste, groep van zes vrijwilligers die de pupillentrainingen 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 pupillen zijn er drie trainingsmomenten per week. Dit is op:

- Dinsdagen van 17.00 uur tot 18.00 uur;
- Donderdagen van 17.00 uur tot 18.00 uur;
- Zaterdagen van 9.30 uur tot 10.30 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:

- Zaterdagen als er ook een wedstrijd is voor de pupillen;
- 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 en/of beginspel en twee of drie onderdelen. De pupillen trainen in totaal 11 verschillende onderdelen. Dit zijn:

Looponderdelen:	Werponderdelen:	Springonderdelen:
Sprint	Kogel-/balstoten	Verspringen
Hordenlopen	Bandslingeren	Hoogspringen
Estafette	Vortex-/balwerpen	Polstokverspringen
Middellange afstand (MILA)		Hurkhoogspringen

### *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
U8 (Mini pupillen)	2017 en later*
U9 (Pupillen C)	2016
U10 (Pupillen B)	2015
U12 (Pupillen A1/A2)	2014 (A1) /2013 (A2)

\*Wij geven trainingen aan kinderen vanaf 6 jaar.





## Wedstrijden

Voor de pupillen worden elk jaar diverse wedstrijden georganiseerd. Met een aantal van deze wedstrijden doen wij elk jaar mee.

Over het algemeen regelen de pupillencoördinatoren 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. Bij bijvoorbeeld de ZHM-wedstrijden moeten wij altijd een aantal ouders 'leveren' als hulp of ploegleiders.

Hieronder worden de wedstrijden waar wij elk jaar aan meedoen nader toegelicht.

### *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 gezamenlijke warming-up wordt er gestart met de sprint. Daarna volgt de rest van de meerkamp met vortexwerpen, 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 kinderen de strijd aan in een meerkamp met de onderdelen sprint, verspringen, kogelstoten/vortexwerpen 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 ZHM-competitie*

De ZHM-competitie bestaat uit vier wedstrijden bij ons in de regio die alleen worden georganiseerd voor pupillen. Tijdens deze wedstrijden worden de Athletic Champs onderdelen uitgevoerd. Bij de Athletic Champs staat plezier en veel bewegen centraal. Diverse onderdelen kunnen beoefend worden in een tijdsbestek van maximaal 3 uur. Binnen alle onderdelen moet er de mogelijkheid zijn tot herhaling en verbetering.

Naar aanleiding van de inschrijvingen worden er teams gemaakt van kinderen van dezelfde categorie van verschillende verenigingen. Met dit team doe je onderdelen als een estafette en een hindernisloop. Ook ga je met dit team de verschillende onderdelen langs.

In het seizoen 2022-2023 vonden de ZHM-wedstrijden plaats in Leiden, Lisse, Reeuwijk en Alphen a/d Rijn.

De ZHM-competitie is (bijna) altijd in de periode maart tot en met september.