



**Wedstrijdinformatieboekje
voor pupillen**

Inleiding

Nieuw bij AV Startbaan? Dan heten we je hartelijk welkom bij deze gezellige atletiekvereniging. Loop je al even mee? Dan hopen we dat je het tot nu toe naar je zin hebt gehad. Voor je ligt het boekje met algemene wedstrijd informatie voor pupillen. Dit boekje is bedoeld voor pupillen en hun ouders / verzorgers. In dit boekje vind je informatie over de wedstrijden waar je als pupil aan mee kunt doen. En waar u als ouder / verzorger mee naar toe kunt gaan. We geven informatie over het zomer- en het winterseizoen. Je leest hier hoe je je kunt inschrijven, hoe we naar een wedstrijd toe gaan en wat een wedstrijd eigenlijk inhoudt. Met vragen kun je altijd na afloop van de training terecht bij je trainer, maar je kunt ook een e-mail sturen: PUPILLEN@AV-STARTBAAN.NL.

Wanneer kun je aan een wedstrijd meedoen?

Je mag deelnemen aan officiële atletiekwedstrijden zodra je 6 jaar of ouder bent. Hieronder volgt een overzicht van de pupillencategorieën. We hebben bij Startbaan ook de categorie *mini-mini's*. Die is voor iedereen van 4 of 5 jaar oud. Mini-mini's mogen alleen meedoen bij wedstrijden op onze eigen atletiekbaan, zoals de clubkampioenschappen.

Categorie Hoe oud word je in dit kalenderjaar?

- Mini-pupil 6 of 7 jaar
- C-pupil 8 jaar
- B-pupil 9 jaar
- A1-pupil 10 jaar
- A2-pupil 11 jaar

Voor bovenstaande leeftijden geldt dat deze in het lopende kalenderjaar moeten worden bereikt, maar de categorie geldt van 1 november in het voorgaande jaar tot en met 31 oktober in het huidige jaar. Dat is soms wat verwarrend. Leidend is het geboortjaar van het kind. Dat wil zeggen, als je in het huidige kalenderjaar je achtste verjaardag viert, dan ben je van 1 november vorig jaar tot en met 31 oktober van dit jaar een C-pupil.

De seizoenen

Het atletiekjaar bestaat uit 2 periodes:

- Het zomerseizoen, van april tot en met oktober.
- Het winterseizoen, van november tot en met maart.

Aan wat voor soort wedstrijden kan ik meedoen?

In het zomerseizoen zijn alle wedstrijden buiten (outdoor). Er zijn wedstrijden op de atletiekbaan en wedstrijden op de weg en in het bos. In het winterseizoen zijn sommige wedstrijden binnen in een sporthal (indoor) en voor de echte bikkels zijn er ook hardloopwedstrijden buiten.

De trainers zoeken elk seizoen een aantal wedstrijden uit waar we gezellig met z'n allen naar toe kunnen. De trainers zijn er dan ook bij om je te begeleiden. In de kalender die we elk kwartaal uitdelen staat precies wanneer deze wedstrijden zijn. Achterin dit boekje staat ook een handig overzicht. De wedstrijden waar we met z'n allen aan mee doen zijn:

- Baancompetitie in het zomerseizoen
- Crosscompetitie in het winterseizoen
- Indoorwedstrijden in het winterseizoen
- Speciale wedstrijden bij Startbaan

Elk soort wedstrijd wordt op de volgende pagina's kort beschreven.

Meedoen aan een wedstrijd is in de eerste plaats natuurlijk erg leuk: gezellig met z'n allen de hele dag aan het sporten. Uiteraard gaat het ook om de prestaties. We kijken dan vooral naar hoe je het deze wedstrijd doet ten opzichte van de vorige wedstrijd. Wedden dat je bijna altijd vooruitgang boekt? Je beste prestaties noemen we PR's (persoonlijke records). Elke wedstrijd probeer je zoveel mogelijk PR's te verbeteren. Oftewel, je probeert telkens om weer een beetje verder te werpen of springen dan de vorige keer en op de loopnummers probeer je steeds weer een beetje sneller te zijn. Je zult zien: trainen loont!

Na afloop van een wedstrijd krijg je een prestatiekaart mee met daarop de afstanden die je geworpen of gesprongen hebt en de tijden die je gelopen hebt. Bewaar de prestatiekaarten goed. Dan kun je zien hoe veel je vooruit gaat. Bij een crosswedstrijd krijg je geen prestatiekaart, maar een vaantje. Voor de individuele top-3 per leeftijdscategorie is er vaak ook een medaille of zelfs een beker, maar daarover later meer.

Baancompetitie

Baanwedstrijden zijn wedstrijden die altijd op een atletiekbaan worden gehouden. Dat kan bij Startbaan zelf zijn of bij een andere atletiekvereniging (doorgaans in de regio groot Amsterdam). Een baanwedstrijd is altijd een meerkamp, meestal aangevuld met een langeafstandsliep en de estafette. De meerkamp bestaat uit sprinten, hoog- of verspringen en kogelstoten of balwerpen. De exacte onderdelen verschillen per wedstrijd en per leeftijdscategorie.



Verspringen van de jongens pupillen C bij de baancompetitie van 2015.

Baanwedstrijden voor pupillen zijn vrijwel altijd op zaterdag en duren een groot gedeelte van de dag. Dat lijkt misschien erg lang, maar omdat we met z'n allen meedoen is het altijd een superleuke en gezellige dag. Aanvang van de wedstrijd is doorgaans rond 11 uur, waarbij we drie kwartier daarvoor starten met een warming-up. Meestal doen zo'n 200 tot 300 pupillen van verschillende verenigingen aan een baanwedstrijd mee.



Sprint (links) en estafette (rechts) bij de baancompetitiefinale van 2015.



Startbaanploeg meisjes pupillen mini & C bij de baancompetitie van 2015.

De baancompetitie bestaat uit drie wedstrijden in het voorjaar: de eerste in april, de tweede in mei en de derde in juni. De exacte data staan uiteraard in de pupillenkalendar. Bij elke wedstrijd proberen we als team zo veel mogelijk punten te verzamelen. Die puntentelling gaat per leeftijdscategorie. Dus, de prestaties van de jongens mini worden opgeteld voor het verenigingsklassement van de jongens mini, de prestaties van de meisjes A1 voor het verenigingsklassement van de meisjes A1, enzovoorts. Hoe meer pupillen meedoen, hoe leuker het wordt en hoe meer kans op een hoge klassering. Bij veel inschrijvingen, kunnen we ook meerdere estafetteploegen laten meedoen. Dan zijn we pas echt als team bezig!

Na drie wedstrijden wordt een eindklassement opgesteld om te bepalen welke ploegen halverwege september naar de grote finale van Noord-Holland mogen. Dat is een supergave wedstrijd, compleet met defilé en vlaggenparade van alle deelnemende verenigingen. Elk jaar zijn er wel een aantal leeftijdscategorieën waarin Startbaan meedoet bij de finale. Misschien doe jij volgend jaar wel zelf mee? Gaaf!



Startbaanploeg bij de finale van de baancompetitie van 2014 in Beverwijk.

Crosscompetitie

In de winter kan het natuurlijk best fris zijn buiten. Voor de echte bikkels hebben we de crosscompetitie. Een cross is een hardloophwedstrijd van ongeveer 1000 meter die niet op de atletiekbaan wordt gelopen, maar juist door het bos, over gras, door het zand en misschien zelfs over wat heuvels en obstakels. Dat is pas echt stoer om te doen!

Ook de crosscompetitie bestaat uit drie voorronde wedstrijden: één in november, één in januari en één in februari. Net als bij de baancompetitie proberen we elke wedstrijd weer vooral onze eigen PR's te verbeteren. Uiteraard tellen we ook hier weer de prestaties per vereniging in elke categorie bij elkaar op. Na drie wedstrijden weten we wie er in maart naar de grote finale mogen. In de crossfinale starten de beste teams uit Noord-Holland, Utrecht en Flevoland.



Jongens mini bij de finale van de crosscompetitie 2014-2015 in Amersfoort.



Wachten op het startschot bij de 2^e cross van de meisjes pupillen C in 2016.

Indoorwedstrijden

In het winterseizoen zijn de meerkampwedstrijden eigenlijk hetzelfde als zomers, alleen worden ze in een sporthal gehouden. Soms worden de onderdelen een beetje aangepast. Balwerpen lukt binnen meestal niet. Daarom wordt dat kogelstoten. Ook heeft niet elke sporthal een plek om te verspringen. In dat geval wordt er hoogspringen gedaan. We kiezen per winter twee indoorwedstrijden om gezamenlijk naar toe te gaan: één in december en één in februari. Voor indoorwedstrijden is er geen verenigingsklassement of competitie zoals zomers. Wel is er elke wedstrijd een individueel klassement en natuurlijk proberen we ook indoor zo veel mogelijk PR's te verbeteren!



Hoogspringen bij de jongens C tijdens de indoor in A'dam, februari 2015.

Speciale wedstrijden bij Startbaan

Nationale Estafettekampioenschappen (NEK)

Dit is het grootste evenement dat Startbaan jaarlijks organiseert: altijd het laatste weekend van september. De beste estafette teams uit het hele land komen zich meten in Amstelveen. Dat is sowieso al een spektakel om te zien, maar om zelf mee te doen is nog gaver. We mogen maar een beperkt aantal teams inschrijven. Daarom is deze wedstrijd alleen op uitnodiging van je trainer. Maar, je bent natuurlijk altijd welkom om te komen kijken en aanmoedigen. Nationale kampioenschappen vlak bij huis!



Een wissel volgens het boekje bij de meisjes pupillen A tijdens de NEK 2015.

Clubkampioenschappen

Zonder twijfel de meest laagdrempelige wedstrijd om aan mee te doen: de clubkampioenschappen. Aan het einde van het zomerseizoen, het tweede weekend van oktober, gaan we de strijd tegen elkaar aan. De clubkampioenschappen zijn alleen voor Startbaan atleten. Je bent dus op een vertrouwde baan met alleen maar vertrouwde gezichten. We doen een meerkamp zodat we vlak voordat iedereen overgaat naar een nieuwe leeftijdscategorie nog even de PR's kunnen aanscherpen. De beste atleet per categorie mag zich een jaar lang clubkampioen noemen.



Alle meisjes pupillen A1 en A2 bij de clubkampioenschappen van 2014.

Midzomernachtcross

Op de langste vrijdag van het jaar (de vrijdag het dichtst bij 21 juni) organiseert AV Startbaan 's avonds de Midzomernachtcross in het Amsterdamse Bos. Onder het genot van gezellige muziek rennen meer dan 2000 atleten, jong en oud, een parcours door het bos. Voor kinderen van 6 tot en met 12 jaar is er een speciale kidsrun. Dat is een kortere, maar stoere route door het bos over gras, zand, asfalt en heuveltjes. Het bijzondere van deze kidsrun is dat ook ouders mee mogen doen in dezelfde race. U hebt dus de mogelijkheid om mee te lopen met uw kind(eren). Durft u het aan?



Kerstloop

De kerstloop is net als de Midzomernachtcross een hardloopwedstrijd in het Amsterdamse Bos. Deze wedstrijd wordt midden in de kerstvakantie gehouden. De start is altijd bij voetbalvereniging RODA en het parcours voert vanaf daar het bos in. Ook hier is een speciale kidsrun.

Inschrijven en kosten

Als je mee wilt doen aan een wedstrijd dan dien je op de intekenlijst in het clubhuis van Startbaan je naam op te schrijven. Enkele weken voor een wedstrijd wordt de intekenlijst opgehangen. Let er wel op dat de uiterste inschrijfdatum zo'n anderhalve week voorafgaand aan de wedstrijd is. Schrijf je dus op tijd in. Mocht het niet lukken om je naam tijdig op de inschrijflijs te zetten, omdat je bijvoorbeeld een keertje niet komt trainen, dan mag je ook per e-mail laten weten dat je mee wilt doen.

Meedoen aan wedstrijden is in de meeste gevallen gratis. Dat wil zeggen, Startbaan betaalt het inschrijfgeld. Er zijn uitzonderingen:

1) De Midzomernachtcross en Kerstloop, 2) Alle indoorwedstrijden, 3) Alle wedstrijden die niet genoemd zijn in dit boekje. Inschrijfgeld is dan gemiddeld €6,-.

Als je na het inschrijven besluit dat je toch niet mee wilt doen, moet je dit voor de sluitingsdatum van de inschrijving laten weten. Streep je naam door op de intekenlijst of vertel het aan je trainer. Dat mag ook per e-mail.

Als je te laat een afmelding doorgeeft, ben je het door Startbaan betaalde inschrijfgeld verschuldigd. Een uitzondering wordt gemaakt in het geval van blessures, ziekte of familieomstandigheden, dit ter beoordeling van de pupillencoördinator. Bedenk dat je door een afmelding misschien wel de hele groep dupeert, bijvoorbeeld omdat er te weinig kinderen overblijven om een estafetteteam te vormen.

Heel soms gaat de inschrijving op een andere manier, bijvoorbeeld via internet. In zo'n geval zal dat duidelijk en tijdig door de trainers worden aangegeven.

Wat moet ik meenemen naar een wedstrijd?

Deze vraag wordt ons eigenlijk het meest gesteld. We hebben daarom een checklist voor wedstrijden gemaakt waar precies op staat wat je nodig hebt. Deze checklist staat achterin dit boekje.

Wat je in ieder geval aan moet hebben is je clubtenue. Volgens het competitiereglement van de Atletiekunie mag je zonder clubtenue eigenlijk niet meedoen! Het clubtenue van Startbaan bestaat uit een wit shirt/ singlet met twee blauwe diagonale banen. Daarbij hoort een (kobalt)blauwe broek. Clubtenues zijn te koop aan de bar van het clubhuis tijdens de pupillentrainingen op maandag en vrijdag. Mocht het niet lukken om tijdig een clubtenue aan te schaffen, trek dan een effen wit shirt aan met een blauwe of anders donkergekleurde broek.

Als je regelmatig aan wedstrijden meedoet, dan valt het te overwegen om spikes aan te schaffen. Spikes zijn lichtgewicht wedstrijdschoenen met puntjes onder de zool. Hierdoor heb je meer grip op de baan en kun je sneller sprinten. Maar, ook bij ver- en hoogspringen heb je voordeel aan je spikes. En als je looptechniek het toelaat, mag je zelfs bij de lange afstand je spikes gebruiken (na toestemming van je trainer). Spikes zijn dus echte wedstrijdschoenen. Je kunt ze niet gebruiken met trainingen, omdat de zool dun is en de schoenen weinig ondersteuning aan je voeten bieden.

Niet iedereen heeft spikes omdat het, gelet op het weinige gebruik, een behoorlijke investering is. Desalniettemin, als je vaak aan wedstrijden meedoet is het echt het overwegen waard, omdat je met sprongen vooruit zult gaan door je spikes. Tip: koop de spikes aan het begin van het zomerseizoen. In de winter gebruik je de spikes minder en het is zonde als je aan het einde van het winterseizoen uit je nieuwe spikes bent gegroeid.

Informatie, verzamelen, begeleiding en hulp van ouders

Ouders / verzorgers worden per e-mail geïnformeerd over een wedstrijd waarvoor uw kind zich heeft ingeschreven. Ongeveer een week voor de wedstrijd ontvangt u het chronoloog (tijdschema van de onderdelen), de routebeschrijving, verzameltijd en dergelijke. We verzamelen altijd op de locatie waar de wedstrijd wordt gehouden. We hebben een Startbaanvlag bij ons zodat we makkelijk te vinden zijn. Iedereen moet dus zelf zorg dragen voor vervoer naar de wedstrijdlocatie. Mocht dat een probleem zijn, probeer dan eerst met andere ouders iets onderling af te spreken. Lukt dat niet, ga dan naar de trainer, dan wordt er iets geregeld.

De trainers gaan mee naar alle wedstrijden die in dit boekje genoemd zijn. Zij verzorgen een warming-up, delen bij het verzamelen de startnummers uit en geven de pupillen waar nodig tips en aanwijzingen. U blijft als ouder zelf verantwoordelijk voor uw kind. U dient er zorg voor te dragen dat uw kind op tijd aanwezig is.

Hulp van ouders wordt tijdens de wedstrijden altijd enorm gewaardeerd. U kunt bijvoorbeeld helpen bij de estafette door een groepje pupillen naar de juiste plek op de baan te brengen (u krijgt dan een briefje mee waarop precies staat wie waar naartoe moet) of u kunt helpen bij opspelden van de startnummers en het strikken van veters (dubbele knopen). En natuurlijk bent u er ook gewoon bij als supporter om aan te moedigen, mee te juichen bij succes of te troosten bij verlies.

Als Startbaan een wedstrijd organiseert op eigen baan dan is de inzet van ouders helemaal onontbeerlijk. We hebben dan vrijwilligers nodig voor taken zoals het harken van de verspringbak, terugbrengen van ballen of terugleggen van de hoogspringlat. Voor een aantal functies bij wedstrijden is een juryopleiding vereist, maar in een hoop gevallen kunt u ons ook zonder jurydiploma al enorm van dienst zijn. Als u ons wilt helpen bij een wedstrijd, kunt u dit aangeven op de intekenlijst bij de naam van uw kind. Wij zorgen er dan voor dat u meehelpt bij de groep van uw eigen kind.

Na afloop van een wedstrijd

Bij de meeste wedstrijden is na afloop een prijsuitreiking voor de top-3 uit het individuele klassement. Als er een prijsuitreiking is, staat dit in het tijdschema van de wedstrijd vermeld. Ook de prestatiekaarten worden bij de prijsuitreiking uitgedeeld. Soms duurt het wachten op de prijsuitreiking erg lang. Je hoeft niet per se te blijven. Als je voor de prijsuitreiking naar huis gaat, nemen de trainers je prestatiekaart en eventuele medaille mee en krijg je die tijdens de eerstvolgende training. Kijk na de wedstrijd ook op avstartbaan.nl. De trainers schrijven over de wedstrijd een leuk verslag.

Wedstrijdoverzicht

Alle wedstrijden in dit boekje vindt u in de onderstaande tabel:

	<u>Welke wedstrijd</u>	<u>Wanneer</u>	<u>Hoe in te schrijven</u>	<u>Wie betaalt</u>
Zomerseizoen	1 ^e baancompetitie	April	Intekenlijst clubhuis	Startbaan
	2 ^e baancompetitie	Mei	Intekenlijst clubhuis	Startbaan
	3 ^e baancompetitie	Juni	Intekenlijst clubhuis	Startbaan
	Midzomernachtcross	Juni	midzomernachtcross.nl	Atleet zelf
	Finale baancompetitie	September	Op uitnodiging	Startbaan
	Nationale Estafette Kmp.	September	Op uitnodiging	Startbaan
	Clubkampioenschappen	Oktober	Intekenlijst clubhuis	Startbaan
Winterseizoen	1 ^e crosscompetitie	November	Intekenlijst clubhuis	Startbaan
	1 ^e indoorwedstrijd	December	Intekenlijst clubhuis	Atleet zelf
	Kerstloop	December	kerstloopamstelveen.nl	Atleet zelf
	2 ^e crosscompetitie	Januari	Intekenlijst clubhuis	Startbaan
	3 ^e crosscompetitie	Februari	Intekenlijst clubhuis	Startbaan
	2 ^e indoorwedstrijd	Februari	Intekenlijst clubhuis	Atleet zelf
	Finale crosscompetitie	Maart	Op uitnodiging	Startbaan

Tenslotte: Wedstrijden doe je bovenal voor het plezier. Ook als je pas kort aan atletiek doet, kun je prima meedoen aan wedstrijden. Je hoeft helemaal niet supergoed te zijn. Iedereen welkom. De trainers en supporters moedigen iedereen even enthousiast aan. Je zult het zien: iedereen beleeft plezier aan wedstrijden, ongeacht niveau of ervaring. Doe jij de volgende keer ook mee?

Checklist wedstrijden

Altijd meenemen:

- Sportschoenen
- Clubtenue (blauwe broek en Startbaanshirt/singlet)
- Veiligheidsspeldjes (4) om je startnummer op je shirt te spelden
- Voldoende drinken (flesje water om bij te vullen is handig)
- Iets te eten (lunchpakket)
- Geprinte chronoloog (tijdschema van de wedstrijd)
- Spikes als je die hebt en van je trainer mag gebruiken

Bij slecht weer

- Paraplu
- Regenkleding
- Handdoek
- Droge kleren
- Droge sokken
- Droge schoenen

Bij mooi weer

- Zonnebrandcrème
- Zonnebril
- Petje

Voor ouders

- Contant geld om eventueel iets te kunnen kopen in de kantine
- Koffie en een klapstoel of kleed om op te zitten
- Enthousiasme om aan te moedigen
- Telefoon / cameratoestel voor een mooie actiefoto

Wat laat je als pupil thuis:

Alles van waarde zoals sieraden, mobiele telefoons, etc.

Wedstijdinformatieboekje voor pupillen
Atletiekvereniging Startbaan

Eigen publicatie Atletiekvereniging Startbaan, Amstelveen

Tekst: Jesper Haverkamp

(Naar een oorspronkelijke tekst uit mei 2002, herzien in 2011 en 2015)

1 september 2015

© Tekst is vrij te gebruiken onder vermelding van verenigingsnaam



B/C-pupillen bij de Nationale Estafettekampioenschappen 2014

Foto: Maureen Gielens, Amstelveen, 27 september 2014