



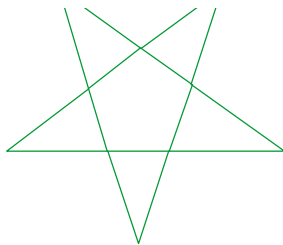
**ATLETIEK VERENIGING  
HAAKSBERGEN**

**Informatie boekje**

**AVH**







# ATLETIEK VERENIGING HAAKSBERGEN

---

## ***Inhoudsopgave atletiek informatie.***

Bladzijde:

2. Inhoudsopgave, Voorwoord.
  3. Situatieschets accommodatie Atletiek Vereniging Haaksbergen.
  4. Atletiek voor altijd en iedereen.
  5. Trainingsprogramma Atletiek Vereniging Haaksbergen.
  6. Organisatieschema Atletiek Vereniging Haaksbergen.
  7. 't Startschot het clubblad van de Atletiek Vereniging Haaksbergen.  
Leeftijdsindeling.
  8. Aanmelding, kledingfonds, afmelding en klachten.
  9. Contributieoverzicht.
  10. Aanmeldingsformulier
- 

## ***Voorwoord.***

Beste lezer,

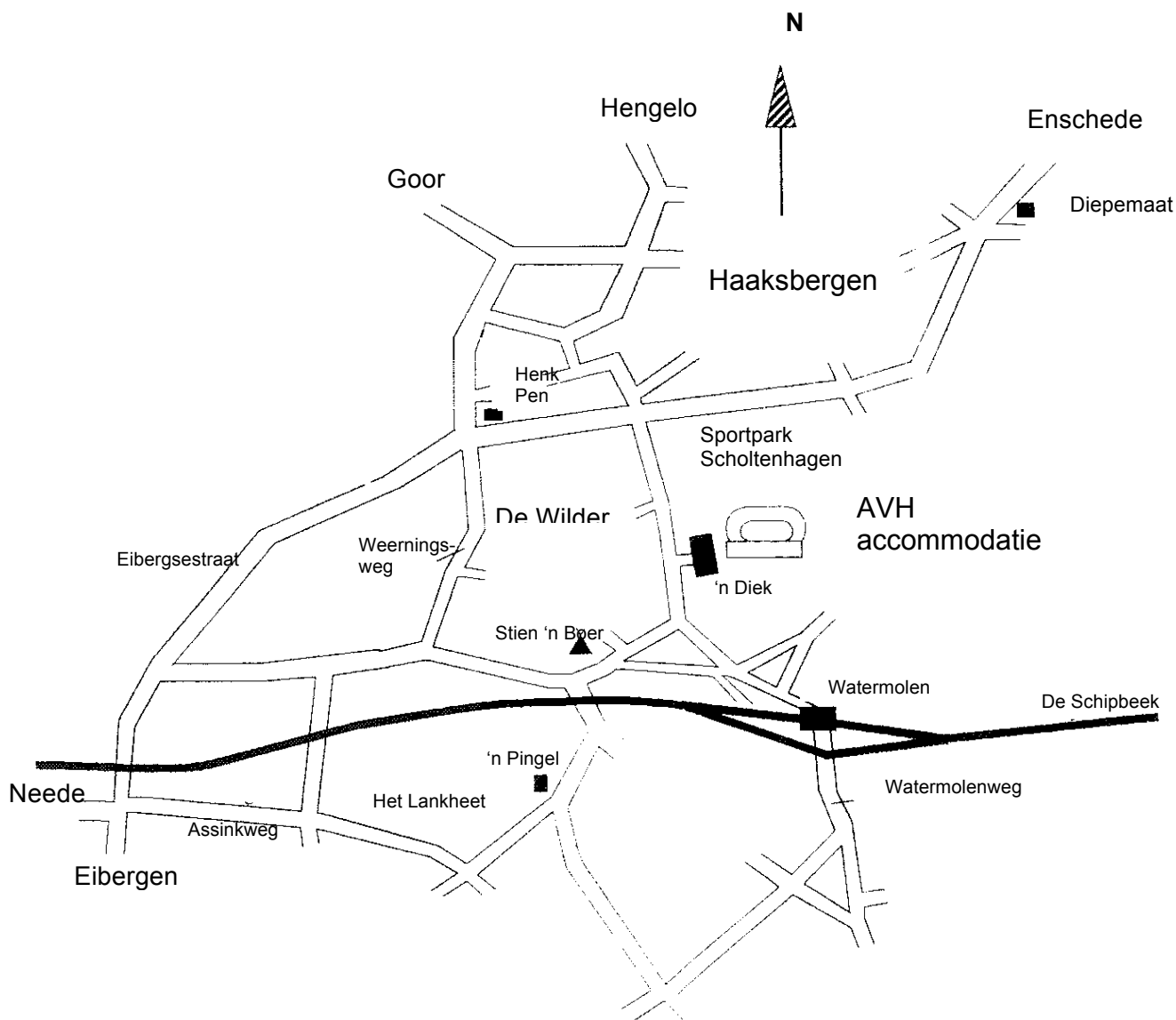
De Atletiek Vereniging Haaksbergen, kortweg AVH, is opgericht in 1972 en heeft tot doel de atletieksport te bevorderen.

Door middel van deze brochure wil het bestuur geïnteresseerden, aspirant-leden en andere belangstellenden informeren over de mogelijkheden die wij op sportief gebied te bieden hebben.

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

Het bestuur van de Atletiek Vereniging Haaksbergen heet allen van harte welkom op onze accommodatie en is graag bereid het een ieder naar de zin te maken. Mochten er na het lezen van deze brochure vragen of opmerkingen zijn, dan staan wij u graag te woord.  
U bent van harte welkom!

Het bestuur van de Atletiek vereniging Haaksbergen.



Atletiek Vereniging Haaksbergen  
Scholtenhagenweg 39  
7481 VN Haaksbergen

☎ Clubgebouw 'n Diek 053 5740599

[www.av-haaksbergen.nl](http://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 atletiekbaan terecht en bieden wij jong en oud een goed programma. Zij krijgen bij AVH een prima mogelijkheid zich verder te ontplooiën. Een maximum leeftijd is niet aan te geven en menig zeventig plusser laat zich dan ook regelmatig op de, inmiddels landelijk- en regionaal bekende, AVH-lopen zien.



Tijdens de trainingen wordt er natuurlijk rekening gehouden met de leeftijd en de geoefendheid van de beginnende AVH-atleet. Geleidelijk wordt toegewerkt naar het verhogen van een prestatie, waardoor vooral ook bij kinderen, maar ook bij ouderen, het vertrouwen in eigen lichamelijke mogelijkheden groeit en het karakter sterkt. De weg van de geleidelijkheid is daarbij de beste. Speciale aandacht voor elke leeftijdsgroep. Via speelse en niet te specialistische trainingen voor de kleinste. En specifieke meer op wedstrijd gerichte oefenstof voor jeugdigen tot eveneens op maat afgestemde trainingen/ begeleidingen van de oudere AVH-leden. Wel of niet in wedstrijd verband, het kan allemaal bij AVH.

Gediplomeerde en vooral deskundige trainers begeleiden u of uw kind op gevarieerde wijze. Door het aanbieden van veelzijdige bewegingservaring tot en met een zeer gespecialiseerde baan-wegtraining, zorgen wij ervoor dat op een plezierige wijze de atletieksport bedreven kan worden.

De Atletiek Vereniging Haaksbergen biedt een ieder het gehele jaar door daartoe de gelegenheid. Staat in de zomer de baanatletiek centraal en in het najaar de crossen, zo lopen de trim- en prestatiewedstrijden dwars door het gehele jaar heen, dan is het toch duidelijk dat atletiek bedrijven een goede keus is om twaalf maanden per jaar actief te kunnen sporten.



Op deze wijze bewerkstelligen onze trainers, begeleiders en bestuurders van de AVH atletiek op maat, voor elk wat wils, 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!

Veelzijdigheid kenmerkt onze vereniging: Alle trainingscategorieën zijn optimaal aanwezig.

De leeftijdscategorie van 6 tot en met 12 jaar onderscheiden we in mini 's en pupillen C, B en A en krijgen training volgens het zgn. speels-prestatieve principe. Zij worden spelenderwijze bekendgemaakt 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 trainingsles er als volgt uit:

- Warming-up
- Looptechnisch deel
- Keuze onderdeel
- Cooling-down

Een kracht trainingsprogramma vervolmaakt bovenstaande training.

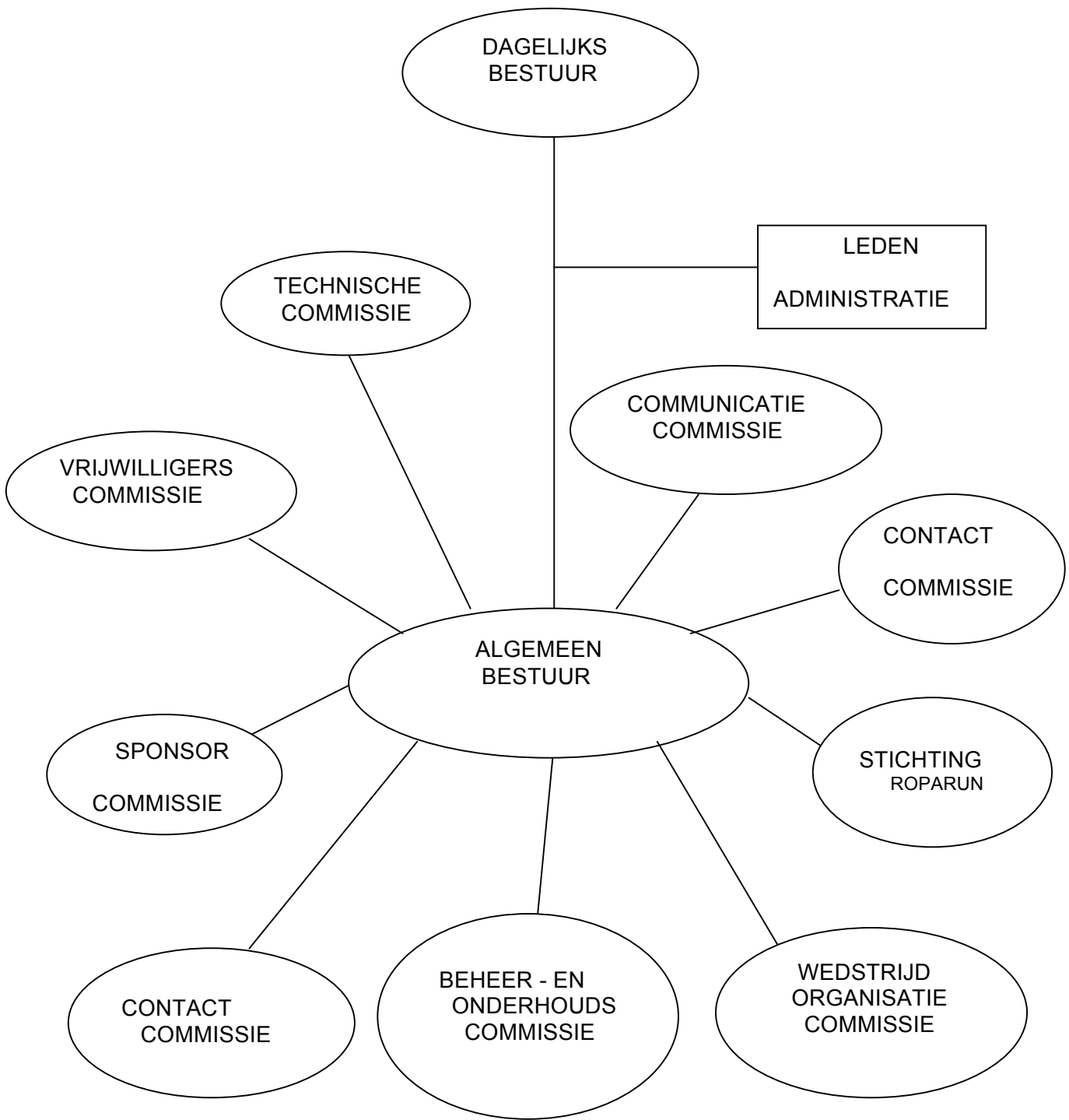
Liefhebbers van de lange afstand hebben een veelheid aan mogelijkheden. De AVH heeft groepen die zich voorbereiden op prestatielopen, maar ook wedstrijdlopen zoals crossen, veldlopen, halve- en hele marathonlopen.

Geen interesse in wedstrijden? Geen probleem, AVH heeft ook trainingen voor sporters die recreatief willen lopen, samen met anderen. Twee niveaus zijn mogelijk: trim-recreatief niveau en trim- wedstrijd niveau

Een broertje dood aan hardlopen? Dan biedt AVH de mogelijkheid om mee te doen aan sportiefwandelen. Dit vindt plaats op elke woensdag van 09.30 uur tot 10.30 uur, na het wandelen wordt er gezamenlijk koffie gedronken. Voor deze activiteit hoeft u geen lid te zijn van de vereniging.

Kunt u nog geen verantwoorde keuze maken dan is dat bij AVH geen probleem. Zonder enige verplichting mag u , kostenloos, 3 trainingen meedoen en dan alsnog besluiten of u al dan niet AVH-lid wenst te worden.

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



Het doel van de redactie is het maken van een goed leesbaar en gezellig clubblad. Het Startschot verschijnt 5x per jaar. De inhoud van het clubblad is als volgt:

- Enkele vaste artikelen (het woord van de voorzitter, namens de redactie, de moppenhoek, de verjaardagskalender)
- De wedstrijdkalender en de wedstrijduitslagen
- Informatie over het randgebeuren bij de vereniging (jaarvergadering, de nieuwjaarsreceptie, sinterklaasviering, vossenjacht, kamp enz.)
- De wedstrijdverslagen, geschreven door de leden zelf zijn altijd leuk om te lezen

Kortom een clubblad zoals dat hoort bij een gezonde sportvereniging wat de betrokkenheid met de club vergroot.

### **Leeftijdsindeling**

De KNAU 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 leeftijdsklasse van vijf jaar met de volgende opbouw:<br>Vrouwen: 35-39, 40-44, 45-49 ect.<br>Mannen : 40-44, 45-49, 50-54 etc. |



Voor alle aangegeven leeftijden geldt, dat deze in het lopende jaar dienen te worden bereikt. Om praktische redenen geschiedt de indeling overeenkomstig 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 Atletiekunie-lid: als recreant kan men meedoen aan georganiseerde lopen, mits deze open staan voor recreanten.

## **Aanmelden**

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



De contributie wordt eenmaal per kwartaal via incasso betaling verrekend. Na betaling wordt de Atletiekunie-lidmaatschapskaart toegezonden. Deze is noodzakelijk bij deelname aan wedstrijden.

## **Kledingfonds**

Voor de jeugd van 7 tot en met 13 jaar is er een kledingfonds opgericht. In het fonds zit een T- shirt en een tight kort. (winkelwaarde 49,95) Hiervoor betaal je € 6,00 per kwartaal. Het hele jaar door kun je omruilen, bij de ledenadministratie, tegen passende kleding. Clubkleding buiten het kledingfonds is te verkrijgen bij Sport 2000 in Haaksbergen.

## **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 dagelijksbestuur aan. Maar blijf er niet mee lopen. Alleen door het te bespreken geef je de vereniging de kans om het op te lossen, hetgeen alle leden ten goede komt.

# Contributie 2011



De contributie is verhoogd met 3,5%. (Atletiekunie richtlijn)

<u>Basiscontributie KNAU</u>	Per jaar
Pupillen	€ 13,20
Junioren	€ 13,90
Senioren/Vetranen	€ 15,05
Recreanten/Overigen	€ 15,05

<u>Wedstrijdkosten, licentie</u>	Per jaar
Pupillen	€ 7,15
Junioren	€ 12,70
Senioren/Vetranen	€ 20,35

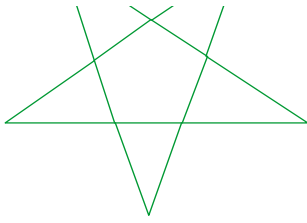
KNAU administratiekosten nieuw of gereactiveerde leden: € 6,15

Verenigingscontributie	Per jaar	Per kwartaal
Pupillen	€ 89,00	€ 22,25
Junioren C/D	€ 104,60	€ 26,15
Junioren A/B	€ 116,60	€ 29,15
Senioren/Vetranen	€ 140,00	€ 35,00
Recreanten/Overigen	€ 131,20	€ 32,80
Studenten (30% korting)	€ 98,00	€ 24,50

LET OP: Opzeggen vóór 1 december van een kalenderjaar. Na 1 december moet u de KNAU contributie en e.v.t. licentiekosten van het jaar erop betalen.

Kledingfonds voor pupillen en junioren D, € 6,00 per kwartaal

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



# ATLETIEK VERENIGING HAAKSBERGEN

## Aanmeldingsformulier

Naam + voorletters : ..... **M / V**

Roepnaam : .....

Adres : .....

Postcode : ..... Woonplaats:.....

Telefoonnummer : .....

Geboortedatum : .....

E-mail adres: .....

Datum van inschrijving : .....

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

Trimgroep : Ja / Nee

Kledingfonds : Ja/ Nee (alleen jeugd 7 t/m 13 jr.)

Naam trainer : .....

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

Ondergetekende verleent tot wederopzegging machtiging aan de penningmeester van de Atletiek Vereniging Haaksbergen, de contributie en indien van toepassing kosten voor wedstrijddeelname en koffiegeld af te schrijven van:

Bankrekening: ...../ Postbankrekening:.....

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 eerst volgende kwartaal, en voor 1 december van een kalender jaar. Na 1 december zullen de Bondscontributie + licentie kosten van het jaar erop toch geïncasseerd worden.