



INFORMATIEBOEKJE



ATLETIEKVERENIGING TRIAS

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
Samenstelling bestuur en verenigingscoördinator	4
Algemene informatie	5
Trainingen pupillen en junioren.....	12
Wedstrijden.....	14
Overige activiteiten.....	17
Contactinformatie Trainers	19
Trainingsrooster Winter Pupillen en C/D-junioren (Oktober-April).....	20
Trainingsrooster Zomer pupillen en C/D-junioren (April-Oktober).....	20
Trainingsrooster Junioren A/B, Senioren en Masters (gehele jaar)	21
Commissies.....	22



VOORWOORD

Beste lezer,

Voor u ligt de informatiefolder van atletiekvereniging Trias. Atletiekvereniging Trias biedt sinds 1965 Atletiek aan in Heiloo en omstreken. Medio 2010 heeft atletiekvereniging Trias 500 fanatieke leden, die op verschillende wijze de sport atletiek beoefenen. Onze vereniging is met 500 leden een middelgrote atletiekvereniging in Nederland.

In dit informatieboekje bieden wij informatie aan over onze vereniging voor bestaande leden zowel geïnteresseerde/aankomende leden. Het is natuurlijk niet mogelijk om via een folder een volledig beeld te geven over onze vereniging. Daarom nodigen wij u van harte uit om langs te komen bij onze accommodatie aan het Maalwater te Heiloo.

Ondanks het beeld dat wij via deze folder hebben proberen te geven over onze vereniging, is het mogelijk dat u nog vragen heeft. Voor vragen kunt u terecht bij trainers, bestuursleden en of onze verenigingscoördinator.

Het Bestuur,

Atletiekvereniging Trias



SAMENSTELLING BESTUUR EN VERENIGINGSCOÖRDINATOR

Voorzitter	Erik van Zoonen Doelen 4, Egmond Binnen Email voorzitter@avtrias.nl	Tel: 072 – 506 45 79
Secretaris	Jan Jorna Ewisweg 48, Heiloo Email secretaris@avtrias.nl	Tel: 072 – 533 68 12
Penningmeester	Theo Bakker Van Aostastraat 12 Email penningmeester@avtrias.nl	Tel: 072 – 533 40 65
Lid namens Technische Commissie	Nick van Baar Vermeerstraat 41, Alkmaar Email nvanbaar@avtrias.nl	Tel: 072 – 512 62 54
Lid namens jeugd	Anja van Sluis Charlotte du bourbonstr. 5, Alkmaar Email avansluis@avtrias.nl	Tel: 072- 515 61 61
Lid Algemeen	Dick ten Bruggencate Hornweg 2, Broek op Langedijk Email dtenbruggencate@avtrias.nl	Tel: 0226 – 31 44 35
Lid Algemeen	Marc Barnhoorn De Sonneveld 118, Heiloo Email mbarnhoorn@avtrias.nl	Tel: 06 – 24 56 87 86
Verenigingscoördinator	Sven Ootjers Jan Schuijftlaan 24, Heiloo Email sootjers@avtrias.nl	Tel: 06 - 29 51 49 76
Ledenadministratie	Ron Molenaar Kuilenaar 58 1851 RZ Heiloo Email ledenadministratie@avtrias.nl	Tel: 072 – 533 87 72

Opbouw van de vereniging

Bij onze vereniging zijn rond de 500 leden als atleet van de sport atletiek vertegenwoordigd. Leiding daaraan wordt gegeven door het bestuur. Het bestuur wordt bijgestaan door een aantal commissies en de verenigingscoördinator. Jaarlijks wordt het bestuursbeleid besproken op de algemene ledenvergadering, waarbij ook het financieel beheer aan de orde komt. Deze vergadering vindt plaats binnen 6 maanden na afloop van het boekjaar. Het bestuur wordt dan gekozen uit de leden, de voorzitter in functie. De commissieleden worden door het bestuur benoemd.

Technische commissie

Alle sporttechnische zaken vallen onder verantwoordelijkheid van deze commissie, zoals:

- Handhaven, uitbreiden, verbeteren van het trainersbestand;
- In overleg vaststellen van trainingstijden;
- In overleg vaststellen van de wedstrijdkalender;
- Vaststellen van competitieploegen;
- Het houden van wedstrijdsecretariaten.

Jeugdcommissie

De Jeugdcommissie heeft tot doel de jeugd als afzonderlijke groep binnen de vereniging sportief te begeleiden en te vertegenwoordigen, in samenwerking met de Technische Commissie. Zij organiseert activiteiten zoals een kamp, spelletjesmiddagen of eendaagse uitjes.



De pupillen tijdens dagje uit



Wedstrijd bij atletiekvereniging Hera

Recreatie- en trimcommissie

Hierin is de ontspannende sportbeoefening ondergebracht waarbij niet op de eerste plaats het wedstrijdelement staat. Er zijn twee mogelijkheden:

- Trimgroepen waarbij door zaal- en bostraining de conditie op peil wordt gehouden;
- Recreatieatletiek; conditietraining waarbij in recreatieve sfeer op verantwoordelijke wijze de atletiek wordt beoefend.

Behalve voornoemde drie commissies, waarin sporttechnische-, jeugd- en recreatieve aspecten zijn ondergebracht, bestaan nog de:

- De Wedstrijd Organisatie Commissie die alle activiteiten ontplooit en administratie voert met betrekking tot te organiseren thuiswedstrijden en waaronder het jurycorps valt;
- Accommodatiecommissie die belast is met de verzorging van de accommodatie;
- Kantinecommissie voor het beheer van de kantine;
- De redactiecommissie die de zorg heeft voor het clubblad "de Triade";
- En de Websitecommissie, zij actualiseert de verenigingswebsite.

Uit het bovenstaande mag duidelijk zijn dat veel leden zich inzetten voor de vereniging en deze zo goed mogelijk te laten functioneren.

Accommodatie

Atletiekvereniging Trias beschikt over een moderne atletiekaccommodatie aan het Maalwater. De vereniging heeft de beschikking over 6-laans kunststof atletiekbaan, die het hele jaar te gebruiken is. Op de atletiekbaan vinden trainingen en wedstrijden plaats, de wedstrijden op de baan zijn geconcentreerd in het voorjaar, zomer en najaar.

De accommodatie is gevestigd aan het Maalwater voor een uitgebreide routebeschrijving verwijzen wij u naar onze website.

Het clubhuis is in het jaar 2007 opgeleverd en beschikt over alle nodige faciliteiten. De kantine is zo ontworpen dat in de kantine een zeer goed zicht is op de baan. De kantine wordt tijdens wedstrijden en bijzondere activiteiten bemand door het kantinepersoneel. Ook beschikt het clubhuis over een krachtcentrum, hier worden krachttrainingen gedaan en kan tevens als uitvalsbasis dienen om bij slechte weersomstandigheden binnen te trainen.

Niet alle trainingen worden op de baan van de atletiekvereniging verzorgd. Ook het recreatiegebied het Maalwater, het Heilooërbos en de duinen worden veelvuldig voor trainingen gebruikt. Vaak vinden er combinaties plaats. Zo blijven de trainingen afwisselend en aantrekkelijk.



Wedstrijd op de accommodatie van AV Trias

Clubblad – De Triade

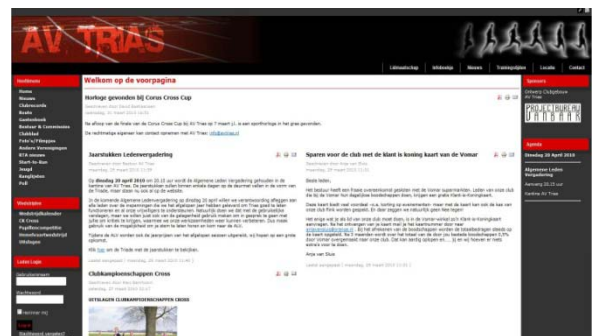
Ieder lid krijgt ongeveer zeven keer de Triade thuisbezorgd. De Triade wordt samengesteld door de Redactiecommissie. In het clubblad zijn uitslagen, verslagen van wedstrijden en verenigingsnieuws opgenomen. De invulling van de Triade wordt voor het grootste deel verzorgd door de redactiecommissie, maar dit gaat niet zonder medewerking van onze leden. Daarom zijn wedstrijdverslagen, uitslagen en foto's van harte welkom.

Website – <http://www.avtrias.nl/>

Internet gaat een steeds een grotere rol spelen binnen de informatievoorziening, dus ook bij atletiekvereniging Trias. De website van atletiekvereniging Trias wordt onderhouden door meerdere redacteuren. Zo blijft de informatievoorziening actueel en wordt er verschillend nieuws geplaatst uit de diverse groepen.

U kunt op de website terecht voor:

- Uitslagen van baan- en crosswedstrijden gehouden bij AV Trias
- Contactgegevens trainers en trainingstijden
- Actueel nieuws en foto's
- Het clubblad in digitale vorm.
- Informatie over aanmelden/afmelden lidmaatschap
- Clubrecords
- En nog veel meer....



Clubkleding

De clubkleding van atletiekvereniging Trias bestaat officieel uit een rood broekje met zwart shirt met embleem. De atleet is verplicht om bij competitiewedstrijden en Nederlands Kampioenschappen in officieel tenue te verschijnen. Ook verhoogt de clubkleding de herkenbaarheid, waarbij juryleden en toeschouwers te atleten makkelijker kunnen herkennen. Het clubtenue is verkrijgbaar op voorraad, informeer bij de trainer.

Schoenen en spikes

Beoefening van de sport atletiek zijn goede loopschoen een vereiste. Door het dragen van slechte schoenen kunnen er gemakkelijk blessures optreden, en dit is natuurlijk niet waar u als atleet op staat te wachten. Voor advies over goede loopschoenen kunt u terecht bij een gespecialiseerde hardloopwinkel of vraag informatie bij uw trainer.

Naast loopschoenen worden bij baanatletiek spikes veelvuldig gebruikt. Spikes zorgen ervoor dat er een beter contact is met de baan. Spikes bij de pupillen zijn nog geen vereiste, naarmate de atleet zich gaat specialiseren, worden spikes belangrijker.

Clubrecords

Sinds de oprichting in 1965 worden er bij atletiekvereniging Trias clubrecords bijgehouden. Clubrecords zijn de beste prestaties die ooit sinds oprichting iemand heeft neergezet bij een onderdeel in een bepaalde leeftijdsklasse. Bij Trias worden de clubrecords op drie verschillende manieren gepubliceerd: het clubrecordboek, het publicatiebord en tenslotte op de website. De Technische Commissie besluit over erkenning/afwijzing van een clubrecord.

Sinds de oprichting is de atletieksport niet stil blijven zitten en worden prestaties steeds nauwkeuriger geadmistreerd. Om een clubrecord te verbeteren of te evenaren zijn er een tegenwoordig een bepaald aantal voorwaarden aan verbonden, dit verschilt per categorie:

Junioren A, B, Senioren en Masters

Voorwaarden voor erkenning van een clubrecord in een bepaalde leeftijdsklasse:

- De uitslag moet bij een loopnummer tot en met 800m door middel van elektronische tijdwaarneming worden vastgesteld, na deze afstand mag met handtijd worden volstaan;
 - De prestatie moet beter of geëvenaard worden dan de prestatie die voorheen als clubrecord stond;
 - Windmeting moet bij verspringen, hinkstapspringen en loop/horden nummers tot en met 200 m aanwezig zijn. De wind mag niet meer dan 2,0 m/s in het voordeel bedragen;
 - De prestatie moet in een officiële wedstrijd plaatsvinden;
 - Bij situatie waarbij het wedstrijdreglement van de Atletiekunie niet voorziet, beslist de TC.
-
- Om een clubrecord bij de Masters 35 te vestigen dient het clubrecord beter of een evenaring te zijn van het Clubrecord Mannen 40.

Junioren C, D en Pupillen

Voorwaarden voor een erkenning van het clubrecord in een bepaalde leeftijdsklasse:

- De uitslag dient door middel van handtijd of elektronische tijd te worden vastgesteld;
- Windmeting is niet verplicht;
- De prestatie moet beter of geëvenaard worden dan de prestatie die voorheen als clubrecord stond;
- Records voor een meerkamp kunnen alleen tot stand komen als alle onderdelen uitmaken van de meerkamp;
- De prestatie moet in een officiële wedstrijd plaatsvinden.

Aanmelden clubrecord

Nieuwe clubrecords worden vaak zonder tussenkomst van de atleet geregistreerd. Natuurlijk kan het nieuwe record niet wordt opgemerkt. Op de website vindt u een formulier om een clubrecord aan te vragen.

Leeftijdsindeling

De Nederlandse atletiekunie heeft de volgende leeftijdscategorieën bepaald:

- Pupillen
- Junioren
- Senioren
- Masters

Pupillen:		Afkorting:	Geboortejaar:
7 jaar	Jongens- en meisjes minipupillen		2003
8 jaar	Jongens- en meisjes pupillen C	JPC, MPC	2002
9 jaar	Jongens- en meisjes pupillen B	JPB, MPB	2001
10, 11 jaar	Jongens- en meisjes pupillen A	JPA, MPA	2000 – 1999
Junioren:			
12, 13 jaar	Jongens- en meisjes D	JD, MD	1998, 1997
14, 15 jaar	Jongens- en meisjes C	JC, MC	1996, 1995
16, 17 jaar	Jongens- en meisjes B	JB, MB	1994, 1993
18, 19 jaar	Jongens- en meisjes A	JA, MA	1992, 1991
Senioren:			
20 tot 35 jaar	Senioren en Dames	H-Sen, D-Sen	
Masters:			
35 jaar en Ouder	Masters Heren en Dames	M*	*leeftijdsgroep

Bepalend voor de leeftijdsindeling is het jaar waarin met de leeftijd bereikt. Om praktische redenen gaat de verandering **niet** per 1 januari in, maar na de clubkampioenschappen (oktober) voorafgaand van het nieuwe jaar.



Clubkampioenschappen oktober 2009

Lidmaatschap

Het lidmaatschap wordt aangegaan door het invullen van het aanmeldingsformulier, dit formulier is te verkrijgen bij de trainer of te downloaden op de website. Bij minderjarigen moet het formulier mede ondertekend worden door één van de ouders of verzorgers. Inleveren kan via email, trainer of bestuurslid.

Opzegging dient schriftelijk of elektronisch te gebeuren bij de ledenadministratie, en wel 1 december voor het einde van het lopende kalenderjaar.

De contributieverplichting loopt altijd door tot het eind van het jaar waarin wordt opgezegd.

Contributie en inschrijfgeld

De contributie is samengesteld uit twee gedeelten. Een Trias-deel en een afdracht aan de Atletiek Unie. De contributie wordt jaarlijks vastgesteld door de Algemene Ledenvergadering.

Vanaf per 1 januari 2010 bedragen de jaarcontributies:

	Bedrag in euro's
Pupillen	€ 134,--
CD-junioren	€ 135,--
A/B-Junioren	€ 154,--
Senioren/Masters	€ 183,--
of zonder wedstrijdlicentie	€ 161,--
Timmers/recreanten	€ 105,--
Inschrijfkosten	€ 17,50
Overschrijvingskosten	€ 8,75

Voor het derde en volgend lid uit één gezin bedraagt de contributie de helft van het Trias-lidmaatschap vermeerderd met de Atletiekunie-afdrachten. Bij het aangaan van het lidmaatschap van de vereniging gedurende het kalenderjaar wordt een evenredig deel van de contributie in rekening gebracht. De Atletiekunie-afdrachten zijn altijd volledig.

De contributie is bij vooruitbetaling beschuldigd en wordt voor ter kennisgeving aangeboden via een factuur. Bij het aangaan van het lidmaatschap zullen de eerste keer ook administratiekosten worden berekend van totaal € 17.50. Het betalen in termijnen is mogelijk, het wordt dan de volgende data afgeschreven: 1 januari, 1 maart, 1 mei en 1 juli of eenmalig per 1 maart.

Baangebruik

Op diverse avonden gebruiken verschillende trainingsgroepen de baan. Om dit goed en ordelijk te laten verlopen zijn er enkele regels opgesteld met betrekking tot het baangebruik. Wanneer iedereen zich aan deze regels houdt, kunnen alle groepen optimaal trainen.

De regels met betrekking tot het baangebruik:

1. Tempo's worden gelopen in baan 1 met baan 2 als inhaalstrook voor snellere lopers;
2. Als je geen tempo loopt loop je in baan 3 of verder naar buiten als dat mogelijk is;
3. De finish wordt vrijgehouden, dus niet staan uitrusten op de baan rond de finish maar in het gras, en ook niet wachten op de baan voor de finish/start voor dat je verder gaat met een tempoloop;
4. Gebruik voor loopscholing zoveel mogelijk de aanloopstroken van polsstok of verspringen;
5. Baan 5 en 6 worden gebruikt voor horden en andere technische disciplines;
6. Steek nooit zomaar het middenveld over, zeker niet wanneer er wordt geworpen;
7. Inlopen en uitlopen dient te gebeuren op het gras.



Grote drukte op de baan tijdens de Maalwaterrun 2009

TRAININGEN PUPILLEN EN JUNIOREN

Atletiekvereniging Trias beschikt over een grote groep jeugdleden. Er kan onderscheiding worden gemaakt tussen de pupillen en junioren. De pupillen richten zich op het spelenderwijs aanleren van de basis van de sport atletiek. Terwijl de junioren steeds meer naar een specialisatie toewerken.

Dit zorgt ervoor dat de trainingsaanpak enige verschillen kent.



Clubkampioenschappen Cross 2010

Pupillen

In het jaar dat kinderen 7 jaar worden kunnen zij deelnemen aan de trainingen bij atletiekvereniging Trias. Hier wordt op een speelse manier de beginselen van de atletiek bijgebracht. In de zomer vinden de trainingen op de baan plaats en worden de atletiekonderdelen sprinten, werpen (bal en kogel), springen (ver en hoog) en een langere afstand getraind. In de winter vindt er één training in de gymzaal plaats waar ook de bovengenoemde onderdelen worden getraind en één training in het park of bos waar de nadruk ligt op het lopen van langere afstanden.

Zoals eerder genoemd zal de nadruk liggen op het aanbieden van veel spelvormen waar de basisbeginselen van de atletiek in worden verwerkt.



Pupillencompetitie mei 2009



Clubkampioenschappen 2009

Juniores

Bij de C/D junioren volgt de periode van 'basistraining' waarin voor het eerst sprake is van 'training'. Dit betekent dat de jeugdtrainer nu op meer systematische, zal werken aan de ontwikkeling van motorische vaardigheden en conditionele eigenschappen en de technieken. De brede aanpak binnen de basistraining vormt dan ook de ideale periode voor de junior en zijn trainers om de specifieke talenten te ontdekken in functie van de verdere planning. In deze periode biedt ook het competitieve aspect veel positieve elementen. De jongere leert zijn eigen talenten te ontwikkelen ten opzichte van anderen.

Tot en met de C-Juniores worden in de trainingen alle onderdelen door iedereen getraind met differentiatie voor competitiewedstrijden. Specialisatie volgt dan indien gewenst bij de A/B junioren categorieën. Tot en met C-junioren traint iedereen gewoon volgens zijn/haar trainingschema. Tevens wordt deelname aan clubkampioenschappen en competitiewedstrijden gestimuleerd.

Bij de A/B junioren is een verdere ontwikkeling van de prestaties binnen AV Trias mogelijk door middel van een sporttakspecifieke benadering op het vlak van motorische vaardigheden en conditionele eigenschappen. Vanaf 15 jaar kan de jongere ook kiezen voor een recreatieve benadering, gericht op het onderhouden van de al ontwikkelde eigenschappen en vaardigheden. Hier bestaat er een mogelijkheid om te kiezen voor de specialisatie groepen werpen of lopen.

Bij de senioren kunnen de meest getalenteerde jongeren kiezen voor specifieke training. Anderen zullen hier de verdere talentontwikkeling opgeven en overschakelen naar recreatieve sportbeoefening of naar een niet-topsportgerichte competitiebeoefening.



Trias-atleten in actie tijdens Nederlandse Kampioenschappen te Emmeloord 2009

WEDSTRIJDEN

Ook bij de sport atletiek worden er wedstrijden georganiseerd. De wedstrijden zijn te verdelen in verschillende soorten:

- Competitiewedstrijden;
- Wedstrijden met vrije inschrijving;
- Onderlinge wedstrijden;
- Cross wedstrijden (Veldlopen);
- Indoorwedstrijden.

Zie hieronder voor een uitleg voor de verschillende soorten wedstrijden:

Competitiewedstrijden

Dit zijn wedstrijden waarbij atleten van één vereniging met een ploeg proberen om zoveel mogelijk punten te verzamelen. De opstelling wordt dan ook gemaakt door de ploegleider, hij/zij probeert de atleten zo op te stellen, dat hiermee de meeste punten worden verdiend. Competitiewedstrijden worden afgesloten met een estafette.



NK Estafette in Amstelveen



Competitiewedstrijd Papendrecht

Wedstrijden met vrije inschrijving

In het wedstrijdseizoen kan mee worden gedaan aan wedstrijden met vrije inschrijving (instuif). De atleet neemt dan individueel mee aan een bepaald onderdeel. Opgeven kan via de internetsite van de desbetreffende vereniging of via de wedstrijdsecretaris.

Onderlinge wedstrijden

Onderlinge wedstrijden zijn wedstrijden, waarbij de atleten binnen een vereniging het opnemen tegen elkaar. Tijdens het seizoen wordt als afsluiting van het zomerseizoen de clubkampioenschappen baan georganiseerd en aan het einde van het winterseizoen zijn dit de clubkampioenschappen cross. De beste atleet mag zich na overwinning clubkampioen noemen van zijn of haar categorie.

Cross wedstrijden

De crosswedstrijden vinden plaats in de winter. Een crosswedstrijd houdt in dat de atleet zo snel mogelijk een vastgesteld parcours op een natuurlijke ondergrond. De crosswedstrijden kunnen zowel individueel of als competitieploeg worden gelopen.



Clubkampioenschappen Cross 2010

Indoorwedstrijden

In het winterseizoen vinden indoorwedstrijden plaats. Dit is hetzelfde principe als bij een wedstrijd met vrije inschrijving maar dan vindt de wedstrijd plaats in een zaal.

Voor de data wanneer de wedstrijden plaatsvinden, kunt u terecht op de website van AV Trias, clubblad de Triade en de website van de Atletiek Unie.



Indoorkampioenschappen Masters

Wedstrijden pupillen

Wedstrijden bij de pupillen staan vooral in het teken om spelenderwijs in aanraking te komen met de sport atletiek. De pupillenatletiek is in wedstrijdvorm zodanig gereguleerd dat kinderen volop kunnen genieten van de atletieksport op een wijze die bij hun leeftijd pas.

Voor de competitie worden ongeveer twee à drie wedstrijden georganiseerd gevolgd door een finale. Tijdens die wedstrijden wordt een zogenaamde driekamp afgewerkt evenals een lange afstand. Met uitzondering van de mini-pupillen kunnen alle pupillen aan deze wedstrijden deelnemen zonder daarvoor wedstrijdgelde te betalen.

In de winter kan worden deelgenomen aan crosscompetitiewedstrijden. Zowel het zomer als het winterseizoen wordt afgesloten met clubkampioenschappen waarbij de kinderen ieder in hun leeftijdscategorie onderling kunnen strijden voor de titel van clubkampioen van het jaar.

Onderlinge wedstrijden

In het wedstrijdseizoen zullen op vrijdagavonden onderlinge wedstrijden worden gehouden op de atletiekbaan van AV Trias en wordt hieraan een klassement verbonden. Natuurlijk staan hier sportieve prestaties en plezier voorop.

Wedstrijden Junioren, Senioren en masters

Bij het bereiken van de C/D-Junioren zullen de wedstrijden prestatiegerichter worden, waarbij natuurlijk de sportbeleving hoog in het vaandel blijft staan. De verschillende soorten wedstrijden waarbij de atleten kunnen meedoen zijn eerder al beschreven.



Trias-atleet tijdens competitiewedstrijd

OVERIGE ACTIVITEITEN

Ook al is atletiekvereniging een sportvereniging dit betekent natuurlijk niet dat er geen andere activiteiten worden ondernomen. De kracht bij Trias ligt dan ook dat sport en gezelligheid samen gaan. Om groepsbinding te bevorderen en elkaar beter te leren kennen zijn er diverse activiteiten die door de vereniging worden georganiseerd.

Pupillen

In het zomerseizoen vindt er voor de A-pupillen een kampweekend plaats, waarbij het kamp bij Trias zelf wordt georganiseerd.. Het kampweekend staat in het teken van spelletjes, speurtochten en gezellige avonden.

Voor de jongste pupillen is een uitje naar een altijd leuke bestemming. In het winterseizoen vindt er een spelletjesmiddag plaats voor alle pupillen.

Ook wordt er een wisselbeker maandelijks uitgereikt voor de titel: "Pupil van de maand" met natuurlijk een eervolle vermelding in het clubblad.



Juniorenkamp 2009

Jeugd

Bij de C/D-Junioren worden ook ver schillende activiteiten georganiseerd. In 2009 heeft er voor het eerst een C/D-kamp plaatsgevonden, dit was zeker een succes te noemen. Het kamp stond in het teken van sportieve en ludieke activiteiten, waarbij werd overnacht op het Trias-terrein.

Eén keer per jaar wordt er met de jongste groepen gebowld, natuurlijk niet voordat er lekker gegeten is in het restaurant.

Dit jaar wordt er voor het eerst een trainingsweekend georganiseerd op het Waddeneiland Texel.

Hier kan dan worden getraind op de plaatselijke atletiekbaan. Ook wordt er overnacht op het eiland.



C/D-kamp 2009 op het terrain van AV Trias

Senioren en Masters

Aan het begin van het jaar is er traditiegetrouw de nieuwjaarsreceptie, waarbij de leden elkaar Nieuwjaar kunnen wensen. Vaak worden er door diverse trainingsgroepen zelf activiteiten georganiseerd waarbij het sportieve vlak en gezelligheid samengaan.

Door al deze activiteiten kunt u vaststellen dat wij een vereniging zijn waarbij in goede sfeer en ik perfect klimaat gesport kan worden.

CONTACTINFORMATIE TRAINERS

Pupillen

Anja van Sluis	tel. 072 515 61 61
Astrid Kops	tel. 072 533 85 79
Mariska Bouwer	tel. 072 515 30 00
Pim de Waard	tel. 072 533 17 60
Elwin v.d. Most	tel. 072 533 92 10

Junioren C/D

D-Junioren

Sijmen Liefjting	tel. 06 23 32 66 73
Chiel Klaver	tel. 06 23 44 78 81
Mischa Wakazadi-Kawazadi	tel. 072 533 89 89

C-Junioren

Sven Ootjers	tel. 06 29 51 49 76
Emiel Admiraal	tel. 06 44 61 36 01
Peter Appelman	tel. 072 512 19 17

*Midden- en lange
Afstands training*

Junioren A/B en Senioren

Algemeen

Sven Ootjers	tel. 06 29 51 49 76
Hans Schouten	tel. 072 515 60 83
Peter Appelman	tel. 072 512 19 17

*Midden- en lange
Afstands training*

Lopen

Herman Admiraal	tel. 072 506 55 45
-----------------	--------------------

Start to Run

Peter Kuijper	tel. 072 533 65 65
Agnes Blokker – van Egmond	tel. 072 534 04 27

Werptraining

Piet Singer	tel. 072 533 26 24
-------------	--------------------

Trimmen

Jolande Brasser	tel. 072 533 45 45
Truus de Graaff	tel. 072 533 40 55

*Recreatieatletiek**
*contactpersoon

Nel van Baar	tel. 072 512 62 54
--------------	--------------------

Verenigingscoördinator

Sven Ootjers	tel. 06 29 51 49 76
--------------	---------------------

TRAININGSROOSTER WINTER PUPILLEN EN C/D-JUNIOREN (OKTOBER-APRIL)

Pupillen

Categorie	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie
Mini-pupillen	7 jaar	Maandag	18.00-19.00 uur	Zaal GGZ
C-pupillen	8 jaar	Woensdag	14.00-15.00 uur	Baan/Bos
B-pupillen	9 jaar			

Categorie	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie
A-pupillen	10, 11 jaar	Maandag	19.00-20.00 uur	Zaal GGZ
		Woensdag	14.00-15.00 uur	Baan/Bos

C/D -Junioren

Categorie	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie
Junioren D - meiden	12, 13 jaar	Woensdag	18.30-20.00 uur	Baan
		Zaterdag	09.00-10.30 uur	Baan/Bos
Junioren C - meiden	14, 15 jaar	Dinsdag	19.00-20.30 uur	Baan
		Donderdag	19.00-20.30 uur	Baan
Junioren D - jongens	12, 13 jaar	Woensdag	18.30-20.00 uur	Baan
		Zaterdag	09.00-10.30 uur	Baan/Bos
Junioren C - jongens	14, 15 jaar	Woensdag	18.30-20.00 uur	Baan
		Zaterdag	09.00-10.30 uur	Baan/Bos

TRAININGSROOSTER ZOMER PUPILLEN EN C/D-JUNIOREN (APRIL-OKTOBER)

Pupillen

Categorie	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie
Mini-pupillen	7 jaar	Maandag	18.15-19.30 uur	Baan
C-pupillen	8 jaar	Woensdag	16.45-17.45 uur	Baan
B-pupillen	9 jaar			

Categorie	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie
A-pupillen	10, 11 jaar	Maandag	18.15-19.30 uur	Baan
		Woensdag	16.45-17.45 uur	Baan

C/D -Junioren

Categorie	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie
Junioren D - meiden	12, 13 jaar	Woensdag	18.30-20.00 uur	Baan
		Zaterdag	09.00-10.30 uur	Baan/Bos
Junioren C - meiden	14, 15 jaar	Dinsdag	19.00-20.30 uur	Baan
		Donderdag	19.00-20.30 uur	Baan
Junioren D - jongens	12, 13 jaar	Woensdag	18.30-20.00 uur	Baan
		Zaterdag	09.00-10.30 uur	Baan/Bos
Junioren C - jongens	14, 15 jaar	Woensdag	18.30-20.00 uur	Baan

TRAININGSROOSTER JUNIOREN A/B, SENIOREN EN MASTERS (GEHELE JAAR)

Soort training	Dag	Tijd	Locatie
Algemeen	Maandag	19.15-20.45 uur	Baan
	Dinsdag	19.00-20.30 uur	Baan
	Donderdag	19.00-20.30 uur	Baan
	Zaterdag	09.00-10.30 uur	Baan/Duinen
	Zondag	10.00-11.30 uur	Baan/Duinen
Werpen/Kracht	Maandag	19.00-20.30 uur	Krachthonk *
	Maandag	19.30-21.00 uur	Baan**
	Donderdag	19.30-20.30 uur	Baan
			* Alleen 's winters
			** Alleen 's zomers
Middenafstand	Dinsdag	19.00-20.30 uur	Baan
	Donderdag	19.00-20.30 uur	Baan
	Zaterdag	10.00-11.30 uur	Baan/Duinen
	Zondag	10.00-11.30 uur	Duinen
Lopen	Dinsdag	19.00-20.30 uur	Baan
	Donderdag	19.00-20.30 uur	Baan
	Zondag	09.00-10.30 uur	Duinen
Recreatieatletiek	Dinsdag	20.15-21.15 uur	Baan
	Donderdag	13.45-14.15 uur	Baan
Trimmen	Dinsdag	19.30-21.30 uur	Baan
	Donderdag	09.30-10.30 uur	Baan
	Zaterdag	08.30-09.30 uur	Bos
Start to Run	Zaterdag	09.30-11.00 uur	Baan/Park



COMMISSIES

Technische commissie Email	Nick van Baar nvanbaar@avtrias.nl	tel. 072 – 512 62 54
Jeugdcommissie Email	Anja van Sluis avansluis@avtrias.nl	tel. 072 – 515 61 61
Recreatieatletiek Email	Nel van Baar nvanbaar@avtrias.nl	tel. 072 – 512 62 54
Trimgroep	Jolande Brassier	tel. 072 – 533 45 45
Wedstrijd Organisatie Commissie Email	Nick van Baar nvanbaar@avtrias.nl	tel. 072 – 512 62 54
Accommodatiecommissie Email	Dick ten Bruggencate ntenbruggencate@avtrias.nl	tel. 022 – 631 44 35
Kantinecommissie	Gerard Koelman	tel. 025 – 123 06 98
Redactiecommissie Email	Karin Brouwer Copy.triade@planet.nl	tel. 072 – 533 15 87
Website Email	David Bastiaansen info@avtrias.nl	

