

Allereerst welkom bij onze mooie vereniging! Leuk dat je hebt gekozen om op atletiek te gaan. Wist je dat atletiek ook wel "de moeder aller sporten" wordt genoemd? En dat is niet voor niets. Bij atletiek komen namelijk alle soorten basisbewegingen terug, maar daar zul je snel genoeg achter komen!

Om onze nieuwe leden wegwijs te maken, hebben we deze informatiefolder ontwikkeld. Hier vind je alle essentiële informatie. Mocht je na het lezen toch nog vragen hebben, schroom dan niet om op je trainer af te stappen.

Trainingen

Op basis van je geboortjaar behoor je tot een bepaalde categorie. Zie hiervoor de leeftijdsindeling.

Per categorie bieden wij verschillende trainingen aan. Zie hiervoor ons trainingsaanbod.

Pupillen

De pupillen trainen 2 keer per week. Op dinsdag gaat het om een training, waarbij alle onderdelen aangeboden worden. Op zaterdag is er de parktraining. Hierbij verzamelen we op de baan en rennen we naar Het Wijkpark om daar te gaan trainen.

Junioren

Bij de junioren wordt het aantal trainingen uitgebouwd. Hierbij is er vanaf de U16 ook de mogelijkheid om te specialiseren op één of meerdere onderdelen.

Activiteiten Jeugdcommissie

De Jeugdcommissie organiseert per jaar een aantal leuke activiteiten:

- Pupillenuitje
- Pupillenkamp
- Juniorenuitje
- Juniorenkamp

Communicatie over en het aanmelden voor deze activiteiten gaat via de ouderapp en via Volta.



Wedstrijden zomerseizoen

Onderlinge wedstrijden

Dit zijn 4 wedstrijden per jaar die op onze eigen baan worden georganiseerd. Dit zijn laagdrempelige wedstrijden voor zowel pupillen als junioren. Inschrijven gaat via atletiek.nu. De wedstrijden vinden plaats op een zaterdagochtend en bestaan uit een kleine meerkamp.

Regiowedstrijden

Bij de regiowedstrijden gaan we ook de strijd aan met andere verenigingen. Aanmelden gaat via de Volta app.

Bij de **pupillen** bestaan de regiowedstrijden ook uit een meerkamp. Het leuke aan deze wedstrijden is dat je hier ook als team aan mee kunt doen bij 4 of meer deelnemers in jouw categorie.

Bij de **junioren** zijn de regiowedstrijden net iets anders. Bij deze wedstrijd moet je als vereniging zoveel mogelijk punten halen. Iedereen mag maximaal 3 onderdelen doen. Je kunt je voorkeur doorgeven aan je trainer. Die zorgt dat alle onderdelen worden verdeeld.

Overige wedstrijden

Voor de echte fanatiekelingen zijn er nog meer wedstrijden. Denk hierbij aan een instuifwedstrijd of zelfs een NK. Alle atletiekwedstrijden kun je vinden op atletiek.nu en atletiek.nl

Wedstrijden winterseizoen

Eén van de mogelijkheden in de winter is om te gaan **crossen**. Hierbij ren je op onverharde ondergronden, zoals een bospad, zand of zelfs door de modder. Een leuke, uitdagende manier om je te meten met andere atleten én met jezelf.

Als je liever de atletiekonderdelen wilt blijven doen in de winter, kun je meedoen aan **indoorwedstrijden**. Hier kun je alle onderdelen doen die je ook buiten op een atletiekbaan doet, behalve de lange werponderelen.

Ouderavond

Eens per jaar wordt er door de baancoördinatoren jeugdathletiek een ouderavond georganiseerd voor de pupillen en junioren. Dit is in het najaar. Het doel van de ouderavond is het delen van informatie, bijvoorbeeld over wedstrijden, en elkaar ontmoeten. Ook is er ruimte om vragen te stellen.



Communicatie

Binnen de vereniging wordt een aantal kanalen gebruikt om te communiceren. Via deze kanalen zullen we je van informatie voorzien over alles wat speelt binnen de vereniging.

Voor elke trainingsgroep is er een whatsappgroep, ook wel **ouderapp** genoemd, met daarin alle ouders en trainers. Hierin wordt informatie gedeeld omtrent trainingen en wedstrijden.

In de **Volta** app staat informatie over trainingen, wedstrijden, nieuwsberichten en algemene informatie over de club. Je kunt je daarnaast via deze app aanmelden voor de regiocompetitie. Alle leden hebben automatisch een account d.m.v. hun licentienummer. Zie [hier](#) hoe je kunt inloggen.

Voor aanvang van een seizoen word je via de **mail** op de hoogte gebracht met alle wedstrijden waar wij als club naartoe gaan en het huidige trainingsaanbod. Je zult ook een mail ontvangen wanneer je meedoet aan een wedstrijd waar we als club naartoe gaan (uitzondering is de regiocompetitie voor junioren en de onderlinge wedstrijden. Dit gaat via de appgroepen).

Vrijwilligersbeleid

Om te zorgen dat onze vereniging blijft draaien zijn we afhankelijk van vrijwilligers. Denk hierbij aan trainers, bestuursleden, wedstrijdorganisatie, schoonmaakploeg, kantinecommissie en de baanploeg. Voor sommige activiteiten zijn er echter meer handen nodig, waardoor we als vereniging een vrijwilligersbeleid hebben.

Ieder lid (voor leden < 16 jaar voert één van de ouders deze taak uit) is voor minimaal 1 activiteit per jaar beschikbaar als vrijwilliger. Alle leden zonder vaste vrijwilligerstaak worden aan het begin van elk jaar hiervoor benaderd. Dit gaat vooral om hulp bij wedstrijden die door onze vereniging worden georganiseerd. Je kunt hierbij denken aan hulp in de kantine, bij het jureren of de baanploeg.



Clubkleding

Wanneer je meedoet aan een wedstrijd, is het dragen van onze clubkleding verplicht. Het gaat hierbij om:

- Een zwarte tight of sportbroek
- Het Clytoneus clubhemdje (singlet) of topje.



Naast het officiële clubtenue is er ook een trainingsjasje beschikbaar:



Voor meer informatie over hoe je aan de clubkleding komt, zie [deze link](#).

Jeugdvisie

De jeugdvisie van AV Clytoneus vormt de basis voor hoe wij als vereniging jeugdatletiek vormgeven: Bij onze vereniging krijgen pupillen en junioren een gevarieerd aanbod aan trainingen, waarbij we inspelen op hun intrinsieke motivatie en plezier in bewegen centraal stellen. Hierbij een [link](#) naar de volledige uitwerking van deze visie.

Contactpersonen

Trainers

[E-mailadressen](#) trainers

Baancoördinatoren jeugdatletiek

Jochem de Kruijff

jochemdekruijff@clytoneus.nl

Hugo van der Ploeg

hugovanderploeg@clytoneus.nl

Clubkleding

Marjolein Janssen-Stiekema

marjoleinstiekema@hotmail.com

WhatsApp: 06-20282217

Ledenadministratie

Hilda Brak: ledenadm@clytoneus.nl

Communicatie wedstrijden jeugd

Lenneke van Keulen: jeugdclytoneus@gmail.com

Voorzitter bestuur (ad-interim)

Conny Visser: connyvisser@clytoneus.nl

Vertrouwenspersonen

Sandra Kouwenberg

vertrouwenspersoon_vrouw@clytoneus.nl

André de Vries

vertrouwenspersoon_man@clytoneus.nl