

Infoboekje BAV-jeugd

VERENIGING	2
DE BAV	2
TRAININGSGROEPEN	3
DE TRAINERS	3
JEUGDCOMMISSIE.....	4
BAV TENUE	4
OVERIGE KLEDINGADVIEZEN	5
<i>Schoenen</i>	5
<i>Wat doe je bij regen en/of kou?</i>	5
CLUBBLAD.....	5
WINTERSEIZOEN	6
DE TRAININGEN.....	6
<i>Wat gebeurt er in de vakanties?</i>	7
WEDSTRIJDEN	7
<i>Cross-competitie</i>	7
<i>Wintercup</i>	8
<i>Indoor</i>	8
WINTERACTIVITEITEN	8
ZOMERSEIZOEN	9
DE TRAININGEN.....	9
<i>Wat gebeurt er in de vakanties?</i>	10
WEDSTRIJDEN	11
<i>Baancompetitie</i>	11
<i>Clubkampioenschappen</i>	12
ZOMERACTIVITEITEN	12
LID WORDEN VAN DE BAV	13
INSCHRIJVEN EN CONTRIBUTIE	13
ADRES- EN CONTACTGEGEVENS	14
<i>Verantwoording</i>	14

Vereniging

De BAV

De BAV (Baarnse Atletiek Vereniging) is de enige atletiekvereniging in Baarn. Daar kun je lekker sporten op je eigen niveau.

De vereniging bestaat uit verschillende groepen, zoals een recreantengroep, een lange afstandsgroep, weg- en baanatleten, sportief wandelen, Nordic Walking en een G-groep. Daarnaast heeft de vereniging een grote jeugdgroep. Voor deze groep is dit boekje bedoeld.

De BAV heeft zijn kantine op het Sportpark Ter Eem aan de Geerenweg. De atletiekbaan is een 4-laans kunststofbaan. Voor de oudere junioren / recreanten is er een krachthok.

Atletiek is in principe geschikt voor ieder-een, van jong tot oud. Er zijn veel verschillende onderdelen, zoals lopen, springen en werpen. De trainingen zijn daardoor heel afwisselend. Daarom is deze sport zo goed voor lijf en leden.

Vanaf 6 jaar mag je lid worden van de BAV. Op die leeftijd worden de basistechnieken vooral op speelse wijze aangeleerd.

Er worden bijvoorbeeld veel spelletjes met de kinderen gedaan. De trainers laten zo veel mogelijk onderdelen aan bod komen om het lichaam zo veelzijdig mogelijk te ontwikkelen.

De oudere pupillen en de junioren worden vooral op techniek getraind.

Trainingsgroepen

De jeugdleden worden volgens de reglementen van de Atletiekunie ingedeeld aan de hand van hun geboortjaar. De exacte leeftijdsindeling vind je op www.atletiekunie.nl.

Groep	Leeftijd
Mini's/pupillen D	ca. 6 jaar
Pupillen C	ca. 7 jaar
Pupillen B	ca. 8 jaar
Pupillen A1	ca. 9 jaar
Pupillen A2	ca. 10 jaar
Junioren D	ca. 11- 12 jaar
Junioren C	ca. 13 - 14 jaar
Junioren B	ca. 15 - 16 jaar
Junioren A	ca. 17 – 18 jaar



De trainers

De hoofdtrainers van de BAV-jeugd zijn gediplomeerd. Zij worden geassisteerd door jeugdleden en door enthousiaste ouders van wie een aantal met een certificaat.

Jeugdcommissie

Alle geledingen van de jeugd hebben zich verenigd in de jeugdcommissie. De structuur van de jeugdcommissie ziet er als volgt uit:

- Evenementcommissie
- Pupillencoördinatie
- Juniorencoördinatie
- Financiën
- PR
- Algemene zaken
- Wedstrijdsecretariaat



De BAV is een vereniging die volledig draait op de inzet van enthousiaste vrijwilligers. Iedere vorm van hulp en betrokkenheid is dan ook van harte welkom. De jeugdtrainers (ook vrijwilligers) kunnen het niet alleen! Dus meld je aan en kom erbij. Dan doe je de club én de kinderen een heel groot plezier. Bovendien is het altijd gezellig bij de BAV!

BAV tenue

De clubkleuren van de BAV zijn geel en zwart. Het tenue bestaat uit een korte of lange zwarte broek met daarboven een wit T-shirt en een geel BAV-singlet. Volgens het reglement van de Atletiekunie is het verplicht om het BAV-tenu te dragen bij deelname aan wedstrijden.

De trainer weet waar de singlets te koop zijn. Soms zijn er tweedehands singlets te koop.

Overige kledingadviezen

Schoenen

Goede schoenen zijn natuurlijk heel belangrijk. Buiten lopen we op hardloopschoenen. De voorkeur gaat uit naar veters, omdat schoenen met klittenband vaak te los zitten.

In de zaal worden gewone binnensportschoenen gedragen.



Wat doe je bij regen en/of kou?

- De trainingen gaan altijd door.
- Doe als het koud is handschoenen aan en eventueel een muts.
Je kunt beter drie dunne lagen kleren aantrekken dan één dikke.
- Doe bij regen een dun regenjackje aan.
- Neem een winterjas mee naar de bostraining. Die kan in de auto van je trainer blijven liggen tijdens de training zodat je die na afloop weer aan kunt trekken. Het is belangrijk om je direct na de training goed warm te houden.

Clubblad

Ons clubblad 'BAViaan' is te vinden via <http://www.bav-baarn.nl/>.

Winterseizoen

Het winterseizoen loopt van **november tot maart**. We trainen dan voornamelijk voor de crosscompetitie. Dat zijn drie wedstrijden door het bos die in onze eigen regio plaatsvinden. Verder trainen we ook voor de Wintercup. (zie onder Wedstrijden voor meer informatie).



De trainingen

De zaterdagtraining vindt in het winterseizoen voor zowel **pupillen als junioren** plaats in het Baarnse Bos. We verzamelen op de parkeerplaats van restaurant de Generaal (Lt.-Gen. Van Heutszlaan 5) en vertrekken om half tien. Kom ruim op tijd, de trainers wachten niet.

De D-pupillen t/m B-pupillen trainen daarnaast op woensdagmiddag in gymzaal De Driesprong (Begoniastraat 4).

De A1 en A2-pupillen trainen op woensdagmiddag buiten op de atletiekbaan.

De junioren trainen op dinsdag- en donderdagavond op de atletiekbaan.

Zie voor alle trainingstijden: www.bav-baarn.nl

Wat gebeurt er in de vakanties?

De **pupillen** hebben altijd op de eerste en de laatste zaterdag van een vakantie training, de periode daartussen niet.

De trainingen voor de **juniores** gaan in de vakanties zoveel mogelijk door, tenzij de trainer daarover iets anders beslist.

Wedstrijden

De wedstrijden zijn voor de atleet hét moment om te kijken of de trainingen resultaat opleveren. Het gaat bij de jeugd beslist niet om het winnen. Deelnemen is belangrijker en met plezier je sport bedrijven staat bij de BAV absoluut bovenaan. Daarom is de sfeer zo goed en zijn de wedstrijden zo leuk!

De trainers gaan bijna altijd mee en zien de atleten graag in actie. Zij halen hier weer nuttige informatie uit en kunnen hun trainingen eventueel weer wat bijstellen voor een volgende wedstrijd.

Cross-competitie

Bij de crosswedstrijden (drie wedstrijden binnen onze eigen regio) is het hele parcours afgezet met linten. Je kunt de weg dus nooit kwijtraken. Bovendien is er een bezemfiets.

Na iedere wedstrijd ligt er een vaantje klaar voor alle deelnemers. Het is de bedoeling dat iedereen die traint hieraan meedoet.

Wintercup

Een heel speciaal evenement is de jaarlijkse Wintercup, omdat die door de BAV zelf wordt georganiseerd. Een echte thuiswedstrijd dus! De Wintercup bestaat uit drie crosswedstrijden in het bos bij Camping de Zeven Linden.

Vriendjes die geen lid zijn, mogen ook meedoen. Ook ouders kunnen zich inschrijven - voor de speciale recreantenloop bijvoorbeeld.

Indoor

In de periode december/februari kun je meedoen aan een indoorwedstrijd.

Je werkt dan in een grote hal een aantal onderdelen af, zoals sprinten, werpen, kogelstoten en hoog- of verspringen.



Eind februari wordt er in de Trits een onderlinge indoorwedstrijd georganiseerd voor alle BAV atleten. Ook hier geldt: sportiviteit en gezelligheid staan voorop!

Winteractiviteiten

De evenementencommissie organiseert ook een aantal andere activiteiten zoals een disco, Sinter-klaasfeest, zwemmen, schaatsen of een andere leuke sportieve activiteit.

Zomerseizoen

Het zomerseizoen loopt van **maart tot november** en dan sporten we lekker buiten. We noemen deze periode daarom ook wel het outdoor seizoen.

We lopen, springen en werpen tijdens het zomerseizoen altijd op onze atletiekbaan op het sportpark Ter Eem. Ook trainen we de estafette. Superspannend!



Het begin van het zomerseizoen bestaat uit een training waarbij de ouders mogen meedoen met de kinderen. Dé kans om eens te laten zien wat je allemaal doet bij de BAV! Na afloop is er koffie en limonade.

De trainingen

Tijdens de trainingen komen verschillende onderdelen aan bod. Dat zijn onder meer:

- Lopen (sprint, 600m/1000m, horden en estafette);
- Werpen (vortex, speer en discus) en kogelstoten;
- Springen (hoog-, ver- en polsstokhoog-)

Trainingstijden pupillen op de atletiekbaan van de BAV (zomer)

Zaterdag 9.30-11.00 uur

Woensdag

D-, C- en B-pupillen: 15.00-16.30 uur

A1- en A2-pupillen 17.00-18.30 uur

Trainingstijden junioren op de atletiekbaan van de BAV (zomer)

Zaterdag 9.30-11.00 uur

Dinsdag 19.00-20.30 uur

D junioren afwijkende tijd 18.30-20.00 uur

Donderdag 19.00-20.30 uur

D junioren afwijkende tijd 18.30-20.00 uur

Wat gebeurt er in de vakanties?

De **pupillen** hebben de eerste en de laatste zaterdag van een vakantie gewoon training. De periode daartussen niet.

De **junioren** hebben in principe altijd training m.u.v. de feestdagen en de zomervakantie. De trainer informeert hen daarover ruim op tijd.

Wedstrijden

Baancompetitie

In de zomer zijn er voor de pupillen drie en voor de junioren twee of drie **competitiewedstrijden**. Het is uiteraard de bedoeling dat iedereen hieraan meedoet. Je bent dan een dagje lekker in de weer met verschillende atletiekonderdelen.



De **pupillen** doen altijd een kleine meerkamp (sprint, werpnummer en een springnummer) en een loopnummer (600 of 1000 meter).

Op basis van de prestaties van de atleten (per trainingsgroep) worden de zes beste clubs van de regio uitgenodigd voor de finale. De laatste jaren zijn diverse groepen van de BAV erin geslaagd om de finale te bereiken en om op het podium te eindigen.

Bij de **junioren** doe je als team aan de wedstrijd mee. Elke junior kan aan drie onderdelen deelnemen.



Clubkampioenschappen

Voor alle leden wordt er in september een blokmeerkamp georganiseerd en wel in Baarn op onze eigen baan.

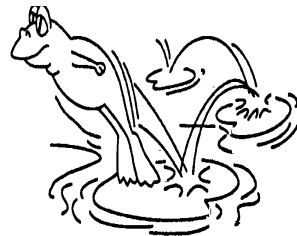
Jong en oud sport die dag gezellig door elkaar. En na afloop is er altijd wel iets te smikkelen!



Zomeractiviteiten

In de zomer doen we leuke dingen, zoals:

- ☹ **Kamp:** De evenementencommissie organiseert het BAV-kamp in september. We logeren dan van vrijdagavond tot zondagmiddag op een bijzondere locatie ergens in Nederland. Geen atletiek en toch feest!
- ☹ **Survaton:** Een spannend survivalcircuit. Ook leuk als je nog maar 6 jaar bent en ook de ouders zijn van harte welkom!
- ☹ **Avondvierdaagse** 5 of 10 km die je samen met je trainingsmaatjes aflegt.



Lid worden van de BAV

Om kennis te maken met de BAV kun je vier keer vrijblijvend meetrainen. Je moet dan minstens 6 jaar zijn. Meld je wel even als belangstellende bij de trainer. Je herkent ze vrij snel aan de gele jacks of het gele T-shirt met TRAINER op de rug.

De meeste kinderen vinden het vanaf het begin erg leuk. Voor kinderen die het allemaal nog een beetje eng vinden, is altijd extra aandacht. Daarover geen zorgen dus.

Meer weten? **Je bent van harte welkom!**

Kom gerust eens langs of kijk op www.bav-baarn.nl.

Inschrijven en contributie

Wil je lid worden, dan krijg je van de trainer een inschrijfformulier. Na invulling en ondertekening geef je die terug aan de trainer.

Contributie en inschrijfkosten staan vermeld op het inschrijfformulier. Kijk anders op **www.bav-baarn.nl** of vraag ernaar bij de trainer.

Wedstrijdlicenties zijn verplicht voor pupillen en junioren. Ze worden door de BAV voor je aangevraagd bij de Atletiekunie.

Adres- en contactgegevens

Baanse Atletiek Vereniging (BAV)
Sportpark Ter Eem
Geerenweg 6c - 3741 RS Baarn

T: (035) 54 24 491 (clubgebouw)

E: info@bav-baarn.nl

I: www.bav-baarn.nl

M: pupillen@bav-baarn.nl of junioren@bav-baarn.nl
(afhankelijk van je leeftijd)

Verantwoording

Dit boekje is geschreven voor nieuwe jeugdleden en hun ouders of verzorgers. We hebben bewust gekozen voor eenvoudig taalgebruik.

Aan de inhoud van dit boekje kunnen geen rechten worden ontleend.