



Nieuwsbrief maart 2011

Trainingstijden

Aankomend weekend gaat de klok 1 uur vooruit en breekt de zomertijd aan. Dit betekent dat er weer volledig buiten wordt getraind.

Voor alle duidelijkheid volgt hieronder een **overzicht van de trainingstijden** op de woensdag.

- 17.00 - 18.00 uur pupillen geboren 2002 en later
- 18.00 - 19.00 uur pupillen geboren 2001 en 2000
- 19.00 - 20.00 uur junioren geboren 1999/1998/1997
- 19.50 - 21.00 uur junioren geboren 1996 en eerder.

Belangrijk:

Als je een keer niet op de training kunt komen, is het belangrijk dat je afbelt.

Telefoonnummers: Joost Schalk 06-27835556; Inge Strating 06-21477231; of Martijn Haveman 06-33674073

Je weet zelf van wie je training hebt. Bel dan ook bij deze trainer af.

Wedstrijden

Voor de komende maanden zijn er voor pupillen en junioren diverse baanwedstrijden:

Hugo Veenker trainingspakken wedstrijd zaterdag **2 April** in Steenwijk. Voor junioren. Opgave bij Anita Moes voor 23 maart. Zie www.start78.nl

Openingswedstrijd zaterdag **9 April** in Heerenveen. Voor pupillen en junioren. Opgave bij Anita Moes voor 30 maart. Zie www.avheerenveen.nl

Medaillewedstrijden voor pupillen:

16 april Groningen

14 mei Emmen

18 juni Assen.

Als je aan minimaal 2 medaillewedstrijden deelneemt kom je al in aanmerking voor een medaille. Of dit een gouden, zilveren of bronzen medaille wordt is

afhankelijk van het aantal punten die je kunt halen op de verschillende onderdelen. Het zijn leuke en goed georganiseerde wedstrijden.

Zie www.medaillewedstrijden.nl voor meer informatie.

Opgave bij Anita Moes; uiterlijk 1 week voor de wedstrijddag. Ook is het mogelijk om direct voor alle wedstrijden in te laten schrijven.

E-mailadres van Anita Moes: fam.moes@planet.nl.

Kijk ook regelmatig op www.dos-dd.nl voor meer wedstrijden; bijvoorbeeld hardloopwedstrijden op de weg.

Nationale Jeugd Atletiek Dag (NJAD)

Op zondag 19 juni a.s. organiseert de Atletiekunie wederom de Nationale Jeugd Atletiek Dag. Hiervoor nodigen zij onze pupillen en D-junioren van harte uit. De 11e editie van dit gezellig jeugd-evenement vindt dan plaats op Sportpark Schothorst in Amersfoort.

Op dit grootse jeugd-atletiek evenement worden zo'n 750 kinderen uit het hele land verwacht. Leden van alle Nederlandse atletiekverenigingen met hun begeleiders. Totaal zullen op zondag 19 juni a.s. zo'n 1500 enthousiaste mensen actief zijn op en rond de atletiekbaan.

In de jeugd-atletiek moet het plezier in de sport voorop staan. Dit is dan ook waar naar dit evenement streeft. Tijdens de NJAD staan niet alleen meerdere traditionele atletiekonderdelen op het programma, maar ook allerlei 'fun-onderdelen'. Dit zijn onderdelen waarbij het vooral om plezier gaat, maar de relatie met atletiek niet uit het oog verloren wordt.

Naast het wedstrijdprogramma is er ook een boeiend randprogramma waarin de kinderen zich kunnen vermaken tussen de onderdelen door en waar ook broertjes/zusjes en vriendjes/vriendinnetjes terecht kunnen.

De NJAD heeft een eigen website; www.njad.nl

Vorig jaar hebben we met 2 teams van 4 kinderen meegedaan. Ze hebben allen erg genoten van deze gezellige en sportieve dag.

We gaan er vanuit dat we dit jaar weer met een aantal teams naar deze dag kunnen gaan.

Opgave bij Riechina Schipper: fam.driesprong@home.nl

Competitie D junioren meisjes

Daphne Poelstra, Anneloes Redeker, Mariëlle Moes en Marieke Driesprong gaan meedoen aan de competitiewedstrijden voor junioren D (tweede divisie)

De voorrondes worden gehouden op:

16 april in Drachten

14 mei in Assen

Momenteel zal de indeling vastgesteld worden; dus wie welke onderdeel zal gaan doen. En natuurlijk wordt er hard getraind om een zo goed mogelijk prestatie neer te zetten. Veel succes voor onze meiden !!

De afgelopen maanden hebben een groot aantal pupillen en junioren van DOS deelgenomen aan verschillende indooratletiekwedstrijden. De atleten hebben enthousiast gestreden op de onderdelen sprint, hoogspringen, verspringen en balwerpen of kogelstoten.

Tijdens de laatste wedstrijden in Drachten, Steenwijk en Heerenveen werd de **nieuwe wedstrijdleding** gedragen !!

Deze kleding is gesponsord door Bouwbedrijf Moes uit Geeuwenbrug, waar de vereniging enorm dankbaar voor is. Inmiddels zijn er geen 12, maar 20 setjes beschikbaar. Ook de trainers hebben een nieuwe trainingspak gekregen.

Dit alles geeft een uniforme uitstraling en we zijn tevens goed herkenbaar op de wedstrijden.

De kleding blijft in eigendom van DOS. Het wordt dus ook alleen gedragen tijdens wedstrijden.

Voor wedstrijdverslagen en uitslagen zie onze website: www.dos-dd.nl

T & F camps

In de vorige nieuwsbrief van februari stond informatie over de atletiekkampen die de atletiekunie organiseert.

Inmiddels heeft Marieke Driesprong zich opgegeven voor week 30 in Zeist.

Mochten er nog meer kinderen enthousiast zijn schrijf je dan snel in. Een aantal kampen beginnen al aardig vol te raken.

Zie voor meer informatie: www.tfcamps.nl

Oproep trainer voor zondagochtend

Martijn Haveman heeft aangegeven te stoppen met de hardlooptraining in het bos op zondagochtend ivm zijn privé-situatie.

Daarom is de AVD driftig op zoek naar een nieuwe trainer.

De training is op zondag van 9.15 tot 10.30 uur voor senioren en masters.

(p.s. jeugd is ook van harte welkom).

De training bestaat onder andere uit loopscholing en tempo/ intervaltraining.

Het hoeft geen ervaren gediplomeerde trainer zijn.... er is namelijk ook een mogelijkheid om de opleiding voor looptrainer te volgen. Zie ook

“informatieavond voor opleidingen van de atletiekunie” in deze nieuwsbrief.

Mocht je dit aanspreken of ken je iemand die mogelijk belangstelling heeft

neem dan contact op met Wout van Drunen: tel nr. 0521-597462 / email adres: wout.van.drunen@hetnet.nl)

Mochten er ouders zijn die geïnteresseerd zijn om zelf mee te gaan doen met onze loopgroep.... Je bent van harte welkom om een keer mee te trainen. Zeker voor lopers die alleen lopen is onze groep zeker een aanrader !
Na de zondagochtend training in het bos kan je de rest van de dag met veel energie, weer aan.

Sportpret cursus van de gemeente Westerveld

Voor de gratis sportkennismaking lessen hebben zich voor de atletiek 17 kinderen van groep 3 t/m groep 8 opgegeven.

Zij komen woensdag 6, 13,20 en 27 april meetraineren.

We hopen dat zij enthousiast zijn en lid worden van onze vereniging.

Informatieavond voor opleidingen van de Atletiekunie:

Als je benieuwd bent naar een opleiding van de atletiekunie, wil je daar natuurlijk zo veel mogelijk over weten. Een informatieavond is een goede manier om kennis te maken met de opleiding die je misschien wilt gaan volgen en om er al je vragen te stellen aan de docent en cursisten.

Op deze avond krijg je een duidelijk beeld van wat je van je opleiding kunt verwachten. Hoe zit de opleiding in elkaar? Heb je het juiste niveau gekozen? Allemaal vragen waarmee je rekening moet houden bij het kiezen van je opleiding. In oktober starten zowel de opleidingen op het gebied van loopsport en baanatletiek.

Wie kan je beter helpen bij het kiezen van een opleiding dan de cursisten zelf? Nog niet zo lang geleden stonden ze voor dezelfde keuze als jij. Waarom hebben zij voor de opleiding gekozen en hoe bevalt dat ze? De cursisten vertellen het je graag.

Op 7 april wordt deze informatieavond in Steenwijk georganiseerd.

Doelgroep: Iedereen die meer wil weten over onze opleidingen.

Kosten: Er zijn geen kosten aan de avond verbonden.

Tijd: Van 19.00 tot 22.00 uur.

Inschrijven? Meer informatie? Ga naar:

<http://atletiekacademie.rfxweb.nl/Default.aspx?pageId=589>

Herhaalde oproep

Wij missen nog een aantal e-mailadressen van leden van de AVD. Voornamelijk van de nieuwe leden... willen jullie of je ouders alsjeblieft een e-mail sturen naar fam.moes@planet.nl

KIJK REGELMATIG (OOK OUDERS) OP DE WEBSITE VOOR ACTUELE BERICHTEN !!!

www.dos-dd.nl