



Hallo allemaal,

De feestdagen zijn weer voorbij en de slingers weer opgeruimd. De maand januari is alweer bijna voorbij, dus gauw weer tijd voor een nieuwsbrief.

Belangrijk:

Als je een keer niet op 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 nog 3 **indoorwedstrijden**:

Indoor Drachten - belangrijk

Zaterdag 5 februari wordt voor de 5e keer de Indoor Drachten georganiseerd door Impala.

De indoor vindt opnieuw plaats in het sportcentrum te Drachten.

De pupillen en junioren CD-ers werken een 3-kamp af met sprint (40 meter), hoogspringen en kogelstoten (indoor) (pupillen C, balstoten).

De pupillen beginnen vanaf 10.00 uur, de CD-ers vanaf 13.15 uur. De kosten zijn 6 euro per drie-kamp.

Opgave kan uiterlijk tot 29 januari bij Anita Moes: fam.moes@planet.nl

5 maart Visscher Sport Indoor Gala, Tuk (bij Steenwijk); opgave voor 18-02-2011

19 maart Indoor Heerenveen; opgave voor 05-03-2011

Voor meer informatie over deze wedstrijden, zie www.atletiekunie.nl "wedstrijdkalender"
Opgeven bij Anita Moes via fam.moes@planet.nl.

Wil je liever meedoen aan een weg- of cross wedstrijd zie het wedstrijdoverzicht op www.dos-dd.nl.

Voor alle wedstrijden geldt: Voor zover mogelijk carpoolen we natuurlijk!

Ren je mee? Met de 1K Runaway!

De 1K Runaway is een leuk hardloopevenement voor iedereen van 7 t/m 12 jaar over exact 1000 meter. Al je vriendjes en vriendinnetjes mogen meedoen! Je hoeft nl, geen lid te zijn van een atletiekvereniging. Wist je dat 1000 meter maar een paar minuutjes lopen is? Loop samen met je vriend(in) bij een prachtig hardloopevenement! Bij een

groot aantal loopevenementen door het hele land kun je samen met leeftijdgenootjes meedoen. Uiteraard gaat het vooral om het meedoen en je eigen prestatie. Laat aan iedereen zien dat jij een 1000 meter rennend af kan leggen. Zoek je echter meer uitdaging kijk dan wie er het snelste is. Pak dus nú je kans en schrijf je samen met je vriend(in) in! Kom op: je kunt het!

Voor het seizoen voorjaar 2011 (6 februari t/m 2 juli 2011) zijn er vier leeftijdscategorieën (meisjes / jongens):

- 7 jaar
- 8 jaar
- 9 en 10 jaar
- 11 en 12 jaar

Meedoen?

In de periode 6 februari t/m 2 juli 2011 (voorjaarscyclus) kun je meedoen aan 1K Runaway wedstrijden op vijftien locaties in het land. De meest dichtstbijzijnde wedstrijden voor ons zijn:

15 april Hardenberg City Run

15 mei Rietplasloop, Emmen

2 juli Asser Stadsloop

Wie doen mee aan de Finale?

De finale van de 1K Runaway zal op zondag 31 juli 2011 plaatsvinden tijdens het NK Atletiek in het Olympisch Stadion te Amsterdam. Naast eeuwige roem zijn er daar ook onwijs coole prijzen te winnen. De winnaars van alle regionale wedstrijden (per categorie) aangevuld met de tijdsnelsten (volgens het 1K Runaway klassement) tot een maximum van twintig deelnemers

Zie voor meer informatie: <http://www.atletiek.nl/index.php?page=1117>

Competitie D junioren meisjes

Daphne Poelstra, Anneloes Redeker, Mariëlle Moes en Marieke Driesprong gaan dit voorjaar meedoen aan de competitiewedstrijden voor junioren D !

De meisjes doen mee aan ieder twee losse onderdelen en de estafette.

De voorrondes zijn 16 april en 14 mei.

De meisjes zullen voor aanloop naar deze wedstrijden begeleid worden door de trainers.

Meer nieuws hierover in de volgende nieuwsbrief.

Friese Cross Circuit

Inmiddels hebben 3 van de 4 crosswedstrijden plaatsgevonden. Het waren goed georganiseerde wedstrijden, er hing een gezellige sfeer en de verschillende parkoersen waren uitgezet in mooie natuurgebieden. De weersomstandigheden waren tijdens alle 3 crossen prima. Van Dos deden mee: Daphne Poelstra, Rick Poelstra, Robbin Poelstra, Marieke Driesprong, Andres Faber en Jordi Stam. Voor Robbin was het de eerste keer dat hij meeliep.

De verslagen van de afgelopen crossen zijn te vinden op www.dos-dd.nl

De laatste wedstrijd is op 13 februari in Appelscha; waarna het eindklassement zal worden opgemaakt. De drie beste prestaties tellen mee voor het eindklassement.

Er zijn medaillekansen voor Robbin en Marieke.

In verband met het 15 jarig jubileum krijgt iedere deelnemer van minimaal 3 crossen een speciaal jubileum rugzak!

T & F camps in Zeist (of Amsterdam)

In de nieuwsbrief van september vertelde Inge dat ze als leiding mee geweest was met deze leuke atletiek kampen. Het is nog niet helemaal zeker, maar misschien gaat Inge dit jaar weer mee als leiding.

De prijs voor een T&F Camps atletiekkamp bedraagt € 395,00 p.p. Meld je je voor 1 maart aan, dan betaal je € 385,- p.p.

Hierbij is het volgende inbegrepen:

- 7 dagen en 6 overnachtingen in de aanwezige tenten
- Ontbijt, lunch, avondeten
- Thee, melk, jus d'orange, AA drink
- T&F Camps T-shirt
- Professionele atletiektrainingen
- Clinics van topatleten
- Compleet verzorgd fun programma
- Begeleiding voor de gehele week

Data: week 27/28/29 in Zeist en 31/32/33 in Amsterdam

Ouders dienen zelf voor het vervoer van en naar het kampterrein te zorgen.

Binnen 14 dagen na het aanmelden voor een T&F Camp ontvangt u de bevestiging van de inschrijving met daarbij een factuur voor de betaling. Uiterlijk één maand voor aanvang van het kamp wordt de specifieke kampinformatie toegestuurd. Wil je ook mee? Meld je dan aan op www.tfcamps.nl

Om alvast te noteren:

Zondag 19 juni (ja, is altijd op Vaderdag) Nationale Jeugd Atletiek Dag, NJAD. Ga jij dit jaar ook mee? Vorig jaar hebben 8 kinderen van onze vereniging meegedaan. Opgave bij Riechina Schipper; fam.driesprong@home.nl

Nieuwe clubkleding DOS

Net voor de feestdagen heeft iedereen de mogelijkheid gekregen om de nieuwe clubkleding van Omnisport vereniging DOS te passen en te kopen. Op deze trainingspakken staat het nieuwe frisse logo van DOS. Door een financiële bijdrage van Bouwbedrijf Moes v.o.f. en de vereniging zelf kunnen we de prijzen laag houden. Heb je belangstelling voor een trainingspak, rugtas of een sporttas, naam dan contact op Anita Moes of kijk op www.dos-dd.nl

Oproep:

Inge zou graag bij de groep van 17:00 - 17:45 uur wat hulp krijgen van junioren.

Mariëlle heeft al twee keer geholpen en volgende week helpt Anneloes.

Wil je ook een keer helpen? En zit je al bij de junioren? Geef dit dan aan bij Inge of Anita Moes, zodat we een rooster kunnen maken.

Tot slot nog even dit , kijk regelmatig (ook ouders) op de website voor actuele berichten !!!

www.dos-dd.nl