



## Welkom bij AV Gouda!

Leuk dat je lid geworden bent! We wensen je veel succes en vooral ook veel plezier bij alle komende trainingen. Het motto van onze vereniging is: presteren naar eigen ambitie. Of je nu baanatleet bent of lid van een van onze loopgroepen, we hopen dat je je snel thuis voelt bij AV Gouda. Om je wegwijs te maken binnen de vereniging hebben we hieronder relevante informatie voor je op een rij gezet. De meest actuele informatie vind je steeds op onze website: [www.avgouda.nl](http://www.avgouda.nl) en je kunt ons ook volgen op Facebook of Twitter.

AV Gouda staat voor de kwaliteit van haar trainingen. We besteden veel aandacht aan de techniek van de diverse onderdelen en het voorkomen van blessures. Daarnaast willen we dat alle leden in een sociaal veilige omgeving kunnen sporten. Alle trainers zijn daarom gediplomeerd en bevoegd om training te geven en zij worden ondersteund door assistent-trainers. AV Gouda besteedt veel aandacht aan de (bij)scholing van de trainers. De hoofdtrainer zorgt voor de begeleiding van de trainers en de opbouw van het trainingsprogramma. De trainingen worden het hele jaar op eigen de atletiekbaan gegeven. In de schoolvakanties zijn er geen trainingen voor pupillen en junioren. De overige groepen kunnen het hele jaar door sporten.

### **Baanatletiek: de verschillende trainingsgroepen in vogelvlucht**

*Pupillen:* worden door de AtletiekUnie ingedeeld naar geboortjaar. In september schuiven alle atleten door naar een volgende groep. Op een speelse en afwisselende manier maken pupillen kennis met alle atletiekonderdelen. In spelvorm wordt gewerkt aan motoriek, techniek en conditie. De trainer zorgt ervoor dat er aandacht is voor alle atleten en dat de training voor iedereen leuk is en voldoende uitdaging biedt. Hoewel atletiek een individuele sport is, wordt er veel aandacht besteed aan samenwerking en nemen pupillen samen deel aan (onderlinge) wedstrijden.

*Junioren C/D:* de junioren trainen op alle atletiekonderdelen en doen dit wat minder in spelvorm dan de pupillen. Sommige junioren hebben een voorkeur voor enkele onderdelen en gaan zich al wat meer specialiseren; anderen blijven de sport in de breedte beoefenen. Ook de junioren nemen

gezamenlijk deel aan wedstrijden. Van hen wordt al wel meer zelfstandigheid verwacht. Al zijn er altijd trainers aanwezig voor advies en coaching.

*Junioren A/B, senioren en masters:* voor deze leeftijdsgroepen is er een breed aanbod van trainingen dat aansluit bij de verschillende wensen en ambities van de atleten. Er is minimaal twee keer per week een allround basistraining voor alle atleten. Daarnaast kunnen atleten in overleg met de trainers, hun trainingsprogramma uitbreiden met specialistische trainingen, die passen bij hun talent en ambitie. De trainingen worden zoveel mogelijk gezamenlijk gegeven, zodat de atleten met elkaar als groep blijven omgaan. Twee keer per jaar gaat de groep op trainingskamp in Nederland. Het deelnemen aan wedstrijden wordt gestimuleerd. Hoewel atletiek een individuele sport is, is het meedoen aan wedstrijden ook voor deze groep een gezamenlijke activiteit.

*Loopgroepen:* AV Gouda heeft diverse loopgroepen. Voor alle lopers, variërend van beginner tot ervaren marathonloper is er een ruim aanbod van trainingen en trainingsgroepen dat aansluit bij de verschillende wensen en ambities, zowel recreatief als wedstrijdgericht. Bij de trainingen wordt veel aandacht besteed aan een goede trainingsopbouw en het voorkomen van blessures. De trainers geven aandacht en advies aan alle lopers, zodat zij hun looptechniek, prestaties en snelheid kunnen verbeteren.

*Atleten met een verstandelijke beperking:* deze groep bestaat uit jongvolwassenen die onder leiding staat van meerdere trainers. De VG-groep neemt als groep deel aan wedstrijden bij AV Gouda en andere verenigingen.

*Clinics:* worden enkele keren per jaar georganiseerd en hebben een vast aantal trainingen, waarin naar een bepaald evenement, zoals de Goudse Singelloop of de Groenhovenloop, wordt gewerkt. De trainingen zijn geschikt voor iedereen die wil lopen en goede begeleiding wil, maar zich niet aan een vereniging wil binden. De deelnemers betalen een eenmalig bedrag en hoeven geen lid te worden van de vereniging.

Het actuele trainingsaanbod met trainingsdagen en tijden is te vinden op [www.avgouda.nl](http://www.avgouda.nl)

### **Kom sfeer proeven of meedoen met onze wedstrijden**

AV Gouda stimuleert alle leden om mee te doen aan wedstrijden en te ervaren hoe stimulerend dit is. De vereniging organiseert zelf jaarlijks een flink aantal wedstrijden, zowel op de baan als op de weg. Daarnaast nemen de verschillende trainingsgroepen ook deel aan wedstrijden bij andere verenigingen. Er zijn diverse soorten wedstrijden:

- Onderlinge baanwedstrijden: dit zijn wedstrijden voor AV Gouda atleten.
- Regionale en landelijke baanwedstrijden: hiervoor kunnen atleten zichzelf inschrijven. Alle trainingsgroepen maken een wedstrijdkalender en gaan als groep naar een aantal wedstrijden. Er gaan trainers mee voor coaching en advies. Het baanseizoen loopt van april tot eind september.
- Competitiewedstrijden (baan): voor junioren en senioren worden er door de AtletiekUnie competitiewedstrijden georganiseerd. Deze wedstrijden hebben een vast programma en verenigingen nemen deel met teams. De competitie wordt afgesloten met landelijke finales waarin ploegen kunnen promoveren en degraderen.
- Cross wedstrijden: dit zijn hardloophwedstrijden door park of bos die gehouden worden van oktober tot maart.
- Wegwedstrijden: deze worden het hele jaar door georganiseerd. Atleten zorgen zelf voor inschrijving.

## **Inschrijven voor wedstrijden en vervoer naar wedstrijden**

Pupillen en C/D-junioren worden via hun trainers ingeschreven voor wedstrijden. Deelname is vrijwillig en is gratis, maar kost de vereniging wel inschrijfgeld. We verwachten daarom dat je deelneemt als je ingeschreven bent. De meeste wedstrijden zijn in de buurt van Gouda. Waar nodig zal het vervoer worden gecoördineerd.

## **Kleding en schoenen**

Alleen tijdens de wedstrijden is clubkleding van AV Gouda verplicht. De clubkleding bestaat uit een rood shirt met witte biesen en een rood broekje met witte biesen. De clubkleding is verkrijgbaar bij Spikeshop.nl, Jan Tinbergenstraat 27G, 2811 DZ Reeuwijk (Bedrijventerrein Zoutman), tel. 06-26885892. Nieuwe leden krijgen een waardebon voor een AV Gouda sweatshirt dat je kunt ophalen bij de Spikeshop.

Aan schoenen worden geen speciale eisen gesteld, maar goede schoenen zijn belangrijk om blessures te voorkomen. Laat je daarom goed voorlichten als je nieuwe loopschoenen wilt aanschaffen. Tijdens wedstrijden kun je spikes dragen. Spikes zijn heel lichte (hardloop)schoenen met aan de voorzijde puntjes die eruit geschroefd kunnen worden. Op onze atletiekbaan – en andere kunststofbanen – mogen spikespunten van max. 6 mm gebruikt worden. Vanaf A-pupillen adviseren we het gebruik van spikes.

## **Clubblad, website en andere informatie**

AV Gouda heeft een digitaal clubblad en daarnaast wordt er in toenemende mate gebruikgemaakt van de website en social media, zoals Facebook en Twitter. De communicatie in trainingsgroepen loopt voornamelijk via email of social media. Om iedereen goed te kunnen blijven informeren is het van belang dat we een actueel mailadres hebben van alle leden. Vergeet daarom niet een wijziging door te geven aan de ledenadministratie als je emailadres verandert:

[ledenadministratie@avgouda.nl](mailto:ledenadministratie@avgouda.nl).

## **Aansprakelijkheid en verzekering**

Iedereen sport bij AV Gouda op eigen risico. Natuurlijk doen wij er alles aan om risico's te beperken. Denk hierbij aan blessurepreventie, veilig materiaal en goed opgeleide trainers. Via de AtletiekUnie heeft AV Gouda een aansprakelijkheidsverzekering, een collectieve ongevallenverzekering en een bestuurdersaansprakelijkheidsverzekering. Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamers. Er zijn afsluitbare kluisjes aanwezig.

## **Vele handen maken licht werk**

AV Gouda draait volledig op vrijwilligers. Zij verzorgen o.a. de trainingen, organiseren de wedstrijden en evenementen, verzorgen de bardiensten, zorgen voor sponsoring en communicatie én invulling van de bestuurstaken. AV Gouda heeft de accommodatie in eigen beheer aangelegd. Dat betekent dat we ook zelf financieel en technisch verantwoordelijk zijn voor het onderhoud aan de baan en de aanschaf en het onderhoud van het atletiekmaterialen. Ook dit wordt geheel door vrijwilligers gedaan. Omdat de vereniging volledig draait op vrijwilligers, kunnen we de contributie op een acceptabel niveau houden. Om dit te kunnen blijven doen hebben we je hulp nodig. Vele handen maken licht werk. Laat ons daarom weten voor welk klusje we jou of je ouders mogen inzetten. Wij zorgen voor goede begeleiding en het is voor jou dé manier om snel veel andere leden te leren kennen en het staat goed op je cv.