

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 en je kunt ons ook volgen op [Facebook](#) en [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. Omdat we willen dat alle leden in een sociaal veilige omgeving kunnen sporten, werken we volgens een [gedragscode](#). Alle trainers zijn daarom gediplomeerd, bevoegd om training te geven en worden ondersteund door assistent-trainers. Bovendien moeten de trainers periodiek een verklaring omtrent het gedrag (VOG) overleggen. 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 de eigen atletiekbaan gegeven. In de schoolvakanties zijn er geen trainingen voor pupillen. De overige groepen kunnen het hele jaar door sporten.

Baanatletiek: de verschillende trainingsgroepen in vogelvlucht

Pupillen: worden door de Atletiekunie ingedeeld naar geboortjaar. In oktober 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: 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; de basis blijft echter dat we 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.

U18/U20 (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 VB-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 onze [site](#).

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 atleten van AV Gouda.
- 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 begin april tot eind september.
- Competitiewedstrijden (baan): voor junioren, senioren en masters 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.
- Crosswedstrijden: 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

Uitgangspunt van AV Gouda is dat wedstrijden een integraal onderdeel zijn van de atletiekopleiding. Dit betekent dat de Technische Commissie, samen met de trainers, een aantal wedstrijden selecteert waar we gezamenlijk naartoe gaan. Bij elke wedstrijd zijn één of meerdere trainers aanwezig voor de coaching.

Pupillen en CD-junioren schrijven zich in voor wedstrijden via onze [atletiekdatabase](#). Zij ontvangen via het wedstrijdsecretariaat hiervoor een uitnodiging. AV Gouda betaalt de inschrijfkosten. Doe zo veel mogelijk mee! Heb je wel ingeschreven, maar kun je toch niet komen? Meld je op tijd af, anders brengen we de inschrijfkosten in rekening.

Kleding en schoenen

Alleen tijdens de wedstrijden is clubkleding van AV Gouda verplicht. De clubkleding bestaat uit een rood shirt met witte biezen en een zwart broekje. De clubkleding is verkrijgbaar bij de [Spikeshop](#), Jan Tinbergenstraat 27G, 2811 DZ Reeuwijk (Bedrijventerrein Zoutman), tel. 06- 26885892. Nieuwe leden kunnen een AV Gouda sweatshirt 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 puntjes die eruit geschroefd kunnen worden. Op onze atletiekbaan – en andere kunststofbanen - mogen spikespunten van max. 6 mm gebruikt worden. Vanaf D-junioren adviseren we het gebruik van spikes, ook tijdens de training.

Clubblad, website en ledenadministratie

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 e-mail of social media. Om iedereen goed te kunnen blijven informeren is het van belang dat we een actueel e-mailadres hebben van alle leden. Vergeet daarom niet een wijziging door te geven aan de ledenadministratie via <https://avgouda-site.e-captain.nl/>. Andere mutaties, zoals opzegging of tijdelijk stopzetten van je training, kun je 2 keer per jaar doorgeven: per 1 juli (uiterlijk 15 mei doorgeven) en 1 januari (uiterlijk 15 november) via de [ledenadministratie](#).

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. Na overleg kan gebruik gemaakt worden van de Revalidatietraining als tijdelijk niet bij de eigen trainingsgroep aangesloten kan worden. 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. Dit betekent dat we ook zelf financieel en technisch verantwoordelijk zijn voor het onderhoud aan de baan en de aanschaf en het onderhoud van de 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 is iedereen die lid is, automatisch vrijwilliger. Indien jonger dan 16 jaar, nemen de ouders deze taak op zich. Wij verwachten dat je minimaal 2 keer per jaar 4 uur inzet levert aan bovenstaande taken. Laat weten wat jij gaat doen voor de vereniging aan vrijwilligers@avgouda.nl. Wij zorgen voor goede begeleiding, het is voor jou dé manier om snel veel andere leden te leren kennen en het staat goed op je cv.