



ATLETIEK
HELDEN

INFORMATIEBOEKJE

OOK
ONLINE TE
DOWNLOADEN
WWW.ATLETIEKHELDEN.NL



DE CLUB
JEUGD
EN SENIOREN
INFORMATIE

REGELS
BAANREGELEMENT

CLUBVOORDEEL
SPONSOREN
EN VOORDEEL

CONTACT

Vereniging:
Atletiek Helden

Locatie Baan:
Thyas complex
Minister Calsstraat 7
5981 VT Panningen
06-39856401

Telefoon beheerder:
06-38925468

E-mail:
info@atletiekhelden.nl

Secretariaat Atletiek Helden:
Tanja Wanten
Tarwe 15
5988 JM Helden

Ledenadministratie:
Voor vragen die betrekking hebben op het lidmaatschap en aan-en afmeldingen kun je mailen naar: ledenadministratie@atletiekhelden.nl.

COLOFON

Tekst redacteur:
Rafke Bouten

Vormgeving:
Luke Heijnen | Packiejan Design

Drukker:
Drukwerkdeal.nl

Oplage:
200 exemplaren

Editie:
2017

VOORWOORD...

BESTE LEZER,

Informatieboekje

In dit informatieboekje vind je allerlei algemene informatie over de vereniging Atletiek Helden. Voor meer informatie over de verschillende onderdelen kun je ook kijken op www.atletiekhelden.nl.

Ben je nieuwsgierig naar hoe een training verloopt bij Atletiek Helden? Kom dan vrijblijvend deelnemen aan een van de trainingen!





INHOUD



2

1
**CONTACT
GEGEVENS**

3
**BESTUUR
COMMISSIES
EN TELEFOON
NUMMERS**

5
**JEUGD
AFDELING
ATLETIEK**

7
**SENIOREN
AFDELING
ATLETIEK**

10
**BAAN
REGELEMENT**



5



7



10



12



14

11
**NORDIC
WALKING**

12
**RUNNING
BLIND
LOPEN MET EEN
BEPERKING**

12
LIDMAATSCHAP

13
COMMUNICATIE

13
**SPONSOREN
GULD, ZILVER
EN BRONS**

14
**CLUB
VOORDEEL**



VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Hay Berden Joep van
de Beuken

LIEF-EN-LEEDCOMMISSIE

Janneke van Hal Hay Berden

SPONSORCOMMISSIE

Luuk van Lier Johan Hermans Sabine Zelen

RUNNING BLIND

Ine Jacobs Tanja Wanten

KANTINECOMMISSIE

John Meerts Jan Smolders Gertie Kerkhoffs

FACILITEITENCOMMISSIE

Ton Teuwsen Wim Janssen Wiel van Lier
Veld Machinaal

Math Wilms Jan 't Hoen Anny Driessen

Huib Steegh Ron Nico Verstraten
Materiaal Spreeuwenberg

Christine Peeters Anouk Joosten Dorien
Winkelmolen

Jan 't Hoen Baan Hennie Titulaer

RUNDJE KOEBERG COMMISSIE

Ine Jacobs





ALLROUND BEZIG ZIJN

Jeugd afdeling Atletiek

Voor kinderen is het belangrijk dat ze allround bezig zijn. Daarom bieden wij de jeugd alle atletiek onderdelen aan, zodat de motorische basisvaardigheden (o.a. werpen, springen en lopen) aan bod komen. Atletiek begint met het aanleren van de juiste technieken. Voor de pupillen zijn er allerlei spelvormen welke betrekking hebben op werpen, lopen of springen.

De oudere jeugdleden trainen meer gericht op de verschillende (olympische) onderdelen. Het zelfvertrouwen groeit enorm als ze op hun eigen niveau grenzen kunnen verleggen.

INDELINGEN GROEPEN

Afhankelijk van de leeftijd worden de kinderen in een trainingsgroep ingedeeld: Binnen deze groep kan het voorkomen dat er binnen de training weer gesplitst wordt op leeftijd of niveau.

Pupillengroep;

jongens en meisjes van 6 t/m 11 jaar.

Junioengroep;

dit zijn jongeren van 12 t/m 17 jaar.

Op hardloopgebied kunnen de oudere junioren binnen de vereniging doorstromen naar de gespecialiseerde Mila-groep of een van de senioren loopgroepen.

Deelname aan de krachttraining (maandag) of bostraining (zaterdag) is mogelijk vanaf junior B.(15 jaar)



TRAININGSTIJDEN 2017

(ONDER VOORBEHOUD)

Raadpleeg altijd onze website voor actuele trainingstijden.

PUPILLEN

Baantraining dinsdag:

18.00 - 19.15 onder leiding van: Guus Heijnen

Baantraining donderdag:

18.00 - 19.15 onder leiding van: Guus Heijnen

JUNIOREN

Baantraining dinsdag:

18.30 - 19.40 onder leiding van:

Rik Heijnen / Martin Timmermans

Baantraining donderdag:

18.30 - 19.40 onder leiding van:

Rik Heijnen / Martin Timmermans

WEDSTRIJDEN

Tijdens de trainingen worden de jeugdleden klaargestoomd voor wedstrijden. In de zomer zijn dit baan- en wegwedstrijden en in de winter cross- en indoorwedstrijden. Informatie over wedstrijden algemeen staat op onze website.

Wedstrijd specifieke informatie en opgavemogelijkheden wordt verspreid via de mail.

Wedstrijden worden deels gezamenlijk bezocht. Vervoer is echter vaak op eigen gelegenheid. Er is altijd een begeleider/trainer aanwezig. Inschrijfgeld zit bij de contributie inbegrepen waardoor het voor jeugdleden aantrekkelijk is om aan veel wedstrijden deel te nemen. Voor je aan wedstrijden deel neemt is het altijd raadzaam om bij de trainer te informeren of je daar klaar voor bent. Daarnaast word er aan wedstrijden meegedaan in onze clubkleding. (Aanspreekpunt clubkleding: Ellen Heuierjans)

JEUGDCOMMISSIE

De jeugdcommissie heeft verschillende doelen en taken. Zo ontzien ze de trainers van praktische zaken die soms buiten trainingen en wedstrijden vallen. Daarnaast zorgen ze ervoor dat er voor de jeugdleden ook activiteiten georganiseerd worden zodat het stukje ontspanning buiten de trainingen, maar binnen de vereniging voortgezet wordt. Deze flexibele groep met voornamelijk ouders komt enkele keren per jaar bij elkaar en staat open voor iedereen die zijn/haar steentje wil bijdragen. (Aanspreekpunt: Wim Ebisch)

MAIL, GROEPSAPP, WEBSITE EN FACEBOOK

Communiceren doen wij het liefst persoonlijk op trainingsavonden. Veel informatie over trainingen, wedstrijden en activiteiten wordt verspreid via ons mailadres:

jeugdathletiekhelden@hotmail.com

Daarnaast word er gebruik gemaakt van een groepsapp voor snelle berichtgeving vanuit de trainers of de jeugdcommissie. (pupillen/junioren gesplitst)

Op de website www.athletiekhelden.nl vind je onder het kopje groepen-jeugd Meer algemene en actuele trainingsinformatie. Zoals een wedstrijdagenda evenals de officiële Atletiek Unie categorieën die men hanteert bij baan- en crosswedstrijden. Ook vind je hier meer informatie omtrent wedstrijden.

Om helemaal op de hoogte te zijn van de actualiteiten binnen de vereniging kun je kijken nemen op onze Facebook-pagina



DE CLUB

NIVEAU'S VOOR JONG EN OUD

Senioren afdeling Atletiek

Atletiek Helden heeft voor volwassenen diverse hardlooptroepen. Of je nu een gezelligheidsloper bent of juist het maximale uit jezelf wilt halen. Hieronder de verschillende groepen:

GROEP 1

Deze groep is prestatiegericht: motivatie, inzet en gerichtheid op verbetering zijn belangrijke criteria. Regelmatige deelname aan wedstrijden is dan ook gewenst. Wedstrijden van 3 km t/m marathon, eventueel ook crossen en baanwedstrijden.

Aantal trainingen per week: 3 – 6.

GROEP 2

Deze groep is vooral recreatief: gericht trainen naar een aantal evenementen per jaar, zoals bijvoorbeeld de 7-Heuvelenloop of de Venloop. Wedstrijden variëren van 5 km t/m marathon.

Aantal trainingen per week: 2 – 4.

GROEP 3

Beginnende lopers en lopers voor wie gezondheid en leefstijl de belangrijkste criteria zijn.

Aantal trainingen per week: 1 – 3.





MILA GROEP

(MIDDENAFSTAND 400M T/M 10KM)

*Prestatie-, wedstrijdgericht, individueel
hoog niveau prestatie atletiek.*

Doelgerichte wedstrijdplanning;
Wedstrijden afhankelijk van periode:
onderverdeeld in opbouw- en hoofd-
wedstrijden.

Zomer: Baanwedstrijden
(400, 800 en 1500 m - 3, 5 en 10 km);
Winter: Weg- / cross- / indoorwedstrijden.

Aantal trainingen per week: 4 - 7
(afhankelijk van periode):
Zomer: 2 - 3 baantrainingen / bostraining;
Winter: 1 - 2 baantrainingen / bostraining;
krachttraining, afhankelijk van periode:
1-3; alternatieve training (fiets e.d.).

Trainingsstage ± 1 week in het
buitenland - Basisschema: Start van
de opbouw elk winter-, zomerseizoen; -
Individueel schema op maat na basisperiode!
- Terugkoppelingen van verwerkte arbeid. -

Bijhouden van logboek / aanwezigheid op
de trainingen.

TRAININGEN

Iedere training heeft een eigen trainings-
doel, op dinsdag is er een intervaltraining
en op donderdag kun je de keuze maken
of je aan een interval- of duurtraining
deelneemt. Op zaterdag is er een
bostraining. In specifieke wedstrijdvoor-
bereidingen worden ook trainingen op
zondagmorgen aangeboden. Op maandag-
avond is de fitnessruimte open voor extra
krachttraining.

Iedere groep heeft een deskundige train-
er. Beginnende lopers hoeven zich geen
zorgen te maken achterop te raken, de
snellere loper hoeft niet bang te zijn te
langzaam te moeten lopen: de trainingen
worden zo ingedeeld dat iedereen zijn
eigen looptempo kan bepalen. Zie ook
blz. 7 voor groepsindeling.

ZATERDAGMIDDAG TRAINING

De zaterdagtraining vindt plaats in de
Heldense Bossen en is zeer afwisselend
van interval, kracht, techniek en duur-
training. De startlocatie is Kerkeböske te
Helden.



KRACHTTRAINING

Atletiek Helden heeft een eigen krachtthonk waar op maandagavond een centrale training wordt gegeven. Krachttraining is als aanvulling op de looptrainingen en werkt blessure preventief. Geblesseerde leden kunnen op trainingsavonden in het krachtthonk terecht om hun conditie op peil te houden en spierversterkende oefeningen te doen.

- 19.00-20.30 **Maandag**
Krachttraining
- 19.30-21.00 **Dinsdag**
Instapgroep, senioren, milagroep
- 19.30-21.00 **Donderdag**
Instapgroep, senioren, milagroep
- 15.30-17.00 **Zaterdag (wintertijd)**
Instapgroep, senioren
- 16.30-18.00 **Zaterdag (zomertijd)**
Instapgroep, senioren
- 10.30-12.00 **Zondag**
Runningblind

WEDSTRIJDEN

Op de website vind je onder Wedstrijden -Wedstrijdagenda, een overzicht van het wedstrijdaanbod. *Atletiek Helden organiseert ook een aantal eigen wedstrijden:*

HELDENSE BOSSENCROSS

(onderdeel van Limbra crosscircuit)
Meestal vindt deze wedstrijd plaats op de 2e of 3e zondag van de maand januari in de Heldense bossen. Het is een licht heuvelachtig bosparcours. De Limbra Cross competitie telt 9 wedstrijden in Weert, Tegelen, Stiphout, Deurne, Roermond, Asten, Venray, Helden en Haelen. De jeugd loopt korte afstanden. De volwassenen kunnen kiezen tussen 5

of 10 kilometer. Uitslagen en andere info: www.limbracross.nl

DE GUUS WOKKE OPTICIENLOOP

(onderdeel van het midden Limburgs avondloopcriterium) In mei wordt jaarlijks de Guus Wokke Opticienloop gelopen door het centrum van Panningen. Deze loop is een onderdeel van het Avondloopcriterium met 6 wedstrijden in Heythuysen, Horst, Panningen, Herten, Weert, Baarlo. Uitslagen en andere info op: www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl

Meer informatie over deze wedstrijden vind je op onze website: www.atletiekhelden.nl

RUNDJE KOEBERG, IEDERE TWEDE ZONDAG VAN DE MAAND

Rundje Koeberg is een maandelijks terugkerend evenement wat georganiseerd wordt door 4 partijen; TC Everlo, SSS, Dorpscentrum Kerkeboske en Atletiek Helden. Men kan deelnemen aan wandelen, fietsen of hardlopen. Doel van dit evenement is inspanssen, ontspanssen en ontmoeten.

Het hardlopen bestaat telkens uit 2 of 3 routes van ongeveer, 5 km, 10 km en 15 km. De afstand kan iedere maand iets verschillen omdat het telkens andere routes zijn. Deelname kost € 5.00 inclusief koffie met vlaai.

Voor uitgebreide informatie kijk op www.rundjekoeberg.nl

REGELS

ALLES DRAAIT OM VEILIGHEID

Baanreglement

ALGEMEEN

- Bij het betreden van het Thyas complex dient men rekening te houden met de verschillende gebruikers (*hardlopers, fietsers, skaters en wandelaars*).
- Bij de ingang (poort) dienen fietsers af te stappen en hun fiets te parkeren of lopend naar de wieler/skeelerbaan te gaan aldaar weer op de fiets te stappen
(*er mag tot aan de voetgangerstrap niet op het terras gefietst worden*).
- De trainers dragen verantwoordelijkheid voor de veiligheid op en langs de baan; zijn / haar aanwijzingen dienen opgevolgd te worden en in probleemgevallen zijn zij aanspreekbaar.
- Blijf voortdurend opletten wat er om je heen gebeurt, in het bijzonder bij het betreden en verlaten van de baan.
- Ruim altijd op wat je gebruikt hebt (*werpmateriaal, horden, pionnen, hoogspring-afdekkar terplaatsen etc.*)
- Blijf rustig en accepteer elkaars goede bedoelingen.

ATLETIEKBAAN

- De binnenste 2 banen zijn bedoeld voor tempolopen. Er dient in principe achter elkaar gelopen te worden in baan 1, baan 2 is om in te halen. Gebruik baan 3 en 4 voor in/uitlopen, herstellopen of wandelen
(*baan 4 voor uit te lopen, baan 3 om in te halen*).
- Baan 5 en 6 worden gebruikt voor de sprintnummers en horden.
- Op baan 1 en 2 wordt tegen de klok in gelopen. Op baan 3 en 4 wordt met de klok mee gelopen.
- Het uitstappen van baan 1 en 2 dient altijd naar het middenterrein plaats te vinden. Dit om te voorkomen dat men lopers hindert die aan het inhalen zijn. Het uitstappen vanuit baan 3 en 4 dient naar buiten plaats te vinden.
- Instructie dient buiten de baan plaats te vinden, evenals het rekken en bewegingsoefeningen of, indien niet in gebruik, op het middenveld.
- Steek het middenveld NOOIT over, als dit in het gebruik is voor werpnummers.
- Als je met een werpnummer bezig bent; kijk altijd of je werpveld vrij is!
- Bij het betreden en verlaten van het middenterrein hebben de lopers op banen altijd voorrang; dus eerst kijken of de banen vrij zijn en dan pas oversteken (*speer verticaal houden*).
- Indien de skeelerbaan in gebruik is, dient men gebruik te maken van de voetgangersbrug over de baan.

WIELERBAAN

- Op de wielervebaan wordt tegen de klok in gereden.
- Behendigheidsoefeningen vinden op de rechte stukken plaats.
- Wielrenners dienen aan de buitenkant vaart te minderen en uit te stappen.
- Instructie dient buiten de baan plaats te vinden of op de rechte stukken van de baan.
- Wielrenners mogen nooit gelijktijdig op de baan trainen.
- Het is voor wielrenners niet toegestaan om op de kunststofbaan te trainen.

*De jeugdafdeling hanteert naast baanregels ook gedragsregels.
Deze zijn te vinden op onze website onder; groepen; jeugd.*

DE CLUB

SPIERFUNCTIE VERBETERING

Nordic Walking

ALGEMEEN

Atletiek Helden heeft ook een eigen Nordic Walking groep. Nordic Walking is een sport voor jong en oud. Het biedt een totaalconcept voor de verbetering van de spierfuncties en conditie.

Een aantal redenen om te starten met Nordic Walking:

- Nordic Walking is een intensieve vorm van wandelen m.b.v. wandelstokken;
- Nordic Walking biedt een hoger calorieverbruik omdat er meer spieren actief zijn;
- Nordic Walking is 40-50% effectiever dan wandelen zonder stokken;

- Nordic Walking zorgt voor een betere houding van romp tijdens het wandelen, verbetert de coördinatie, draagt bij tot een betere loophouding en efficiëntie, biedt meer stabiliteit en balans.

Bij Atletiek Helden loop je nooit alleen en is er altijd wel iemand die hetzelfde tempo als jou heeft onder deskundige begeleiding van een gediplomeerde trainer kun je wekelijks komen trainen. Leuk, sportief en vooral gezellig samen lopen op verschillende niveaus.

TRAINING

19.15-20.45 uur **Woensdag**

Start op de Atletiekbaan



Staalbouw Jabekon Panningen b.v.



ATLETIEK VOOR IEDEREEN

SPORTEN MET EEN BEPERKING

RunningBlind

Atletiek Helden is volop bezig met de opstart van een sportgroep voor jongeren en volwassenen met een visuele beperking. Het blijkt dat kinderen en volwassenen die slechtziend of volledig blind zijn bijna nergens terecht kunnen voor sportbeoefening.

Om te kunnen hardlopen heb je een buddy, trainingskader en een veilige omgeving nodig. Die veilige omgeving wordt om te beginnen het Thyas complex waardoor je verkeersvrij op diverse soorten ondergronden kunt trainen. Iedere loper krijgt daarnaast een buddy. Zij kunnen ook een cursus volgen.

TRAINING

10.30-12.00 uur

Thyas Complex

Zondag

Mocht je interesse hebben om mee te doen, neem dan contact op met de combinatiefunctionaris van het Thyas complex, info@thyasas.nl 06-38925468.

DE CLUB

AANMELDEN BIJ DE CLUB

Lidmaatschap

Wil je lid worden, ga dan naar de website. Onder het kopje lid worden/afmelden vind je de contributiebedragen en het aanmeldformulier. Een wedstrijdlicentie heb je nodig indien je aan wedstrijden van de Atletiek Unie wilt deelnemen. Zonder deze licentie ziet de KNAU je als recreant.

Voor vragen die betrekking hebben op het lidmaatschap en aan- en afmeldingen kun je mailen naar:
ledenadministratie@atletiekhelden.nl.

Namens Atletiek Helden verzorgt Hans Peeters de ledenadministratie.

Geïnteresseerden kunnen gratis een paar keer mee trainen. Stuur hiervoor een mail naar info@atletiekhelden.nl.

Let op: afmeldingen voor het nieuwe seizoen dienen vòòr 1 oktober te zijn ontvangen bij de ledenadministratie. We verzoeken je daarvoor gebruik te maken van het afmeldformulier zodat we ook inzicht krijgen in de reden waarom leden onze vereniging verlaten. Je kunt dit formulier op je pc invullen en als bijlage toevoegen aan je mail.



Communicatie

Atletiek Helden brengt regelmatig een digitale nieuwsbrief uit. Hierin vind je actuele informatie. Op onze website en in dit boekje vind je met name algemene informatie. Heb je iets voor in de nieuwsbrief of voor de website, mail naar nieuws@atletiekhelden.nl

SAMEN STERK

SAMEN EEN CLUB

Sponsoring

Sponsoren zijn voor Atletiek Helden van groot belang. Mede door hun bijdragen zijn wij in staat te zorgen voor kwaliteit van trainers, investeringen in onze

jeugdafdeling en het organiseren van onze wedstrijden. Wij zijn dan ook erg blij met de sponsoren die een bijdrage leveren aan onze vereniging. Sponsoren; bedankt!

Hieronder vind je een overzicht van de huidige sponsoren:



WEDSTRIJDSPONSOR

Guus Wokke Opticien



KLEDINGSPONSOREN

Sport 2000 De Bruijn
John Pannekoek Podologie
Fysio Helden



GOUD-/BORDSPONSOREN

Artifice beletteringen
Verstraten Sierteelt VOF
Wilms Installatiebedrijf
Camping Klein Westland
Het Loopcentrum
Jabekon Staalbouw
Verstraten Medico



ZILVERSPONSOR

Lindeboom
Van Riel Sierplantenkwekerij B.V.



VRIEND VAN ATLETIEK HELDEN

Bob bijz. binnenhuisaccessoires
Bouten Financiële Diensten BV
Gommans Jansen BV
Karis Adviesgroep



OVERIGE SPONSOREN

PackieJan Design Studio



SPONSORACTIES

Jumbo Panningen (Spek de clubkas)
Rabobank Peel en Maas (Clubkas actie)



EXTRA CLUBJE



STEUNEND CLUBJE

Club van 50

Sinds 2011 is de 'Club van 50' opgericht. De club van 50 bestaat uit mensen die Atletiek Helden een warm hart toedragen en die er met hun jaarlijkse bijdrage van € 50 voor willen zorgen dat Atletiek Helden haar functie kan blijven vervullen en waar mogelijk uitbreiden. De coördinatie ligt in handen van Mat Korsten, Jan 't Hoen en Frans Marcelissen.

SPONSOREN ACTIES

KORTINGEN!

Clubvoordeel

Bij onderstaande sponsors kunnen leden van Atletiek Helden profiteren van aantrekkelijke kortingen.

SPORT 2000 DE BRUIJN

Geeft 10% korting

op alle running schoenen, running kleding, sokken en sport BH's;

GUUS WOKKE OPTICIEN

Zal 5% van de door...

Atletiek Helden leden (en familieleden) gerealiseerde omzet afdragen als extra sponsoring aan de vereniging;

HET LOOPCENTRUM HORST

Geeft 10% korting

op alle leden van Atletiek Helden die hardloopschoenen, wandelschoenen, hartslagmeters en spikes aankopen. (niet geldig in combinatie met andere kortingen en/of aanbiedingen);

VERSTRATEN SIERTEELT V.O.F.

Geeft 10% korting

op planten aan leden van Atletiek Helden. Daarnaast ontvangt Atletiek Helden ook 10% over het aankoopbedrag.



