WINTERPROGRAMMA

PUPILLEN, JUNIOREN EN SENIOREN AV-LGD 2026-2027

- Op maandag 05 oktober beginnen de baan/zaal trainingen volgens de indeling van het winterseizoen.
- Op zaterdag 10 oktober start het winterseizoen met de 1ste bostraining.
  De bostraining is vanaf de grote bosschuur vooraan in het Zandbos schuin tegenover het Esso tankstation.
- *Junioren:* blijven gedurende het winterseizoen zo lang het weer het toelaat buiten op de baan trainen. Bij slecht weer wordt er uitgeweken naar de gymzaal van het Peelland college, te bereiken via de atletiekbaan.
- *Pupillen:* trainen het gehele winterseizoen op woensdag afwisselend buiten/ in de gymzaal. Hierover wordt een programma opgesteld per groep door de hoofdtrainer en gecommuniceerd via Whatsapp / mail.

Pupillen

- In navolging van afgelopen jaar is er ook dit jaar gekozen om de pupillen op woensdagavond af te laten wisselen met om de week een training binnen en buiten. Hierdoor is het aanbod aan oefeningen heel gevarieerd en kan er specifiek per groep (U8, U9, U10, U12) getraind worden om de niveaus meer op elkaar aan te laten sluiten.
- *Training buiten:* denk eraan dat de kinderen warme kleding dragen, het liefst in laagjes, zodat de kinderen laagsgewijs een kledingstuk uit kunnen doen indien nodig.
- Als het weer te slecht is wordt er in de zaal bij het Peelland College getraind, dit wordt door de trainer tijdig gecommuniceerd naar de ouders.

LIMBRA Cross:

- AV-LGD gaat dit winterseizoen ook weer meedoen aan de Limbra-cross competitie, een mooie competitie van 10 crosswedstrijden in Brabant en Limburg. We gaan ervan uit dat er veel jeugdleden mee gaan doen aan deze crossen.
- ***Beloning:***
  Voor pupillen en junioren geldt dat ze bij deelname aan 4 of meer crossen een leuk beloningsuitje krijgen!
- Het vervoer is op eigen initiatief, als je met iemand meerijdt mag de richtlijn reiskosten-vergoeding aangehouden worden.
- Het programma staat op de website en de starttijden zijn per leeftijdsgroep apart.
- AV-LGD is zichtbaar met een vlag: hier verzamelen we de mensen.
- Zorg ervoor dat je een uur voor de start aanwezig bent voor een warming-up. De aanwezige (assistent)trainers zullen de warming-up verzorgen.
- Zorg ervoor dat je de kleding van AV-LGD aan hebt (shirt/hemd en trainingsjack) voor uitstraling en herkenning.

Meer informatie: http://www.limbracross.nl/

!! BELANGRIJK !!
• Inschrijven: Via website https://inschrijven.nl/ • Als je een inschrijving hebt gedaan geeft dit door aan je trainer (app/mail).

Indoorwedstrijden:
Afhankelijk van het programma gaan we naar enkele wedstrijden zoals bijvoorbeeld Dortmund of Apeldoorn. De inschrijvingen worden t.z.t. bekend gemaakt

Op de hoogte blijven van actuele informatie? Lees dan de Tiswa en kijk op http://www.av-lgd.nl/ bij wedstrijden of ga naar http://www.atletiekunie.nl/ (wedstrijd-kalender).

Geef ook je e-mailadres of dat van je ouders door aan je trainer zodat die je op de hoogte kan houden.

Clubkleding:
Clubkleding is te koop bij “Macron Store Deurne” aan de Stationsstraat 88 te Deurne.
Dit kan ook via de webshop www.macronstoredeurne.nl
Heb je tweedehands clubkleding of spikes te koop? Of wil je tweedehands clubkleding kopen? Meld dit in de gratis rubriek in de Tiswa : "te koop/te koop gevraagd". Ook kun je een bericht sturen naar je trainer of er nog tweedehands clubkleding voorhanden is.

Voor de volgende punten willen wij jullie ook nog aandacht vragen:

- Inschrijven via https://inschrijven.nl/
- Het inschrijfgeld dient zelf betaald te worden, alleen NK’s worden door de club vergoed.
- Bij gezamenlijk vertrek vanuit De Djump: zorg dan dat je op tijd bent of meld je af bij je trainer indien je onverhoopt verhinderd bent en om niet onnodig te wachten. We vertrekken op het aangegeven tijdstip.
- Tijdens competitiewedstrijden en kampioenschappen is het dragen van clubkleding **verplicht**.
- Is het nog koud, draag dan een T- shirt of koltruitje onder het singlet.
- Ben je naar een wedstrijd geweest en vind je het leuk om dit te delen met clubgenoten? Schrijf dan zelf een verslag en mail dit naar tiswa@av-lgd.nl en website@av-lgd.nl voor plaatsing op de website en in de Tiswa.
- Informatie die nu nog niet voor handen is zal t.z.t. uitgedeeld worden of komt voor het raam in de kantine te hangen, evenals tijdschema’s van de onderlinge competitie.
- Voor de competitiewedstrijden van de junioren worden geen briefjes gemaakt omdat de betreffende trainer zelf de ploeg samenstelt en dat overlegt met de groep.

Reiskostenvergoeding en –betaling (jeugdleden AVLGD)

1. *Vervoer naar wedstrijden altijd met personenauto’s van ouders en/of trainers:*
   a. Heen en terugreis 0 - 50 km betaalt jeugdlid € 2,- rechtstreeks en meteen aan chauffeur.
   b. Heen en terugreis 50 - 100 km betaalt jeugdlid € 4,- rechtstreeks en meteen aan chauffeur.
   c. Heen en terugreis 100 km en meer betaalt jeugdlid € 5,- rechtstreeks en meteen aan chauffeur .

2. *Vervoer naar wedstrijden per bus:*
   De jeugdleden betalen € 6,- aan de coördinator die voor die dag benoemd is door de jeugdcommissie. Als een jeugdlid begeleid wordt door een ouder of ander familielid betalen deze dezelfde bedragen als het jeugdlid.

Vakanties schema pupillen / junioren

In overleg met de trainer wordt er besloten om tijdens de vakanties door te trainen of niet.

Start zomerseizoen: Begin maart datum wordt t.z.t. doorgegeven.

Trainingsschema jeugd winterseizoen 2026-2027

Categorie	Dag	Tijd	Trainers	Opmerkingen
U8 – U9 – U10 – U12	Woensdag (baan)	18:15 - 19:15	Sven van den Hurk Assistent Trainers (AT)	Aanspreekpunt
	Zaterdag (bos)	10:00 - 11:15	Sven van den Hurk Assistent Trainers (AT)	Aanspreekpunt

U14 – U16 U18 - U20	Donderdag (baan)	18:30 – 20:00	Joost van den Boomen Ard Kuijpers Marc van Duinhoven Karin de Corte	 Aanspreekpunt
U14 – U16	Zaterdag (bos)	09:30 - 10:40	Esther Hammecher-Arts	Aanspreekpunt

Senioren	Maandag (baan)	19:00 - 20:15	Martien van den Berg	Aanspreekpunt
U18 - U20 Senioren	Zaterdag (bos)	11:00 - 12:15	Martien van den Berg	Aanspreekpunt

Specialisatie**				
Mila looptraining	Woensdag	19:00 - 20:15	Anne Joosten	Aanspreekpunt

De trainer kan bij slecht weer uitwijken naar de zaal, neem altijd gepaste kleding mee!
** Specialisatie training alleen in overleg met jouw groepstrainer.

Afmelden voor een training is <u>verplicht</u>: de trainer is dan op de hoogte en kan zijn programma hier eventueel op aanpassen.

Pupillen Trainers (U8, U9, U10, U12)

Sven van den Hurk		06-14666385

Pupillen Assistent Trainers (U8, U9, U10, U12)

Nick Manders
Michel de Corte
Lianne Driesen
Gerco van der Geest
Twan van Tiel
Kirsten van den Hurk
Myka Kuijpers
Len Proenings
Linus van Hout
Mika Koetsier

Hannele Mansvelders (hulp ouder)
Puck van der Valk (stage)

Junioren Trainers (U14, U16, U18, U20)

Marc van Duinhoven	06-19880043	
Ard Kuijpers	06-38961095	
Karin de Corte		karin.decorte@av-lgd.nl
Esther Hammecher-Arts		esther.arts@av-lgd.nl

Junioren Assistent Trainers

Joost van den Boomen (AT)

Specialisatie Trainer (MILA)

Anne Joosten	06-42107385

Overige Contactpersonen

Mark Honings	Jeugdcommissie	06-53624378
Arjan Biemans	Jeugdcommissie	06-36433304

De jeugdcommissie en trainers wensen iedereen een prettig winterseizoen toe!