



## Maandinfo CD-Junioren Maart 2010

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	2	3	4	5	6 Clubkampioen- schap cross Soest NK cross	7 Start regiotrai- ning (5x)
8	9	10	11	12	13	14 Indoor Utrecht
15	16	17	18	19	20 Finale cross Wieringerwerf	21
22	23	24	25	26	27	28

### Voor in de agenda:

Data crosscompetitie 2010

6 maart Clubkampioenschappen cross

6/7 maart NK cross Hellendoorn

20 maart Finale cross (indien geplaatst)

Op 10 april openen we het zomerseizoen met een trainingspakkenwedstrijd bij Altis in Amersfoort, dit omdat onze baan dan helaas nog niet klaar is.

Ook de data voor de zomercompetitie zijn bekend, nl.:

24 april in Haarlem

29 mei in Beverwijk

!!!! Voor de D-junioren zijn de crosswedstrijden verplicht, dus ook de clubkampioenschappen. Voor de C-junioren is het eigen keuze, dus dat betekent 2 weken vooraf aanmelden !!!!!

**AFMELDEN DOE JE PER MAIL!!!!** Het is belangrijk om je 2 weken voor een verplichte wedstrijd af te melden. Stuur de mail naar het wedstrijdsecretariaat en een CC naar je trainer(s):

**Wedstrijdsecretaris:** Marion van Dorresteijn: [doehbt@versatel.nl](mailto:doehbt@versatel.nl)

**Trainers:** Mart Reiling (Mart\_reiling@hotmail.com)  
Rob Jansen (rob.h.jansen@wanadoo.nl)  
Richard van Egdom (hvanegdom@telfort.nl)  
Rob Land (rl@rl-trading.nl) of 06-54 22 41 81  
Steeff Biesterveld ([S.biesterveld@kpnplanet.nl](mailto:S.biesterveld@kpnplanet.nl))  
Susanne van der Hoeven ([hoeven.suus@gmail.com](mailto:hoeven.suus@gmail.com))

Thijs Reiling (Thijs\_Reiling@hotmail.com)  
Marcel Klarenbeek ([marcel.klarenbeek@casema.nl](mailto:marcel.klarenbeek@casema.nl))  
Arjen Groot (info@guentner.nl)  
Theo van de Beek (info@w-van-de-beek.speedlinq.nl)

---

**OPZEGGEN LIDMAATSCHAP:** dit kan alleen schriftelijk bij de ledenadministratie of via [ledenadministratie@avpijnenburg.nl](mailto:ledenadministratie@avpijnenburg.nl). Opzeggen via de trainer/trainster KAN NIET.

## **Wedstrijden naar eigen keuze en op eigen kosten:**

14 maart: Meerkamp in Utrecht, zie [www.u-track.nl](http://www.u-track.nl)

### **Finale cross 20 maart:**

Je hebt al gehoord bij de training wie zich geplaatst heeft voor de finale cross.  
Alle informatie is te vinden op de website:

[www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl) of

<http://www.avwieringermeer.nl/index.php?pagina=evenementeninfo&datum=2010-03-20>

Waar wordt het gehouden

#### **Het adres:**

*Dijkgatbos, Groepskampeerterein De Snippenwei  
Noorderdijkweg 27a,  
1771 MJ Wieringerwerf*

## **Gelegenheid voor extra trainingen:**

**Deelname regiotraining 2010, een mooie kans om een onderdeel voor de zomercompetitie intensiever te oefenen :**

### Afspraken voor deelname

- Doelgroep: primair 2<sup>e</sup> jaars D + C 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaars + 1<sup>e</sup> jaars B.
- Verenigingen: AV Zuidwal, Altis, GAC, BAV, AV Pijnenburg, AV Triathlon, AV Almere 81, AV Tempo, AV Spirit en AV Zeewolde. AV Fit en Phoenix worden dit jaar ook uitgenodigd deel te nemen.
- Disciplines:
  - Horden=Henk van der Lans      Phoenix
  - Mila=Ben Kersbergen.              Pijnenburg
  - Discus/kogel= Adrie Rossen. GAC
  - Sprint/ver=Urta Rozenstruik.      Phanos
  - Hoog=Andries de Vries.              Almere
- Data trainingen
  - 5 trainingen. Start 7 maart en dan 14/21/28 maart en 4 april 2010.

- 11 en 18 april blokmeerkamp.
- Plaats: Zuidwal, zondag 10:00 uur tot 12:00 uur.
- Criteria voor deelname
  - Wedstrijdgerichte atleten.
  - Fysieke belastbaarheid op basis van 3 /4 trainingen per week.
  - Zichtbare aanleg voor technische discipline.
  - Horden= beheersing 3-pas min 2 voetjes.
  - Hoog=1:30 m
  - Ver = +4 meter.
  - Kogel= +9 meter.
  - Discus= +18 meter.
  - Mila= 1000m DJM+ CM= 3:30/4:00.
  - 1000m CJ= 3:00/3:30.
  - 800m BJ= 2:08/2:38.
  - 800m BM= 2:28/2:58

#### Aanmelden

Gaarne zo spoedig mogelijk per email aan:

[bkersbergen@markers.demon.nl](mailto:bkersbergen@markers.demon.nl) .

Bij opgave van atleten gaarne vermelding van leeftijd, p.r. op de discipline en pasnummer van de Atletiekunie.

Ben

Veel sportplezier !!!!