



Informatiefolder
Atletiek Vereniging
Oranje Nassau

Algemene informatie:

| | | |
|----------------------|---|---|
| Voorzitter | Petra van Hoof | |
| Secretaris | Hans Meijers | |
| Penningmeester | Ramona Deijkers | |
| Bestuursleden | Joop Hoevers Wesley van der Ven Remco Simons Marjon Eikens Jeffrey Meens | Vice-voorzitter / Technische zaken Technische zaken Commissiecontacten Jeugdzaken Ledenadministratie |
| Locatie AVON | Emma Stadion Passartweg 35C 6413 NP Heerlen | |
| Adres secretariaat | Postbus 405, 6430 AK Hoensbroek | |
| Telefoon | 045 5214731 | |
| Email | info@avonheerlen.nl | |
| Ere leden: | G. Bensen (ere-voorzitter) † W. Quadvlieg sr. † S. Petit † S. Schellings † | Ir. A Paulen † L. Jagers † P. Logister † |
| Leden van verdienste | W. Bartel P. Glavimans † M. Jans † H. Veld J. Joosten † M. Jans † H. van Loo † G. Vullings † | P. Bellefroid † H. van Haren M. Simons G. Gentle J. Kneepkens † A. Steenhaert † S. Schellings † |

AVON is de oudste atletiek vereniging in Limburg

AVON is de enige georganiseerde atletiekvereniging van Heerlen en is opgericht op 1 mei 1923. We beschikken sinds april 2007 over een schitterende sportaccommodatie in het Emma-stadion aan de Passartweg.

Er zijn bijna elke dag van de week sportactiviteiten, waar onder begeleiding van ervaren en gediplomeerde trainers wordt gesport.

Activiteiten

AVON biedt activiteiten aan voor:

Pupillen (6-11 jaar)

Junioren (11-18 jaar)

Senioren, veteranen en recreanten (iedereen ouder dan 18 jaar)

De jeugd heeft de toekomst.

Wil je een goede basis vormen voor een eventuele atletiekcarrière, dan is het vaak heel belangrijk dat je op jonge leeftijd daarvoor de basis legt.

We kennen verschillende categorieën bij de jeugd. We kennen als jongste groep de pupillen, eerst C-pupil, dan B-pupil en daarna A-pupil.

In deze groep wordt vooral op een speelse manier kennis gemaakt met de diverse aspecten van het atletiekgebeuren. Aan de orde komen: sprint, 1000 m, balwerpen, hoog- en verspringen. Nadat ze twee jaar A-pupil zijn geweest gaan ze over naar de D-junioren. In deze groep worden de nummers uitgebreid, vooral de werpnummers als discus, speer en het kogelstoten. Daarnaast wordt met name aan de techniek van de springnummers gewerkt en aan het verbeteren van de looptechniek.

Niet voor niets wordt atletiek vaak de moeder der sporten genoemd.

Er wordt in het algemeen naar gestreefd dat de kinderen op deze leeftijd zo veelzijdig mogelijk bezig zijn. Van de andere kant willen we kinderen die niet graag bepaalde technische nummers doen, niet verplichten alle nummers te doen.

Op deze leeftijd zien we vaak al twee groepen ontstaan. Een groep die langzaam meer wedstrijd- en prestatiegericht is en een groep die nog liever op de speelse manier er nee bezig is, Aan beide groepen moet aandacht besteed worden. We proberen zoveel mogelijk kinderen bij elkaar te krijgen die ook goed bij elkaar passen in de groep. Als de sfeer goed is in een groep, bevordert dit meestal ook de prestaties. Nadat ze D-junior zijn geweest, worden ze C-, B- en uiteindelijk A-junior. Elke periode duurt twee jaar. Uiteindelijk gaan ze over naar de senioren.

Waarmee we vooral bij de jeugd rekening houden is het feit dat ze vaak heel snel groeien. Vooral in de puberteit kan dat allerlei ongemakken met zich meebrengen, waardoor de kinderen vaak heel wisselend presteren. Zo lang kinderen in de groei zijn, raden wij af om al krachttraining te doen.

Vaak wordt gedacht dat atletiek een sport is voor mensen die alleen met sporten bezig willen zijn. Niets is minder waar, juist het trainen in groepen is heel belangrijk! Dit komt natuurlijk ook heel goed naar voren als men aan de competitie deelneemt. Met name voor de jeugd zijn dit vaak de mooiste wedstrijden waar het team-gebeuren op de voorgrond staat.

De trainingsintensiteit kan, naarmate de jeugd ouder wordt, opgevoerd worden. A-pupillen en D-junioren wordt afgeraden om meer dan 3 keer per week te trainen. In de praktijk blijkt maar al te vaak dat kinderen die op te jonge leeftijd te veel trainen daar later de rekening van gepresenteerd krijgen. De trainingstijden kunnen in overleg met de trainers afgesproken worden afhankelijk van de groep waarin men zit. Dat is niet alleen baantraining, maar ook training op de weg, in het bos of op de heide en daarnaast waar mogelijk in de winter in de zaal of andere indoor-accommodatie. Dit laatste vaak ook in samenwerking met andere verenigingen, bijvoorbeeld Unitas in Sittard.

Senioren

Senioren kunnen op meerdere dagen van de week terecht voor baantrainingen of afstanden op de weg. Dit kan zowel 's avonds als overdag. AVON is gehuisvest op loopafstand van het natuurgebied "De Brunsummerheide", waardoor we veel mogelijkheden hebben om in de vrije natuur te sporten.

Accommodatie

Onze accommodatie is gevestigd in het Emma-stadion
Passartweg 35C
6413 NP Heerlen

Daar hebben we de beschikking over: kunststof atletiekbaan met 8 sprintbanen en 6 rondbanen, mogelijkheden voor hoog-, ver-, hinkstap- en polsstokhoogspringen, kogelstoot-ring, discuskooi en speerworp-aanloop, verwarmde kleed- en doucheruimte, materiaalberging, terreinverlichting, clubhuis en ... niet te vergeten: tientallen kilometers parcours op de Brunsummerheide op een steenworp afstand.

Wedstrijden

Leden van AVON kunnen deelnemen aan wedstrijden in binnen- en buitenland: baanwedstrijden, competities, kampioenschappen, korte recreatieve lopen of halve en hele marathons. Er zijn geen verplichtingen met betrekking tot deelname aan wedstrijden. Je kunt zelf en in overleg met de trainer de eventuele deelname bepalen.

Zelf organiseert AVON baanwedstrijden en clubwedstrijden in het Emma-stadion. Hoogtepunten zijn de Kerst-cross op 2^e kerstdag en de Emma-cross in maart.

Interesse? Lid worden?

AVON krijgt wekelijks nieuwe leden en we ontvangen ze graag met open armen. Je kunt 1 maand gratis deelnemen aan de trainingen en proeven aan de sfeer binnen de vereniging alvorens je een keuze maakt. Om verzekerd te zijn voor eventuele ongelukken tijdens de trainingen, dien je bij aanvang van de proeftijd een formulier in te vullen, met al je gegevens. Na die eerste maand kun je aangeven (per email of schriftelijk) of je als lid wilt worden ingeschreven.

Mocht je door welke oorzaak dan ook na verloop van tijd genoodzaakt zijn om als lid afgemeld te willen worden, dan stellen wij het op prijs dat je dat persoonlijk op de club komt doen. Dit dient ten alle tijden schriftelijk te gebeuren middels een afmeldingsformulier.

Trainingstijden

Feb-Okt: 1 februari t/m 31 oktober (start 1^{ste} weekend februari)

Nov-Jan: 1 november t/m 30 januari (start 1^{ste} weekend november)

| Dag | Plaats | Tijd | Categorie |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Zondag | Schrieversheide | 10:00 – 11:30 uur (feb-okt) | Junioren / Senioren |
| | | 10:15 – 11:45 uur (nov-jan) | |
| Maandag | Schrieversheide/straat | 19:30 – 20:30 uur | Duurloop Senioren |
| Dinsdag | Atletiekbaan Heerlen | 09:30 – 11:00 uur | Recreanten |
| | | 18:00 – 19:00 uur | Pupillen |
| | | 19:00 – 20:30 uur | Junioren |
| | | 19:00 – 20:30 uur | Senioren / Recreanten |
| Woensdag | Atletiekbaan Heerlen | 19:30 – 21:00 uur | Start to Run |
| Donderdag | Atletiekbaan Heerlen | 09:30 – 11:00 uur | Recreanten |
| | | 19:00 – 20:30 uur | Senioren / Recreanten |
| Vrijdag | Atletiekbaan Heerlen | 19:00 – 20:30 uur | MILA-atleten |
| Zaterdag | Atletiekbaan Heerlen | 09:30 – 11:00 uur | Start to Run |
| | Atletiekbaan Heerlen | 10:00 – 11:30 uur (feb-okt) | Pupillen |
| | Schrieversheide | 10:00 – 11:30 uur (nov-jan) | |
| | Atletiekbaan Heerlen | 10:00 – 11:30 uur (feb-okt) | Junioren |
| | Schrieversheide | 10:00 – 11:30 uur (nov-jan) | |
| Atletiekbaan Heerlen | 10:00 – 11:30 uur (nov-jan) | Technische training | |

Contributie:

| Soort lid | Jaarlijkse contributie | Maand bedrag | Jaarlijkse KNAU bijdrage 2018 | Jaarlijkse KNAU bijdrage 2019 |
|----------------------|------------------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Minipullen | € 90,00 | € 7,50 | € 22,90 | € 23,20 |
| Pupillen A | € 90,00 | € 7,50 | € 22,90 | € 23,20 |
| Pupillen B | € 90,00 | € 7,50 | € 22,90 | € 23,20 |
| Pupillen C | € 90,00 | € 7,50 | € 22,90 | € 23,20 |
| Junioren A | € 102,00 | € 8,50 | € 29,95 | € 30,40 |
| Junioren B | € 102,00 | € 8,50 | € 29,95 | € 30,40 |
| Junioren C | € 96,00 | € 8,00 | € 29,95 | € 30,40 |
| Junioren D | € 96,00 | € 8,00 | € 29,95 | € 30,40 |
| Recreant | € 126,00 | € 10,50 | € 16,95 | € 17,20 |
| Senioren | € 126,00 | € 10,50 | € 39,80 | € 40,40 |
| 3e lid pupil | € 69,00 | € 5,75 | € 22,90 | € 23,20 |
| 3e lid junioren A/B | € 78,00 | € 6,50 | € 29,95 | € 30,40 |
| 3e lid junioren C/D | € 73,52 | € 6,13 | € 29,95 | € 30,40 |
| 4e lid pupil | € 64,80 | € 5,40 | € 22,90 | € 23,20 |
| 4e lid junioren A/B | € 73,20 | € 6,10 | € 29,95 | € 30,40 |
| 4e lid junioren C/D | € 69,00 | € 5,75 | € 29,95 | € 30,40 |
| 5e lid pupil | € 60,60 | € 5,05 | € 22,90 | € 23,20 |
| 5e lid junioren A/B | € 68,40 | € 5,70 | € 29,95 | € 30,40 |
| 5e lid junioren C/D | € 64,52 | € 5,53 | € 29,95 | € 30,40 |
| Steunend lid | € 60,00 | € 5,00 | € 0,00 | € 0,00 |
| Leden van verdienste | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 |

Leeftijdsindeling in 2019:

| Categorie | Geboren in |
|-------------------------|------------|
| minipupillen geboren in | 2013 |
| pupillen C geboren in | 2012 |
| pupillen B geboren in | 2011 |
| pupillen A geboren in | 2010-2009 |
| | |
| junioren D geboren in | 2007-2008 |
| junioren C geboren in | 2005-2006 |
| junioren B geboren in | 2003-2004 |
| junioren A geboren in | 2001-2002 |
| | |

| | |
|----------------------------|----------------|
| senioren geboren in | 2000 en eerder |
| | |
| masters mannen geboren in | 1985 en eerder |
| masters vrouwen geboren in | 1985 en eerder |

Clubkleding:

Wil je ook in 'passende' kleding verschijnen op wedstrijden?

Bij Lopers Company Harry Driessen in Heerlen kun je onze clubkleding bestellen.

| | |
|---------------------------------|---------|
| Singlet, senioren en junioren | € 25,00 |
| T shirt, senioren en junioren | € 27,50 |
| Dames Top, senioren en junioren | € 27,50 |
| Jas met Capuchon, junioren | € 40,00 |
| Jas met Capuchon, senioren | € 47,50 |
| Bijpassende broek, junioren | € 33,75 |
| Bijpassende broek, senioren | € 41,25 |

Bij dezen willen wij jullie laten weten dat iedereen die bij AVON traint een korting van 10% ontvangt op hetgeen bij Harry Driessen in de winkel gekocht wordt (exclusief afgeprijsde artikelen). Van deze korting gaat een deel als sponsorgeld naar AVON.

Op de officiële AVON wedstrijd kleding is geen extra korting van toepassing aangezien Harry hier al een gedeelte sponsort.

Belangrijk: Meld voordat je afrekent dat je traint bij AVON zodat Harry dit op de AVON lijst kan controleren en wij het sponsorgeld ontvangen en jij de 10% korting.

Gedragsregels:

Gedragsregels voor alle leden van AVON:

1. Ik accepteer en respecteer de ander zoals hij is en discrimineer niet. Iedereen telt mee binnen de vereniging.
2. Ik houd rekening met de grenzen die de ander aangeeft.
3. Ik val de ander niet lastig.
4. Ik berokken de ander geen schade.
5. Ik maak op geen enkele wijze misbruik van mijn machtspositie.
6. Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen.
7. Ik negeer de ander niet.
8. Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen.
9. Ik vecht niet, ik gebruik geen geweld, ik bedreig de ander niet, ik neem geen wapens mee.
10. Ik kom niet ongewenst te dichtbij en raak de ander niet tegen zijn of haar wil aan.
11. Ik geef de ander geen ongewenste seksueel getinte aandacht.
12. Ik stel geen ongepaste vragen en maak geen ongewenste opmerkingen over iemands uiterlijk, persoonlijk leven of seksuele voorkeur.
13. Als iemand mij hindert of lastig valt dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt, vraag ik een ander om hulp.
14. Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden en spreek degene die zich daar niet aan houdt erop aan en meld dit zo nodig bij het bestuur.

Gedragsregels voor begeleiders van AVON

1. De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig kan voelen.
2. De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, én verder in het privé-leven van de sporter door te dringen dan nodig is in het kader van de sportbeoefening.
3. De begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of Seksuele Intimidatie tegenover de sporter.
4. Seksuele handelingen en Seksuele relaties tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
5. De begeleider mag de sporter niet op een zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
6. De begeleider onthoudt zich van (verbale) seksueel getinte intimiteiten via welk communicatiemiddel dan ook.
7. De begeleider zal tijdens training(stages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en met de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
8. De begeleider heeft de plicht - voor zover in zijn vermogen ligt - de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van Seksuele Intimidatie. Daar waar bekend

of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.

9. De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.
10. De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien de begeleider gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze gedragsregels zal hij de daartoe noodzakelijke actie(s) ondernemen.
11. In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen.