



## Informatie Lionitas Pupillengroepen Atletiek

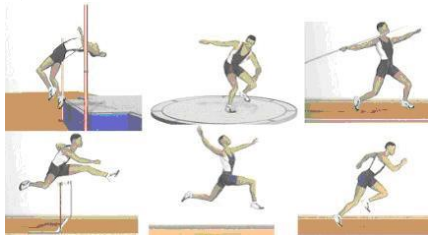
Met deze folder willen wij de (nieuwe) kinderen en u als ouders/verzorgers, wegwijs maken binnen atletiekvereniging Lionitas en praktische informatie geven over het reilen en zeilen binnen de pupillengroepen.

### **De vereniging**

Atletiek- en loopvereniging A.V. Lionitas, 1 januari 1962, is aangesloten bij de Atletiekunie en het ledenaantal van de club bedraagt op dit moment ca. 500 leden. De vereniging heeft de beschikking over een fraaie buitenaccommodatie voorzien van lichtinstallatie op Sportpark Nylân aan de Middelzeelaan 20 in Leeuwarden. Na het sporten is het mogelijk om je om te kleden en te douchen. Ouders/verzorgers kunnen tijdens de trainingen plaatsnemen in de kantine met WIFI.

### **Welkom en kennismaking met atletiek**

Lijkt atletiek je een leuke sport? Probeer én ontdek het vrijblijvend zelf! Belangstellenden zijn van harte welkom op de atletiekbaan bij Lionitas om mee te trainen. Om de kennismaking te vergemakkelijken mag je de eerste 4 keer kosteloos meetrainen om te kijken of atletiek wat voor je is. Ook de pupillen die al lid zijn mogen gerust eens een vriendje, vriendinnetje, klasgenootje of broertje, zusje meenemen naar één van de trainingen.



### **Lid worden**

Wil je na deze vier proeftrainingen doorgaan met atletiek? Dan kun je een inschrijfformulier vragen aan één van de train(st)ers óf zelf printen via de website. Het formulier lever je weer in bij de train(st)er die het doorstuurt naar de administratie. (I.v.m. de handtekening kan dit niet digitaal)

### **Trainingen**

Voor jonge sporters is het belangrijk om zoveel mogelijk onderdelen van de atletieksport aan te leren. Alle disciplines worden dan ook door hen beoefend. Van hardlopen, estafette, ver- en hoogspringen, kogelstoten, speerwerpen tot discuswerpen aan toe. Onder begeleiding van bekwame train(st)ers worden trainingen verzorgd en de diverse atletieksporten op speelse wijze aangeleerd. Op latere leeftijd kan dan worden overgegaan op specialisatie van een onderdeel zoals de sprint, de middellange afstand of een technisch onderdeel zoals bijv. het speerwerpen.

### **Trainingstijden pupillen**

#### Maandag:

**16.15-17.15** mini pupillen en C pupillen - Atletiektraining. Geboortjaar: 2010, 2009.

**17.15-18.15** B pupillen - Atletiektraining. Geboortjaar: 2008.

**18.15-19.15** A1 en A2 pupillen - Atletiektraining. Geboortjaar: 2007, 2006

#### Woensdag:

**15.45-16.45** mini pupillen, C en B pupillen - Atletiektraining. Geboortjaar: 2010, 2009, 2008.

**16.45-17.45** A1 en A2 pupillen - Atletiektraining. Geboortjaar: 2007/2006.



### **Trainingslocaties zomer en winter**

Tijdens de winterperiode van okt/nov tot april (exacte data volgen!) zullen alléén de **MAANDAG TRAININGEN** in de sporthal plaatsvinden. (afgelopen seizoen sporthal Nylân). De maandagtrainingen in de zomer en **alle woensdagtrainingen** vinden in zowel de zomer als winter buiten plaats op de Atletiekbaan.

### **Doorgaan van trainingen**

De trainingen bij Lionitas gaan normaalgesproken het hele jaar door! Alleen tijdens de (school) vakanties kunnen trainingen en trainingstijden aangepast worden en/of komen te vervallen. Uiteraard wordt je daarover vooraf geïnformeerd. Buitematige trainingen gaan altijd door, dus óók bij slecht weer zoals regen en sneeuw (behalve onweer). Dus neem een regenjasje mee naar de training.

### **Wedstrijden**

Bij Lionitas kun je meedoen aan atletiekwedstrijden. Voor de pupillen heten deze wedstrijden Athletics Champs. Zo'n 4 á 5 keer per jaar vinden deze wedstrijden plaats bij diverse atletiekverenigingen in Friesland. Athletics Champs is meer **spanning en plezier in teamverband** en gaat uit van meer atletiek in maximaal drie uur. Na afloop ontvangen de deelnemers een heus diploma met daarop de prestaties op hun onderdelen. Zie ook: [www.atletiekunie.nl/athletics-champs](http://www.atletiekunie.nl/athletics-champs)



mascotte Lio



Ook zijn er ieder jaar de afsluitende clubkampioenschappen op de Atletiekbaan bij Lionitas in Leeuwarden. **Vervoer** naar de (uit ) wedstrijden wordt door de ouders zelf georganiseerd.

### Leeftijdscategorie Atletiekunie 2017\*

Minipupillen geboren in 2010 en later.  
Pupillen C geboren in 2009  
Pupillen B geboren in 2008  
Pupillen A1 geboren in 2007  
Pupillen A2 geboren in 2006

\* **m.i.v. 01-11-2016**. In het jaar dat je 12 wordt ga je over naar de junioren.

### Inschrijven wedstrijden

Inschrijving voor atletiekwedstrijden o.a. Athletics Champs . Deelname is niet verplicht, maar wél erg leuk ! Meedoen kan door je naam op het formulier dat hangt in de hal van het clubgebouw in te vullen. Hier hangen ook de lijsten ( wedstrijddepot ) met al gedane en nog openstaande betalingen van alle pupillen. De kosten voor deelname zijn ca. € 4,- , per evenement en kunnen overgemaakt worden op IBAN-nummer NL37 INGB 0003 3576 88 t.n.v. Hr S A J Wetting -Inz Lionitas ; o.v.v. welk evenement en de voor- en achternaam van de pupil.



©Informatiefolder AV Lionitas/ sept. 2016 / versie 1.0

### Kleding/schoenen/clubtenue

Voor de trainingen is prettig zittende (sport) kleding en bij slecht weer een regenjasje, van belang. Neem bij warm weer een waterflesje mee.

Ook schoenen met wat demping zijn belangrijk en verkrijgbaar bij diverse (sport)winkels waarbij ze zeker niet van een duur merk hoeven te zijn. Let er wel op dat bij de wintertrainingen in de zaal zwarte zolen niet zijn toegestaan. Het geel/blauwe **clubtenue** is te koop bij Diepenmaat Sport, Voorstreek 40 in Leeuwarden. Geel shirt met Lionitas logo ca. €14,- / blauwe korte broek ( tight ) ca.€ 18,- . Ook kan men hier bijv. een loopjasje met clublogo en eigen naam aanschaffen. Het is niet verplicht, maar tijdens de wedstrijden zijn wel de **clubkleuren** verplicht. (mag andere stof/merk zijn )

### Lionitas Jeugdcommissie

Lionitas heeft een actieve jeugdcommissie bestaande uit ouders van de pupillen. De jeugdcommissie organiseert o.a. het jaarlijkse pupillenkamp, de ouder en kindwedstrijd & nog veel meer.

### Website, Facebook, nieuwsbrief en briefjes

Als vereniging stellen we het op prijs dat ouders en verzorgers op de hoogte blijven van allerlei zaken. Vooral via Facebook, de website en de Lionitas email nieuwsbrief, maar ook soms via de 'aloude' briefjes proberen we iedereen zo goed mogelijk te informeren over de meest actuele gebeurtenissen. **Website:** [www.lionitas.nl](http://www.lionitas.nl) . **Lionitas Nieuwsbrief:** maandelijks via e-mail. **Lionitas Facebookgroep** : ouders kunnen hier lid van worden; voor de meest actuele info: even aanmelden.

### \*Contributie en Atletiekunie

Als lid van A.V. Lionitas word je ook automatisch lid van de Atletiekunie. Voor het lidmaatschap van Lionitas betaal je als 'pupil' **per kwartaal** € 31,52 ( bij automatische incasso). De contributie voor de Atletiekunie incl. wedstrijdlicentie, bedraagt **per kalenderjaar** € 22,30. Als nieuw lid betaal je **éénmalig** inschrijfkosten van € 6,75. Gezinskorting: is een ander gezinslid al lid van Lionitas...dan kom je als 2e of > gezinslid in aanmerking voor een gezinskorting van € 5,80 per kwartaal.

\* bedragen zijn per **01-01-2016** / clubcontributie wordt aan het begin van elk kwartaal geïncasseerd en de contributie voor de Atletiekunie wordt jaarlijks aan het begin van het 1e kwartaal geïncasseerd of het kwartaal waarin men lid wordt. NB. Contributie Atletiekunie is altijd het volledige jaarbedrag, ongeacht de lidmaatschapsperiode ( dus niet naar rato ).

### Wijzigingen en afmelden

Deze kun je doorgeven via het **wijziging- of afmeldformulier** (te downloaden via [www.lionitas.nl](http://www.lionitas.nl) ) of vraag het aan een van de train(st)ers. Opzeggen van het lidmaatschap kan 4 keer per jaar op 31 maart, op 30 juni, 30 september of op 31 december, mits opgezegd **tenminste één maand voor genoemde data**. Afmelding is alleen geldig per mail, met gebruik van het **afmeldings-formulier** op de website.

### Tot slot

Zijn er nog **vragen** ? Stel ze gerust aan een van de train(st)ers ! Op de website van Lionitas staan ook de e-mailadressen van de trainers/sters. Ideeën, suggesties of een helpende hand van ouders bij een activiteit of training zijn altijd welkom. Voor nu: **van harte welkom, en veel atletiekplezier toegewenst!**