

Informatieboekje Hellas & Jeugdathletiek



Hellas > Utrecht

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Welkom bij Hellas.....	3
Proefflessen en lid worden	3
De trainingen	4
Jaarlijkse categoriewissel.....	4
Vakanties of slecht weer	5
Blessures	5
Kleding	6
Clubkleding	6
Schoenen.....	6
Spikes	6
Winterkleding	6
Wedstrijden	7
Verplichte wedstrijden	7
Verenigingsactiviteiten	9
De Grote Clubactie.....	9
Jeugdkamp.....	9
Andere activiteiten.....	9
Vrijwilligers en Hellas	10
Contributie	11
Verdere informatie.....	11

Inleiding

Als uw kind lid wil worden van een sportvereniging heeft u vast een aantal vragen. U wilt immers graag weten wat uw zoon of dochter te wachten staat als hij of zij bij Hellas met atletiek begint.

In dit boekje staan de antwoorden op de meest gestelde vragen. Misschien heeft u na het lezen van dit boekje nog een aantal zaken die wat meer uitleg vergen. Stel deze vragen dan gerust aan de trainer, andere ouders of iemand van het Management Team Atletiek (MTA).

Wij wensen uw zoon of dochter alvast een plezierige kennismakingsperiode en we hopen uw kind als lid van Hellas Utrecht te kunnen inschrijven!

Welkom bij Hellas

Hellas Utrecht is aangesloten bij de Atletiekunie en vierde in 2015 haar 90-jarig bestaan; al bijna een eeuw is Hellas een begrip in de atletiekwereld. Hellas heeft meer dan 1500 leden en heeft als hoofdlocatie de atletiekbaan in Overvecht, maar traint ook op de atletiekbanen in Maarschalkerweerd en Leidsche Rijn en heeft tevens een dependance in Houten.

De vereniging kent verschillende afdelingen: de jeugdathletiek, baanathletiek, wegathletiek en ook een grote triathlon afdeling; elk met eigen commissies. Alle atletiekafdelingen zijn vertegenwoordigd in het MTA. Daarboven staat het hoofdbestuur van Hellas Utrecht. Atletiek bestaat zoals u weet uit meer dan alleen hardlopen. Er zijn veel meer onderdelen binnen de atletieksport. Kinderen kunnen daar vanaf hun 6e jaar kennis mee maken. In de trainingen zijn het lopen, springen en werpen op één of andere manier terug te vinden. Tijdens onze trainingen wordt hard gewerkt, maar bij de jeugd staat toch vooral het plezier in de sport voorop.

Proefflessen en lid worden

Wanneer uw kind lid van Hellas wil worden, kunt u hem of haar aanmelden via de website www.hellasjeugd.nl voor een proefles. Wanneer uw kind met plezier aan de (maximaal 4) proefflessen heeft deelgenomen kunt u hem of haar daarna via een formulier op de website www.hellasutrecht.nl aanmelden. Let op, soms zijn er wachtlijsten. Mocht dit het geval zijn dan ontvangt u hierover al bericht voorafgaand aan de proefflessen. Na het aanmelden kunt u binnen enkele dagen een eigen account aanmaken op www.hellasjeugd.nl. Op deze site vindt u alle informatie over onze jeugdafdeling, waaronder de laatste nieuwtjes, het inschrijven voor wedstrijden en foto's van wedstrijden en andere activiteiten.



De trainingen

Bij atletiek worden kinderen naar hun geboortjaar in verschillende leeftijdsgroepen ingedeeld: de mini's (6 jaar), de pupillen (8 t/m 10 jaar) en de junioren (11 t/m 18 jaar).

De allerjongsten (minipupillen, ook wel D en C pupillen genoemd) trainen één keer per week. De andere pupillen en junioren kunnen vaker trainen. Hellas Utrecht traint op drie verschillende accommodaties in Utrecht. Voor de jeugd is dat maandag op de baan op Amaliapark in Leidsche Rijn, op dinsdag op de baan in Maarschalkerweerd en op donderdag op onze thuisbaan in Overvecht. In de winter trainen een aantal van onze dinsdaggroepen binnen in de hal bij Sportcentrum Galgenwaard. De groepen op Overvecht en Amaliapark trainen in de winter buiten. Op de dependance in Houten wordt op de woensdag training gegeven; in de zomer op een buitenlocatie en in de winter in een gymzaal.

Er wordt getraind op alle onderdelen, waarbij de basisvaardigheden (coördinatie, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid en kracht) aan bod komen. Voor de kleinsten overheerst het spel- en vaartelement. Naast de algemene trainingen zijn er voor geselecteerde junioren en ook voor aantal A-pupillen mogelijkheden om deel te nemen aan selectietrainingen. Voor junioren kunnen dit ook specialisatietrainingen zijn voor een bepaald atletiekonderdeel: bijvoorbeeld werpen, springen of de midden-lange afstanden. Deelname aan deze selectiegroepen gebeurt altijd in overleg met – en na uitnodiging van – de trainer.

Ouders die hun kinderen naar de training brengen worden vriendelijk verzocht niet direct weg te gaan, maar even te wachten tot ook de trainer aanwezig is. Zorg ervoor dat u na afloop van de training op tijd aanwezig bent om uw kind weer op te vangen. Spreek met uw kind af dat het bij de baan op u wacht als u een keertje te laat bent.

Vanzelfsprekend bent u ook van harte welkom om de hele training te blijven. Op dinsdag en donderdag kunt u in de kantine een kopje koffie drinken. Op donderdag worden er bovendien ook (loop)trainingen voor ouders verzorgd. Dat is een mooie kans om zelf weer aan uw conditie te werken en om andere ouders te ontmoeten.

Jaarlijkse categoriewissel

Ieder jaar stromen de kinderen per 1 november door naar een volgende leeftijdsgroep. Dat betekent soms dat je een andere trainer krijgt en andere trainingstijden. De trainingsdagen en trainingstijden van iedere groep worden tijdig bekend gemaakt via onze speciale jeugdwebsite, www.hellasjeugd.nl of via een speciale nieuwsbrief.



Vakanties of slecht weer

Er wordt het hele jaar door getraind met uitzondering van de kerstvakantie en feestdagen. Tijdens de herfst- en meivakanties zijn er gewoon trainingen voor de pupillen en algemene groepen. De selectiegroepen trainen uiteraard ook door in de vakanties. In de zomervakantie is er op één trainingsavond, meestal de donderdagavond, voor iedereen de mogelijkheid om door te trainen. De data voor deze trainingen worden voor de zomervakantie bekend gemaakt.

Atletiek is, op een paar indoorwedstrijden na, een buitensport. En door een regenbui of een beetje sneeuw laten we ons niet naar binnen jagen en de trainingen gaan daarom altijd door. Mocht het onverhoopt tijdens een training gaan onwederen dan wordt er uiteraard geschuild.

Blessures

Alle trainingen bij Hellas zijn afgestemd op wat de kinderen van verschillende leeftidniveaus aankunnen. Toch komt het helaas wel eens voor dat iemand een blessure krijgt. Als het uw kind overkomt, bespreek dat dan altijd meteen met de trainer. Hoe eerder u erbij bent, des te eerder is een blessure ook weer over. Hellas heeft ook de beschikking over een aantal fysiotherapeuten. Deze zijn vaak op dinsdag en donderdag op de baan te vinden en kunnen adviezen geven om blessures te voorkomen.

Kleding

Clubkleding

Het dragen van het clubtenue is bij wedstrijden verplicht. Het clubtenue van Hellas Utrecht kan twee maal per jaar online worden besteld bij onze kledingleverancier Balans. Naast het clubtenue kunnen hier ook trainingspakken, windjacks of bijvoorbeeld tights worden besteld. Voorafgaande aan de bestelperiode worden er speciale pasmomenten georganiseerd. De pasmomenten worden op de website bekend gemaakt.

Schoenen

Goed zittende lichte hardloopschoenen, beslist geen platte gympen. Bij een goede sportzaak kun je je laten adviseren welke schoenen het beste bij je passen.

Spikes

Het dragen van spikes is niet verplicht. Maar wanneer je regelmatig met wedstrijden gaat meedoen, kun je een paar spikes aanschaffen.

Winterkleding

Wanneer het kouder wordt is het verstandig om enkele lagen dunne kleren over elkaar te dragen. Dat houdt beter warm dan een dikke trui. Als buitenste laag is een dun nylon jack als 'windbreker' aan te raden. Het dragen van muts en handschoenen is bij de pupillen en junioren bij kou verplicht. Bij koud weer is verder zogenaamd thermo ondergoed ideaal.



Wedstrijden

Voor de pupillen wordt er in de regio zowel in de zomer als in de winter een competitie georganiseerd. Verschillende atletiekverenigingen verzorgen samen elk jaar deze wedstrijden. Vaak zijn deze in de regio, bijvoorbeeld in Woerden, Hilversum of Amersfoort. In de winter wordt er een serie van drie cross-wedstrijden gelopen. Deze zijn vaak op mooie parcoursen in de bossen bij Soest of Amersfoort. In de winter organiseert Hellas Utrecht ook zelf een aantal indoorwedstrijden.

De pupillen doen in de zomer mee aan de regionale pupillencompetitie en de junioren van Hellas doen mee aan de landelijke competitie van de Atletiekunie. Ieder jaar hebben we wel een aantal ploegen die zich plaatsen voor de regio (pupillen) of landelijke (junioren) finale.

Om met deze wedstrijden mee te mogen doen, heeft Hellas Utrecht bij iedere wedstrijd ouders/ verzorgers nodig om te helpen met jureren. Regelmatig worden er jurycursussen georganiseerd, maar ook onervaren ouders worden uitgenodigd zich aan te melden bij de jurycoördinator. Zo zijn er harkers bij het verspringen en lat-opleggers bij het hoogspringen nodig. Ouders/juryleden worden zo veel mogelijk ingedeeld bij de onderdelen waar hun kind op dat moment bezig is. Bij het opgeven van uw kind voor de wedstrijden hopen we dat u aan geeft dat u tijdens de wedstrijd kunt assisteren met jureren of de organisatie

Verplichte wedstrijden

Hoewel atletiek vaak als individuele sport wordt gezien is het, zeker bij de jeugd, ook een teamsport. Bij de competities neem je als team deel aan de wedstrijden. Atletiek combineren met andere sporten waarbij aan wedstrijden moet worden meegedaan is daarom vaak geen gelukkige combinatie.

Voor al onze jeugd is deelname aan de zomercompetitiewedstrijden (drie per seizoen) en aan de crosscompetitie of Hellas indoorwedstrijden (drie per winterseizoen) verplicht. Hellas Utrecht, en vooral je trainers, verwachten daarom dat je hier aan mee doet. Deze wedstrijden, waar je samen met je trainingsmaatjes aan mee doet, zijn trouwens altijd ook erg gezellig.

Hellas Utrecht houdt zelf elk jaar in het eerste weekend van oktober haar eigen clubkampioenschappen. De indoorclubkampioenschappen zijn ieder jaar in het eerste weekend van maart. Dit is voor velen de leukste wedstrijd van het jaar. Wedstrijden worden op tijd via de jeugdsite aangekondigd, zodat ouders ermee rekening kunnen houden. Inschrijven gebeurt ook via de website. De trainers gaan trouwens ook mee naar de wedstrijden en begeleiden hun pupillen/junioren bij de verschillende onderdelen. Voorafgaand, na afloop en in de pauzes tussen de

Verenigingsactiviteiten

Bij een vereniging zoals Hellas horen natuurlijk ook verenigingsactiviteiten. Naast trainingen en wedstrijden worden er gedurende het jaar ook andere activiteiten georganiseerd. De activiteitencommissie van Hellas draagt zorg voor deze activiteiten in samenwerking met de jeugdtrainers.

De Grote Clubactie

Zoals veel verenigingen doet Hellas Utrecht mee aan de landelijke Grote Clubactie. De kinderen krijgen boekjes mee waarop familie, vrienden, kennissen en burens loten kunnen bestellen. De betaling vindt plaats per automatische incasso zodat de kinderen niet met het geld over straat hoeven. De opbrengst gaat naar onze activiteitencommissie die er weer leuke activiteiten voor de jeugd voor organiseert zoals bijvoorbeeld een survivaltocht, een schaatsuitje of een feestavond.

Jeugdkamp

Elk jaar gaan we met alle atleten op het jeugdkamp; een sportief, leuk en vooral gezellig weekend! Vanwege de grote hoeveelheid aanmeldingen is er besloten om het kamp in twee delen te splitsen: één voor de pupillen en D-junioren en één voor de ABC-junioren. De datum van het kamp wordt tijdig bekend gemaakt, evenals informatie hieromtrent. Inschrijven kan via de hellasjeugdsite.

Andere activiteiten

Gedurende het jaar worden er door de activiteitencommissie ook andere uitjes georganiseerd voor de jeugd, waarbij gedacht kan worden aan: survivals, boerengolfen, een maïsdoolhof. Leuk om atleten en trainers ook eens in een andere setting te zien! Informatie over deze activiteiten wordt tijdig bekend gemaakt, inschrijven gaat via de hellasjeugdsite.



onderdelen zijn de ouders/verzorgers verantwoordelijk voor de begeleiding van hun kind.

Ouders/verzorgers zorgen zelf voor het vervoer van hun kind naar de wedstrijden en terug naar huis. Wel kunnen er met andere ouders afspraken gemaakt worden om samen voor vervoer te zorgen. De meeste wedstrijdlocaties zijn ook met het openbaar vervoer goed te bereiken.

De kosten voor de competitiewedstrijden (zomer en crosscompetitie) en voor de Hellas Utrecht indoorwedstrijden worden per jaar samen met de contributie geïnd. Voor het jaar 2015/2016 betekent dit ongeveer 30 euro wedstrijdgeld per kalenderjaar. Het wedstrijdgeld is voor ieder jeugdlid van Hellas Utrecht verplicht.

Voor atleten, die buiten de competitiewedstrijden aan nog meer wedstrijden willen meedoen, is er op de site van de atletiekunie www.atletiekunie.nl een wedstrijdkalender waarin alle officiële landelijke wedstrijden staan vermeld. Aanmelden voor deelname aan zulke wedstrijden moet meestal zelf gedaan worden. Voor deelname aan deze wedstrijden wordt inschrijfgeld gevraagd die je zelf (meestal direct via de website, of bij afhalen van het startnummer) moet voldoen.



Vrijwilligers en Hellas

Zonder vrijwilligers kan een vereniging als Hellas Utrecht niet bestaan. Het meeste werk in een vereniging wordt door vrijwilligers gedaan. De trainingen, wedstrijden en activiteiten (zoals het jaarlijkse kamp) kunnen geen doorgang vinden als ouders en trainers er niet met elkaar de schouders onder zetten. Zo worden ouders bijvoorbeeld ingezet om jurylid te zijn bij wedstrijden, om te helpen bij het klaarmaken van de baan of om te helpen met de begeleiding van het pupillenkamp.

Daarnaast maken vele handen licht werk bij de activiteiten zoals onderhoud van het materiaal, bijhouden van de wachtlijst etc. Onze oproep is duidelijk: kom ons af en toe helpen. Nog mooier is het als u structureel iets wilt doen voor de vereniging, stuur dan een mail naar hellasjeugd@gmail.com. Bovendien rekenen we op uw hulp als wij u er rechtstreeks om vragen.

Let op: mocht er een wachtlijst gelden voor de groep waar uw kind lid wil worden dan is deze niet van toepassing wanneer u een vrijwilligerstaak op zich neemt.



10

Contributie



De vereniging vraagt een bescheiden contributie. Bij de jeugd klimt de hoogte van de contributie met de leeftijdscategorieën. Ook kent Hellas Utrecht gezinskorting en kan er gebruik worden gemaakt van de U-pas. De tarieven staan vermeld op de website www.hellasutrecht.nl en in het clubblad.

Aan het opzeggen van het clublidmaatschap is een aantal voorwaarden verbonden:

- Het opzeggen van het lidmaatschap dient schriftelijk te gebeuren bij de ledenadministratie vóór 15 november van het lidmaatschapsjaar, dit i.v.m. de bijdrage aan de atletiekunie die eenmaal per jaar betaald wordt. Kijk voor opzeggen op www.hellasutrecht.nl;
- Tussentijds opzeggen is uiteraard mogelijk, maar je blijft lid en daarmee ook contributie verschuldigd t/m het einde van het kwartaal.

Verdere informatie

Op onze sites en in de Hellasstiek, ons clubblad, is allerlei informatie te vinden over alles wat betrekking heeft op de vereniging. Het clubblad verschijnt ieder kwartaal. Maar de meeste nieuwtjes vind je toch op onze website, www.hellasutrecht.nl en www.hellasjeugd.nl. Ook kan je terecht op onze Hellas Utrecht facebook pagina; www.facebook.com/hellasutrecht. Kijk regelmatig online voor het laatste nieuws. Ook wordt er regelmatig een aparte nieuwsbrief via de mail verspreid. Bijdragen van atleten en hun ouders zijn hiervoor van harte welkom.

11



Voor meer informatie:

Hellas jeugdcoördinator: hellasjeugd@gmail.com > www.hellasjeugd.nl > www.hellasutrecht.nl