



Postbus 377
8200 AJ LELYSTAD

Informatiedocument AV Spirit Lelystad

Inleiding

Welkom bij Atletiekvereniging Spirit Lelystad. Met behulp van dit document willen we je nadere informatie geven over atletiek en onze vereniging. Wij hebben informatie opgenomen over trainingen en wedstrijden, maar ook over contributie en atletiek in het algemeen. We hopen dat dit document je vragen beantwoordt over AV Spirit Lelystad.

Atletiek

Baanatletiek

Atletiek wordt vaak 'de moeder aller sporten' genoemd. Het omvat vele onderdelen, waarbij verschillende capaciteiten zoals snelheid, kracht en precisie worden aangesproken. Op de baan worden de onderdelen discuswerpen, hardlopen (ook estafette, hordenlopen en steeple chase), hinkstapspringen, (polsstok)hoogspringen, kogelstoten en -slingeren, snelwandelen, speerwerpen en verspringen beoefend.

Wegatletiek

Voor de hardloonderdelen over (middel)lange afstand wordt in de regel gekozen voor een parcours buiten de atletiekbaan. Onze vereniging organiseert al decennialang de Wintercup. Dit is een recreatieve hardloophwedstrijd die iedere eerste zondag van de maanden oktober tot en met april plaatsvindt. Medio oktober vindt ook de Cycle Run plaats. Bij deze discipline beschikken koppels over een fiets, waarop een van beiden mag rijden. Tijdens het afleggen van de route mag naar believen gewisseld worden, onder het voorbehoud dat een van de twee deelnemers loopt.

Jaarlijks wordt er ondersteuning geboden bij de organisatie van de Rietveldmarathon en de Lijn in waterloop. Daarnaast worden nauwe banden onderhouden met de Stichting Zeebodemoop die een jaarlijks hardloophfestijn organiseert, waarvan de halve marathon het koningsnummer is. Verdere informatie over deze evenementen is verkrijgbaar op de website van onze vereniging en/of op de website van het specifieke evenement.

Atletiekunie

De Atletiekunie is de sportbond die zich inzet voor de georganiseerde wedstrijdathletiek en de loopsport in Nederland. Dat gebeurt ondermeer door NK's te organiseren, topatleten te begeleiden richting toernooien, kader op te leiden, de wedstrijdkalender te coördineren, loopcursussen en facilitaire zaken aan te bieden. AV Spirit is aangesloten bij de Atletiekunie.



Postbus 377
8200 AJ LELYSTAD

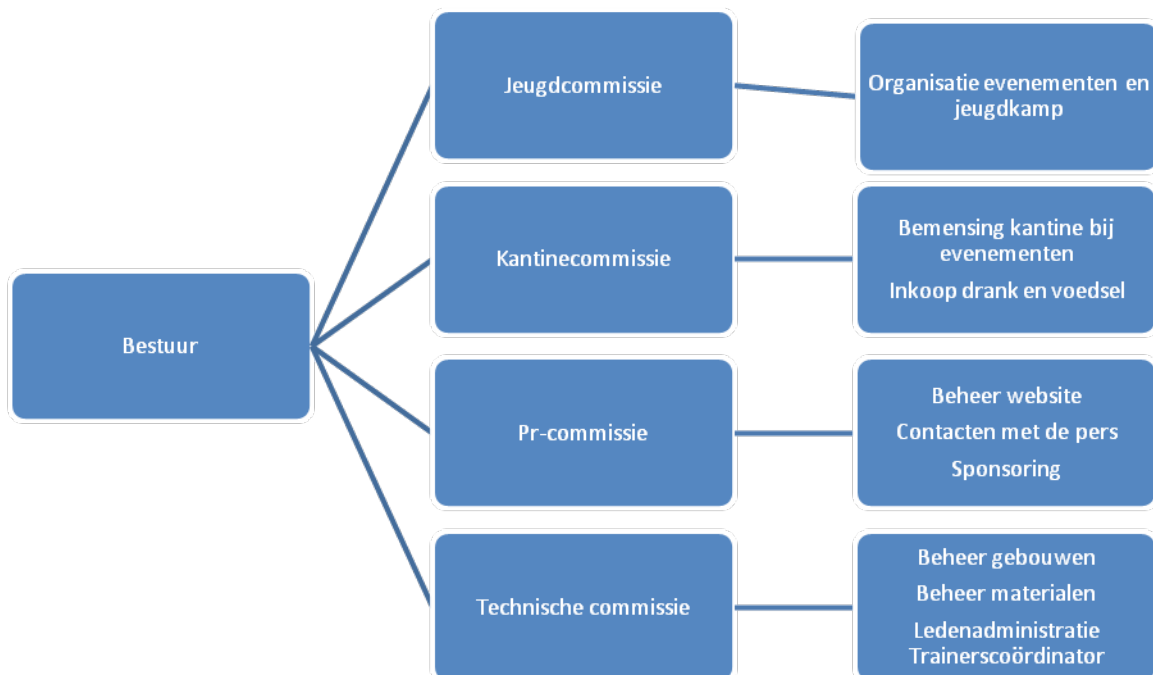
AV Spirit Lelystad

Geschiedenis

AV Spirit is opgericht op 1 september 1972 door een kleine groep enthousiaste mensen. Het bestuur bestond uit voorzitter de heer A.H. Cusell, secretaris de heer W. Weyman en penningmeester de heer G. Veldhuis. De vereniging sloot zich aan bij de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU). Op een grasbaan nabij SVL '67 werden de nodige rondjes hardgelopen, waarbij de kleedaccommodatie en de kantine van voornoemde voetbalvereniging werd gebruikt. In 1984 is het huidige verenigingsgebouw geconstrueerd. In 2004 heeft dit een grondige verbouwing ondergaan, waarbij een extra verdieping is gecreëerd.

Organisatie

AV Spirit heeft –zoals de naam aangeeft- de verenigingsvorm als juridische entiteit. Dientengevolge beschikt zij over een bestuur dat is gekozen door de leden tijdens de algemene ledenvergadering. Het bestuur vergadert eenmaal per maand. Om de taken beheersbaar en uitvoerbaar te houden, bestaan er vier commissies: de jeugd-, kantine-, pr- en technische commissie. Ook deze commissies vergaderen geregeld, waarbij een bestuurslid aanwezig is om het bestuur in kennis te stellen over van belang zijnde zaken. Specifieke taken worden door diverse vrijwilligers uitgevoerd. Hierbij valt te denken aan het bijhouden van de clubrecords, de ledenadministratie, het beheren van de website, het uitbrengen van de nieuwsbrief, het coördineren van de trainingen en de trainers, het aanspreekpunt van de vrijwilligers, het wedstrijdsecretariaat en de organisatie van de ABN-AMRO Wintercup. Schematisch ziet dit er in hoofdlijnen als volgt uit:





Postbus 377
8200 AJ LELYSTAD

Sfeer

Gaandeweg is het ledenaantal van de vereniging gegroeid naar (sinds 2012) meer dan 400 leden. In deze decennia hebben de leden laten blijken graag een stapje extra voor zichzelf, maar zeker ook voor een medeatleet te doen. Het sociale aspect is voor veel leden even belangrijk als het sportieve.

Vrijwilligers

Vanwege de maatschappelijke tendens om veel (en ver) buitenshuis te werken, is de animo afnemend om taken op vrijwillige basis voor de vereniging te volbrengen. Op het door jou ingevulde inschrijfformulier heb je aangegeven welke taken je zou willen doen voor de vereniging. Vriendelijk willen wij je vragen om deze dan ook uit te voeren in het geval er een beroep op je wordt gedaan. Op deze wijze probeert de vereniging te voorkomen dat er voor deze taken betaalde krachten dienen te worden ingeschakeld en zo de contributie voor jou en de andere leden op een aanvaardbaar niveau te houden.

De training

De trainingen die bij onze vereniging worden gegeven, zijn erop gericht om ieder lid de atletieksport te laten bedrijven op het door hem/haar gewenste niveau. De trainers van AV Spirit zijn allemaal gediplomeerd en de jeugdtrainers beschikken allen over een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG).

Accommodatie

Onze atletiekaccommodatie beschikt over een prachtige 8-laans baan. Dit maakt AV Spirit uniek in Flevoland. Het clubgebouw kent een gezellige kantine, een krachtruimte en twee ruime kleedkamers, ieder voorzien van toiletten en douches. Op de eerste verdieping zijn het wedstrijdsecretariaat en de bestuurskamer –tevens vergaderruimte- gesitueerd.

Kleding

De basis van de kleding wordt gevormd door een paar goede sportschoenen (hardloopschoenen, fivefingers of spikes). Hierbij adviseren wij om deze bij een gespecialiseerde hardloopwinkel zoals Runnersworld of Enjoy & Meerens aan te schaffen. Hier kun je ook terecht voor een trainingspak en overige sportkleding. Bij wedstrijden is het verplicht om in clubkleuren te verschijnen: een oranje singlet/t-shirt met groene broek/tight. Clubkleding is verkrijgbaar bij O&J Sport, zie www.oj-sport.nl.

Soorten wedstrijden

De wedstrijden die in de atletiek worden georganiseerd, zijn te verdelen in weg- en baanwedstrijden.

Wegwedstrijden zijn er in vele soorten en maten. We kennen allemaal wel de grote wedstrijden zoals de marathon van Rotterdam en de Zevenheuvelenloop. Er zijn ook kleinere trimlopen waarbij gezelligheid centraal staat. AV Spirit organiseert jaarlijks een zevental trimlopen onder de naam ABN-AMRO Wintercup en is nauw betrokken bij de organisatie van de Zeebodemoop Lelystad.



Postbus 377
8200 AJ LELYSTAD

Baanwedstrijden zijn veelal brede wedstrijden waarin zowel looponderdelen als technische onderdelen worden beoefend. We kennen vijf soorten baanwedstrijden:

- Meerkampen – hierin strijden atleten tegen elkaar op meerdere onderdelen. Meerkampen zijn er al vanaf de jongste jeugd en bevatten verschillende onderdelen;
- Competitiewedstrijden – hierin strijden verenigingen tegen elkaar op meerdere onderdelen. De vereniging met het hoogste puntenaantal wint;
- Instuifwedstrijden – hieraan kunnen individuele deelnemers veelal per onderdeel inschrijven;
- Kampioenschappen – het betreft hier kampioenschappen waaraan alleen de beste atleten mogen deelnemen. Het gaat bij deze wedstrijden veelal om een nationale titel;
- Clubkampioenschappen – bij een meerkamp wordt de clubkampioen bepaald.

Beide soorten wedstrijden worden door heel Nederland georganiseerd. Ook AV Spirit organiseert deze wedstrijden geregeld.

Inschrijven

Inschrijven voor wedstrijden kun je via het adres wedstrijdsecretariaat@avspiritlelystad.nl. Voor de ABN-AMRO Wintercup is het mogelijk om je via www.inschrijven.nl aan te melden. Voor senioren is het bij wedstrijden over (middel)lange afstanden altijd mogelijk om zich rechtstreeks digitaal bij de organisatie als deelnemer aan te melden.

Afmelden

Als je hebt ingeschreven voor een wedstrijd, maar om enige reden toch dient af te zien van deelname, kun je je bij je trainer afmelden. Doe dit zo vroeg mogelijk. Pupillen kunnen hiervoor het adres trainersavspirit@hotmail.com gebruiken en junioren het adres traineravspirit@gmail.com.

Veiligheid

De Atletiekunie heeft collectieve verzekeringen afgesloten voor haar leden. Dit betreft een ongeval-, bedrijfsaansprakelijkheids- en een bestuurdersaansprakelijkheidsverzekering. Bij wedstrijden waarbij de deelnemers worden geconfronteerd met gemotoriseerd verkeer, worden verkeersbegeleiders ingezet. Van onze leden wordt verwacht dat men bij (loop)activiteiten buiten de baan reflecterende kleding/lichtgevend materiaal (bij zich) draagt in de avonduren. Als een lid medicatie gebruikt, dient dit kenbaar te worden gemaakt bij haar/zijn trainer. In de hal van het clubgebouw bevindt zich een oranje koffer met EHBO-materiaal en een AED.

Contactpersoon ongewenst gedrag

Als een lid hier onverhoopt mee te maken krijgt, kan hij/zij zich wenden tot de contactpersoon ongewenst gedrag door gebruik te maken van het e-mailadres reactie_gedragscodes@avspiritlelystad.nl



Postbus 377
8200 AJ LELYSTAD

Website en sociale media

AV Spirit beschikt over een informatieve en representatieve website met het adres www.avspiritlelystad.nl. Nagenoeg alle wetenswaardigheden zijn hierop te vinden. Als er vergeefs naar iets gezocht wordt, kan men zich via het e-mailadres nieuws@avspiritlelystad.nl of Twitter (@AVSpirit) melden. Vanzelfsprekend geldt dit ook voor het geval je in dit document iets mocht missen of (juist) als je voorstellen hebt ter verbetering van zaken binnen de vereniging. Voor algemene zaken kun je gebruikmaken van het e-mailadres info@avspiritlelystad.nl

Tenslotte

Wij hopen dat je een plezierige periode als lid en/of vrijwilliger van AV Spirit Lelystad zult beleven.