



# PAC & JEUGDATLETIEK



## INFORMATIEBOEKJE

- De trainingen
- Kleding
- Wedstrijden
- Andere activiteiten
- De Grote Clubactie
- Blessures
- Verdere informatie
- Contributie





## Inleiding voor je ouders

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 PAC de eerste stappen in de atletieksport zet. In dit boekje staan de antwoorden op de meest gestelde vragen. Natuurlijk zijn er dingen die nog wat meer uitleg kunnen gebruiken. Vraag gerust aan de trainer, aan andere ouders of iemand van het bestuur om meer informatie. Wij wensen uw zoon of dochter alvast een plezierige kennismakingsperiode. We hopen uw kind als lid van PAC te kunnen inschrijven!

## Inleiding voor jou

Leuk dat je misschien lid wilt worden van onze atletiekvereniging! In dit boekje vertellen we hoe het er bij PAC aan toegaat. We leggen je uit wat we doen tijdens trainingen en wedstrijden. We laten je zien welke onderdelen de atletieksport kent en hoe je die zelf kunt beoefenen. Heb je na het lezen van dit boekje nog vragen? Stel ze dan aan een van de trainers. Zij weten vast antwoord op je vragen. Heb je vragen over het lidmaatschap? Kijk dan op de achterkant van dit boekje en bel of e-mail met het verenigingsbureau of met de ledenadministratie.



## Welkom bij PAC

PAC is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Atletiekunie en al meer dan 100 jaar een begrip in de atletiekwereld. PAC beschikt over een prachtige kunststofbaan aan het Langepad in Rotterdam. Die baan is zeer in trek bij veel atleten, maar de gunstige ligging in het Kralingse bos maakt het ook mogelijk in het bos te trainen.

De vereniging kent twee secties: de sectie Wegatletiek en de sectie Baanatletiek/Jeuqdatletiek, elk met een eigen sectiebestuur. Daarboven staat het hoofdbestuur van PAC.

Atletiek bestaat uit meer dan alleen hardlopen. Er zijn veel meer onderdelen van atletieksport. Kinderen kunnen daar vanaf hun 6e jaar mee kennismaken. In de training zijn het lopen, springen enwerpen op een of andere manier terug te vinden. Op die trainingen wordt hard gewerkt, maar bij de jeugd staat toch vooral het plezier in de sport voorop.

Wanneer je lid van PAC wilt worden, kun je je via het formulier op de website of via het verenigingsbureau aanmelden. Eerst wordt nagegaan of er in de groep plek is voor nieuwe kinderen. Soms zijn er wachtlijsten. Maar als er in een groep plek is, ontvang je bericht. Je mag dan drie keer komen proeftrainen zodat je kan zien of je het leuk vindt. Besluit je lid te worden, dan is er een inschrijfformulier verkrijgbaar bij de trainer. Je vult dat formulier in en levert het weer af bij de trainer.

# 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) trainen één keer per week (zaterdagochtend) in het Kralingse bos of op de atletiekbaan. De andere pupillen en de junioren hebben twee keer per week een algemene (buiten) training. Dat is meestal op de woensdagavond en op de zaterdagochtend.

Er wordt getraind op alle onderdelen, waarbij de basisvaardigheden (uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid en kracht) aan bod komen. Voor de kleinsten overheerst het spel- en vaartelement. Naast de algemene trainingen kunnen de junioren deelnemen aan extra trainingen voor een bepaald atletiekonderdeel: de specialisatietrainingen. Dit gebeurt altijd in overleg met de trainer.

Ouders die hun kinderen naar de training brengen wordt 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 in of bij de kantine op u wacht als u een keertje te laat bent. Het is voor de eigen veiligheid van de kinderen niet de bedoeling dat kinderen buiten de hekken of op de parkeerplaats gaan rondhangen.

Vanzelfsprekend bent u ook van harte welkom om de hele training te blijven kijken. Op de zaterdagochtend worden er bovendien ook trainingen voor ouders verzorgd. Dat is een mooie kans om zelf weer aan uw conditie te werken en om andere ouders te ontmoeten.

Er wordt het hele jaar door getraind, ook tijdens de vakanties. En door een regenbui laten we ons niet naar binnen jagen.

Ieder jaar stromen de kinderen in oktober door naar een volgende leeftijdsgroep. Dat betekent soms dat je een andere trainer krijgt en andere trainingstijden. In de winterperiode (van 1 november tot 1 maart) trainen de B-pupillen en de C-pupillen op de woensdagavond in de sporthal aan de Gerdesiaweg. De trainingsdagen en -tijden van iedere groep worden tijdig bekend gemaakt via de website, het clubblad en/of een speciale nieuwsbrief. Op de website en in het clubblad staat hoe je met je trainer contact kunt krijgen.

# Kleding

## Clubtenue

Het dragen van het clubtenue is bij wedstrijden verplicht. Het clubtenue van PAC is verkrijgbaar bij Run2Day (Meent 75, Rotterdam). Zo af en toe wordt er op wedstrijddagen in het clubhuis aan het Langepad een PAC-shop georganiseerd voor de verkoop van tweedehands kleding, spikes en accessoires, zoals spiketasjes en banden voor wedstrijdnummers. De openingsdagen worden op de website en in het clubhuis bekend gemaakt.

## Schoenen

BESLIST GEEN platte gimpjes, maar goedzittende lichte loopschoenen. Bij een goede sportzaak kun je je laten adviseren welke schoenen het beste bij je passen. Sommige sportzaken, zoals Run2Day en Livit geven interessante kortingen aan PAC-leden. Informeer hiernaar voordat je tot de koop overgaat.

## Spikes

Het dragen van spikes, met name bij wedstrijden, is niet verplicht. Het wordt zelfs afgeraden bij zeer jonge kinderen. Wanneer je regelmatig met wedstrijden gaat meedoen, kun je in overleg met je trainer een paar spikes aanschaffen.

## Winterkleding

Wanneer het kouder wordt is het verstandig om enkele lagen dunne kleren over elkaar te dragen. Dat warmt beter dan een dikke trui. Als buitenste laag is een dun nylon jack als 'windbreker' aan te raden. Wanneer het echt koud is zijn handschoenen en een muts, oorwarmers of een haarband geen overbodige luxe. Het dragen ervan kan dan zelfs verplicht worden gesteld. Bij koud weer is zogenaamd thermo ondergoed ideaal.

# Wedstrijden

Voor de pupillen wordt in de regio Rijnmond zowel in de zomer als in de winter een competitie georganiseerd. De verschillende atletiekverenigingen in de regio verzorgen samen elk jaar deze wedstrijden. In de winter wordt een serie van drie of vier crosswedstrijden gelopen. Zomers worden er meerkampen gehouden. De junioren van PAC doen mee aan de landelijke competitie van de Atletiekunie.

Om met deze wedstrijden mee te mogen doen, heeft PAC bij iedere wedstrijd per tien kinderen één ouder/verzorger 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 latleggers bij het hoog-

springen nodig. Ouders/juryleden worden over het algemeen ingedeeld bij de onderdelen waar hun kind op dat moment bezig is.

PAC houdt zelf elk jaar na de zomervakantie (eind september / begin oktober) haar eigen clubkampioenschappen. Ook organiseert PAC onderlinge wedstrijden waarin op een originele manier spel en sportieve strijd zijn gecombineerd. De trainer kondigt zulke evenementen op tijd aan, zodat ouders ermee rekening kunnen houden. 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 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. Ouders doen er slim aan met elkaar of met trainers afspraken maken om hun kind (eventueel tegen een geringe vergoeding) te laten me rijden. De meeste wedstrijdlocaties zijn ook met het openbaar vervoer goed te bereiken ([www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl)).

Voor atleten, die aan nog meer wedstrijden willen meedoen, is er een wedstrijdkalender waarin alle officiële landelijke wedstrijden staan vermeld. Deze kalender is te vinden op de website van de Atletiekunie ([www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl)). Aanmelden voor deelname aan zulke wedstrijden wordt gedaan via de wedstrijdsecretaris van PAC. Voor deelname aan deze wedstrijden wordt een geringe bijdrage aan inschrijfgelden gevraagd. Aan het einde van het seizoen krijg je hiervoor een factuur met een overzicht van de wedstrijden waarvoor je je had ingeschreven.

## De Grote Clubactie

Zoals veel verenigingen doet ook PAC mee aan de landelijke Grote Clubactie. De kinderen krijgen lijsten mee waarop familie, vrienden, kennissen en burenloten kunnen bestellen. De betaling vindt plaats per automatische incasso, zodat de kinderen niet met geld over straat hoeven. Het overgrote deel van de opbrengst gaat naar de jeugd van PAC. En je kan er altijd mooie prijzen mee winnen. Ook de beste verkopers ontvangen een prijs. Jaarlijks wordt er op deze manier een flink bedrag voor PAC binnengehaald.

# Andere verenigingsactiviteiten

Zonder vrijwilligers zou een vereniging als PAC nergens zijn. Want het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. De wedstrijden, andere activiteiten zoals disco's, de verkoop aan de bar enzovoorts, ze kunnen geen van alle doorgang vinden als ouders en trainers er niet met elkaar de schouders onder zetten. Zo worden ouders ingezet om jurylid bij wedstrijden te zijn, of om te helpen bij het opzetten van een parcours. En extra hulp achter de bar is ook altijd welkom.

Daarnaast maken vele handen licht werk bij de activiteiten rond Pasen en Sinterklaas. In de paastijd gaat

het om de paastraining en het Sinterklaasfeest is niet denkbaar zonder de speculaaspoppenloop en het bezoek van Sint op het Langepad speciaal voor de kleinsten. Onze oproep is duidelijk: heeft u nog wat tijd, kom ons dan helpen. Bovendien rekenen we op uw hulp als wij u er rechtstreeks om vragen.

PAC organiseert ook regelmatig jurycursussen en voorlichtingsavonden voor ouders. Met een kopje koffie erbij zijn dit niet alleen leerzame, maar ook gezellige bijeenkomsten en leert u de andere ouders beter kennen.

## Blessures

Alle trainingen bij PAC zijn afgestemd op wat de kinderen van verschillende leeftijdsniveaus aankunnen. Toch komt het helaas wel eens voor dat iemand een blessure krijgt. Als het jou overkomt, bespreek dat altijd meteen met je trainer. Hoe eerder je erbij bent, des te eerder is een blessure ook weer over.

Meestal is het voldoende om een tijdje rustiger aan te doen of om sommige inspanningen te vermijden. Een gouden regel: luister altijd naar je lichaam. Blijf dus nooit lang lopen met pijnklachten. Vooral als je in de groei bent kan dat leiden tot hardnekkige blessures. Ook als je ziek bent geweest moet je niet te snel met intensieve trainingen beginnen. Overleg na ziekte altijd met je trainer.

PAC kent een medische commissie, die bestaat uit artsen, fysiotherapeuten, masseurs, een diëtist, een apotheker en anderen. De medische commissie geeft adviezen om blessures te voorkomen. Er is een spreekuur waar je terecht kunt met vragen over blessures. In het clubblad en op de website geeft de medische commissie regelmatig tips. Ook de spel-

regels voor het spreekuur zijn hier te vinden. In de rekken in het clubhuis liggen 'blessureformulieren' waarmee je naar de medische commissie kunt gaan.

## Verdere informatie

Op het mededelingenbord en in de folderrekken in het clubhuis is allerlei informatie te vinden. Heel nuttige dingen staan vermeld in het clubblad 'PAC en 't nieuws'. Het clubblad verschijnt ieder kwartaal. Maar de meeste nieuwtjes vind je toch op onze website, [www.pacrotterdam.nl](http://www.pacrotterdam.nl). Kijk hier dan ook regelmatig op, zodat je van alles op de hoogte blijft. Indien nodig worden er aparte nieuwsbrieven via de trainers of de folderrekken verspreid. Zowel in het clubblad als op de website worden wedstrijduitslagen en -verslagen, bijzondere gebeurtenissen of prestaties, sportmedische informatie, puzzels, interviews, verhalen en foto's van trainingsweekenden opgenomen. Bijdragen van atleten en hun ouders zijn van harte welkom.



## Contributie

De vereniging vraagt een bescheiden contributie. Bij de jeugd klimt de hoogte van de contributie met de leeftijdscategorieën. Ook kent PAC interessante gezinskortingen. De tarieven staan vermeld op de website ([www.pacrotterdam.nl](http://www.pacrotterdam.nl)) en in het clubblad. Dat is in de kantine verkrijgbaar.

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

- het lidmaatschapsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december;
- het opzeggen van het lidmaatschap dient schriftelijk te gebeuren bij de ledenadministratie vóór 15 november van het lidmaatschapsjaar;
- tussentijds opzeggen is uiteraard mogelijk, maar je blijft lid en daarmee ook contributie verschuldigd t/m 31 december.

**Algemeen:**

Verenigingsbureau PAC  
Postbus 21334  
3001 AH Rotterdam  
bureau.pac@gmail.com  
010-4330780

**Ledenadministratie:**

Nel van Vliet  
Bernardus Gewinstraat 4a  
3031 SE Rotterdam  
pacnel@hetnet.nl  
010-4125081

De contactgegevens van trainers, bestuursleden en andere vrijwilligers zijn te vinden in het clubblad en op de website.