



Corona update bestuur

Afgelopen dinsdag 13 oktober zijn de coronamaatregelen weer fors aangescherpt en hebben we als Bestuur in overleg met de TC gekeken naar de maatregelen die wij moeten nemen.

De reeds geldende richtlijnen (handen wassen, testen als je klachten hebt, niet komen als je klachten hebt of in afwachting bent van een testuitslag en houd afstand) blijven van kracht. Daarnaast hebben we besloten dat:

- alle **trainingen** zoveel mogelijk doorgaan, maar dat hierbij wel een aantal extra afspraken gaan gelden.
- de **Clubkampioenschappen** helaas niet doorgaan, maar de pupillen en CD junioren zullen tijdens de training van 24 oktober een informele wedstrijd hebben.

1 Trainingen

1.1 Pupillen en junioren B1, C en D

De trainingen voor Pupillen en Junioren B1, C en D gaan door.

- De grote groepen (met soms 4 trainers of meer) worden direct bij het begin en voor de gehele training in kleinere groepen opgesplitst (herkenbaar door linten/hesjes). Geen gezamenlijke warming up en afsluiting dus.
- De kinderen zitten de hele training in een vaste groep met een of twee vaste trainers. De kinderen hoeven geen 1,5m afstand te houden, de trainers van 18+ wel!

1.2 Technische groepen, junioren B2, A en senioren

Technische groepen Junioren B2 en A en senioren kunnen blijven trainen. Dit zijn gemengde groepen met veel 18+ atleten waarvoor de volgende afspraken gelden:

- Voor de 18+ atleten geldt dat ze altijd in groepjes van maximaal 4 atleten trainen. Dit zijn voor de gehele training vaste groepjes die niet mixen en, ook voor handhavers als afzonderlijke groepjes herkenbaar moeten zijn (herkenbaar door linten/hesjes). Daarnaast dienen de 18+ atleten ook binnen een groepje onderling 1.5m afstand te houden.
- Atleten tot en met 17 jaar mogen wel in grotere groepen zonder 1,5m afstand trainen, maar zorg ook hiervoor dat de groep als zodanig herkenbaar is en los van de andere groepen traint.
- Een trainer mag wel meerdere groepjes tegelijk trainen (op afstand), maar als een trainer zelf met een groepje meetraint dan telt hij/zij mee voor de maximale groepsgrootte van vier.

De trainers zijn verantwoordelijk voor de organisatie en de indeling. Let wel: de afspraken voor de groepjes gelden voor de gehele training inclusief warming up en afsluiting. En vooraf en achteraf gelden de groepsgrootte regels ook. Dus niet samen rond het clubhuis blijven zitten, maar gelijk starten en na afloop gelijk weg!

1.3 Loopgroepen

De loopgroepen kunnen ook blijven trainen, maar ook hier gelden aanvullende afspraken:

- Trainen in groepjes van maximaal 4 atleten.



- Een trainer mag maximaal 3 groepjes van 4 atleten training geven. Dit geldt ook voor de warming up.
- Maak gebruik van pionnen voor afbakenen van de groepjes en eventueel van hesjes/linten.
- De groepjes blijven de gehele training gescheiden, maar ook binnen de groepjes dient er 1.5m afstand gehouden te worden.
- Tijdens het hoofdprogramma op de rondbaan houdt iedereen sowieso 1.5m afstand (lopen in baan 1, en inhalen in baan 3).
- Er zal gebruik gemaakt worden van online voorinschrijving (verspreiding via de trainers).
- Lopers kunnen zich voor maximaal 1 training per week kunnen inschrijven zodat iedereen kan blijven trainen.
- Je schrijft je vooraf al in voor een groepje van 4 en je verzamelt vooraf met je groepje en niet met z'n allen bij elkaar!
- De trainer geeft van tevoren aan waar de groepjes zich dienen te verzamelen, en waar de warming-up en loopscholing zal plaatsvinden voor de groepjes.

Indeling loopgroepen

- Wedstrijdgroep (Jan): di 20:00u, wo 20:00u, do 19:30u elke training maximaal 3 groepjes van 4 atleten.
- Maandaggroep (Gerard): maximaal 3 groepjes van 4 atleten
- Recreatiegroep (Anneke e.a.): di 19:30u maximaal 3 groepjes van 4 atleten en za 9:00u maximaal 3 groepjes van 4 atleten per trainer, bij 2 trainers zijn dus 6 groepjes toegestaan, verspreid over de baan en de gehele training verdeeld!

Voor vragen van trainers: Sander Stok (technischdirecteur@av23.nl)

2 Clubkampioenschappen

Helaas, ondanks alle voorbereidende werkzaamheden die al gedaan zijn, hebben we als bestuur moeten besluiten dat we de clubkampioenschappen op 25 oktober niet kunnen laten doorgaan.

Hoewel we, als we de niet echt op atletiek toegespitste sportregels interpreteren, wel mogelijkheden zien om iets te organiseren, vinden we het niet passen in de geest van alle corona-maatregelen. We willen met elkaar contactmomenten zoveel mogelijk beperken. Hoe graag wij de kinderen toch nog een wedstrijd zouden bieden dit seizoen: we vinden het niet verantwoord om met zo'n 200 mensen op de atletiekbaan te komen.

Wat gaan we wel doen? Voor de pupillen en de CD junioren tijdens de zaterdagtraining van 24 oktober per leeftijdsgroep onderlinge wedstrijdjes worden gehouden. Iedereen gaat een werp, spring en loopnummer doen. Met de trainers als jury (met zo beperkt mogelijk extra inzet bijvoorbeeld voor tijdmeting). Het zou kunnen dat het tijdstip van deze training/wedstrijd iets wijzigt hierdoor. Houd dus de berichtgeving van de trainers in de gaten!



3 Algemeen:

3.1 Baanindeling

De loopgroepen trainen in baan 1-4 (lopen in baan 1 en inhalen in baan 3). De technische atleten gebruiken de banen 5-6/8. Materiaal is dus ook alleen in deze banen toegestaan.

3.2 Indoortrainingen

De indoortrainingen starten vrijdag aanstaande. We wachten nog even op definitieve richtlijnen van de Atletiekunie en hebben nog contact met de Ookmeerhal. Meer informatie over de indoortrainingen volgt nog.

3.3 Krachthonk

Het krachthonk blijft toegankelijk voor maximaal 3 atleten tegelijk. Als je gebruik wilt maken van het krachthonk moet je je wel vooraf inschrijven.

3.4 Kleedkamers en toiletten

De kleedkamers zullen gesloten blijven. De toiletten blijven open, maar alleen voor noodgevallen. Ga voor de training thuis naar het toilet.