

Atletiekvereniging S.C. Antilope

Introductieboekje



Elke loper is een winnaar!





Introductie

SC Antilope biedt aan alle leeftijdsgroepen de mogelijkheid om op verantwoorde wijze en onder deskundige begeleiding atletiek in haar diverse verschijningsvormen te bedrijven. Zo traint de één voor een record op de marathon, een ander probeert zijn of haar conditie te verbeteren en een derde voelt zich meer thuis op de hoogspringmat of in de discusring. De hoeveelheid trainingen of de intensiteit van de trainingen verschilt per persoon, maar iedereen krijgt de kans op zijn of haar niveau de trainingen af te werken.

Antilope is uniek in zijn soort, mede omdat de vereniging bestaat uit vrijwilligers die allemaal hun steentje bijdragen aan de club.

Vele handen maken licht werk. Inzet en initiatief van leden is welkom, om zo onze vereniging gezellig en actief te houden!

Overige activiteiten

Naast alle sportieve activiteiten moeten er ook momenten van rust en gezelligheid zijn op de vereniging. Antilope heeft daarom een aantal jaarlijks terugkerende activiteiten. Zo wordt elk jaar begonnen met de Nieuwjaarstraining, wordt er een familiedag gehouden en een vrijwilligersavond, is er twee keer per jaar een klaverjasavond, zijn er diverse jeugdactiviteiten en het jaarlijkse jeugdkamp.

Aan activiteiten dus geen gebrek!



Wedstrijden

Het hele jaar door bezoeken groepjes atleten de diverse wedstrijden die in de regio, maar ook landelijk, worden georganiseerd. Antilope organiseert zelf jaarlijks ook een aantal wedstrijden:

- Een Crosscompetitiewedstrijd (januari)
- Drie Jeugdmeerkampen (vanaf april)
- Gouwebosloop (mei en juni)
- Clubkampioenschappen (september)
- Langs de Gouweloop (oktober)
- Snertrace (december)

Het meedoen aan wedstrijden wordt wel gestimuleerd, maar niemand is verplicht om mee te doen. Een uitzondering hierop zijn de jeugdmeerkampen. Deelname hieraan is wel verplicht. Maar vooral voor de jeugdleden en de wat fanatieke hardlopers zijn de wedstrijden, waarbij altijd een sportieve en prettige sfeer heerst, een extra uitdaging om de persoonlijke records te verbeteren.

Trainingen

Voor de senioren ligt de keuze ten aanzien van het volgen van de trainingen bij henzelf. Bij de jeugdleden bepaalt de leeftijd van de atleet in welke trainingsgroep hij of zij komt. De leden vanaf de junioren trainen het hele jaar door op de baan. De mini's en sommige pupillen trainen in de wintermaanden in de zaal, waar in het bijzonder de technische onderdelen veel aandacht krijgen. Voor trainingstijden en dagen verwijzen wij u door naar de site: www.scantilope.nl



Mini's en pupillen (6 t/m 11 jaar)

De mini's en pupillen, zijn de jongste categorie van Antilope, bij deze groep zijn de trainingen vooral gericht op spelen en bewegen. Er wordt één keer per week getraind door de pupillen tot en met negen jaar en twee keer door de pupillen van tien en elf jaar. De intentie is de kinderen op een leuke manier te plezieren met sport en spel. De training begint met een tikspel, om de spieren op te warmen en daarna wordt er in allerlei leuke variaties gewerkt aan de conditie van de kinderen. Er worden geen 'saaie' rondjes op de baan gelopen, maar leuke circuits uitgezet om de kinderen goed bezig te houden. Na het conditieonderdeel wordt er aandacht besteed aan de technische nummers zoals balgooien, verspringen en hoogspringen. Het einde van de trainingen worden afgesloten met bijvoorbeeld een balspel.

Regelmatig kan de jeugd op zaterdagen aan wedstrijden meedoen. Wedstrijden buiten Waddinxveen worden begeleid door trainers en ouders, maar er zijn ook wedstrijden op de baan zelf. Vanaf april zijn er drie meerkamp wedstrijden. Het seizoen wordt afgesloten met de clubkampioenschappen in september. Bij deze wedstrijd staat één loop-, één spring- en één werpnummer op het programma. En daarnaast nog een keuze nummer. De clubkampioenschappen kent dus vier onderdelen en degene die dit wint, mag zich een jaar clubkampioen noemen!



Junioren (12 t/m 18 jaar)

Bij de junioren ligt er meer nadruk op de prestatie dan bij de pupillen. Er wordt veel aandacht besteed aan de loopnummers en de technische nummers. Het niveau van de trainingen wordt ten opzichte van de pupillen wat opgeschroefd en de trainingen worden pittiger.

De junioren trainen twee keer per week. Aan het begin van het jaar wordt de coopertest gelopen. Er wordt dan een bepaalde basissnelheid berekend en hiermee wordt de snelheid van de trainingen bepaald.

Tijdens de warming-up van de training krijgt de loopscholing extra aandacht, wordt er gewerkt aan de loopstijl en de loophouding van de atleet komt aan bod.

Bij de technische nummers wordt vooral de nadruk gelegd op het herhalen van oefeningen, waarbij de techniek verbeterd en bijgeschaafd wordt. Bij hoogspringen bijvoorbeeld, gaat het niet alleen om de sprong zelf, maar ook om de snelheid van de aanloop en de sprongkracht die nodig is om hoog te kunnen springen.

De trainingen zijn erg gevarieerd en iedereen kan op zijn of haar eigen niveau de trainingen afwerken.



Recreanten (18+)

Antilope biedt de mogelijkheid om te hardlopen, tijdens de schooluren, maar ook in de avond. Op maandagmiddag, woensdagochtend, donderdagochtend en zaterdagochtend worden er trainingen gegeven voor de leden die in de avonduren geen tijd hebben of liever overdag trainen. Op de avond kan dat op maandag, dinsdag en donderdag. De recreanten zijn niet zozeer bezig met wedstrijden lopen, hoewel ze toch ook regelmatig met prestatielopen meedoen, maar zij willen vooral hun conditie op peil houden door een paar keer in de week te lopen. Met de gehele groep wordt de training afgewerkt, eerst loopscholing met wat oefeningen en daarna een loopprogramma. In de zomer en in de winter lekker bezig zijn in de buitenlucht, op de baan of in het Gouwebos, heerlijk rustig en zonder stress.

Enig niveauverschil tussen de recreanten mag geen belemmering zijn om niet met deze groep mee te doen. Iedereen heeft zijn eigen niveau waar die op traint en na afloop is het heel gezellig koffiedrinken in het clubgebouw.

Bij de recreanten staat gezelligheid en plezier bovenaan het lijstje, hetgeen er voor gezorgd heeft dat er veel initiatieven zijn gekomen, met bijvoorbeeld een avondje uit met de groep etc.





Senioren (18+)

Op maandag en donderdagavond wordt er getraind door een grote groep senioren. Bij deze groep ligt de nadruk meer op het wedstrijdelement. Iedereen vanaf 18 jaar mag met deze groep meetrainen om de conditie te verbeteren, of de bierbuik te verkleinen. Eerst wordt er gezamenlijk ingelopen en worden er oefeningen gedaan, waarna de groep in twee niveaugroepen verdeeld wordt met groep 1 als snelste. Deze groepen zijn ingedeeld nadat de cooptest is afgenomen in het begin van het jaar. Het voordeel van deze groepen is het niveau waar op getraind wordt. Groep 1 heeft haar eigen loopprogramma met snellere looptijden dan bijvoorbeeld groep 2. Vaak worden er circuits uitgezet over de baan of gaat de gehele groep naar het Gouwebos of zelfs naar het bedrijventerrein Coenecoop om daar op de Coenecoopbrug een heuveltraining te doen. Na de training is er altijd nog gelegenheid om een sportdrankje, biertje of wat anders te drinken en gezellig nog wat na te kletsen in de rookvrije kantine van Antilope. Naast de trainingen bij Antilope zijn er ook groepjes gevormd door atleten zelf, om in het weekend of op doordeweekse dagen gezamenlijk een duurloop te doen. Met elkaar wordt ook naar wedstrijden gereden en een paar keer per jaar doen de senioren mee aan estafettes, zoals de 100km estafette, de 24-uurs loop en de Roparun.



G - Groep

In 2001 is met een speciale groep voor kinderen met een geestelijke handicap gestart. Deze groep traint op de woensdagmiddag en is op leeftijd in tweeën gesplitst. De jongere leeftijdsgroep traint van 15:30 tot 16:30 uur en de oudere groep van 16:30 – 17:30 uur. Beide groepen worden getraind door twee begeleiders.

Omdat coördinatie en concentratie van deze groep vaak wat minder is, zijn op het vlak van de techniek wat aanpassingen vereist. Dit komt tot uiting in allerlei speelse oefeningen met bijvoorbeeld kleuren en vormen, wat vaker een oefening herhalen en regelmatig te pauzeren met daarbij een limonadedrankje. Individuele aandacht voor het kind is erg belangrijk want er kunnen allerlei gezondheidsredenen zijn waardoor een kind wat minder presteert dan anders.

Deelname aan onderlinge wedstrijden is voor hen veel te druk en duurt te lang. Maar af en toe wordt dit toch ook in een vorm gegoten, waarin voorafgaand aan de onderlinge meerkamp er een programma van anderhalf uur is, speciaal voor hen. En natuurlijk met een medaille voor de prestatie want ook voor hen geldt het motto:

Elke loper is een winnaar!



Sportief Wandelen

Bij SC Antilope is sinds 2005 een nieuwe sportdiscipline, namelijk het Sportief Wandelen, geïntroduceerd. Deze sport wordt veel beoefend door mensen die wel buiten willen lopen, maar die niet willen hardlopen. Bij Sportief Wandelen doe je op een sportieve en gezonde manier iets aan je conditie. Dat kan op de woensdagavond (om half acht) of zaterdagochtend om negen uur (beide kan ook).

Sportief Wandelen is niet zomaar 'een stukje wandelen'. Tijdens een gerichte wandeltraining van 1½ uur wordt er gewerkt aan de verbetering van de lichamelijke conditie. Dat betekent dat je net als elke andere training begint met een warming-up en eindigt met een cooling-down. Tijdens de training komen verschillende bewegingsvormen aan bod zoals, bewegingen met de armen, sneller en langzamer wandelen, rekken en strekken. Daarnaast zijn er afwisselende loopprogramma's en soms wordt er gezamenlijk een georganiseerde tocht gelopen (zoals de Linschotenloop op de zaterdag voor Kerstmis).

Anders dan bij hardlopen is Sportief Wandelen een zogenaamde 'low impact' sport. Er wordt niet gesprongen en daarom is de belasting op de gewrichten minimaal. Sportief Wandelen is een volwaardige sport en uitermate geschikt voor diegenen die net beginnen met een trainingsprogramma.

Als je een paar keer met een Sportiefwandelgroep bent meegegaan, kun je niet meer zonder!



Langs de Gouweloop

De Langs de Gouweloop wordt elk jaar, op de 1e zondag van oktober georganiseerd. Met o.a.:

Kidsrun (1 km) - Prestatieloop (5 km, 10 en 15 km) - KNAU wedstrijd incl. prijzengeld (10 km) - Bedrijvenloop (10 km) - Wandeltocht (10 km).

Voor nadere informatie en voorinschrijving zie:
www.langsdegouweloop.nl

Gouwebosloop

De Gouwebosloop wordt elk jaar op een avond in mei en juni georganiseerd met een parcours in het Gouwebos. De start en finish zijn op onze baan. Bij deze prestatie-loop voor jong en oud kan worden gekozen voor 2,5 - 5 - 7,5 en 10 km.

Onderlinge meerkamp

Deze meerkamp voor alle jeugdleden wordt in de zomer 3x georganiseerd op een zaterdagmiddag. Hier kunnen de atleten zich meten met leeftijdgenoten en hun persoonlijke records scherper stellen.

Clubkampioenschappen

Deze worden georganiseerd aan het eind van het seizoen op een zaterdag in september voor alle leden. De pupillen en de junioren C + D stellen hun eigen meerkamp samen met een loopnummer, een werpnummer en een springnummer en een onderdeel naar keuze. Hierdoor kan iedereen zijn favoriete onderdelen doen.

De oudere junioren, senioren en veteranen kunnen zich inschrijven voor max.4 nummers naar keuze.

Aan het eind van deze altijd gezellige dag worden de podiumprijzen verdeeld en sluiten we af met een overheerlijke barbecue voor alle leden.



Inlichtingen

Secretariaat:

Dick Janmaat

Tel.: 0182-619308 e-mail: info@scantilope.nl

Atletiek / Loopgroepen (jeugd / senioren):

Jeannette Meijer

Tel.: 0182-611421

G-groep:

Yvonne Teunissen

Tel.: 0182-611137

Sportief wandelen:

Ineke van der Knaap

Tel.: 0182-616089

Sponsorcoördinator:

Ron Stuurman

Tel.: 0172- 210485

Sportclub Antilope

Alberdingk Thijmlaan 2

2741 AA Waddinxveen

Tel.: Clubgebouw 0182-619756

www.scantilope.nl

www.langsdegouweloop.nl