

**Info brief pupillen  
Winterseizoen  
2011/2012**



Beste pupillen en ouders,

Het zomerseizoen is weer voorbij en we gaan ons opmaken voor het winterseizoen. En dat betekent dat er op de vrijdag, te beginnen op 25 november, weer getraind wordt in de zaal (zie ook de pupillenkalender). Dit doen we in de gymzalen van het Amstelveen College aan de Startbaan.

En dan gaan we natuurlijk ook in het winterseizoen allemaal weer meedoen aan de crosscompetitie. Een crosscompetitie bestaat uit drie wedstrijden en eventueel nog een finale. Het is een loop van ongeveer 1000 meter (mini-pupillen) tot 1500 meter (pupillen A 2e jaars), uitgezet in het bos, over zand, gras en misschien wel door de modder. Aan de crosscompetitie doen we als ploeg mee, maar ook individueel. Een ploeg bestaat uit vier pupillen van één vereniging in één categorie. Crosscompetitie betekent dat je punten behaalt voor je ploeg, maar dat je punten ook individueel meetellen, als er bijvoorbeeld niet genoeg pupillen zijn om een ploeg te vormen. Na 3 wedstrijden wordt bekeken welke ploegen of individueel geplaatste pupillen naar de finale mogen.

1 <sup>e</sup> wedstrijd	zaterdag 5 november	AKU	Uithoorn
2 <sup>e</sup> wedstrijd	zaterdag 7 januari	AV Tempo	Bussum
3 <sup>e</sup> wedstrijd	zaterdag 11 februari	AC Waterland	Landsmeer
Finale	zaterdag 10 maart	AV Clytoneus	Woerden

*Inschrijven voor de crosscompetitie kan weer op de formulieren die in de kantine op het pupillenbord hangen.*

In de Kerstvakantie (op maandag 26 december) organiseert A.V. Startbaan samen met voetbalvereniging Roda '23 een trimloop in het Amsterdamse Bos. Daar kunnen jullie en je hele familie en vriendjes aan mee doen. Zie ook de website van AV Startbaan

*Inschrijven voor deze trimloop kan alleen op de dag zelf in de kantine van Roda '23.*

Ook kunnen we in de wintermaanden weer meedoen aan indoorwedstrijden. *Hier komt een aparte brief van.*

En dan nog even iets over de kleding in het winterseizoen. Tijdens de trainingen op maandag, die gewoon op de atletiekbaan zijn, proberen de trainers natuurlijk er zoveel mogelijk voor te zorgen dat de kinderen in beweging blijven. Maar ondanks dat ontkom je er niet aan dat de kinderen het koud kunnen hebben, vooral hun handen. Zorg er dus voor dat ze warm gekleed gaan, lange (trainings)broek, (trainings)jack en uiteraard iets warmes hieronder (bijvoorbeeld veel laagjes), maar wat dus vooral niet vergeten moet worden in de wintermaanden zijn **handschoenen** en eventueel een **muts**.

## **Trainingsweekend pupillen 2012**

Vrijdag 30 maart t/m zondag 1 april

Het Woelige Nest in Hulshorst