

## Verslag TC 2023

Aan het einde van 2022 heeft Idske Boor afscheid genomen van de Technische Commissie afscheid, haar taken zijn overgenomen door Jeroen van der Lee en Joris Weller. Wij zijn heel blij dat ze de TC komen versterken.

In 2023 is het aantal atleten dat traint bij AKU sterk gegroeid, het 500e lid Julie Raadschelders is tijdens de clubkampioenschappen in het zonnetje gezet. Hierdoor het soms een uitdaging om bij de verschillende groepen trainers te vinden. Wij zijn heel blij met de ouders, junioren en senioren atleten die training geven. Dit jaar zijn er veel nieuwe junioren trainers vanaf november gestart. De trainers worden ondersteund d.m.v. het geven van clinics en door een baanplanning. Hierdoor komen alle atletiekonderdelen gestructureerd en d.m.v. een opbouw aanbod. Waarbij er meer specifiek op wedstrijdonderdelen getraind wordt in de weken vooraf aan een competitiewedstrijd.

### Crosscompetitie jeugd

Dit jaar zijn er weer 3 crosscompetities gehouden. In de finale bij Wieringenwerf liepen er een groot aantal AKU atleten mee, maar liefst 7 ploegen en 25 individuele atleten.

Op de laatste training voor de kerstvakantie is er nog een kerstcross bij AKU gelopen, de trainers hadden een mooi parcours uitgezet. Er waren veel atleten aanwezig in mooie kerstoutfits om het seizoen sportief af te sluiten en na afloop gezellig nog wat samen te drinken.

### Indoor Apeldoorn.

Dit jaar hebben 17 atleten van AKU zich ingeschreven voor deze indoor meerkamp.

Zij werden aangemoedigd vanaf de tribune of werden door hulpouders van de AKU begeleid op de baan. Een mooie wedstrijd ter voorbereiding van het baanseizoen.

Er waren 3 atleten van AKU die een podiumplaats wisten te behalen.

### **Baancompetitie**

Voor zowel de pupillen, junioren als de senioren een baanseizoen met 3 wedstrijden en eventueel een finale. Waarbij wij heel trots zijn op het feit dat er bij de pupillen en de junioren een enorme hoeveelheid atleten bij de wedstrijden meedeed.

Aangemoedigd door ouders, opa's en oma's broertjes en zusjes wisten veel atleten zelfs een podiumplaats te bemachtigen. Bij de pupillenfinale bij AV'23 in Amsterdam waren er 6 ploegen geplaatst voor de finale. Aan het einde van deze dag waren er veel individuele prijzen en ploegen die op het podium kwamen te staan.

Bij de CD junioren waren er maar liefst 6 teams die meededen aan de competitie. Er werden prachtige resultaten geboekt tijdens de competitie, individueel kunnen atleten zich niet plaatsen voor de finale, maar wel als team. Dankzij alle progressie en een enorm aantal persoonlijke records die de atleten maakten tijdens de 3 wedstrijden is het junioren D team (U 14) van de meisjes en de meisjes en jongens junioren C teams (U 16) gelukt om zich als team te plaatsen voor de landelijke finales. Waarbij het meisje U 14 team een prachtige 9<sup>e</sup> plaats van Nederland wist te behalen. Wij zijn heel blij met de inzet van een grote groep ouders met het begeleiden en jureren bij de onderdelen van deze wedstrijden.

Bij de AB junioren en senioren is er een kleine en vaste groep atleten die elke wedstrijd meedoet. Het is fijn om te zien hoe zij met veel plezier aan de wedstrijden meedoen en bij de wedstrijden hun persoonlijke records aanscherpen.

Naast de baancompetitie wedstrijden zijn er nog veel pupillen en junioren die alleen of met een klein groepje extra wedstrijden hebben bezocht.

Bij de junioren hebben een aantal atleten meegedaan met de Nationale C en D spelen Deze groep atleten kan terug kijken op mooie dag en met mooie prestaties. Een speciale vermelding voor Emmanuella Amani die Nederlands kampioen is geworden bij het hoogspringen U 14, voor Roel Verlaan die Nederlands kampioen vortexwerpen U 12 is geworden en de 2<sup>e</sup> prijs op de 800 meter voor Fleur Hofmijster bij U 15.

Ook waren er 9 estafette teams vertegenwoordigd bij het NK estafette in Amstelveen.

### **Clubkampioenschappen:**

In oktober werd aan het einde van het baanseizoen een gezellige wedstrijd georganiseerd voor atleten en vriendjes en vriendinnetjes. Een gezellige en sportieve afsluiting van het seizoen. Er waren 118 atleten die meededen. Bij de pupillen heeft Siem Verlaan met maar liefst 24 persoonlijke records de pupillen bokaal tijdens de clubkampioenschappen in ontvangst mogen nemen. Hij heeft deze pr's tijdens de competitie en extra wedstrijden steeds weten te verbeteren.

2022 stond in het teken om in de breedte meer atleten aan de start te krijgen voor de competitie wedstrijden. Ook in 2023 heeft dit zich doorgezet en deden er weer veel atleten mee met de competitie en extra wedstrijden. Verder is de groep junioren atleten die meedoet aan de competitie enorm gegroeid. Met deze enorme

hoeveelheid atleten die mee doen aan wedstrijden en hun prachtige prestaties, kunnen we op een heel mooi seizoen terug kijken.

Voor 2023 stond het verbreden en verdiepen van de kennis van de trainers op het programma. Een aantal trainers heeft tijdens De dag van de Atletiek in maart een aantal clinics gevolgd, waarbij vele nieuwe werkvormen zijn opgedaan om tijdens de training in te zetten. Tijdens een aantal avonden hebben deze trainers deze werkvormen gedeeld met de andere trainers. Dit waren mooie, leerzame avonden.

TC

Tim Verlaan, Jeroen van der Lee, Joris Weller en Monique Meering