

Hoi nieuw lid!

Welkom bij onze vereniging AV Feniks. Wij (de leden) zijn een kleine vereniging in Amsterdam Zuidoost die leuke trainingen verzorgt en goede prestaties neerzet. We willen vooral dat jij plezier hebt! Ons motto is niet voor niets: met plezier sterk en vooruitstrevend.



Op proef, groep, trainingstijd

Als je lid wordt heb je vast al een paar keer een proeftraining meegedaan. Zo niet, dan kun je dat nu gaan doen en 4 keer meetrainen met de groep/categorie waar jij onder valt. Per jaar schuif je een categorie op. De jongste atleten zijn mini's, de oudste zijn masters.

Omdat Feniks een hele jonge vereniging is, we zijn in 2006 opgericht, hebben we vooral veel jonge atleten. Degenen die het langst lid bij ons zijn worden nu junior A of senior. Je kunt kijken in welke categorie je valt op de [website](#), hier zie je ook de trainingstijden per groep.

Lid worden

Kom gewoon meedoen. Als je lid wordt kun je gewoon blijven trainen bij de groep van de proeftrainingen. Af en toe wordt een presentielijst ingevuld, want je kunt natuurlijk niet altijd op proef blijven! Met zijn allen zijn wij de club, dus iedereen betaalt en iedereen werkt mee. Je betaalt contributie, contributie betekent 'Bijdrage aan de club'. Tarieven vind je [hier](#)). Ook leden die alleen hardlopen betalen contributie.

Iedereen werkt mee; dat betekent dat je ouders 2x per jaar meehelpen op de club, een jurycursus volgen of in een commissie zitten. Als je als volwassene lid wordt, doe je dat natuurlijk zelf. Het bestuur en de commissies bestaan helemaal uit ouders van clubleden of leden. Meer hierover vind je op de pagina [vrijwilligers](#).



Atletieknummer

Als je lid wordt krijg je een (digitale) kaart met atletieknummer van de atletiekunie. Met dit nummer ben je bekend in heel Nederland: iedere atleet heeft er een; ook Dafne Schippers en Churandy Martina. Het duurt even voor deze (digitale) kaart komt, wil je aan een wedstrijd meedoen en de kaart is nog niet aangekomen? Neem dan contact op met het [wedstrijdsecretariaat](#).

Competitie en crosscompetitie

Als je je draai gevonden hebt, je kent de onderdelen of je hebt er gewoon zin in: doe mee aan wedstrijden! In het voorjaar, richting de zomer, doen de leden van Feniks mee aan de competitie. De competitie gebeurt in teamverband. Er wordt een team of soms 2 teams samengesteld waarbij iedere atleet van het team twee of drie onderdelen doet. Samen met het hele team krijg je punten. Wie van de teams de meeste punten heeft gaat naar de (regio)finale. De vereniging regelt de teams en de inschrijving met de trainers.



In het najaar en de winter doen de atleten mee aan de crosscompetitie. Dit betekent buiten rennen door bos en land, vaak onverhard. Ook hierbij kun je een finale halen, in maart. Dit kan individueel, en bij de pupillen ook met een team.



In het hele land organiseren atletiekverenigingen speciale wedstrijden. Je kan op eigen initiatief meedoen aan deze wedstrijden. Deelname betaal je dan zelf. Je kiest een wedstrijd omdat je een bepaald onderdeel heel leuk vindt of omdat het in de buurt van familie is. Dat is helemaal aan jou. Je kunt wedstrijden bekijken op de [website van Feniks](#). Je kunt ook kijken op de [website van de atletiekunie](#).

Clubtenue AV Feniks

Als je meedoet aan wedstrijden heb je een clubtenue nodig. Het clubtenue van Feniks is een effen zwarte broek met een lichtblauw shirt, hemd of top met logo.



Een zwarte broek (vaak een tight, een strakke broek) kun je overal kopen. Bijvoorbeeld bij onze sponsor Decathlon. Een shirt of top koop je op de eerste zaterdag in de maand vanaf 10.00 uur op de vereniging, óf voorafgaand aan wedstrijden op de eigen baan óf je stuurt een [mail](#). [Meer informatie](#)

Heb je nog vragen? Kijk eens rond op www.avfeniks.nl

Op onze website vind je vaak antwoorden op je vragen over de vereniging of wedstrijden. Kijk bijvoorbeeld eens op de pagina [informatie wedstrijden](#). Iedere week staat op de website de 'Feniks Weekly' met verslagen, foto's en uitslagen van wedstrijden in het weekend ervoor. Feniks is ook te vinden op [Facebook](#) en Instagram.

Bijna iedere week wordt een 'Weekly by Mail' verstuurd met de Feniks Weekly en andere mededelingen. Wil je zelf een verslag of foto inleveren? [Mail!](#)

Leuk dat je bij ons komt sporten! Tot ziens bij AV Feniks