

Almelose Atletiek Vereniging



Almelose Atletiek Vereniging





Redactie

Eindredactie

Edwin Dam
olympus@sisu.nl

tel. 826052

Bestuur

Voorzitter

Nanny Karsten
Weth. K. v.d. Sluijslaan 31
7602 GB Almelo
voorzitter@sisu.nl

tel. 861047

Penningmeester

Pieter Walsweer
Jan Janslaan 69
7602 VW Almelo
penningmeester@sisu.nl

tel. 871186

Secretaresse

Nicolette Flemming
Laak 34
7603 EA Almelo
secretaris@sisu.nl

tel. 860398

leden

Emmy Hammink
_b1@sisu.nl
Edwin Dam
_b2@sisu.nl

tel. 865910

tel. 826052

Wedstrijdsecretariaat

Baanwedstrijden

Emmy Hammink
Burcht 38 7608 JE Almelo
woc@sisu.nl

tel. 865910

weg-, cross- en uit-wedstrijden

Nanny Karsten
Weth. K. v.d. Sluijslaan 31
7602 GB Almelo
uitwedstrijden@sisu.nl

tel. 861047

Ledenadministratie

Nanny Karsten

nannykarsten@home.nl

tel. 861047

Pupillencoördinator

Remi de Olde

Nije Allee 34
7609 ZG Almelo

tel. 458038

Clubgebouw SISU

tel. 473500

Giro / Bank

Giro contributierekening:

t.n.v. penningmeester A.A.V. SISU

919583

Giro wedstrijdsecretariaat:

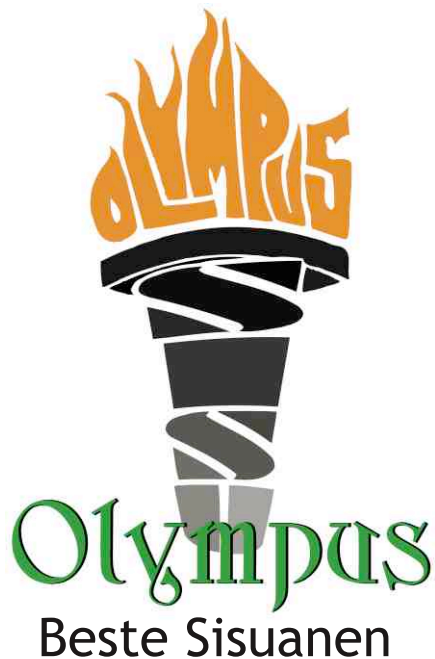
t.n.v. wedstrijdsecretariaat A.A.V. SISU

2373566

Bank penningmeester:

t.n.v. penningmeester A.A.V SISU

90.80.00.820



Eerst wil ik ieder een goed 2009 wensen voorzover ik dit nog niet gedaan heb tijdens de nieuwjaars borrel of een andere gelegenheid.

De kop is er af, dit is de 2e Olympus door mij samengesteld. In navolging van de vorige Olympus word deze ook op de web-pagina www.sisu.nl aangeboden en alleen op verzoek op papier vestrekt. Op mijn vorige oproep om middels e-mail een gewenst papieren exemplaar te bestellen is niet veel respons geweest. Maar goed, weet dat dit tot de mogelijkheden behoort. Stuur een mail aan olympus@sisu.nl en we kunnen er rekening mee houden.

Ter verbetering van de beeldscherm leesbaarheid heb ik in deze Olympus de teksten wat meer per halve pagina ingedeeld zodat mogelijk minder gescrold hoeft te worden.

Om mogelijk wat meer response voor de Olympus te krijgen heb ik een creatieve wedstrijd georganiseerd, lees verderop in het blad.

Edwin Dam



Bestuursnieuws

Uitnodiging 68e jaarvergadering

Aan alle leden en ouders/verzorgers van jeugdleden van A.A.V. SISU

Hierbij nodigen wij u uit voor de 68e jaarvergadering van de A.A.V. SISU.

Tevens nodigen wij belangstellende ouders van jeugdleden uit deze vergadering bij te wonen.

De jaarvergadering zal worden gehouden op dinsdag 17 maart aanstaande in ons clubgebouw aan de Kolthofsingel 44, aanvang 19.30 uur.

Ook dit jaar komt er weer een speciale Olympus, wij zullen deze ook op onze site zetten. Degene die graag persoonlijk in het bezit komt van deze speciale Olympus, wordt verzocht dit kenbaar te maken:

- op een lijst in het clubgebouw;
- telefonisch 0546 861047 voor 21 februari; of
- via de e-mail naar nanny.karsten@sisu.nl

AGENDA

1. Uitreiking SISU SUPER SPORT AWARD (tot ± 20.15 uur)
2. Pauze tot 20.30 uur
3. Opening en mededelingen van de 68e jaarvergadering om 20.30 uur
4. Verslag algemene ledenvergadering van 18 maart 2008
5. Bespreking diverse jaarverslagen over 2008
 - a. Jaarverslag secretaris (zie speciale Olympus)
 - b. Behandeling en vaststelling financiële jaarstukken jaarverslag penningmeester
 - c. Verslag kascommissie (ter vergadering)
 - d. Verslagen wedstrijdsecretariaten
 - e. Verslag diverse commissies
6. Vaststellen contributie en begroting 2008/2009
7. Samenstelling bestuur (zie speciale Olympus)
8. Samenstelling diverse commissies (zie speciale Olympus)
9. Rondvraag
10. Sluiting



Wij rekenen op uw komst,

bestuur van A.A.V. SISU,
namens deze,

Nanny Karsten
voorzitter

Nicolette Flemming
secretaris

LET OP : ER IS OP DEZE AVOND GEEN TRAINING

Aanschaf AED

De vereniging heeft een AED (automatische externe defibrillator) aangeschaft. Deze hangt in de EHBO kamer. Inmiddels is ook een uitgebreide demonstratie/instructie gegeven aan een aantal trainers en geïnteresseerden. Hierbij zijn ook beademing en reanimatie technieken geoefend.

De AED geeft zelf instructies voor onderzoek naar de patiënt en de plaatsing van elektrodes. Reanimatie in combinatie met een AED geeft aanzienlijk grotere overlevingskansen dan reanimatie zonder AED.





Overzicht trainingstijden 2 maart t/m 31 oktober 2009

Pupillen

Woensdag '02/'01/'00 (minimaal 7 jaar)	16.30 – 17.45 baan
Woensdag '99	17.45 – 19.00 baan
Donderdag '98	16.45 – 18.00 baan
Zaterdag '02/'01/'00/'99/'98 (minimaal 7 jaar)	10.00 – 11.15 baan

Juniores D en C

Dinsdag '97/'96	17.45 – 19.15 baan
Dinsdag '95/'94	19.00 – 20.30 baan
Donderdag '97/'96	18.00 – 19.15 baan
Donderdag '95/'94	19.00 – 20.30 baan

Juniores B en A en Senioren sprint en technisch

Dinsdag vanaf '93	19.00 – 20.30 baan
Donderdag vanaf '93	19.00 – 20.30 baan
Zaterdag vanaf '93	09.30 – 11.00 baan

Loopgroep 1

Dinsdag vanaf '89	18.45 – 20.15 baan
Donderdag vanaf '89	18.45 – 20.15 baan

Loopgroep 2 + 3 + 4

Maandag vanaf '89	(LG 2)	19.30 – 21.45 baan
Woensdag vanaf '89	(LG 3)	19.30 – 21.45 baan
Zaterdag vanaf '89	(LG 4)##	09.00 – 10.00 baan/bos

= Even weken op de baan en oneven weken in het bos

Bijna alle groepen mogen 2 keer in de week trainen de enige echte uitzondering daarop zijn LG 2 + 3 + 4, zij moeten een keuze maken. Ze trainen of op maandag of op woensdag of op zaterdag. Gaan ze 2 keer in de week trainen dan moet dit aan de ledenadministratie worden doorgegeven.

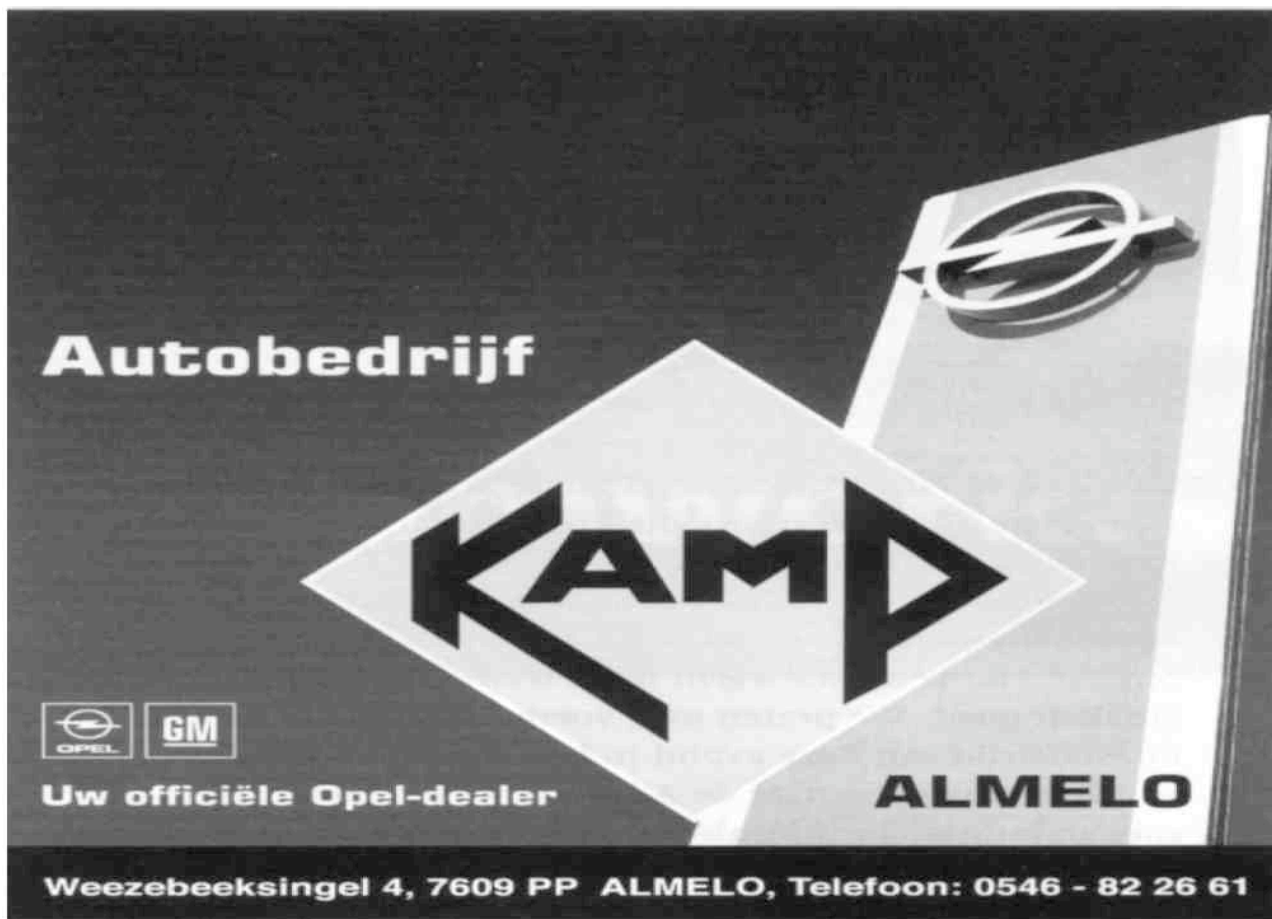
Er is in de schoolvakanties geen training voor de pupillen op woensdag en donderdag. De zaterdag trainingen gaan wel door, behalve op 28/3 ; 4/4 ; 18/4 ; 13/6 ; 29/8 ; 5/9 ; 26/9.

Voor de D-juniores is er in de schoolvakanties geen training op dinsdag en donderdag.

SISU streeft er naar om 2 keer per jaar te starten met een nieuwe groep beginnende lopers, lopers die tot dan niets of nauwelijks iets gedaan hebben en graag willen gaan hardlopen/trimmen. De bedoeling is om dit te doen in de eerste week van maart en de eerste week van september. Let t.z.t. op de berichten in de plaatselijke krant of kijk op onze site.

Mocht je een keer niet op de training aanwezig kunnen zijn dan hoef je dit niet aan je trainer door te bellen. Ben je langer tijd geblesseerd, geef dit dan even door aan de ledenadministratie (Nanny Karsten 0546-861047 of la@sisu.nl).

Houd steeds onze site (www.sisu.nl) goed in de gaten want hierop staan alle bijzonderheden, ook als er b.v. door omstandigheden een training uitvalt.



Autobedrijf

KAMP

ALMELO

Uw officiële Opel-dealer

OPTEL GM

Weezebeeksingel 4, 7609 PP ALMELO, Telefoon: 0546 - 82 26 61



HET CONTRIBUTIE OVERZICHT VOOR 2009

Pupillen	122,00 per jaar	30,50 per kwartaal
D-junioren	133,00 per jaar	33,25 per kwartaal
C-junioren	140,00 per jaar	35,00 per kwartaal
B-junioren	148,00 per jaar	37,00 per kwartaal
A-junioren	154,00 per jaar	38,50 per kwartaal
Senioren en Masters	162,00 per jaar	40,50 per kwartaal #1
Loopgroep m of w of z	106,00 per jaar	26,50 per kwartaal #2
Vanaf het 3e gezinslid	84,00 per jaar	21,00 per kwartaal
Student niet woonachtig in Almelo	63,00 per jaar	15,75 per kwartaal
Gymleden	78,00 per jaar	19,50 per kwartaal

#1= dit is onze loopgroep van de dinsdag- en/of donderdagavond en natuurlijk onze technische atleten vanaf het geboortjaar 1989.

#2= dit zijn onze lopers die of op maandag of op woensdag of op zaterdag trainen. Trainen zij meer dan 1 keer per week en zijn zij senior of veteraan dan betalen ook deze atleten € 162,00 per jaar. Wij vertrouwen erop dat de trimmers die op meerdere dagen trainen zelf even contact opnemen met de ledenadministratie zodat de contributie kan worden aangepast.

OVERZICHT WEDSTRIJDLICENTIE-KOSTEN

De KNAU-afdracht bedraagt € 13,15 voor de pupillen en junioren en € 14,20 voor de senioren, maar dit wordt door de vereniging betaald. Een nieuw lid betaalt een éénmalig bedrag van € 9.50 voor inschrijvingskosten.

Pupillen	6,70
Junioren	12,00
Senioren+veteranen	19,20

Atleten die geen wedstrijdlicentie bezitten kunnen niet deelnemen aan baanwedstrijden of officiële wegwedstrijden. Wel kunnen zij als trimmer aan een trimloop meedoen.

Wat zijn nu de voordelen van een wedstrijdlicentie

1. Het wedstrijdsecretariaat kan je voor-inschrijven
2. De deelnamekosten zijn lager
3. Je startnummer ligt klaar
4. Je mag voor in het veld der atleten starten d.w.z. tussen de wedstrijd atleten en wie kent niet het voorbeeld van de "Dam tot Dam-loop", waarbij het een ramp is als je achteraan moet starten. Wachten voor je de bruggetjes over kunt en de te smalle bochten voor de te grote groepen.

DE INNING VAN DE CONTRIBUTIE

De contributie wordt één keer per kwartaal afgeschreven. Indien U ons hiertoe niet heeft gemachtigd, krijgt U per kwartaal een rekening toegezonden waarbij € 1.15 extra in rekening wordt gebracht i.v.m. administratiekosten. De eventuele wedstrijdlicentie wordt eveneens het eerste kwartaal afgeschreven of staat bij op de rekening.

BEËINDIGEN LIDMAATSCHAP

Wilt U Uw lidmaatschap opzeggen dan moet dit 1 maand voor het beëindigen van het kwartaal. Wilt U Uw wedstrijdlicentie opzeggen dan moet dit uiterlijk 15 november 2009 bij de ledenadministratie bekend zijn. De KNAU heeft namelijk haar beëindiging van het jaar vervroegd naar 1 december, dus komen wij na die datum met afmeldingen van atleten of licenties dan zijn wij de bondsafdracht en de eventuele licentiekosten over 2010 ook nog verschuldigd. Deze kosten worden dan uiteraard op U verhaald.

MARTIN MEULENKAMP

TWEEWIELERS

Tusveld 5, Bornerbroek
074-3841696 / 06-53181041



Alle merkfietsen leverbaar



Reserveer in je agenda

GEZELLIG TRAINEN EN LEKKER ONTBIJTEN OP DE

ONTBIJT TRAINING

ZONDAG 8 FEBRUARI 2009

Tijd: 10.00 uur tot 12.00 uur
 Kosten: € 4,00 per persoon
 Locatie: SISU

Ouders, vrienden en vriendinnen
 zijn ook uitgenodigd

Aanmelden kan tot en met 1 februari via de inschrijffijst in de kantine of per email via inschrijven@sisu.nl.
 (Graag aantal personen en categorie in de email vermelden)

Loperclubkampioenschap 2009

Georganiseerd voor alle leden, behalve de pupillen, dus van recreant tot top/wedstrijd atleet. Alleen bij voldoende deelname, dit houdt in dat minimaal 20% van de potentiële lopers zich moet inschrijven en aan de start moet verschijnen. Peildatum 1 maart 2009. Op de jaarvergadering wordt bekend gemaakt of er voldoende mensen hebben ingeschreven om het kampioenschap al dan niet door te laten gaan. Vervolgens heeft men nog tot 1 april de kans om te na-inschrijven.

Het gaat om VIJF verschillende loopafstanden, waarvan de beste VIER resultaten meetellen voor het klassement per categorie. Er is een puntenwaardering op basis van plaats. Alle wedstrijden worden gehouden op een doordeweekse avond.

Aanvang 19.30 uur. Inschrijven via de lijst die vanaf 1 januari in de kantine hangt met vermelding van je "beste" tijd zodat wij de series op tijd kunnen indelen.

Wedstrijddata (zet alvast in je agenda!):

Maandag 20 april	1000 m
Dinsdag 19 mei	1609 m (1 Engelse mijl)
Woensdag	10 juni 2000 m
Donderdag	25 juni 3000 of 5000 meter#
Vrijdag	11 september inhaalslag voor gemiste afstand
Vrijdag 02 oktober	600 m#

= om in aanmerking te komen voor het eindklassement is deelname aan deze afstand verplicht.

A.A.V. Sisu organiseert NK Indoor Masters Zondag 1 maart te Apeldoorn

In de afgelopen jaren hebben de Masters noodgedwongen hun NK Indoor moeten afwerken op diverse locaties in Nederland en in Gent (België). In 2009 echter kunnen zij hun hun loop- en technische onderdelen in een hal afwerken in het Omnisportcentrum te Apeldoorn (OSCA). De Almeloze Atletiek Vereniging Sisu heeft de handschoen namens de Regio Twente opgenomen om dit kampioenschap te organiseren. Zij kan dit echter niet alleen en doet dan ook een beroep op alle zusterverenigingen in Twente om haar juryleden te enthousiasmeren hun bijdrage aan dit kampioenschap te leveren. Gezien hun ervaring bij de FBK Games en de diverse in Twente georganiseerd international kampioenschappen heeft Sisu er alle vertrouwen in dat samen met de Twentse vrijwilligers het NK Indoor Masters een succes zal worden.

Op dit moment is de organisatie al volop bezig met de voorbereiding en hebben zich al 100 vrijwilligers gemeld waarvan er 60 definitief toegezegd hebben. De organisatie denkt ca. 120 mensen nodig te hebben. Binnenkort zal de organisatie contact opnemen met de vrijwilligers.

Op vrijdag 12 september kan de afstand (en) die men heeft gemist worden ingehaald. De inschrijffijsten hiervoor hangen t.z.t. op het bord in de kantine.

De C/D junioren lopen een 3000 meter de overige atleten lopen 5 kilometer.

Op vrijdag 2 oktober wordt de laatste afstand gelopen, dit is in tegenstelling tot voorgaande jaren de 600 meter zodat iedereen naderhand kan blijven wachten op de officiële prijsuitreiking.





Het Prikbord

Wie komen Muriël en Fenny versterken bij de kleding verkoop.

Voor verkoop van clubkleding zoeken we nog 2 vrijwilligers.

Op iedere 1e dinsdag van de maand willen we de mogelijkheid bieden dat er clubkleding gekocht kan worden. Met een totale groep van 4 vrijwilligers kunnen om de maand 2 vrijwilligers aanwezig zijn om dit mogelijk te maken.

We hebben Muriël Littel en Fenny ten Brink bereid gevonden om een deel van de kleding verkoop over te nemen.



Wie heeft er tweede hands Kopij?
Leuke of leerzame stukjes die ooit al eens zijn ingezonden en geplaatst mogen best nog een keer geplaatst worden
Stuur ze naar olympus @sisu.nl

In de vorige Olympus was een stuk geplaatst ' Een dagje "Atletieken" met de mannen, De auteur Maarten Jansen bleef echter onvermeld. Maarten nog bedankt.

Wie schrijft het volgende wedstrijd verslag in het komende seizoen?
(graag met een paar foto's!)
Dank alvast!

**Sterk door
regionaal
netwerk**

www.plaggemarsmakelaars.nl

- aan- en verkoop van woonhuizen
- taxaties van alle onroerend goed objecten
- bemiddeling in bedrijfs-onroerend goed
- woningverhuur
- recreatief onroerend goed
- nieuwbouw
- hypotheek
- TV Oost tekstpagina 567

**PLAGGE
MAARS**
MAKELAARS O.G.

Tolgaarde 1, Wierden Tel. (0546) 5 12 72

Wierden

Almelo

Vriezenveen



Autobedrijf Zuithof b.v.

Tusveld 15 - 7627 NV Bornerbroek - 074-3841352

In onze auto's rijdt u beter!



DAIHATSU



DRIVEN BY WHAT'S INSIDE™



De kleine bijdrage



Er was een Belgische man en die werkt in een flatgebouw, hij heet Karel, en hij is zijn werk zo spuugzat. Dus op een dag zat hij in de kantine van het flatgebouw en kwam er een man naar hem toe en zegt: volgens mij gaat het helemaal niet goed met jouw. Dus Karel zegt: ja dat klopt, maar hoe weet u dat? Nou zegt de man dat kan ik altijd zien, maar wees gerust ik heb een oplossing, je slaat gewoon een driedubbele whisky achterover, en gaat naar het



Jantje krijg Geschiedenis les op school.

"Jantje, wat weet jij van de oude Grieken?"
"Ze zijn allemaal dood, meester."



De Belgen gaan hun eerste raket lanceren. "En," vraagt een verslaggever, "waar gaat de reis naar toe?" "Awel", zegt de Belg, "wij gaan naar de zon." "Naar de zon?" vraagt de reporter, "Maar daar is het toch veel te heet? Bent u niet bang dat de raket zal smelten?" "Wat denkt gij?," antwoordt de Belg, "Wij zijn niet gek, hoor. We gaan natuurlijk 's nachts!"



Boekenworm:

Een boekenworm eet zich een rechte weg door een tiendelige encyclopedie die in een boekenkast staat. Elk deel bestaat uit duizend pagina's. De boekenworm begint aan de voorkant van het eerste deel en eindigt op de achterkant van het laatste deel. Van hoeveel pagina's heeft de boekenworm gegeten?



dak van dit flatgebouw, springt eraf en dan zit je over 2 minuten gewoon weer hier in de kantine. Karel denkt van: ik ben wel aardig dronken maar dat ik van een flatgebouw afspring, zo dronken nog net niet. Weetjewat zegt de man ik doe het wel even voor. Dus hij gaat naar de top van het flatgebouw en springt eraf en zit zo weer terug in de kantine. Nou zegt Karel als hij het kan, kan ik dat ook. Dus hij gaat naar de top van het flatgebouw en springt eraf, boem dood. Dus die man in die kantine lachen, zegt de barman: wat ben jij toch een ongelooflijke zak als je dronken bent Superman!



Een man komt een kroeg binnen en zegt: "Als ik drink, drinkt iedereen!" De mensen in de kroeg beginnen allemaal te juichen. En de kroegbaas deelt allemaal biertjes uit. Als iedereen het bier op heeft, zegt de man: "Als ik betaal, betaalt iedereen!"



In de Middeleeuwen Tijdens de Middeleeuwen wordt een Vlaamse stad belegerd. Als de aanvaller hun stormladders tegen de wallen zetten, roepen de belegerden: "Kokende olie, kokende olie!" Vanuit het centrum van de stad wordt er teruggeroepen: "Ogenblikje, de frieten moeten er eerst nog uit!"



Een zware crimineel wordt veroordeeld tot de doodstraf. Hij heeft de keuze uit drie kamers:- De eerste kamer staat constant in brand.- De tweede kamer zit vol met zwaar bewapende sluipmoordenaars.- De derde kamer zit barstensvol woeste roofdieren die al drie jaar niets hebben gegeten. Welke kamer moet hij nu nemen?

De
tuinmeubelspecialist
van Nederland



Ambachtstraat 5
Almelo
0546-819493

www.keessmit.nl

1400 m²
fietsplezier

PROFIL  *Pro Smit*
DE FIETSSPECIALIST

**Hét adres
voor tweewielers**

Ootmarsumsestraat 141 Almelo tel. 0546-861807



De Kersttraining

Net als vorig jaar organiseerden de trainers van de loopgroepen een kersttraining.

Op 20 december vroeg verzamelden zich een heleboel lopers op de parkeerplaats bij het bezoekerscentrum van staatsbosbeheer en Hotel Dalzicht te Nijverdal. De trainers zijn gemarkeerd met de speciale hoofddeksels! (Inclusief de boswachter)



Eerst een beetje inlopen over het fietspad, daarna de heide op via een wandelpad. De nattigheid op de paden valt mee.



Na het rekken en strekken blijkt Bert verdwenen en niet terug te keren. Vertwijfeld gaat Maarten (Eric alleen met de kudde achterlatend) op zoek. Echter zonder resultaat. Ten einde raad besluit Eric als goede herder zijnde zijn schaapjes over het juiste pad naar Bert toe te leiden. Bert bleek in het donkere bos 5 wegen uitgezet te hebben, maar wist niet welke kiezen. De verlossing was nabij nu de kudde bereid was zicht te verdelen en de paden in hoog tempo te verkennen.

Op 5 paden waren door Bert keerpunten uitgezet. Van de groepjes met 6 personen moesten 5 personen een eigen weg kiezen. Na terugkeer moest gewacht worden tot de groep weer compleet waren waarna de lopers een volgend pad moesten nemen. Per cyclus kan 1 persoon rusten. In algehele verwarring poogden de groepen deze instructie te volgen waarbij het niet zelden voorkwam dat 2 personen van 1 groep gelijktijdig hetzelfde traject aflegde (wat dus niet de bedoeling was) en op het einde weet niemand meer of alle paden gelopen zijn.



Maar het was heel plezierig :-)

Hier is ook nog een groepsfoto gemaakt.

Na de groepsfoto werden de groepen opgesplitst om in ijl, ijler en ijlst tempo weer op de parkeerplaats te geraken. Waar aldaar een groots lopend buffet wacht!

Edwin Dam





Almelose Atletiek Vereniging



260 ALMELOOPERS



Almelose Toer Vereniging
Ruiten Drie

Uw geld voor kwaliteit Almelo steunt de Roparun 2009

Leden van de Almelose toervereniging "Ruiten Drie" en atletiekvereniging "SISU" nemen in 2009 als team **ALMELOOPERS** deel aan de ROPARUN.

Wat is de ROPARUN?

De ROPARUN is een estafette-loop tussen Parijs en Rotterdam van 530 kilometer waarbij mensen in teamverband een sportieve prestatie leveren. Het team dient te worden gesponsord om zo geld in te zamelen voor mensen met kanker, die in de terminale fase van hun leven zitten. In 2008 deden 250 teams deel aan het evenement waarbij een totaalbedrag van maar liefst 4,3 miljoen euro werd bijeengebracht!

Het motto van de ROPARUN is:

***"Leven toevoegen aan de dagen,
waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven"***

De ALMELOOPERS bestaan uit acht lopers die elk gemiddeld zo'n 65 kilometer moeten hardlopen, oftewel meer dan 1 ½ marathon! Daarnaast bestaat het team uit zes fietsers die nog veel meer kilometers moeten fietsen. Met nog een flink aantal mensen voor begeleiding en verzorging, bedraagt het team totaal zo'n 25 mensen.

In 2008 deden 250 teams mee aan het evenement; in 2009 zullen 275 teams meedoen, dit betekent dat er een kleine 7.000 mensen aan dit enorme evenement deelnemen. De estafette wordt gehouden op 30 en 31 mei en 1 juni 2009 en start in Parijs. Er wordt op tijd gelopen waarbij het de bedoeling is dat alle 275 teams op 2e Pinksterdag gezamenlijk in Rotterdam op de Coolingsingel over de finish zullen gaan.

De opbrengst wordt niet besteed aan onderzoek naar kanker, maar komt ten goede aan zaken die het leven van kankerpatiënten kunnen veraangenamen. ROPARUN heeft de laatste jaren vele doelen en instellingen gesteund, zoals het Rode Kruis, Cliniclowns, speciale vakantiehuizen, hospices, ziekenhuizen en inloophuizen. Voor een uitgebreide lijst van de doelen zie www.roparun.nl. De organisatie van ROPARUN beschikt over het CBF-keurmerk voor fondsenwervende instellingen; daarmee is een verantwoorde besteding van de opbrengsten gewaarborgd.

ROPARUN team Almelo

Het oosten van Nederland is echter tot op heden matig vertegenwoordigd. We vinden daarom dat het hoog tijd wordt dat Almelo en Twente prominent bij de ROPARUN aanwezig zullen zijn.

Voorafgaande aan de sportieve inspanning moet het team een andere inspanning leveren, namelijk geld ophalen voor het goede doel. Daarvoor worden onder andere loten verkocht, collectes gehouden en sponsors gezocht.



www.almeloopers.nl



Atletiek in beeld

Hallo alle Sisuanen en familie.

Met deze oproep wil ik jullie verleiden tot het inzenden van een stukje creatieve atletiek.

Sommige (groot)ouders, broers, zussen en ook de atleten zelf houden van fotograferen, tekenen of andere kunstvormen. Graag zou ik allerlei inzendingen tegemoet zien van foto's, strips, tekeningen en desnoeds complete beelden (een foto is ook

goed), oud of nieuw, het maakt niet uit. Als het maar over atletiek gaat.

Voor de mooiste en origineelste inzendingen zal een prijs beschikbaar zijn.

Dus duik in de oude archieven of maak nieuwe aan en mail je inzending naar olympus@sisu.nl.



Uiterste inzenddatum voor de prijs is 15 maart.

Bij de inzending hoort ook een klein verhaaltje over de herkomst van wie, wanneer en waar is het gemaakt, en mogelijk valt er nog meer over te vertellen..

Inzenders moeten er rekening mee houden dat de inzendingen in de Olympus en dus ook op de web-site getoond kunnen worden. Bij voldoende inzendingen zullen de inzendingen over een aantal Olympus' gespreid getoond worden.





Literatuur

‘Hardlopen; met succes je grenzen verleggen’

Paul Kamphuis (52) presteerde het om als 15e Nederlander ooit de Spartathlon uit te lopen, de zwaarste hardlooptwedstrijd van Europa over 246 kilometer en vijf bergpassen, van Athene naar Sparta en binnen 36 uur. Samen met coach Jan Fokke Oosterhof (33) schreef hij een boek over zijn avonturen om anderen te inspireren en te laten zien hoe hij zijn onmogelijke missie tot een goed einde bracht.

Het is een verhalend avonturenboek over het realiseren van een ultieme hardlooptdroom. De auteurs, zelf ervaren wedstrijdlopers, schrijven meeslepend en soms intiem over hun training, voorbereiding en de dramatische finish in de zwaarste hardlooptwedstrijd van Europa. De DVD bevat een openhartig interview met atleet en coach en twee films van de Swiss Alpine Marathon en de Spartathlon. Richard Bottram, de man die een jaar lang elke dag een marathon liep in de strijd tegen kanker en die als geen ander zijn grenzen verlegde, schreef een speciaal voorwoord voor het boek.

Met het oog op de goede voornemers voor het nieuwe jaar, bevat het boek een praktisch stappenplan om zelf als hardloper stap voor stap verder te komen. Met de tips uit het boek kun je direct aan de slag:

1. Wat is je doel? Wil je de City-Pier-City-loop doen, een marathon, of gewoon lekker joggen om een beetje af te vallen?
2. Hoe kom je in beweging? Leg je todo-lijstje naast je prestaties en de dingen die je ondernomen hebt. Streep af en kijk waar je staat.
3. Wat zijn je actiepunten? Wat moet ik doen om mijn doel te bereiken? Schoenen kopen, tijd vrijmaken, elke dag een kwartiertje lopen, inschrijven voor een trimloopje etc.

4. Hoe zie je of je vooruitgang boekt? Maak je vooruitgang inzichtelijk met het stermodel. Het STER-model maakt je doel helder, je training praktisch uitvoerbaar en je stappen haalbaar.

Sinds 14 oktober is het boek verkrijgbaar.

Je kunt het boek online bestellen via:

www.lopersvoorlopers.nl.

Als je een email stuurt, krijg je een gesigneerd exemplaar met een nieuwjaarsboodschap.

Het boek heeft ten slotte een speciale kافت voor hardlopers die zweetdruppelbestendig is. Veel succes met het realiseren van jouw hardlooptdroom in 2009!

Met sportieve groet,

Jan Fokke Oosterhof & Paul Kamphuis



De snelheid van vrouwenbenen.

Het recent verschenen boek *De snelheid van vrouwenbenen* van de Soester auteur Jan Ros beschrijft de ontwikkeling van de vrouwenatletiek in de afgelopen eeuw op de sprintnummers. Die geschiedenis is meer dan een aaneenschakeling van wedstrijden met medailles en steeds snellere tijden. Zij is doorspekt met persoonlijke drama's, wederopstandingen en discussies over chromosomen. Alle vormen van rivaliteit, sportief en sluw, hebben zich gemanifesteerd. Oorlog en vrede, in het klein en in het groot. Vrouwsprint werd uithangbord voor emancipatie en nationale propaganda. Er kwamen betere trainingmethoden, betere technologie en steeds meer nieuwe ondersteunende en tot bedrog leidende medicamenten. Dit boek is de zoektocht van Jan Ros naar de gedrevenheid van atletes en naar hogere belangen. In zijn zoektocht naar de grootste sprintsters aller tijden geeft hij daarbij verrassende cijfermatige analyses.

Het boek (170 pagina's) is te bestellen via de uitgever www.freemusketeers.nl of via de boekhandel.



Beste Sisuanen,

Alhoewel het nieuwe jaar alweer zo ver gevorderd is dat waarschijnlijk 90% van u de goede voornemens alweer is vergeten en weer overgegaan is tot de orde van de dag, willen wij nog even kort terugblikken op 2008.

De activiteitencommissie kijkt met tevredenheid terug op 2008. De door ons georganiseerde activiteiten werden druk bezocht en het vernieuwde kamp voor de c/d-junioren (het survivaalkamp) was een groot succes. Ook het kamp van de pupillen was een groot feest. In de voorgaande editie van de Olympus lieten wij u weten dat wij maar liefst 30 aanmeldingen hadden. Alhoewel dit uiteindelijk bijgesteld is naar 28, werd het kamp er niet minder spectaculair of vermoeiend op. Het thema was dit jaar 'de jungle' en de vele thema-gerelateerde spellen zijn door de kinderen goed doorlopen. Met als klapper op de vuurpijl moesten de kinderen zaterdagmiddag de survivaltraining van 'meneer' Joey afleggen. Tijdens de survivaltraining kregen de kinderen onder andere een korte les over camouflage, waarna zij zichzelf 'onzichtbaar' konden maken met echte camouflageschmink. Daarna werden er enkele spellen gespeeld waarbij de schmink goed

van pas kwam. De kinderen deden enthousiast mee en met grote trots kunnen wij u dan ook mededelen dat zij allen zijn geslaagd voor de survivaltraining van 'meneer' Joey. Dit werd beloond met een heuse oorkonde. Later in de maand, op zaterdag 29 november 2008 heeft Sinterklaas ons vereerd met een bezoek. Ook dit jaar had hij twee pieten meegenomen, die zelfs zo geïnteresseerd waren in de bekertjes en medailles in de kantine, dat zij deze stiekem achter de rug van Sinterklaas mee wilden nemen in de pepernootzakken. Gelukkig waren de kinderen erg oplettend en wisten zij samen met Sinterklaas de pieten er van te weerhouden om de bekertjes mee te nemen naar Spanje. Het was al met al een erg gezellige ochtend, waarbij veel werd gezongen en de kinderen aan het einde ook nog een cadeautje kregen.

Voor het komende jaar hopen wij dat onze activiteiten minstens zo goed worden bezocht als het voorgaande jaar. Wij zullen in ieder geval ons best weer doen bij de organisatie daarvan. Het eerste evenement van 2009, de nieuwjaarsborrel, is in ieder geval door velen van jullie bezocht, waarmee een start is gemaakt met 2009. De eerstvolgende activiteit zal de ontbijttraining worden op zondag 8 februari. Wij hopen u dan ook allen te kunnen verwelkomen bij dit sportieve, maar vooral gezellige en 'lekkere' evenement voor de hele familie!

Groeten, De activiteitencommissie (AC).



antwoorden van De kleine bijdrage.

Crimineel:

Als hij slim is neemt hij de derde kamer. Na drie jaar zonder eten is het aannemelijk dat de roofdieren morsdood zijn.

antwoord Boekenworm
De boekenworm heeft zich door 8000 pagina's gegeten!





ud 10 Jaarsa
 kamp was best wel eng en
 op onze kamer. Het is echt leuk de muziek draait en draait leuke muziek.(?)
 Ga nog een keer.....'
 Maud Poppe, pupillen A 1ste jaars:



Niels de Groot - Pupillen A
 '31 oktober gingen we op kamp. We gingen met de auto er heen, ik had een van de beste kamers met Patrick, Maxim en Matthijs. We deden allemaal leuke dingen en bleven lang op. Het was heel leuk. De jongens vielen de meisjes aan en meisjes de jongens en zaterdagavond was er een heel groot kussengevecht!'



Niels de Groot, Pupillen A 1ste jaars:



gingen met de
 één van o
 samen met



bl
 le
 meisjes

en
 neel
 in de


UITSLAGEN CLUBCROSS 2008

JPA ('99+'98) 1. Bauke Rijper 2. Rens Dam 3. Bart Kuiper	M45 1. Jos Bosma 2. Hans Peter de Ruiter 3. Freddie Krusselbrink	MC ('95+'94) 1. Nadinja Schonewille 2. Rachelle Sleetbos 3. Lisa Mulder
JD ('97+'96) 1. Jetse Rijper 2. Stijn Backers 3. Guus Franken	M50 1. Lucas Goldsteen 2. John Peter Voogd	MB ('93+'92) 1. Marloes Meijerink
JC ('95+'94) 1. Nadim van Minnen 2. Peter Burer 3. Luuk Molenaar	M55 1. Foppe de Lange 2. André de Paepe 3. Rob Bakker	MA ('91+'90) 1. Angie Burer
JB ('93+'92) 1. Branco van Minnen 2. Ids Tuinstra 3. Wiebe Smit	M60 1. Egbert Lagerweij 2. Guus Verwers	Dames op de 5 km 1. Stefanie Timmerhuis 2. Douce Endlich 3. Alexandra Visser
JA ('91+'90) 1. Geert Tuinstra 2. Sjoerd Wester 3. Sjef Stribos	M65 1. Ben Peereboom 2. Tjerk van de Zee	V35 op de 5 km 1. Ellen Koster-Geerink 2. Liesbeth Kienhuis 3. Shelley Keupink
Heren 1. Mark Hamink 2. Elmar Evers 3. Bastiaan Wesselink	MPB ('00) 1. Lotte Molenkamp 2. Ellemieke Scholten	V40 op de 5 km 1. Josina Oude Elberink 2. Jacqueline van Loon 3. Sylvia Nijhuis
M35 1. William Schothuis	MPA ('99+'98) 1. Jorike Bosma 2. Maud Poppe 3. Cynthia van Loon	V45 op de 5 km 1. Gea Staal 2. Astrid Schelvis 3. Thea van Maanen
M40 1. Leon ter Wee 2. Michel Haarhuis 3. Roland van Hecke	MD('97+'96) 1. Laura Moelard 2. Welmoed Wester 3. Stef Poppe	V45 op de 10 km 1. Marianne Leeuwen

Prijsuitreiking tijdens de ontbijttraining waarvoor jullie van harte worden uitgenodigd op zondag 8 februari (opgave zie t.z.t. formulier in de kantine)

Al eens op
www.sisu.nl
gekeken?