

SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Inhoud: Februari 2020

- Voorwoord
- Wedstrijdkalender
- Column Erik Endlich
- Pupillencoördinator
- Trainingsrooster 2020
- Ultslag Grote Club Actie 2019
- Pupil in de schijnwerpers: Filijne Stiggelbout
- nieuwe sponsor: AASTad
- Gezocht nieuwe juryleden:
- Assistenttrainer stelt zich voor
- Hoe gaat het nu met: Arnoud Pol?
- Clinic Running Blind
- Wedstrijdkleding 2020j
- Keuring atletiekbaan KNAU
- Begin met lopen bij SISU
- Nieuwjaarsborrel 2020

Voorwoord: Remco Platenburg, voorzitter SISU:

Voor mijn gevoel was de inkt van mijn voorwoord van afgelopen december amper droog..... maar we zitten toch echt al weer in de tweede maand van het nieuwe jaar.

Gezien de drukte op de baan de afgelopen weken is iedereen volgens mij al weer druk bezig om de oliebollen om te zetten in een "voorjaar-proof" lichaam, complimenten allemaal !

Het jaar is voor vele van ons weer sportief begonnen, met onder andere een mooie opkomst tijdens de 15^e Schelfhorstpark Winterloop afgelopen 19 januari.

Maar ook 2 van de 4 Wooldereslopen in Hengelo liggen inmiddels al weer achter ons. Mocht je het dus nog niet gedaan hebben: schrijf je snel in voor de laatste twee edities op 23 februari en 15 maart a.s.

www.wooldereslopen.nl/inschrijven

Zoals ik al eerder schreef staat er voor Sisu in 2020 een hoop op de agenda. We hebben als bestuur een aantal trajecten in gang gezet die de club weer klaar maken voor de komende jaren. Denk hierbij aan grote energiebesparende maatregelen, zoals vervanging van de CV installatie en warmwater voorziening, LED verlichting in zowel ons clubgebouw als ook in de lichtmasten, maar ook zonnepanelen worden overwogen. Er zal binnenkort een energiescan gemaakt worden waar een advies uit zal rollen welke maatregelen het beste zijn voor onze club.

Voor dit jaar staan ook de keuring van onze baan en baanvoorzieningen op de agenda, maar ook een grondige schoonmaakbeurt van de hardloopbaan.

Maar ook willen we eerdaags met de gemeente in gesprek omdat we graag het stuk onder het bordes (waar nu de picknick tafels staan) aantrekkelijker willen maken voor zowel sporters als bezoekers. Denk hierbij aan bestrating van de stroken gras waar nu die tafels op staan, maar daarnaast gaat onze voorkeur uit naar ook een deel overkappen en dit gezellig aankleden. Maar omdat we hiervoor mede afhankelijk zijn van de gemeente en daarna van sponsors kunnen we nog niet exact aangeven wanneer dit gaat gebeuren, maar we gaan ons er wel hard voor maken.

Tot slot nog een leuke mededeling: collega atleet uit de zaterdagochtend groep Marc Woolderink is vanaf heden onze nieuwe Pupillen coördinator. Wij zijn erg blij dat Marc vrijwillig zijn bijdrage aan de club wil leveren en wensen hem dan ook heel veel succes en plezier in deze functie. Verderop in deze nieuwsbrief heeft Marc een stukje geschreven over zichzelf en zijn functie.

Rest mij voor nu niets meer dan u veel leesplezier te wensen met deze nieuwsbrief.

Groet, Remco Platenburg



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU Wedstrijdkalender 2020:

Wedstrijdkalender 2020:

Op 3 februari heeft het kalenderoverleg plaatsgevonden. We zijn tot de volgende data en wedstrijden gekomen die bij SISU gaan plaats vinden.

- 28 maart: Seizoen openingswedstrijd
- 13 juni: Competitie junioren C/D
- 5 september 3^e medaillewedstrijd
- 10 oktober: SISU clubkampioenschappen
- 31 december SISU oudejaarscross

Overzicht overige wedstrijden in 2020:

Datum-1	Datum-2	Wedstrijd	Vereniging
28/03/2020		1e Seizoenswedstrijd SiSu	AAV SISU, Almelo
04/04/2020		AVH Blokmeerkamp	AV Haaksbergen, Haaksbergen
11/04/2020		Werpvijskamp voor Senioren en Junioren	AV Haaksbergen, Haaksbergen
18/04/2020		Competitie Junioren C/D Ronde 1 Poule 66	AC TION, Enschede
25/04/2020	02/05/2020	1e Medaillewedstrijd Regio 20	GEEN VERENIGING BESCHIKBAAR!!!!
26/04/2020		Competitie Senioren 1e/2e/3e divisie Ronde 1	nbn
03/05/2020		NK Werpvijskamp	Edam
03/05/2020		Competitie Junioren A/ B Ronde 2	nbn
09/05/2020		Competitie Junioren C/D Ronde 2	av Daventria Deventer
08/05/2020		Johan Knaap Games	DAV Kronos, Enschede
16/05/2020		1e wedstrijd Athletics Champs Twente	AC TION, Enschede
17/05/2020		Competitie Masters Ronde 1	nbn
22/05/2020		Baaninstuif AV Rijssen	AV Rijssen, Rijssen
23/05/2020		NK Teams Senioren	nbn
24/05/2020		Competitie Senioren 1e/2e/3e divisie Ronde 2	nbn
01/06/2020		FBK Games	Hengelo
04/06/2020		Fysio "de CARROUSEL" baaninstuif	ACO / Van Elderen, Arriën (Ommen)
05/06/2020	07/06/2020	NK Atletiek Masters	Hengelo
06/06/2020		Pupillen en Junioren C/D	ASV, Eibergen ??????
07/06/2020		Competitie Junioren A/B Ronde 3	nbn
13/06/2020		Pupillenmeerkamp	AV Goor '75, Goor
13/06/2020	14/06/2020	NK Meerkamp Junioren A/B	Assendelft
13/06/2020		Competitie Junioren C/D Ronde 3 Poule 66	AAV SISU, Almelo
19/06/2020	21/06/2020	ASICS NK Atletiek Junioren	Amersfoort
20/06/2020	27/06/2020	2e Medaillewedstrijd Regio Twente	ACTION (A-Programma)
21/06/2020		Competitie Masters Ronde 2	nbn
25/06/2020		LAAC MPM Avondwedstrijd	Marathon Pim Mulier, Hengelo
26/06/2020	28/06/2020	ASICS NK Atletiek Senioren	Den Haag
27/06/2020		Athletic Champs AV Rijssen	AV Rijssen, Rijssen
05/07/2020		Competitie Senioren 1e/2e/3e divisie Ronde 3	nbn
15/07/2020		Ethiopische Trials / Ethiopian Trials	Marathon Pim Mulier, Hengelo
28/08/2020		Werpdrickamp	AV Goor '75, Goor
05/09/2020	29/08/2020	3e medaillewedstrijd	AAV SISU (B-Programma)
06/09/2020		NK Teams Junioren	nbn
06/09/2020		Landelijke Finale Competitie Junioren A/B	nbn
13/09/2020		Promotie/degradatiewedstrijden Competitie Sen.	nbn
17/09/2020		Baaninstuif	LAAC Twente, Hengelo
10/09/2020		Fysio "De Carroussel" baaninstuif	ACO / Van Elderen, Arriën (Ommen)
19/09/2020		Athletics Champs	Marathon Pim Mulier, Hengelo
19/09/2020		Landelijke Finale Competitie Junioren C/D	nbn
20/09/2020		Landelijke Finale Competitie Masters	nbn
26/09/2020	12/09/2020	4e Medaillewedstrijd Regio 20	MPM (A-Programma)
26/09/2020	27/09/2020	NEK/NK Estafette	Amstelveen
10/10/2020		Clubkampioenschappen	AAV SISU, Almelo
25/10/2020	??????????	Recordindoor (Wachten op Afgelasting)	AC TION, Enschede
19/11/2020		Fysio "de CARROUSEL" baaninstuif	ACO / Van Elderen, Arriën (Ommen)

SISU Nieuwsbrief “Olympus”



Column Erik Endlich : Uiteinde

Sportief gezien zijn die laatste twee weken van het jaar natuurlijk poep. Het zit tussen twee wedstrijdseizoenen in – outdoor en indoor – en het is pover gesteld met de inname van versterkende voedingsmiddelen en met de trainingsarbeid. Je zit en eet veel en sociale verplichtingen verhinderen het terugtrekken in krachtcentrum en op tartanbaan. Snel dringt zich de gedachte op, dat je vadsig wordt en week op de pootjes staat.

Bij mij was het niet anders, hoewel mijn pezigte gestalte ook na inname van hele gourmetschotels en een treetje olieballen er niet merkbaar corpulenter van wordt. Toch heb ik mij wel degelijk ingespannen, en niet een beetje ook.

Want onze atletiekvereniging organiseerde voor meen ik iets van de 44^{ste} keer de Oudejaarsloop. Inderdaad: er zijn meer crosslopen in deze dreven en tijdspanne, maar die van ons is onvergelijkbaar zwaar. Daar zijn tenminste drie elementen voor verantwoordelijk. In de eerste plaats is er de aanwezigheid van de Nyreesberg. De organisatie heeft namelijk bedacht dat je iets van 17 keer die nare puist in het landschap op en af moet. Dus naar boven, vrijwel direct keren en naar beneden, na een paar meter weer richting top – enzovoorts. Dat deze soort van diabolische achtbaan slopend is, laat zich raden. Het tweede punt dat je vlees en botten doet kraken is dat je vervolgens je over een weiland wordt gejaagd, waarna er een vlak bospad volgt. Dat is dan ronde 1, zodat je naast normale gutsende zweet ook het angstzweet tussen de schouderbladen voelt kruipen. Immers, die &#!*(!!-heuvel doemt weer op, die je – inmiddels de uitputting nabij – weer –tig keer mag bestijgen en afdalen, wat in beide gevallen borg staat voor het soort pijn dat masochisten tot de rand van de waanzin brengt.

Het derde punt dat de organisatie, kennelijk bestaande uit lieden die, gezeten aan een vergadertafel, het tergen van argeloze lopers als uitgangspunt hebben gekozen, had bedacht was de flessenhals. Strikt genomen is dit het eerste punt, want het komt nog juist vóór de kuitenbijtende heuvels. De flessenhals doemt na de eerste bocht van het parcours op, een meter of 60 na de start. Men zet na het startschot met een mens of 120 aan, strekt monter de benen – en duikelt vervolgens over en onder medelopers door, daar je op een smal pad terecht komt, waar een ondermaatse atleet maar net over kan.

Wie overeind krabbelt en merkt dat opmerkelijk genoeg niets gebroken of verrekt is, gaat Unverfrozen door en wacht dus die andere punten. Het zal de lezer dan ook niet verbazen, dat de jaarwisseling vervolgens vanwege een staat van ernstige uitputting nauwelijks wordt beleefd. Rest de vraag waarom je aan zoiets mee wilt doen. Vanwege SisU. Toevallig de naam van de atletiekvereniging die deze Oudejaarsloop bedacht heeft, maar het is ook Fins voor “doorzettingsvermogen”. En het staat, vermoed ik, tevens voor “boze partner”.

Erik Endlich



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Nieuw Pupillencoördinator stelt zich aan u voor : Marc Woolderink

Beste Sisu-leden,

Omdat ik aan het begin van dit jaar de rol van pupillen-coördinator op mij heb genomen, lijkt me een korte introductie op zijn plek zodat jullie ook weten wie ik ben.

Ik ben Marc Woolderink en ben nu ruim een jaar lid van SiSu. Ik werd aangestoken door mijn dochter Saar die sinds 2018 bij de Pupillen B meetraint. Ook mijn zoon Maas, nu nog een mini, is besmet met het SiSu-virus. Wanneer mijn kinderen op de zaterdagochtend trainen, loop ik in de loopgroep met onze supertrainer Tjerk.

SiSu is mijn eerste lidmaatschap bij een atletiekvereniging, hiervoor heb ik voornamelijk gewielrend en aan triatlons mee gedaan, maar bovenal heb ik veel zelfstandig hardgelopen.

De pupillen-coördinator is er, zoals de naam al aangeeft, voor de pupillen. Ik ben het aanspreekpunt voor pupillen en ouders aangaande jeugdzaken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan informatie over zoals aangepaste trainingstijden, aankondigingen, het wegwijs maken van nieuwe leden en feedback van ouders doorgeven aan het bestuur of commissies.

Iedere zaterdagochtend ben ik in principe om iets voor 10 uur bij SiSu en vertrek weer rond 11.15u, verder ben ik bereikbaar via het mailadres van de SiSu: Pupco@sisu.nl

Binnenkort zal ik voor pupillen-ouders een presentatie geven over het reilen en zeilen binnen SiSu, onder andere over hoe het werkt met deelname aan wedstrijden. Dit is namelijk superleuk voor de pupillen en het is natuurlijk ook erg tof wanneer er een grote groep SiSu-afvaardiging bij wedstrijden aanwezig is.

Mocht je kinderen kennen die overwegen om atletiek bij SiSu te gaan beoefenen dan hoor ik het ook graag, een groei van onze jongste leden is namelijk wel een doel! Ze mogen in ieder geval 4x vrijblijvend meetraineren.

Graag tot binnenkort.

Hartelijke groet,

Marc Woolderink



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Trainingsrooster van 2 maart 2020 t/m 4 juli 2020 voor pupillen en Junioren/senioren technisch :

Pupillen:

Categorie	Dag	Tijd	Plaats	Trainer
Minipupillen vanaf 6 jaar	Woensdag #	17:00 – 18:15 uur	Atletiekbaan	Marianne + Julia
	Zaterdag	10:00 – 11:15 uur	Atletiekbaan	Lotte + Julia + Quinten
Pupillen C Geb. jaar 2012	Woensdag #	17:00 – 18:15 uur	Atletiekbaan	Marianne + Julia
	Zaterdag	10:00 – 11:15 uur	Atletiekbaan	Lotte + Julia + Quinten
Pupillen B Geb. jaar 2011	Woensdag #	17:00 – 18:15 uur	Atletiekbaan	Marianne + Julia
	Zaterdag	10:00 – 11:15 uur	Atletiekbaan	Lotte + Julia + Quinten
Pupillen A Geb. jaar 2010 en 2009	Woensdag	18:15 – 19:30 uur	Atletiekbaan	Marianne of Egbert Jan + Bauke
	Zaterdag	10:00 – 11:15 uur	Atletiekbaan	Rens of Jelmer + Emily of Hidde

Woensdag # = er is alleen woensdagtraining in de **even weken** we starten week 10 dat is 4 maart!

Dit telt niet voor de Pupillen A zij hebben wekelijks training eveneens ingaande op 5 maart!

In de **schoolvakanties** is er **geen training op woensdag** voor de pupillen de **zaterdagtraining gaat wel door**.

M.u.v. de volgende zaterdagen 25/4 ; 20/6 ; 5/9 ; 26/9 dan zijn er medaillewedstrijden waar héél veel pupillen aan mee doen en eveneens niet op 28/3 ; 13/6 ; 10/10 dan zijn er wedstrijden bij SISU.

Junioren:

Categorie	Dag	Tijd	Plaats	Trainer
Junioren D Geb. Jaar 2008 en 2007	Dinsdag	18:00 – 19:15 uur	Atletiekbaan	Gerrit + Bauke + Stijn
	Donderdag	17:00 – 18:15 uur	Atletiekbaan	Karim
Junioren C Geb. jaar 2006 en 2005	Dinsdag	18:00 – 19:15 uur	Atletiekbaan	Gerrit + Bauke + Stijn
	Donderdag	18:15 – 19:30 uur	Atletiekbaan	Karim
Junioren A/B + Sen techn. Vanaf Geb. jaar 2004 en ouder	Dinsdag	19:00 - 20:30 uur	Atletiekbaan	Gerrit
	Donderdag	19:30 – 20:45 uur	Atletiekbaan	Karim

Er is voor de Junioren D/C en Junioren A/B + Sen. Techn. **geen training op donderdag** in de **schoolvakanties**



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Autobedrijf Zuithof - Sterk in elk merk sinds 1961!

Al meer dan 50 jaar zitten wij aan het Tusveld in Bornerbroek. Laagdrempeligheid is een sleutelwoord binnen ons autobedrijf. Met beide benen op de grond en iedere klant gelijk benaderen. Zo willen wij samen met de klant een langere binding aangaan.

De belangen van onze klanten staan dan ook voorop. Als dé Subaru dealer van Twente vindt u alles bij ons onder een dak: verkoop, onderhoud, verzekering, schadeafwikkeling, verhuur, lease en nog veel meer. U vraagt bij ons nooit teveel.

Kom snel langs om een kijkje te nemen of gewoon voor een kopje koffie!

"Team Zuithof"

AUTOBEDRIJF ZUITHOF BV
www.zuithof.nl



schadeherstel
APK
reparatie en onderhoud
lease
bandenservice
24-uurs tankstation
quickservice
Bovag
lid FOCWA



DAIHATSU

RUIME KEUZE IN OCCASIONS

Tusveld 15 7627 NV Bornerbroek
Tel. 074 - 384 13 52 Fax 074 - 384 19 96
Ootmorsumseweg 326 7667 PC Reutum
Tel. 0541 - 67 01 00 Fax 0541 - 67 01 07

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Grote club Actie 2019:



Op woensdag 11 december heeft de trekking plaats gevonden van de Grote Clubactie. Dit was spannend voor iedereen die een lot hebben gekocht en daarmee SISU hebben ondersteunt.

Wij, als SISU, kunnen tevreden terugkijken op de actie. Jullie hebben je allen van je beste kant laten zien en hebben fanatiek opa's, oma's, vaders en moeders, overige familie, etc. zo ver gekregen SISU (financieel) te ondersteunen door loten te kopen. Totaal zijn er ca. 600 loten verkocht, wat ruim € 1400 voor de verenigingskas heeft opgeleverd.

Namens het bestuur en leden: **hartelijk dank voor jullie inzet!**

Zaterdag 14 maart, zal na afloop van de training, bekend worden gemaakt maken wie de meeste loten verkocht heeft en zich dus een jaar lang **'meesterlotenverkoper'** mag noemen.

De volgende personen maken kans op deze titel:

- **Noor Wolfkamp, Julia Platenburg, Hidde Bramer, Filijne Stiggelbout, Juliet Ramerman**

Jullie komen in aanmerking voor deze titel en een waardebon van € 75,00, te besteden bij onze kleding sponsor. Kom dus zaterdag 14 maart op de training om te horen of jij die gelukkige bent.

Daarnaast hebben we ook nog een aantal andere leuke prijzen voor de winnaars!!



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Pupil in de schijnwerpers: Filijne Stiggelbout

Elke maand zetten wij 1 van de pupillen of junioren in de schijnwerpers.

Deze maand is dat:

Mijn naam is : Filijne Stiggelbout

In welke groep zit je? 6

Wat zijn je hobbies? Atletiek (uiteraard 😊), knutselen

Wat wil je later worden? Politieagente of dokter

Welk eten vind je lekker? Pizza

Wat vind je niet lekker? Tomaat (behalve als saus op de pizza)

Wat is je favoriete muziek? Dance Monkey

Wat is je favoriete televisie programma? Klaas kan alles & Zapp sport

Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten? Nee

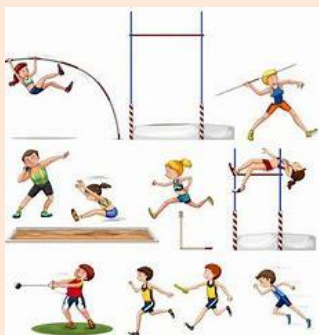
Heb je al eens meegedaan met wedstrijden? Ja

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek? Hoogspringen en Estafette

Wat vind je het leukste van SisU? Leuke trainers



Filijne bedankt voor je medewerking en nog heel veel sportief plezier en succes bij SISU.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Nieuwe sponsor : Aastad

Met trots voegen we weer een nieuwe sponsor toe aan onze lijst. Ditmaal vermelden we het heugelijke nieuws dat Aastad is toegetreden tot de "Club van 75" en SISU zal ondersteunen.



Aastad, dé specialist op het gebied van financieel advies

Uw partner in financieel advies

Aastad Adviesgroep is een onafhankelijk, vernieuwend en zelfstandig financieel adviesbureau. Vanuit ons kantoor in Almelo zijn wij sinds 1977 dé specialist op het gebied van verzekeringen, hypotheek, pensioen en financieel advies. Met oog voor service en betrokkenheid, zijn wij onze particuliere en zakelijke klanten optimaal van dienst. Daarnaast zijn wij zelfstandig adviseur van RegioBank. Voor uw bankzaken kunt u daarom ook bij ons terecht.

Wij zijn uw adviseur in de buurt

Wij streven naar het wegnemen van financiële zorgen en het benutten van financiële kansen bij onze klanten. Door wensen en behoeftes centraal te stellen, kunnen wij het beste persoonlijke financieel advies geven. U kunt bij ons altijd binnen lopen voor informatie en een kopje koffie of maak nu een afspraak.

Waarom Aastad?

- Jarenlange kennis en ervaring
- Erkende hypotheekadviseurs
- Scherpe premie en ruime dekking
- 100% onafhankelijk advies
- Correcte en snelle schadeafwikkeling

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Dringend gezocht : nieuwe juryleden

Veel (jeugd)leden van Sisu nemen jaarlijks met veel plezier deel aan atletiekwedstrijden georganiseerd door Sisu of door andere atletiekverenigingen.

Zonder de inzet van juryleden zijn er echter geen wedstrijden mogelijk. Naast de inzet van aanwezig publiek als “hulpjury” zijn er altijd veel officiële juryleden nodig die hun (reglementen)kennis hebben opgedaan tijdens de basisjurycursus Algemeen. Het aantal inzetbare officiële juryleden van Sisu is helaas fors teruggelopen waardoor het erg moeilijk wordt om onze wedstrijden georganiseerd te krijgen. Vrijwel al deze juryleden zijn ooit als betrokken ouders na een cursus met jureren gestart maar eens stoppen zij als ook de kinderen zijn vertrokken bij de vereniging of door andere oorzaken

Sisu is op zoek naar leden en (groot)ouders van jeugdleden die dicht bij huis een basisjurycursus Algemeen willen volgen en het leuk vinden om vervolgens jaarlijks bij een aantal wedstrijden te jureren. Omdat de meeste wedstrijden die Sisu organiseert gericht zijn op pupillen en junioren zijn wij vooral op zoek naar ouders en grootouders. Als jurylid jureer je jaarlijks in de periode april-oktober bij een aantal wedstrijden en bepaalt je zelf hoeveel en wanneer. Hoe meer juryleden er zijn, hoe beter het aantal wedstrijden per jurylid kan worden beperkt.

Behalve jouw tijd zijn er geen verdere kosten aan verbonden : de jaarlijkse bijdrage aan de Atletiek unie wordt door Sisu gedragen. Het jureren zelf levert veel voldoening op en vaak zijn de prestaties van de eigen kinderen van dichtbij te volgen.



Korte toelichting op de cursus :

1. Jurylid Algemeen

De cursusstof omvat de taken van een jurylid, de onderdelen lopen, springen en werpen, de praktijk en de organisatie van de Atletiekunie

De cursus bestaat uit 12 modules van één uur in de vorm van een aantal bijeenkomsten met een afsluitende toets. De opleider bepaalt aan de hand van indrukken en aanwezigheid of de cursist geschikt is om zelfstandig aan de slag te gaan.

Interesse ?? Neem zo spoedig mogelijk eerst contact op met Hans Rijper(0618783009).

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Assistent-trainer stelt zich voor: Emily Kroeze

Naam: Emily Kroeze

Bijnaam: Kroes

Geboortedatum: 4-7-2001

Opleiding/ school: Maatschappelijke zorg op het ROC

Hoe lang ben je al lid van Sis: 9 jaar

Hoogtepunten bij Sis: nieuwe vrienden ontmoet en daarmee vorige jaar 10 km gelopen op Mallorca.

Wat wil je later worden: maatschappelijk werker in de gehandicapte zorg

Wat vind jij leuk: hardlopen met papa, Netflix kijken en uitgaan

Een hekel aan: negatieve mensen, stress & wandelen met de hond in de regen.

Kan niet zonder: mijn mobiel

Lekkerste eten: gehaktballen

Lust absoluut geen: zuurkool

Hobby's (naast atletiek): Netflix

Huisdier(en): een Mechelse herder, genaamd Falco

Sterke punten op sport gebied: ik heb doorzettingsvermogen en ik best wel sterk

Zwakke punten op sport gebied: ik kamp vaak met blessures

Favoriete sportman/ vrouw: Melissa Boekelman & Lianne de Witte

Favoriete Sis atleet: Ria Evers

Leukste atletiek onderdeel: kogelslingeren

Minst leuke atletiek onderdeel: hoogspringen

Wat zouden we moeten veranderen bij Sis: meer clinics over een specifiek (werp)onderdeel

Positief aan Sis: leuke sfeer, gezellige mensen & gedreven trainers





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Hoe oud was je toen je met atletiek begon: 9 jaar

Mooiste auto: Mini Cooper Countryman

Beste film: 1917

Beste muziek: Billie Eilish

Favoriete televisieprogramma of Netflix serie: Atypical

Beste boek: alle boeken van Mel Wallis de Vries

Sterke karaktereigenschappen: sociaal, vooruitstrevend, perfectionistisch

Zwakke karaktereigenschappen: onzeker, bang om dingen fout te doen

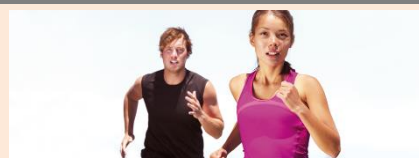
Wie wil je graag ontmoeten: Billie Eilish

Droomwens: slagen voor het HBO

Omschrijf jezelf in 10 woorden: sociaal, zorgzaam, harde werker, sportief, vrolijk, perfectionistisch, kan harder om mijn eigen grappen lachen, dan anderen, hondenliefhebber



Aan wie geef jij het stokje door voor de volgende nieuwsbrief: Jelmer Boonstra



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Hoe gaat het nu met: Arnoud Pol

- Naam: Arnoud Pol
- Geboortedatum:
 - 26 mei 1970
- Kun jij een korte introductie geven van jouw verleden met SISU?
 - Bij Sisu gekomen toen ik 7 was en lid gebleven tot mijn 21st. Daarna weer van mijn 26st tot mijn 29st. Altijd zeer actief geweest in de vereniging als jeugdtrainer en in de jeugd commissie
- Aan welke trainer heb jij je beste herinneringen bij SISU
 - Dat zijn er meerdere, maar als ik er een moet kiezen is dat Arno Körmeling
- Positief aan SISU
 - Het sociale aspect. Veel vrienden leren kennen via de atletiek.
- Volg je SISU nog? En op welke manier?
 - Ik hoor nog wel wat via mijn ouders die vrijwilliger zijn gebleven binnen de vereniging
- Heb je nog contact met mensen van SISU
 - Ja, een van mijn beste vrienden leren kennen via de atletiek
- Wat is je leukste herinnering aan SISU
 - Dat moeten wel de kampen zin, zowel als atleet als, als organisator.
- Waarom ben je destijds gestopt bij SISU?
 - Ben overgestapt naar Tion omdat ik meer wilde trainen dan mogelijk was binnen Sisu. Ook meedoen aan de competitie op het hoogste niveau speelde mee.
- Hoe is je atletiecarrière verlopen nadat we je uit het oog zijn verloren bij SISU
 - Ik ben actief gebleven totdat ik verhuisd ben naar Ommen en kinderen heb gekregen
- Hoogetepunt in je atletiek carrière?
 - Winnen van de clubcompetitie
- Doe jij tegenwoordig nog aan atletiek?
 - Nee, nog wel jaren training gegeven bij Aco Van Elderen in Ommen. Maar op dit moment vooral bezig met mountainbiken
- Waar woon je momenteel en wat doe je?
 - Ik woon in Ommen en ben Managing Director bij hsbcad in Almelo.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



RUNNING BLIND ALMELO,

Hardlopen voor iedereen met een visuele beperking:

Atletiek vereniging SISU in Almelo is een maatschappelijk betrokken atletiekvereniging en wil graag mensen met een visuele beperking ook laten genieten van het hardlopen.

Op onze prachtige locatie aan de Kolthofsingel in Almelo lopen momenteel al een aantal mensen met een visuele beperking voorzien van een buddy op eigen niveau.

Afhankelijk van je visuele beperking loop je gewoon naast je buddy of eventueel verbonden door een lintje. Het lopen met een buddy is voor mensen met een beperkte visus heel prettig en ontspannen omdat je niet meer op de ondergrond hoeft te letten.

Op 16 mei willen we op de baan bij SISU een kennismaking dag organiseren voor mensen met een visuele beperking en (toekomstige) buddy's.

Het is op dit moment mogelijk om in de zaterdagochtend groep mee te lopen. We zijn aan het onderzoeken of er daarnaast mogelijkheden zijn voor een training op een doordeweekse dag.

Om mee te kunnen doen hoeft u geen ervaren loper te zijn, lopers op alle niveaus zijn van harte welkom.

AAV SISU is bezig om een officiële Running Blind status te verkrijgen, zodra deze verkregen is kunnen bij de diverse loopevenementen de buddy's gratis deelnemen.

Zou je graag meer info willen hebben, graag een paar (gratis) proeflessen willen volgen, of ken je iemand die misschien ook geïnteresseerd is,

Meld u aan via:

Henriettevrij@sisu.nl

Vermeld uw telefoonnummer zodat we u terug kunnen bellen.



www.sisu.nl

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU wedstrijdleding: 2020



SISU wedstrijdleding : 2020

 Wedstrijdshirt j Jongens junior: €31,00 / heren: €34,00	 Wedstrijdshirt Meisjes: €31,00 dames: €34,00	 Topje meisjes: €26,00 Groene topje is niet meer leverbaar. Mag wel worden gedragen tijdens wedstrijden	 Hotpants meisjes/ dames : €25,00	 Tight meisjes/ dames €25,00	 Tight jongens/ heren: €26,00	 Hoody : €20,00 vest : €24,00
--	---	---	--	--	--	--

SISU Kleding bestellen? mail sturen naar: bertbeerling@sisu.nl

Als je aan een wedstrijd deelneemt die georganiseerd wordt door een bij de KNAU aangesloten vereniging, is het verplicht om het clubtenue van AAV SISU te dragen. Als het tenue niet wordt gedragen, kan er namelijk diskwalificatie plaatsvinden.

De kleding bestaat uit een groene sportbroek en een wit shirt met een diagonale groene en oranje baan. Het logo van de club staat afgebeeld op de voorzijde van het shirt. Het broekje moet effen groen zijn, met een witte baan aan de zijkant. **Indien je kleding gaat bestellen dan graag rekening houden met een levertermijn van minimaal drie weken!!**

De clubkleding is te bestellen bij : bertbeerling@sisu.nl



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Step One: sponsor van SISU

Step One staat voor kennis, advies en kwaliteit op gebied van hardlopen, wandelen, survival en triathlon.

Ons doel is dan iedereen zo lekker en probleemloos mogelijk zijn sport te laten beoefenen.

Om dit te bereiken hebben wij diverse voetspecialisten en podologen in dienst die u graag van advies willen voorzien.

Bij voorkeur werken wij op afspraak. Maar u bent altijd welkom van maandag t/m zaterdag.

Graag tot ziens bij Step One,

Onze gegevens:

Adres:

Grotestraat 106
7622 GN, Borne
074-266 1062
info@steponeborne.nl



Openingstijden

Maandag	13:00 - 18:00
Dinsdag	09:15 - 18:00
Woensdag	09:15 - 18:00
Donderdag	09:15 - 18:00
Vrijdag	09:15 - 18:00
Zaterdag	09:00 - 17:00
Zondag	Gesloten



BASISANALYSE



HERHAAL AFSpraak



PODOLOGISCH ONDERZOEK

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Keuring Atletiekbaan SISU door de Atletiekunie:

Op vrijdag 24 januari heeft een delegatie van de Atletiek unie en een afvaardiging van de Gemeente Almelo de atletiekbaan en de diverse onderdelen voor de technische nummers aan periodieke keuring onderworpen. Bij een aantal onderdelen zijn enkele tekortkomingen naar voren gekomen.

Het rapport meldt onveiligheid bij :

steeples chase : deze wordt niet of nauwelijks gebruikt bij SISU.

hoogspringen : betreft te korte afstand tussen vlonder en witte streep die bovendien uit beton bestaat ipv kunststof. We mogen de vlonder/mat naar voren halen tot aan kunststof en een tijdelijke witte streep op kunststof plakken iets voor de huidige streep. Dit zal binnenkort door de onderhoudsgroep van SISU worden bekeken en aangepast.

discuswerpen : Inmiddels is de grote kooi door stormschade onbruikbaar geworden en kan dus voorlopig toch niet meer gebruikt worden. De kleine kooi heeft een te grote opening aan de voorzijde. Dit is altijd al zo geweest (ontwerp) maar heeft nog nooit problemen opgeleverd. Onderhoudsploeg gaat bekijken of er tijdelijk iets met de deuren valt te doen waardoor de opening van 7 naar 6 meter gaat.

Bovenstaande zaken zullen dus op korte termijn worden aangepast zodat de wedstrijden die bij SISU gaan plaats vinden het komend jaar niet in gevaar zullen komen en alles veilig zal zijn voor de atleten.



Discuskooi door stormschade onbruikbaar



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Begin met lopen bij SISU!

Op dezelfde tijd en plaats sporten als je kind dat kan bij SISU op zaterdagmorgen om 10.00 uur. Tijdens de training van uw kind kunt u zelf meedoen met **de loopgroep van Tjerk Tuinstra**, zo kunnen ouders van pupillen hun kinderen begeleiden en tegelijk kennismaken met de loopsport. Deelnemers kunnen zich het snot voor de ogen trainen, maar ook relaxt meelopen. Er is voor elk wat wils. Kortom, een gezellig en sportief begin van het weekend voor iedereen. Instromen kan elke zaterdag.

Ook is het mogelijk om op zaterdagmorgen mee te trainen met **de groep van Erik Endlich**, zij beginnen op zaterdag om 9.00 uur. De looptrainingen van Erik op zaterdag zijn fantasierijk, prikkelend, met gebruik van veel materiaal zoals pionnen en hindernisse, wat leidt tot betere coordinatie en souplesse. In de *even* week op de baan, op een *oneven* week komt de groep van Erik bijeen in het Nijreesbos tegenover Liedenbaum voor een onvervalste bos training! Heerlijk, ongeacht welk seizoen. Het plezier dat van de zaterdagtraining afstraalt vind je ook terug in de beregezellige kantinebijeenkomst daarna. Geen must, wel een aanbeveling. Hoe dan ook het moet wel raar "lopen" als u als loper niet enthousiast wordt van Eriks training.

• Train 4x gratis mee



- Voor startende lopers
- Rustige opbouw
- Veilige omgeving



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

AED : locatie Erve Noordik, nabij SISU



Reanimatie

Bel 112

Vraag code AED

**Stichting Wijkcommissie Noorderkwartier
Erve Noordik Almelo**

1 persoon haalt AED

De ander start mbv 112 de reanimatie



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Gezocht nieuwe vrijwilliger wedstrijdsecretariaat SISU:

Mireille Folsche-Klein heeft aangegeven dat zij na dit jaar zal stoppen met het ondersteunen van Herman Bottenberg op het wedstrijdsecretariaat bij SISU. Na drie jaar wil zij graag het stokje overgeven aan een andere vrijwilliger.

Taken en verantwoordelijkheden

Het wedstrijdsecretariaat is verantwoordelijk voor de administratieve voorbereiding, uitvoering en afwerking van de wedstrijden die bij SISU plaats vinden. Het vormt dus een belangrijke ondersteuning van de wedstrijdleider.

Indien u interesse heeft en voor meer info kunt u contact opnemen met:

Hans Rijper: secretaris@sisu.nl (0618783009).

Herman Bottenberg: wedstrijdsecretariaat@sisu.nl

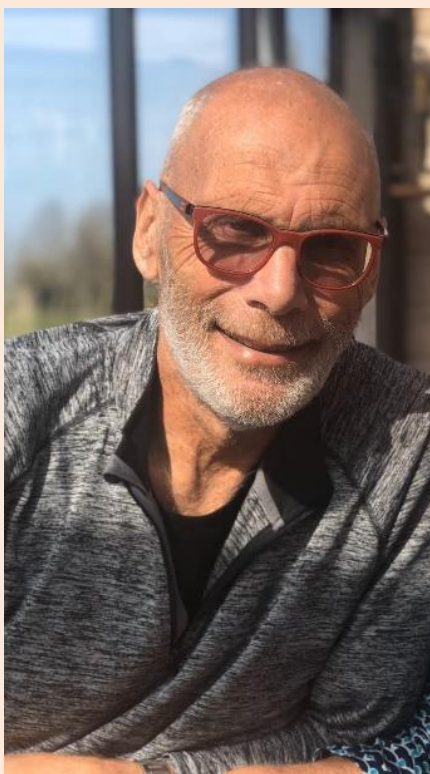
Schelfhorstloop / winterloop 2020:



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

In memoriam: Han Hardon

Op 11 november 2019 is oud SISU lid Han Hardon na een kort ziekbed op 69 - jarige leeftijd overleden. Han heeft een lange sportieve geschiedenis bij SISU, Han was lid van onze vereniging van 1982 tot 2008. Han maar ook zijn familie zijn altijd gepassioneerd bezig geweest met de atletiek sport. Naast Han waren ook zijn zoons actief bij SISU. In 2015 heeft Han nog samen met zijn zoon Daan de New York maraton gelopen.



Han Hardon

1950 - 2019

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Impressie SISU oudejaarscross 2019



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU Nieuwjaarsborrel 7 januari 2020





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sponsoren en partners van SISU



BOEKHANDEL
BROEKHUIS





SISU Nieuwsbrief "Olympus"



RIEMEN & CO



BOLDING (notariskantoor)