

SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Inhoud: juni 2020

- Voorwoord
- Zomer trainingrooster
- 3Km challenge
- Column Erik Endlich
- Henriette vrij
- Tjerk Tuinstra
- Pupil in de schijnwerper
- Gezocht nieuwe juryleden:
- Assistenttrainer stelt zich voor
- Pupillenkamp 2020
- Protocol baanwedstrijden
- Verenings monitor Sportbedrijf
- Strava figuurlopen
- Running Blind 2020
- Opleiding basisloop trainer niveau 3
- Pupillen coordinator

Beste Sisuanen,

Wat is het toch fijn om op een positieve manier deze nieuwsbrief te openen !

Want na een lange periode van niet mogen sporten in clubverband zijn we een paar weken geleden weer begonnen met de trainingen. Heerlijk om iedereen weer te zien en om gezamenlijk onze prachtige sport op onze evenzo prachtige locatie te kunnen uitoefenen.

We hebben met het bestuur, de trainers en vrijwilligers geprobeerd een veilige plek te creëren om te sporten en we kunnen stellen dat dit goed is gelukt. Ik wil daarom mijn dank uitspreken naar iedereen die hier aan heeft mee geholpen, maar ook naar alle leden en ouders van leden die ons de afgelopen periode zijn blijven steunen !

Zoals iedereen heeft gelezen werken we tijdelijk met een aangepast rooster. Hoewel dit rooster niet schokkend anders is dan het oude reguliere rooster streven we er wel naar om zo snel mogelijk terug te gaan naar dit oude rooster. Maar e.e.a. is afhankelijk van de voorwaarden waar onze regering en de Atletiekunie mee komen, maar ook van het aantal beschikbare trainers. Dit laatste blijft toch een punt van constante aandacht. Daarom toch nog een keer de oproep of je zelf, of iemand in je omgeving interesse heeft om de trainerscursus te gaan volgen en vervolgens les te gaan geven. Even voor de duidelijkheid: Trainer zijn is geen vrijwilligers werk, maar dit wordt gewoon keurig betaald. En uiteraard wordt de cursus ook door Sisu betaald. Als je hier wat meer over wilt weten mail mij dan via voorzitter@sisu.nl

Ook afhankelijk van het aanbod trainers zijn we aan het onderzoeken of we op de zaterdag weer een wedstrijdgroep kunnen samenstellen, al dan niet in combinatie met een algemene trainingsmogelijkheid voor de junioren sporters. Deze junioren hebben momenteel alleen de mogelijkheid om doordeweeks 's avonds te trainen, maar we zijn nieuwsgierig of er animo is voor een zaterdag groep.

We zouden het erg op prijs stellen als je als junior lid hier even een reactie op geeft, dat mag ook gewoon via voorzitter@sisu.nl . Doe dit alsjeblieft wel, ongeacht of je dit wel of niet iets lijkt, maar we kunnen ons als club alleen verbeteren als we ieders input ontvangen.

Tot slot, zoals iedereen heeft gemerkt zijn er al veel maatregelen versoepeld. Denk hierbij aan kinderen t/m 18 jaar die geen 1.5m afstand tot elkaar hoeven te houden (WEL tot de trainer !) en de kantine die weer open mag. Maar het is nog te vroeg om helemaal nergens meer rekening mee te houden. Dus blijf scherp op de regels die we al eerder hebben gecommuniceerd, het gaat gelukkig erg goed dus dat willen we graag zo houden.

Namens het bestuur nogmaals dank voor jullie begrip en medewerking ! **Remco Platenburg, voorzitter SISU:**

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Zomervakantie trainingrooster :

In overleg met de trainers zijn de volgende trainingroosters tot stand gekomen:

Pupillen + Junioren + Senioren technisch				
Week 28				
dag/groep	datum	tijd	trainer	
dinsdag 2008/2007/2006/2005	07/07/20	17:45 - 19:00	gerrit	
dinsdag 2004/2003/2002/2001 enz..	07/07/20	19:15 - 20:45	gerrit	
woensdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	08/07/20	17:30 - 18:45	lotte/emily/jula	
donderdag 2008/2007/2006/2005	09/07/20	18:00 - 19:15	gerrit	
donderdag 2004/2003/2002/2001 enz.	09/07/20	19:00 - 20:30	gerrit	
zaterdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	11/07/20	10:00 - 11:15	lotte/jula/hidde	
Week 29				
dag/groep	datum	tijd	trainer	
dinsdag 2008/2007/2006/2005	14/07/20	17:45 - 19:00	gerrit	
dinsdag 2004/2003/2002/2001 enz..	14/07/20	19:15 - 20:45	gerrit	
woensdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	15/07/20	17:30 - 18:45	lotte/emily/jula	
donderdag 2008/2007/2006/2005	16/01/00	18:00 - 19:15	gerrit/stijn	
donderdag 2004/2003/2002/2001 enz.	16/07/20	19:00 - 20:30	gerrit/stijn	
zaterdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	18/07/20	10:00 - 11:15	lotte/jula/quinten/hidde	
Week 30				
dag/groep	datum	tijd	trainer	
dinsdag 2008/2007/2006/2005	21/07/20	17:45 - 19:00	gerrit/stijn	
dinsdag 2004/2003/2002/2001 enz..	21/07/20	19:15 - 20:45	gerrit/stijn	
woensdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	22/07/20	17:30 - 18:45	lotte/jula/quinten	
donderdag 2008/2007/2006/2005	23/07/20	18:00 - 19:15	gerrit/stijn	
donderdag 2004/2003/2002/2001 enz.	23/07/20	19:00 - 20:30	gerrit/stijn	
zaterdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	25/07/20	10:00 - 11:15	lotte/jula/quinten/hidde	
Week 31				
dag/groep	datum	tijd	trainer	
dinsdag 2008/2007/2006/2005	28/07/20	17:45 - 19:00	geen training	
dinsdag 2004/2003/2002/2001 enz..	28/07/20	19:15 - 20:45	geen training	
woensdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	29/07/20	17:30 - 18:45	geen training	
donderdag 2008/2007/2006/2005	30/07/20	18:00 - 19:15	geen training	
donderdag 2004/2003/2002/2001 enz.	30/07/20	19:00 - 20:30	geen training	
zaterdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	01/08/20	10:00 - 11:15	geen training	
Week 32				
dag/groep	datum	tijd	trainer	
dinsdag 2008/2007/2006/2005	04/08/20	17:45 - 19:00	geen training	
dinsdag 2004/2003/2002/2001 enz..	04/08/20	19:15 - 20:45	geen training	
woensdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	05/08/20	17:30 - 18:45	floris/emily/bauke	
donderdag 2008/2007/2006/2005	06/08/20	18:00 - 19:15	geen training	
donderdag 2004/2003/2002/2001 enz.	06/08/20	19:00 - 20:30	geen training	
zaterdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	08/08/20	10:00 - 11:15	floris/quinten/bauke	
Week 33				
dag/groep	datum	tijd	trainer	
dinsdag 2008/2007/2006/2005	11/08/20	17:45 - 19:00	gerrit/bauke	
dinsdag 2004/2003/2002/2001 enz..	11/08/20	19:15 - 20:45	gerrit/bauke	
woensdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	12/08/20	17:30 - 18:45	lotte/emily/jula	
donderdag 2008/2007/2006/2005	13/08/20	18:00 - 19:15	gerrit/bauke	
donderdag 2004/2003/2002/2001 enz.	13/08/20	19:00 - 20:30	gerrit/bauke	
zaterdag 2014/2013/2012/2011/2010/2009	15/08/20	10:00 - 11:15	lotte/jula/quinten	

Vanaf week 34 wordt de normale training weer opgepakt, zoals hij er op dit moment uitziet.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Senioren / Masters Loopgroepen			
Week 28			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	06/07/20	19:30 - 20:45	foppe
Maandag	06/07/20	19:30 - 20:45	daan
Dinsdag	07/07/20	19:15 - 20:45	gerrit
Woensdag	08/07/20	19:00 - 20:30	gerrit
Woensdag	08/07/20	19:30 - 20:45	erik
Donderdag	09/07/20	19:15 - 20:45	gerrit
Zaterdag	11/07/20	09:00 - 10:00 #	erik
Zaterdag	11/07/20	10:00 - 11:15	tjerk
Week 29			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	13/07/20	19:30 - 20:45	foppe afwezig
Maandag	13/07/20	19:30 - 20:45	daan
Dinsdag	14/07/20	19:15 - 20:45	gerrit
Woensdag	15/07/20	19:00 - 20:30	gerrit
Woensdag	15/07/20	19:30 - 20:45	erik
Donderdag	16/07/20	19:15 - 20:45	gerrit
Zaterdag	18/07/20	09:00 - 10:00 #	erik
Zaterdag	18/07/20	10:00 - 11:15	tjerk
Week 30			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	20/07/20	19:30 - 20:45	foppe afwezig
Maandag	20/07/20	19:30 - 20:45	daan
Dinsdag	21/07/20	19:15 - 20:45	gerrit
Woensdag	22/07/20	19:00 - 20:30	gerrit
Woensdag	22/07/20	19:30 - 20:45	erik
Donderdag	23/07/20	19:15 - 20:45	gerrit
Zaterdag	25/07/20	09:00 - 10:00 #	erik
Zaterdag	25/07/20	10:00 - 11:15	tjerk afwezig
Week 31			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	27/07/20	19:30 - 20:45	foppe afwezig
Maandag	27/07/20	19:30 - 20:45	daan
Dinsdag	28/07/20	19:15 - 20:45	gerrit afwezig
Woensdag	29/07/20	19:00 - 20:30	gerrit afwezig
Woensdag	29/07/20	19:30 - 20:45	erik
Donderdag	30/07/20	19:15 - 20:45	gerrit afwezig
Zaterdag	01/08/20	09:00 - 10:00 #	erik
Zaterdag	01/08/20	10:00 - 11:15	tjerk afwezig
Week 32			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	03/08/20	19:30 - 20:45	foppe afwezig
Maandag	03/08/20	19:30 - 20:45	daan
Dinsdag	04/08/20	19:15 - 20:45	gerrit afwezig
Woensdag	05/08/20	19:00 - 20:30	gerrit afwezig
Woensdag	05/08/20	19:30 - 20:45	erik
Donderdag	06/08/20	19:15 - 20:45	gerrit afwezig
Zaterdag	08/08/20	09:00 - 10:00 #	erik
Zaterdag	08/08/20	10:00 - 11:15	tjerk afwezig

= even weken op de baan oneven weken in het Nijreesbos

Vanaf week 34 wordt de normale training weer opgepakt, zoals hij er op dit moment uitziet.

Voor wie op vakantie gaat héél veel plezier, voor wie thuis blijft veel trainings plezier.

Maar bovenal BLIJF GEZOND!!

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

3 Km challenge: maandag 6 juli

Op maandag 6 juli vanaf 19:30 uur willen we een baaninstuif houden onder alle leden van Sisu. We laten verschillende series

starten voor hun 3 km.

Het is een open, vrijblijvende avond om de saamhorigheid tussen de leden te vergroten. We zorgen dat je samen met andere mensen van jouw niveau start in de zelfde serie. Mocht je mee willen doen kan je je aanmelden door je volledige naam + verwachte eindtijd op te geven. Dit stuur je naar: schoutendaan@outlook.com.

De indeling wordt zondag 5 juli bekend gemaakt.



Wie doet er mee? 😊

SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Column Erik Endlich : Coronastress



Naar het schijnt is menig landgenoot gestrest vanwege het isolement. Men wil elkaar aanraken en zelfs knuffelen, er bestaat een enorme behoefte aan kroegbezoek en er is een zucht naar vakantie in verre en warme landen. Het gemis van deze zegeningen maakt lieden depressief. Zoals vaker vergeet men gemakshalve de vele zegeningen van de crisis. Thuiswerken bijvoorbeeld. De kantoortuin is immers geen omgeving waar men zich wentelt in warme collegialiteit en inspirerende werkzaamheden.

Nee, het is een slangenkuil waarin ambitieuze collega's grimlachen om uw grappen, maar ondertussen een coupe plannen om u via slinkse wegen te passeren en hogerop te komen. De zogenaamde werkkamer thuis, die bestaat uit allerlei onbenulligheden die het leven veraangenamen, zoals stripboeken, een boksbal en een paar goede flessen wijn, wint het van het bureau op het werk, met dat enorme beeldscherm en grijze ordners vol procesbeschrijvingen en oekazes. Bovendien wip je met de laptop zo even de zonnige tuin in, wissel je het schrijven van Word bestanden af met een rondje hardlopen of ouwehoeren met de wederhelft. De koffie thuis is beter en de anderhalve meter tussenruimte met buurtgenoten is, op de keper beschouwt, eigenlijk nog véél te dichtbij. Maar alles beter dan het consumptievocht van een passant die zo nodig zijn punt wil maken en telkens zijn hand op je schouder legt. Ik vind deze tijd nog zo slecht niet.

Nu is het wel zo dat de eega en ik levende ouders noch kleinkinderen hebben die veiligheidshalve gemeden moeten worden, dus in die zin hebben wij gemakkelijk praten. De paar vrienden en het enkele familielid kunnen dankzij onze ruime living gerust op bezoek komen, zij het in klein comité. Verre reizen: ach, sneu natuurlijk dat ons gereserveerde huisje in de Bourgogne een jaar doorgeschoven wordt, maar Nederland is fraai en tegenwoordig voor een groot deel van het jaar zonovergoten. Vergeet ook de sterk verminderde hoeveelheid fijnstof. Afgezien van wat zwendelaars in niet bestaande mondkapjes en hufters die aanwijzingen van de politie in de wind slaan, valt er weinig te halen voor criminelen. Ook hoort men geen straalvliegtuig de stilte verstoren.

Inmiddels geef ik weer training. Ik moet hard schreeuwen om mij voor de ver uit elkaar lopende atleten verstaanbaar te maken, maar dat gillen deed ik eerder ook al. Vooral omdat zij vroeger met elkaar kletsten en mijn aanwijzingen niet meekregen. Een kroegtijger was ik nimmer, alles verder dan een dag autorijden is mij te ver: vliegen deed ik uitsluitend zweef, boot en bus kunnen mij gestolen worden, de trein een noodgreep.

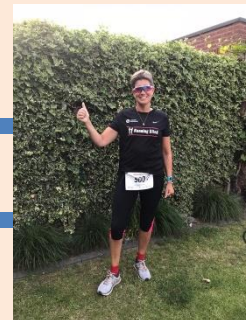
Noem mij gerust een provinciaal, een autist en schreeuwlelijk. Dat klopt namelijk allemaal. Zodat ik straks, na de crisis, meer moeite heb om mee te komen. Maar voor nu zit ik geweldig in mijn vel. Daarbij ben ik ambtenaar en verzekerd van mijn baan. Saai zijn heeft voordelen in deze tijdspanne.

Erik Endlich



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Henriette Vrij praat jullie even bij:



Beste Leden,

Wat fijn dat er weer aangepast getraind kan en mag worden. Zelf train ik ivm gezondheidsredenen nog niet in de groep en loop braaf mijn rondjes alleen, wat erg ongezellig is.

Ondertussen hebben we niet stil gezeten bij SISU. Ik had een wedstrijdje "Strava-loopkunst" georganiseerd en ondertussen zijn er 3 mooie winnaars getrokken.

Verder ben ik samen met Gerrit Jurjens, Stefan van Leeuwen en Rinne druk bezig geweest met de voorbereiding betreffende Running Blind.

Op 25 augustus gaan we starten met de baantrainingen van Running Blind. Er zijn inmiddels 4 blinde/zeer slecht ziende lopers met interesse naast de 3 die nu al met Tjerk meelopen in de zaterdagochtend groep.

Running Blind heeft een tool ontwikkeld waarmee toch afstand kan worden gehouden en iemand toch "aangestuurd" kan worden. Stefan loopt nu al wekelijks met Bianca.



4 van onze leden gaan in September/Okttober de Running Blind Assistent trainers opleiding volgen zodat zij visueel beperkte lopers beter kunnen begeleiden.

Daarnaast staat er 12 september een clinic van Running Blind gepland. Hierover komt later meer info.

Wij zijn nog opzoek naar buddies en vrijwilligers die tegen een kleine vergoeding deelnemers willen ophalen en thuisbrengen. Wie kent er nog mensen?

Ik hoop jullie allemaal snel weer op de baan te zien! Blijf gezond en vrolijk.

Henriette Vrij

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Bericht van de penningmeester.....:



Het zijn bijzondere tijden met uitzonderlijke situaties (geweest). Soms zouden we willen om 2020 maar over te slaan. Dat gaat echter niet.

Uiteraard waren we niet blij als bestuur maar ook als sporter, dat we niet meer bij de Sisu konden trainen. Gelukkig zagen we wel dat er leuke initiatieven gestart werden en dat (individueel-) hardlopen toch de meest gemakkelijke sport is geweest in de #coronatijd. We zijn erg blij dat we een aantal weken geleden alweer gestart zijn met trainen. Competities op regionaal niveau zijn (nog) niet aan de orde.

Achter de schermen ben ik bezig met de jaarrekening voor 2019. Dit is uitbesteed aan een accountantskantoor. Ik kan in ieder geval zeggen dat dit toch wel weer een hele klus is voor een club als Sisu, ondanks de gezonde financiële situatie waarin we verkeren. We waren erg verheugd dat alle sport verenigingen in Nederland aanspraak konden maken op de ROV regeling. Temeer omdat andere extra inkomsten uit wedstrijden en evenementen weg zijn gevallen dit seizoen. Met de gemeente staat er nog een vraag uit of we (deels-) onze huurkosten gecompenseerd kunnen krijgen.

We hebben besloten om nog kritischer te gaan kijken naar onze uitgaven in deze bijzondere tijd waarin we geen gebruik maken van delen van de accommodatie, zoals de kleedkamers, krachthok en doucheruimtes. Besloten is om de verwarming in deze ruimtes stop te zetten i.c.m. de boiler voor het warme water. Dit levert ons een goede en snelle besparing op. Recent is er ook een "energiescan" uitgevoerd waarvan we binnenkort de aanbevelingen krijgen. We verwachten dat hieruit punten komen waar we in 2021 mee verder willen inzake verduurzaming/ isolatie/ CV optimalisatie en aansturing.

We hebben de afgelopen periode een aantal offertes ontvangen voor LED verlichting in de 8 lichtmasten langs de baan. Als bestuur hebben we een keuze gemaakt welke de beste (niet alleen prijs maar ook kwaliteit/ leveren/ garantie/ installeren/ aanspreekpartner) is voor Sisu. Het leek me netjes om dit ook onze leden te delen en jullie te informeren, temeer omdat het om een grote uitgave (ca. € 20.000,-) gaat. Hierbij een deel uit de offerte:

Terugverdientijd (inclusief upgrade van lichtopbrengst)

Lichtbron	Aantal LED armaturen	Watt per LED armatuur	Lichtbron	Aantal conventionele lampen	Watt per conventionele armatuur	LED verbruik per uur (Watt)	Huidig verbruik per uur (Watt)	Besparing per uur (Watt)	Besparing in %
<i>Nieuw</i> Lumosa CS860 Pro (LED armatuur)	<i>Nieuw</i> 12	<i>Nieuw*</i> 1548	<i>Oud</i> Sportlamp (gasonslag)	<i>Oud</i> 16	<i>Oud</i> 2.200	<i>Nieuw</i> 18.576	<i>Oud</i> 35.200	<i>Nieuw</i> 16.624	<i>Nieuw</i> 47,2%

*LED-armaturen zijn standaard op 90% ingesteld



De keuze is niet alleen gemaakt op besparing of terugverdientijd. We vinden vooral dat we als vereniging moeten verduurzamen. LED verlichting van onze baan is hierbij een belangrijk en zichtbaar punt. Voordelen zijn er veel; zoals dat LED veel langer meegaat, zuiniger is, (exactere lichtopbrengst per armatuur) aan te sturen is middels een "app". Indien er vanuit de leden geen bezwaar gemaakt wordt naar aanleiding van deze informatie in de nieuwsbrief dan zal in kwartaal 3 de levering plaatsvinden zodat we voor de herfst/ winter voorzien zijn van LED verlichting voor onze baan!

Voor nu zou ik iedereen graag alvast een hele fijne zomervakantie wensen. Als je dan niet naar een zonnig verblijf in het zuiden van Europa gaat, ~~neem~~ nodig dan eens een keer een vriend of vriendin uit om vrijblijvend 4 keer zonder kosten mee te trainen.

Blijf gezond, let goed op elkaar en blijf vooral Sisu fan. **Marco Meijer**



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Vermelding in informatiegids Almelo:

Informatiegids Almelo

gemeente | bedrijven | informatie

>> Almelo > **Sport**

Home » Overijssel » Almelo



Almelose Atletiekvereniging SisU

Adres: Kolthofsingel 44 - 7602 EM Almelo

Telefoon: 0546 - 47 35 00

E-mail: info@sisu.nl

Website: www.sisu.nl



Twenterg 
Praktijk voor Ergotherapie



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
Ootmarsumseweg 326 7667 PC Reutum
Tel. 0541 - 67 01 00 Fax 0541 - 67 01 07

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Tjerk Tuinstra: We kletsen weer!

We kletsen weer!

16 mei was de herstart. Spannend!



Keurig op 3 meter achter elkaar, 1,5 meter naast elkaar. Een heel uur zweten en kletsen. Nou ja, vrijwel het hele uur. De loopgroep van ouders, beginners en (extreem) gevorderden maakt de wegen en paden in de omgeving van Sisu weer onveilig onder het motto: Je hoeft niet naar de trainer te luisteren hij hoort ons wel!

Nu het gras verboden terrein is (pas ingezaaid en heel droge periode) en de pupillen de baan nodig hebben kunnen we daar nog niet op, maar dan blijkt wat een geweldige atleten en omgeving we hebben. Eerst doen ze zonder enige moeite op het voorplein van CSG Noordik op gepaste afstand een portie wilde oefeningen en artistieke loopscholing om wat op te warmen daarna racen de stramme maar gedisciplineerde (afgerichte mag ik wel zeggen) helden van de loopsport rondom Sisu:

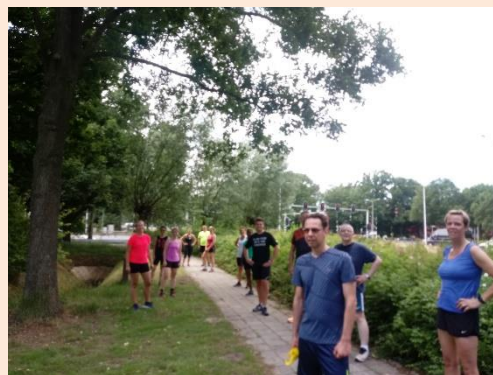
Rondje Noordik sprint-kalm- sprint

Rondje AZC-se bossen

Bosrand en planetenpad

Schelforstoparkbos en Stonehenge

AKO loop en meer



En dan niet te vergeten de voortdurende ademhalingsoefeningen (klanken die moeten verhullen dat de betreffende atleten bijna op apegapen liggen).

Kortom, heerlijk voor de stembanden van een trainer: DENK AAN ANDERHALVE METER!

Helaas lukt het om organisatorische redenen nog niet om met de hele groep te trainen. Maar de ongelooflijke afstanden die de lopers die de zaterdagochtendtraining nog even moeten overslaan in wanhoop daarover afleggen (Wijnand de kilometersman, Snelle Marc, Ontluikend talent Emmely, Rinne koning van Twickel, Henriette krak piep met talent) zegt toch wat over hun zelfdiscipline (en verstand).

Oh ja, we sparen nog steeds kilometers en zodra het mag:

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Lunch met de heeeeele groep die bijgedragen heeft. Dat doen we bij Sisu met wereldgerechten uit landen binnen een cirkel rond Sisu cirkel. Hoe groter de cirkel hoe meer verschillende gerechten!

Voor degenen die nog niet mee kunnen lopen: we missen jullie, maar zoals een bekende heilige uit Spanje het zegt: het komt altijd goed!

Kortom, er wordt weer gelopen en deze gekke trainer kan zijn geluk niet op!

Tjerk Tuinstra



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Pupil in de schijnwerpers: Mica Molenaar

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

Deze maand is dat: **Mica Molenaar**

Mijn naam is : Mica



In welke groep zit je? In groep 4b van de Windhoek.

Wat zijn je hobbies? Rennen met de familie, Wielrennen, Buiten spelen met mijn vrienden, Kamperen maar dat kan nu jammer genoeg niet.

Wat wil je later worden? Weet ik nog niet.

Welk eten vind je lekker? Pizza en Patat

Wat vind je niet lekker? Rode Kool

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Wat is je favoriete muziek? Geen

Wat is je favoriete televisie programma? Lego Masters en Zapp Sport

Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten? Ik wielrennen ook bij de Zwaluwen in Almelo.

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden? Ja meerderen maar dit seizoen nog niet en dat vind ik erg jammer. De leukste wedstrijden waren de team wedstrijden van atletiek. Hoop dat het dit jaar weer een keer kan.

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek? De 600 meter rennen.

Wat vind je het leukste van Sisu? Dat ik kan hardlopen op de baan, de spelletjes die we altijd samen doen. En alle vriendjes die op atletiek zitten.

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



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: Hidde Nijland

Naam: Hidde Nijland

Bijnaam: geen

Geboortedatum: 16 november 2004

Opleiding/ school: havo 4

Hoe lang ben je al lid van Sisu: 2,5 jaar

Hoogtepunten bij Sisu: 6^e worden op het NK 4*100

Wat wil je later worden: advocaat

Wat vind jij leuk: Sprinten

Een hekel aan: Hoogspringen

Kan niet zonder: gamen

Lekkerste eten: pizza

Lust absoluut geen: rode kool

Hobby's (naast atletiek): Netflix

Huisdier(en): 1 kat

Sterke punten op sport gebied: elk sprintonderdeel, zolang het niet langer is dan 400m

Zwakke punten op sport gebied: hoogspringen

Favoriete sportman/ vrouw: Usain bolt

Favoriete Sisu atleet: Quinten

Leukste atletiek onderdeel: 400 meter

Minst leuke atletiek onderdeel: hoogspringen

Wat zouden we moeten veranderen bij Sisu: het aantal trainers





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Positief aan SisU:

Hoe oud was je toen je met atletiek begon: 12 jaar

Mooiste auto: Ford Mustang 2008

Beste film: pirates of the caribbean serie

Beste muziek: The Beatles

Favoriete televisieprogramma of Netflix serie: Brooklyn nine – nine

Beste boek: de hele harry potter serie

Sterke karaktereigenschappen: hulpzaam

Zwakke karaktereigenschappen: impulsief

Wie wil je graag ontmoeten: Johnny Depp

Droomwens: om op de olympische spelen te staan

Omschrijf jezelf in 10 woorden: ik ben een sportief iemand die training geven leuk vind

Aan wie geef jij het stokje door voor de volgende nieuwsbrief: Julia Baer



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Pupillenkamp van SISU gaat helaas niet door:

Beste ouders of verzorgers,

Een groep enthousiaste vrijwilligers was al ver gevorderd met de voorbereidingen van het jaarlijkse pupillenkamp in het weekend van 23 t/m 25 oktober in kampeerboerderij de Meene toen het Coronavirus keihard toesloeg en alles op zijn kop zette. Daarvoor was al een inventarisatie gehouden welke pupillen eventueel aan zo'n kamp zouden willen deelnemen, uw zoon of dochter staat ook op deze lijst.

Het bestuur heeft door alle onzekerheden en twijfels ten gevolge van Corona gemeend er het beste aan te doen het kamp dit jaar niet te laten doorgaan. Wij begrijpen dat dit voor onze pupillen een grote teleurstelling is. Om de pijn, voor zover mogelijk, wat te verzachten zal er waarschijnlijk in het zelfde weekend op de zaterdag een met allerlei spelletjes aangeklede uitgebreide training worden gehouden bij Sis, U hoort hierover na de zomer nog meer

Het bestuur heeft ook al naar 2021 gekeken en het idee is om het pupillenkamp dan op locatie bij Sis te houden waarbij de kinderen kamperen in eigen tenten en gebruik wordt gemaakt van baan, velden en clubhuis. Vanzelfsprekend moet dit idee nog verder worden onderzocht.

Met vriendelijke groet,

Hans Rijper

Secretaris Sis



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Protocol baanwedstrijden en hardloopevenementen:

Op dit moment is het voor clubs alleen toegestaan om trainingswedstrijden te organiseren om de leden toch de wedstrijd prikkel te geven. Voor hardlopers hebben de virtuele wedstrijden enige uitkomsten geboden. Als club en evenementorganisatie moet je nu al bezig zijn met wat je wel en niet kan organiseren vanaf 1 september.

Vooralsnog gaan we er (onder voorbehoud van de RIVM maatregelen) vanuit dat officiële wedstrijden per 1 september weer mogelijk zijn. De organisatie van deze wedstrijden zal er anders uitzien en vraagt nogal wat van jullie als club, loopgroep of evenementenorganisatie. Daarom komt de Atletiekunie met twee protocollen die je als organisatie kaders biedt voor het kunnen en mogen organiseren van wedstrijden en/of evenementen in de toekomst.

De protocollen zijn de richtlijnen die je als organisatie op jouw specifieke situatie moet afstemmen en zijn dynamische documenten die naar aanleiding van veranderende maatregelen aangepast worden.

Voor de wedstrijden en evenementen geldt dat goed contact en vroegtijdig betrekken van de veiligheidsregio en gemeente van belang is in het opstellen van je evenement specifieke protocol. Zij kunnen mede bepalen in hoeverre het realistisch is in de doorgang van je evenement op basis van vergunning, crowd management en veiligheidsrisico.

De protocollen zijn te vinden in het kenniscentrum en onder het nieuwsitem '[Corona en de activiteiten van de atletiekunie](#)' op www.atletiekunie.nl



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sportbedrijf Almelo Verenigingsmonitor 2020:

In het voorjaar van 2020 heeft het Sportbedrijf Almelo de **Verenigingsmonitor** uitgevoerd bij SISU. Het doel van de monitor is een beeld te geven van de **stand van zaken** van de verenigingen en inzicht te krijgen in de **ondersteuning** welke zij wensen.

Tussen 18 maart en 6 april 2020 heeft de vereniging deelgenomen aan de verenigingsmonitor van Sportbedrijf Almelo. Wij waarderen de deelname van SISU heel erg en het heeft ons als verenigingsondersteuners veel inzichten gegeven over SISU. Wat echter nog belangrijk is, is de waarde van de verenigingsmonitor voor de vereniging. De afgelopen periode zijn wij erg druk geweest met het analyseren van de verenigingsmonitoren.

De komende periode willen wij aangrijpen om met SISU een gesprek te plannen op basis van de analyse van de monitor. Op deze manier gaan we met elkaar in gesprek of en in welke vorm er behoefte is aan verenigingsondersteuning vanuit het Sportbedrijf. De analyse laat zien waar kansen liggen voor de vereniging om mee aan de slag te gaan, met dan wel zonder ondersteuning.

De ingevulde monitor heeft ons verenigingsondersteuners vele inzichten gegeven over de ontwikkelingen binnen jullie vereniging. Maar nog belangrijker zijn de inzichten die SISU zelf opdoet als vereniging. Zowel positieve punten als aandachtspunten voor de vereniging worden uitgelicht. Er zijn zaken waar de vereniging zelf mee aan de slag kan en er zijn zaken waarbij verenigingsondersteuners van Sportbedrijf Almelo ondersteuning kan gaan bieden.



CERTIFICAAT VAN VOLTOOIING

Verenigingsmonitor 2020

Hiermee bevestigen we bewijs van deelname aan de verenigingsmonitor 2020 door:

AAV SisU

RESULTATENOVERICHT VERENIGING	
TOP 3	TIP 3
• Rookvrije generatie • Aanbod • Identiteit	• ABC vereniging • Beleidsplan • Ledenbinding/werving

Dit certificaat is een bewijs van bereidwilligheid van de vereniging en een stimulans voor ondersteuning in de toekomst.
Namens Team Verenigingsondersteuning: **Petra Bruggeman**.

P. Bruggeman

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



OPRUIMING
Hardloopschoenen
van Saucony nu
voor
89.95

*Website only

Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

Keep on running, Stay Fit!

Ons team helpt u graag, veilig en verantwoord,
ook in deze én door deze tijd.

Bel of mail voor een afspraak:
074 266 1062 of info@steponeborne.nl

SPORTSCHOENEN ADVIESCENTRUM
Step One
TRIATHLON TRAIL AND RUN

STOP!
CORONAVIRUS



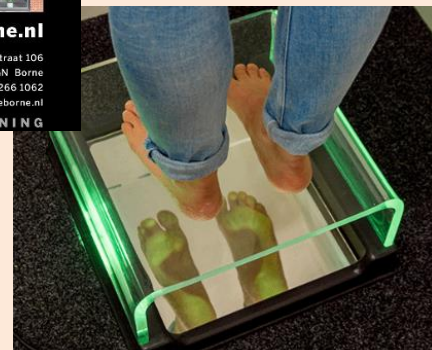
www.steponeborne.nl

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

PODOLOGIE - TRIATHLON - TRAIL - RUNNING



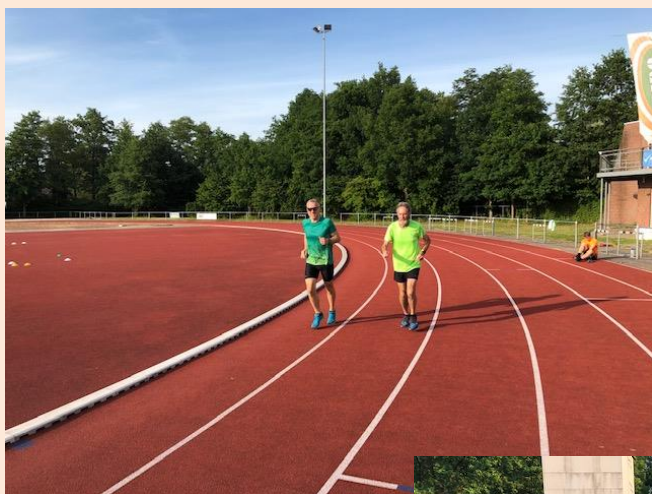
BASISANALYSE



PODOLOGISCH ONDERZOEK

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Trainingen zijn weer volop begonnen:



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 wedstrijdleader.

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

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

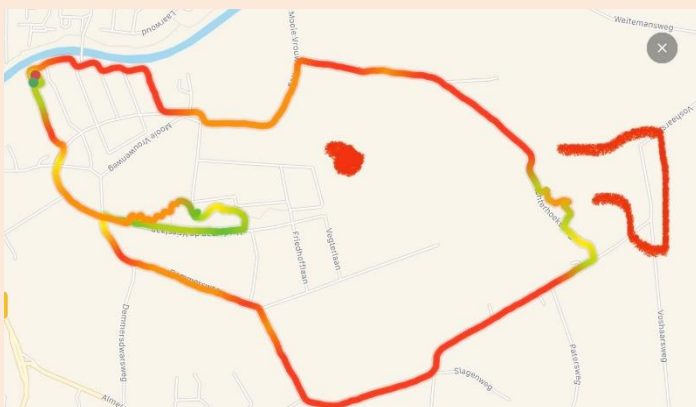
Herman Bottenberg: wedstrijdsecretariaat@sisu.nl



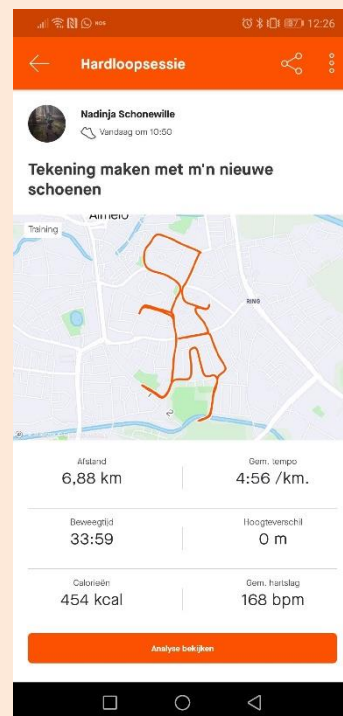
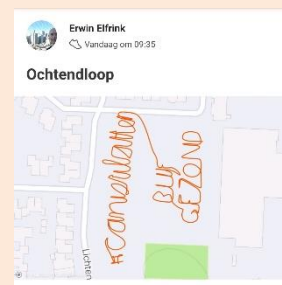
SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Winnaars Strava figuurlopen:

Hidde Bramer (8 jaar), Erwin Elfrink (48 jaar) en Nadinja Schonwille zijn de winnaars van de Strava figuurloopwedstrijd tijdens de corona lockdown:



Hidde is heel erg gaan zigzaggen voor de tanden, rondje bij de buurman over de bouwkaal voor de neus en op boerenerf tussen de koeien door voor een oor (maar die werd te klein). Totaal heeft Hidde 5,8 km gelopen. Top gedaan Hidde 😊.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



CLINIC 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.

De clinic is ivm de Corona crisis verplaatst van 16 mei naar zaterdag 12 september we willen dan op de baan bij SISU een kennismaking dag organiseren voor mensen met een visuele beperking en (toekomstige) buddy's.

Om mee te kunnen doen hoeft je 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 je aan via:

Henriettevrij@sisu.nl

Vermeld uw telefoonnummer zodat we u terug kunnen bellen.



www.sisu.nl

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Sportspreekuur van Iersel Fysiotherapie:



Blessure in het weekend opgelopen?
wij zijn er voor je

sport spreekuur

Elke maandag 16 - 17 uur
& zaterdag 17 - 18 uur

Almelose Fysiotherapeuten nemen hun zorgplicht serieus.

Na veel videobellen, online deelnemen aan onze senioren fitness en andere filmpjes, heeft de fysiotherapie groen licht gekregen vanuit het RIVM om de zorg weer voorzichtig te gaan opschalen. Dit betekent dat de definitie “strikt medisch noodzakelijke zorg”, verruimt wordt en wij weer patiënten mogen behandelen waarbij er sprake is van stagnatie en/of achteruitgang.

Daar waar mogelijk blijven wij op afstand behandelen. Mocht dit niet nodig zijn, nemen wij natuurlijk alle voorzorgsmaatregelen om uw en onze gezondheid te kunnen waarborgen. Hierbij vragen wij ook uw hulp en medewerking.

Dat deze tijd verbreederd hebben we ook in fysiotherapieland kunnen merken. 16 Almelose Fysiotherapiepraktijken hebben de handen ineen geslagen en samen hebben wij een beleid ontwikkeld, hoe wij omgaan met de Coronacrisis

Alle experts zijn het over één ding eens, ook in deze tijden is in beweging blijven ontzettend belangrijk! Daarom zijn wij op dit moment bezig filmpjes op te nemen met oefeningen en instructies die u zelf thuis kan doen! Kijk [hier](#) voor de oefeningen!



Van Iersel
Fysiotherapie



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Bij Van Iersel staat u centraal

Daarom vinden wij uw mening over ons als fysiotherapeut en onze werkwijze belangrijk. We willen graag uw ervaringen (goede en minder goede), uw signalen, klachten, adviezen en tips horen. U kunt dat rechtstreeks doen: in gesprek gaan met uw fysiotherapeut of de praktijkhouder. Ook kunt u dit schriftelijk doen: op een formulier die u aan de balie kunt verkrijgen, via de mail of deze website. Natuurlijk ontvangt u altijd een reactie van ons.

Hoe werkt het?

Bij reguliere [fysiotherapie](#), [sportfysiotherapie](#) en [arbeidsfysiotherapie](#) wordt er gestart met een intake door een (gespecialiseerde) fysiotherapeut. Naar aanleiding van deze intake bespreekt de fysiotherapeut met de patiënt welke instrumenten, behandelingen en/of tests er kunnen worden ingezet om het herstel van de klacht te begeleiden. In overleg met de patiënt wordt vervolgens het behandelplan vastgesteld.

Een snellere en betere diagnose van sport gerelateerde klachten

Het multidisciplinaire sportsprekuur is er om niet alleen tot een snellere, maar ook tot een betere diagnose en behandeling van sport gerelateerde klachten te komen. Daarnaast kan voor patiënten die op het spreekuur komen op zeer korte termijn (aanvullend) radiologisch onderzoek worden gedaan bij ZGT of een operatieve behandeling worden ingepland en uitgevoerd.

Contactgegevens

Hoofdlocatie Heracles Stadion
Van Riemsdijkplein 36-38
7606 ZA Almelo
T 0546 71 40 40
secretariaat@praktijkvaniersel.nl
Openingstijden

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU rent voor steunfonds ZWIC:

Loop 5 kilometer

Doneer 5 euro (geefvoorzorgverleners.nl/loop-voor-zorg)

Nomineer 5 anderen

Heb je Instagram? Tag @loop.voor.zorg

Steunfonds ZWIC steunt de zorgverleners die zelf worden getroffen door de coronacrisis. Voor meer informatie kijk op: geefvoorzorgverleners.nl



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Opleiding Basisloop trainer en baan atletiek trainer op niveau 3, heb jij interesse??:

Op dit moment hebben we nog niet voldoende bevoegde trainers bij SISU die zelfstandig een trainingsgroep kunnen begeleiden!

In het najaar gaan de opleidingen [Basis Baanatletiektrainer 3](#) en [Basis Looptrainer 3](#) weer van start. De opleidingen starten tussen november en half december 2020

Wil jij je graag ontwikkelen tot een zelfstandig trainer op niveau 3?

De opleiding Basis Looptrainer 3 is een opleiding van 6 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk worden uitgevoerd. De opleiding heeft tot doel zelfstandige trainers op te leiden. De nadruk van de opleiding ligt op het training geven van atleten. De opleiding is bedoeld voor trainers met loopervaring die zelfstandig op een verantwoorde wijze een groep atleten (juniores of senioren) training willen geven en/of door willen stromen naar de opleiding Prestatie Looptrainer 4 om met prestatiegerichte atleten aan de slag te gaan.

De opleiding Basis Baanatletiektrainer 3 is een opleiding van 7 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk worden uitgevoerd. De opleiding heeft tot doel zelfstandige trainers op te leiden. De nadruk van de opleiding ligt op het training geven en het coachen van atleten. De opleiding is bedoeld voor trainers met atletiekervaring die zelfstandig op een verantwoorde wijze een groep atleten (pupillen, junioren of senioren) training willen geven en/of door willen stromen naar de opleiding Prestatie Baanatletiektrainer 4 om met prestatiegerichte atleten aan de slag te gaan

Heb jij interesse en wil je meer info ontvangen meld je dan aan bij secretaris@sisu.nl of nannyk31@hotmail.com



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Nieuws van de pupillencoördinator:

Beste leden, beste ouders,

Ik had mij de start van mijn rol als pupillen-coördinator natuurlijk iets anders voorgesteld. Het doel was (en is) om meer kinderen enthousiast te maken voor atletiek en zo onze groep pupillen mooi te laten groeien. Helaas loopt dit door de huidige omstandigheden iets anders.

Maar we gaan hier natuurlijk zo snel als het kan wel mee aan de slag! Het is de bedoeling om kinderen (en ouders) ervan bewust te maken dat sporten erg goed en gezond is voor lichaam en geest. En natuurlijk dat atletiek een hele goede manier is om dit in te vullen, in het bijzonder bij SiSu!

Zodra het weer mogelijk is willen wij langs scholen gaan om daar kinderen bewust en enthousiast te maken voor atletiek. Dit zodat ze zich eens op woensdag of zaterdag aan komen sluiten bij de training om te zien of ze het leuk vinden.

Wat wij ook zien is dat een aantal pupillen van SiSu zelf al een spreekbeurt heeft gehouden over atletiek! Met zulke goede ambassadeurs en wat kogels, ringen en fortexen in de klas of op het schoolplein, komt de diversiteit van atletiek wel er goed uit de verf!

Ook zijn wij nog aan het nadenken over wat andere uitingen om het enthousiasme van kinderen voor atletiek te vergroten. Mocht jij hier ook ideeën over hebben laat het mij dan weten.

Hartelijke groet,

Marc Woolderink
Pupillencoördinator
pupco@sisu.nl





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sponsoren en partners van SISU





SISU Nieuwsbrief "Olympus"



AANNEMERSBEDRIJF
J. TER HORST BV



BOEKHANDEL
BROEKHUIS

