

SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Inhoud: oktober2020

- Voorwoord Voorzitter
- Running Blind Clinic
- Krachttraining
- Column Erik Endlich
- Coming out week
- Nieuwe sponsor AABEE
- Column Tjerk tuinstra
- Even voorstellen: Petra Bruggeman
- ABC club SISU
- Algemene Leden Vergadering (ALV)
- Jeugdtrainer stelt zich voor: Julia Baer
- Verslag Senioresportfest Lingen
- Winnaar meest verkochte loten Grote Club Actie
- Vertrouwenspersoon
- Column Paul van Iersel
- Oudejaarscross 2020
- Next Generation Athletics
- Pupil in de schijnwerpers
- Cursus ELH
- Feesttraining Tjerk Tuinstra
- Nieuwe website
- 3 KM Challenge
- Superlot Grote Club Actie



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Voorwoord: voorzitter Remco Platenburg



Beste Sisu leden,

Een propvol voorwoord deze keer, omdat er een hoop gebeurd is de afgelopen periode. Maar dat niet alleen, we zijn onlangs aan een roerig laatste kwartaal van 2020 begonnen, ik ga dus snel van start:

Om maar even op sportief gebied te beginnen, door het beruchte "C" woord is ons op wedstrijd gebied dit jaar natuurlijk het nodige door de neus geboord. Hoe leuk was het daarom dat er afgelopen 13 juli een "3km Challenge" was georganiseerd. Grote kartrekker van dit prachtige club evenement was Daan Schouten. Ruim 30 clubleden verdeeld in drie teams (naar verwachte aankomsttijd) hebben deze mooie zomer avond een sportieve strijd gestreden tegen elkaar of alles op alles gezet voor een nieuw PR !

En dan waren we ons natuurlijk druk aan het opmaken voor de Clubkampioenschappen van zaterdag 10 oktober. Maar alle beperkende maatregelen rondom Corona hebben ons helaas moeten doen besluiten het evenement af te lasten. Zodra de omstandigheden het toelaten zullen we een nieuwe datum prikken.

Helaas is er nog een ander prachtig evenement dat dit jaar geen doorgang kan vinden, en dat is de Oudejaarscross in het Nijreesbos. Reden is een combinatie van factoren, maar de aangescherpte Corona regels voor zo'n groot evenement vragen om een grote groep vrijwilligers die we helaas niet hebben. Maar ook de krappe ruimtes bij start/finish, het inschrijven en sommige andere plekken zorgen ervoor dat we de zo belangrijke 1.5 meter regel niet kunnen garanderen waardoor we niet anders konden besluiten dan het evenement niet door te laten gaan dit jaar. Balen !

Dan nog wel een leuk nieuwtje: onlangs is de nieuwe website van Sisu live gegaan. Op www.sisu.nl vind je alle belangrijke zaken over onze vereniging in een fris en duidelijk jasje. De basis van de website staat, maar achter de schermen zijn we nog bezig met wat laatste zaken, maar we wilden niet langer wachten om live te gaan.

Op de nieuwe site staat nu ook het "Protocol ongewenst gedrag" en het "Protocol en taakomschrijving vertrouwenspersoon". Beide staan er nu op als concept, maar zullen bij goedkeuring op de komende Algemene Ledenvergadering definitief worden gemaakt. Deze ALV stond aanvankelijk gepland voor 13 oktober aanstaande in onze kantine, maar zal om dezelfde "Corona redenen" hier niet gehouden worden. We zijn aan het kijken op welke (digitale) manier we deze ALV kunnen gaan houden, en wanneer. We proberen iedereen hierover zsm te informeren. Want dan worden niet alleen dit soort zaken besproken, maar ook de financiële situatie van onze vereniging zal worden toegelicht.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Tot slot nog even wat informatie over onze baan. De afgelopen periode hebben er een flink aantal verbeteringen plaatsgevonden op en rond de baan: De voorste discus / kogelslinger kooi is vervangen voor een nieuwe die weer voldoet aan de huidige wedstrijdeisen. Vanwege deze eisen zijn we helaas genoodzaakt de tweede kooi achteraan te verwijderen. Dan zijn de diverse verspringbakken en kogelstoot bakken opgehoogd met zand en gravel, is de 400M baan grondig gereinigd en is de buitenverlichting aan het clubgebouw vervangen voor zuinige LED verlichting. In de loop van oktober zullen ook de lampen in de lichtmasten langs de baan worden vervangen voor LED en ditzelfde geldt later dit jaar voor de lantaarnpalen langs de parkeerplaatsen en de oprit.

Ik wens iedereen veel leesplezier in deze boordevolle nieuwsbrief !

Remco Platenburg, Voorzitter Sisu



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Running Blind Clinic 12 september:



Op een mooie september zaterdag kwamen Annemiek Verbeek en Jeroen van der Linden van Running Blind afgereisd naar Almelo om ons te laten genieten van een clinic.

Aanwezig waren 3 visueel beperkten, buddy's, trainers en geïnteresseerde hardlopers.

Tijdens de clinic kregen de lopers en buddy's een simulatieskibril op met afgeplakte glazen waardoor ze even doken in de wereld van verschillende vormen van slechtziendheid of blindheid. Door dit te ervaren merkten we ook hoe belangrijk een buddy is. Meteen viel op dat een buddy zijn "hard werken" is. Je kijkt voor 2 en bent letterlijk de ogen van de persoon die je begeleidt. Duidelijke commando's, niet te veel en niet te weinig informatie.

Een hindernis aangeven is ook lastig "er komt zo een hindernis" is niet nuttig en leidt tot paniek. Over 10 meter laag drempeltje, over 5 meter, over 3-2-1 stap, zou een beter optie kunnen zijn.

Er was een prachtig parcours uitgezet met dopjes en horden. Sommige buddy's gingen helemaal los en namen hun lopers mee op de jurytrap en door verspringbakken.

Tijdens de training was er een heerlijke – corona proof opgestelde – lunch verzorgd door master chef Bert Beerling.

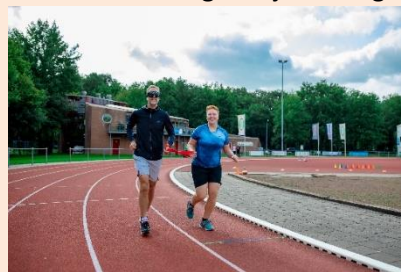
Nu we het toch over Running Blind hebben, Hennie Klutman, Peter de Beer en ik volgen bij Running Blind de assistent-trainers opleiding via Aart Stigter.

Dag 1 hebben we met veel plezier gevolgd.

Eind oktober hebben we dag 2 waar we ons op verheugen.

Sisu is er klaar voor om een Running Blind locatie te worden.

Mocht iemand een visueel beperkte persoon kennen die graag wil hardlopen, aanmelden kan via henriettevrij@sisu.nl



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

(kracht)training om fitter/sterker te worden en/of blessures tegen te gaan :

Hallo leden,

Daan Schouten is naast trainer bij ons ook trainer/coach bij De Sporthal. Daar geeft hij aan personen en groepen fysieke (kracht)training om fitter/sterker te worden en/of blessures tegen te gaan. Wij zijn aan het oriënteren op een samenwerking met De Sporthal.

Wij willen als club inventariseren of er animo onder de leden is voor een extra training waarbij er wordt ingezet op kracht, stabiliteit en blessure preventie. Dit zal dan bij De Sporthal plaats vinden (Windmolen 14a, Almelo) o.l.v. Daan Schouten.

Mocht je interesse hebben of meer willen weten mail dan naar: schoutendaan@outlook.com



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Column Erik Endlich : Sportief eten



Sportief eten,

Desgewenst vergast ik u op een wetenschappelijke dissertatie over de relatie tussen eten en sportieve prestaties, maar omdat u dat vermoedelijk niet begrijpt zal ik het eenvoudig houden. In beginsel zeg ik u: blijf bij de schijf van vijf. Daar zit alles in dat u, als basale sporter, gezond houdt. Mooi: u kunt nu de andere pennenvruchten van mijn collega-columnisten gaan lezen. Wie evenwel hongert naar meer info over wat de consumerende sporter beter maakt, doet er goed aan nog even door te bijten tot het einde van deze uiterst nuttige en licht verteerbare uiteenzetting.

Wat ik zoeven zei over de schijf van vijf: het is niet de bedoeling dat u verschillende van die schijven naar binnen werkt. Overdaad schaadt. Een corpulente sporter zit zichzelf, en bij teamsporten ook de anderen, knap in de weg.

Weliswaar maakt een forse keeper het doel kleiner, een zweefduik leidt dikwijls slechts tot een hobbelig veld. Verder doe ik het zwijgen toe over de meuk van mac. Een schijf met een aanmerkelijk risico op hart-, vaat- en ruftziekte. Geen weldenkende sporter geeft zich over aan mayo en mac's. Maar het ligt op de keper beschouwd ingewikkelder, want wat voor de ene sporter een aanrader is, zal de andere atleet schaden. Een voorbeeld: ik doe aan hoogspringen. Niet in het dagelijkse leven, maar als sporter. Weinig voedsel is dan het devies. Je moet dat immers allemaal meenemen tijdens de vlucht richting lat. Latmager kan zelfs een voordeel zijn bij tegenwind, dat je net een centimeter hoger draagt.

Maar ik doe komende zondag, naast het ruglings passeren van een bij voorkeur flinke hoogte, ook aan speerwerpen. Bij het zo ver mogelijk smijten van een licht voorwerp is een zekere mate van massa aan te raden. De betere speerwerpers zijn krachtig gebouwd: breed in de schouders, massieve armen, benen als pilaren die na een aanloop abrupt blijven staan, terwijl lichaam en een ledemaat de speer lanceren.

Helaas werkt mijn schildklier niet mee aan dit ideaalbeeld. Hoeveel ik ook eet, mijn spijsvertering werkt als de cilinders in het motorruim van een speedboot. Doorgaans liggen de restanten van de laatste maaltijd reeds voor de volgende in het toilet.

Dat is vrees ik een erfelijke aanleg die bepalend is voor wat voedsel met je doet. Het is weliswaar een zegen dat sommigen – waaronder de schrijver dezes – kunnen schransen zonder enige meetbare aanwas, het betekent ook dat gewichtheffen, kogelstoten, sumoworstelen en darten geen sporten zijn waarin men kan uitblinken. Te weinig vlees aan de botten.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

De dikkertjes die, naar zij zelf beweren, reeds van een cracker stevig aankomen, zijn derhalve uitermate geschikt voor genoemde disciplines. Ergo: de interne huishouding is minstens zo belangrijk als wat de menukaart vermeldt. Eten is één ding, verteren een ander.

Tot zover dit overzicht van wat goed eten vermag. Niet al te veel dus. Eten bedoel ik.

Erik Endlich



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Coming out week: 'A'j oezelf moar bint'



In de week van 5 t/m 11 oktober organiseert Sportbedrijf Almelo de Coming Out Week.

Zondag 11 oktober is het de internationale Coming Out Day.

Ook Sisu zal hieraan meedoen.

We hebben van het Sportbedrijf hele mooie regenboog armbanden en een mooie regenboog vlag gekregen.

Op zaterdag 10 oktober hijsen we de vlag en mag iedereen die het wil een tijdje een regenboogband dragen. Niets is verplicht het mag.

Maar wij als bestuur vinden het wel belangrijk dat iedereen veilig kan sporten bij Sisu ongeacht zijn of haar geloof, kleur, uiterlijk, beperking of seksuele interesses.

Henriette vrijdag Bestuurslid



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Nieuwe sponsor stelt zich voor: Vertaalbureau AABEE



Vertalen en Tolken,

Als je wilt studeren of werken in het buitenland, een erfenis ontvangt met onroerend goed aan de Franse kust of tijdens vakantie een ongeluk hebt gehad in Turkije, dan heb je voor de afhandeling van alle officiële zaken vaak een beëdigde vertaling nodig. Deze vertaling wordt verzorgd door een officiële vertaler. Deze vertaling biedt bijvoorbeeld onze overheid of een verzekeringsmaatschappij de waarborg dat alle informatie in het originele document identiek is als de tekst in het vertaalde document. Dit zijn slechts een paar eenvoudige voorbeelden van officiële stukken.

Voor bedrijven is het belangrijk om o.a. hun algemene voorwaarden, folders, webwinkel, financiële stukken en offertes goed te laten vertalen. Bij internationaal zaken doen is communicatie in combinatie met lokalisatie van groot belang. Bij lokalisatie wordt tijdens het vertalen rekening gehouden met niet alleen de taal maar ook de cultuur van het gebied waar de vertaling wordt gebruikt.

Een tolk heb je nodig als je in gesprek gaat met personen die jouw taal niet voldoende beheersen en het gesprek zo belangrijk is dat alle details goed begrijpbaar moeten zijn.

Als iemand de Nederlandse taal niet voldoende spreekt en hier een woning wil kopen is tijdens de overdracht van het huis en hypotheek een tolk in zijn/haar taal verplicht. Dat voorkomt dat er onduidelijkheid ontstaat over de financiële verplichtingen. Ook bij onderzoeken door politie of justitie wordt vaak een tolk ingezet maar ook als er een cursus, congres of opleiding wordt gegeven waar internationale personen bij aanwezig zijn.

De meest voorkomende vertalingen worden verzorgd in één van de 24 officiële talen in Europa. Daarnaast komen ook regelmatig Arabische-, Aziatische- en Afrikaansetalen voorbij. Voor al deze talen hebben wij vertalers en tolken beschikbaar. Vanuit één kantoor verzorgen wij voor bedrijven, instellingen, overheid en particulieren vertalingen die over de hele wereld gebruikt worden.

Wil je meer weten? Kijk dan eens op WWW.AABEE.NL



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Tjerk Tuinstra; gewoon lekker een uurtje sporten op de zaterdagmorgen:

We kunnen er moeilijk over doen, maar het is gewoon gezellig, gezond en een goed begin van het weekend: op zaterdagochtend een looptraining.

Zien lopen doet lopen! Wekelijks zien ouders hun kinderen sporten en hebben ze het idee: dat kon ik ook. Nieuws: dat is ook zo, maar je kunt het ook weer gaan doen.

Terwijl de kinderen lekker trainen kun je beginnen met lopen: de één verstandig en rustig, de ander moet door de trainer ernstig worden toegesproken. Want leren hardlopen is het leren beheersen van de kunst van het langzaam lopen.

Dat zit zo, hardlopen is een specifieke beweging die je heel veel herhaalt. Een beweging bovendien die je in het dagelijks leven niet veel doet. Er rennen niet zoveel mensen door de straat, behalve kinderen en degenen die de bus moeten halen. Kinderen hoeven daarom niet veel te oefenen om te rennen (het jeugdtrainerschap is dan ook een makkie). Degenen die de bus moeten halen krijgen nog de halve dag en lopen een serieuze kans op een blessure. Als je als ouder(e) weer wilt gaan rennen moet er dus wat gedaan worden.

Het lijf moet er aan wennen. De conditie moet worden opgebouwd, maar er is meer. Pezen en banden doen er gewoon een poosje over om soepelheid en stevigheid aan te passen aan iets wat ze normaal nooit doen. Dus zelfs de (top)sporter die gaat hardlopen moet langzaam opbouwen. Daarvoor zijn trainingsprogramma's. Die gaan gewoonlijk uit van 2 tot 3 keer in de week trainen. Dat is een training op de baan (bijvoorbeeld tegelijk met de kinderen) en een of misschien twee keer voor jezelf. De vorderingen zullen bij de een wat sneller gaan dan bij de ander. Liever overigens een wat langzamere opbouw zonder blessure, dan een snellere met (maar die daardoor weer langer duurt). Wat maakt het immers uit. Een ticket voor de Olympische spelen is in het algemeen alleen in dromenland haalbaar.

Kom dus gezellig meetraineren op de zaterdagochtend tegelijk met de pupillen van 10 tot 11 uur.

Ik noem het mijn wekelijks loopfeestje. Kletsen, hardlopen, spelen en zweten. Alle muizenissen van de week, alle superbelangrijke zaken van het werk verschrompelen en maken ruimte voor de vrijheid van het weekend.

Hou je van vroeger opstaan en van de afwisseling van een training op de baan en een training in het bos: train mee met Erik. Op zaterdag van 9 tot 10.15 in oneven weken in het Nijreesbos en in even weken op de baan.

Is de zaterdagochtend jouw moment van rust, is het onpraktisch of onprettig:

Mijn collega trainers Daan, Foppe, Erik en Gerrit staan door de week voor je klaar met een passende training. De trainingen zijn op maandag-, dinsdag-, woensdag- en donderdagavond.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Het volledige schema staat op de website: www.sisu.nl

Kom en doe mee. Gewoon 4 keer proberen voor nop en met een voor jou passend programma.

Tot ziens!

Tjerk Tuinstra

Trainer ouders, beginners en andere al dan niet hard lopende (los)lopers



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

SUBARU

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

The advertisement features a black background with white and colored text. It includes images of a white Subaru car, a blue Subaru SUV, a red Daihatsu car, and a green Daihatsu car, each illuminated by a spotlight effect. A large, stylized 'Z' logo is in the background.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Even voorstellen: Petra Bruggeman, Sportbedrijf Almelo

Even voorstellen....

Mijn naam is Petra Bruggeman - Scholten en ben sinds 1 november 2018 werkzaam bij Sportbedrijf Almelo als verenigingsondersteuner. Ik ben 46 jaar en getrouwd met Robert. Samen hebben we 2 zonen van 15 (Lex) en 18 (Vince) jaar oud. Enkelen zullen mij op het terrein bij Sisu hebben zien lopen in de afgelopen jaren, onze jongste zoon sport op de dinsdag- en donderdagavond op de baan en ik train elke zaterdag onder de enthousiaste begeleiding van Tjerk.

Bij Sisu zal ik me gaan inzetten om het project Actief Betrokken Club (ABC) op te zetten en te borgen. ABC trajecten kunnen in allerlei vormen gegoten worden, richten we ons op de senioren, op de deelnemer met een beperking of gaan we toch andere keuzes maken. Samen met een werkgroep ga ik deze zoektocht maken en hoop vele deelnemers aan de club te binden. Om zo mijn missie te laten slagen: *“sport en beweegplezier voor iedereen”*.

Een mooi project waar ik erg veel zin in heb!

Graag nodig ik jou uit om mij input te geven over de kansen die jij ziet om Sisu nog meer actief betrokken te laten zijn voor de huidige leden, vrijwilligers, ouders en de inwoners / bewoners van het Noorderkwartier en omliggende wijken.

Mijn kernwaarden zijn enthousiasme, verbinden, eerlijkheid en passie. Met deze kernwaarden hoop ik samen met jou te gaan werken voor Sisu!

Petra Bruggeman - Scholten



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Actief Betrokken Club: AAV SISU

Atletiekvereniging SISU is een Actief Betrokken Club geworden. Dat meldde Sportbedrijf Almelo tijdens de ABC barbecue van donderdag 17 september jongstleden. Met de komst van AAV SISU is met ingang van het seizoen 2020-2021 het succesvolle project Actief Betrokken Club dus uitgebreid naar 9 ABC-verenigingen.

Bestuurslid van SISU Bert Beerling: “Wij willen met behulp van ABC meer betekenen voor ouderen in onze wijk, het zou mooi zijn als we ook deze doelgroep op ons sportcomplex aan het bewegen krijgen”, aldus Bert Beerling.

Breed scala aan maatschappelijke projecten

Actief Betrokken Clubs zijn Almelose sportverenigingen die met behulp van maatschappelijke projecten en met ondersteuning van Sportbedrijf Almelo de sportieve, sociale en educatieve spil in de eigen wijk of dorp vormen. Voetbalverenigingen PH en Oranje Nassau zijn hier al vanaf het begin in 2014 bij betrokken. Inmiddels zijn er verschillende verenigingen aangehaakt, te weten: CKV Achilles, ASV’57, ATV De Molenhoek, Recreatiesport Almelo en RKSV Bornerbroek. Rugbyvereniging The Big Bulls heeft aangegeven zonder ondersteuning van Sportbedrijf Almelo verder te gaan met maatschappelijke initiatieven.

Femke Keupink, coördinator Team Sportzaken van Sportbedrijf Almelo: “Er zijn in de loop der jaren veel samenwerkingen opgezet met verschillende organisaties uit onder meer educatie, welzijn en zorg. Om een aantal voorbeelden te noemen: de sportieve BSO bij Oranje Nassau, Elke Stap Telt bij ASV’57 en ATV De Molenhoek, Play en Hap bij PH en de Harde Leerschool bij The Big Bulls. Daarnaast ondersteunen wij de verenigingen ook met interne zaken. Zo zijn we met Recreatiesport Almelo druk bezig met het verbeteren van de organisatiestructuur”, aldus Femke.

Samenwerken

De Actief Betrokken Clubs openen letterlijk en figuurlijk de deuren voor nieuwe initiatieven. De verenigingen willen dan ook graag een oproep doen aan iedereen die samenwerkingskansen ziet. Keupink, namens de Actief Betrokken Clubs: “Zie jij mogelijkheden om op en met een sportvereniging een nieuw of bestaand project te ontplooiën? Neem dan contact met ons op”, zo meldt Femke Keupink tot besluit.

(foto onder: Bert Beerling en Henriette Vrij van atletiekvereniging SISU. Zij nemen als kersverse Actief betrokken Club het welkomstbordje in ontvangst. Het bordje is binnenkort op hun clubgebouw te zien).

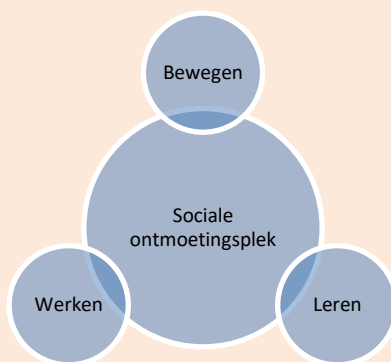


SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Missie: Actief Betrokken Club is het centrale loket in de wijk voor de maatschappelijke thema's die zich vandaag de dag voordoen in de samenleving.

Visie: Actief Betrokken Club en haar activiteiten, initiatieven en projecten kenmerken zich doordat er wordt gehandeld uit een maatschappelijk belang. ABC is toegankelijk zijn voor de inwoners van gemeente Almelo en verenigingen die aansluiten bij het kenmerk en de kernwaarden.

Kenmerk: Een Actief Betrokken Club is een sociale ontmoetingsplek. Deze ontmoetingsplek kenmerkt zich door drie eigenschappen, namelijk; bewegen, leren, werken.



Randvoorwaarden: Een ABC vereniging moet voldoen aan de volgende voorwaarden:

- De vereniging heeft een maatschappelijke visie en voelt zich verantwoordelijk om invulling te geven aan de maatschappelijke thema's;
- De vereniging heeft een intrinsieke motivatie om iets betekenen voor specifieke doelgroepen, zoals eenzame ouderen, kinderen uit gezinnen met een laag inkomen of mensen met een beperking; AAV SISU heeft aangegeven ambitie te hebben om meer maatschappelijk actief te zijn. Met name op de thema's (sport)participatie, speciale doelgroepen en sport voor ouderen.
- De vereniging wil investeren in haar rol als maatschappelijke aanjager in de wijk;

De vereniging heeft de ambitie om een vitale vereniging te zijn/daaraan te willen werken.

Foto rechts: 1e sessie werkgroep ABC club:

- Petra Bruggeman (Sportbedrijf Almelo),
- Gerrit Jurjens (trainer SISU)
- Amber Prieshof Fysio bij van Iersel)
- Tirza Walhof (Fysio en lid van SISU)
- Henriette Vrij (bestuurslid SISU)
- Bert Beerling (bestuurslid SISU)



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Algemene Leden Vergadering: 20-10-2020

JAARVERGADERING,

Beste SISU Leden,

Door de landelijke coronamaatregelen kan de jaarvergadering, die door die zelfde maatregelen al werd uitgesteld van voorjaar naar najaar, helaas niet op de gebruikelijke manier in de kantine van Sisu worden gehouden. Sportkantines zijn gesloten en bijeenkomen van grotere groepen zijn niet meer toegestaan.

Daarom zal het bestuur de jaarvergadering op 20 oktober digitaal houden, zeer waarschijnlijk via het programma Teams. Alle leden ontvangen per mail een uitnodiging voor deze digitale jaarvergadering met agenda. Wie hieraan wil deelnemen geeft zich per mail op bij de secretaris. Daarna ontvangen deze leden op 20 oktober via Teams een uitnodiging om deel te nemen, door te accepteren komt men in de digitale jaarvergadering. Het bestuur is er zich van bewust dat door deze werkwijze niet iedereen die andere jaren de jaarvergadering bijwoonde, kan of wil deelnemen op deze wijze, helaas hebben we geen andere mogelijkheid.

Op de agenda staan naast de gebruikelijke onderwerpen (jaarverslag, begroting) dit onder andere jaar de volgende onderwerpen :

- protocol Ongewenst Gedrag : bespreking en vaststelling (zie de site)
- protocol en taakomschrijving Vertrouwenspersoon : bespreking en vaststelling (zie de site)
- voordracht Nanny Karsten als Vertrouwenspersoon : bespreking en vaststelling
- klusdagen : het bestuur wil eens per globaal 6 weken, te beginnen op 31 okt en 12 dec op zaterdag van 10 tot 14 gaan klussen met enthousiaste vrijwilligers.

Wil je graag inhoudelijk reageren op de protocollen maar kun je niet deelnemen aan de digitale vergadering dan is er de mogelijkheid om het bestuur t/m vrijdag 16 oktober per mail aan secretaris@sisu.nl te voorzien van commentaar want het bestuur wil graag alle bijdragen die kunnen leiden tot verbetering ontvangen.

Hans Rijper,

Secretaris Sisu



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Jeugd - trainer stelt zich voor: Julia Baër

Naam: Julia Baër

Bijnaam: Juul

Geboortedatum: 24-03-2005

Opleiding/ school: Het Erasmus (oud)

Hoe lang ben je al lid van Sisu: 8 jaar

Hoogtepunten bij Sisu: de pupillenkampen vond ik altijd heel leuk!

Wat wil je later worden: gedragswetenschapper

Wat vind jij leuk: afspreken met vrienden, netflix kijken

Een hekel aan: school

Kan niet zonder: mijn telefoon en vrienden

Lekkerste eten: nachos

Lust absoluut geen: gezonde dingen (groenten)

Hobby's (naast atletiek): afspreken met vrienden, films/series kijken

Huisdier(en): 1 konijn genaamd Billy

Sterke punten op sport gebied: hordenlopen

Zwakke punten op sport gebied: sprint

Favoriete sportman/ vrouw: Nadine Visser

Favoriete Sisu atleet: Babette Polane

Leukste atletiek onderdeel: hordenlopen

Minst leuke atletiek onderdeel: lange afstanden





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Wat zouden we moeten veranderen bij Sis: misschien meer verschillende materialen

Positief aan Sis: de gezelligheid

Hoe oud was je toen je met atletiek begon: 7 jaar

Mooiste auto: lamborghini urus

Beste film: the blind side

Beste muziek: ik luister van alles :)

Favoriete televisieprogramma of Netflix serie: veel te veel om op te noemen

Beste boek: ik lees geen boeken oeps

Sterke karaktereigenschappen: behulpzaam

Zwakke karaktereigenschappen: impulsief

Wie wil je graag ontmoeten: Snelle

Droomwens: een gelukkige en gezonde toekomst

Omschrijf jezelf in 10 woorden: ik vind het heel erg leuk om training te geven!

Aan wie geef jij het stokje door voor de volgende nieuwsbrief: Nadinja Schonewille



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Deelname SISU atleten aan Seniorensportfest in Lingen (Duitsland)

Nieuw SISU clubrecord Robin Roelink discuswerpen Mannen 50+:

Op zaterdag 5 september werd er een atletiekwedstrijd georganiseerd voor atleten van 30 jaar en ouder in Lingen, Duitsland.

Van Atletiekvereniging SISU uit Almelo namen Nadine Doorduyn en Robin Roelink deel aan deze wedstrijd. De reis is zeker niet voor niets geweest.

Nadine liep een keurige 14.02 op de 100 meter sprint en bij het verspringen verbeterde ze haar persoonlijk record met maar liefst 30 cm tot 4.67 meter! Robin deed mee aan het discuswerpen bij de Mannen 50+. Zijn worp met een afstand van 30.22 meter was goed voor een clubrecord.

Naast de goede prestaties is het altijd mooi om mee te maken dat atleten in de leeftijden van 30 tot ver in de 60, 70 en soms zelfs 80 gezellig samen strijden voor de eer. Ieder uiteraard in zijn eigen klasse.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Winnaars meest verkochte loten Grote Club Actie 2019:

Beste verkopers loten Grote Club Actie 2019:

1. Julia Platenburg: 32 loten
2. Noor Wolfkamp: 30 loten
3. Hidde Bramer: 27 loten
4. Filijne Stiggelbout: 26 loten
5. Juliet Ramerman: 25 loten



Netto opbrengst Grote Club Actie 2019:

€ 1486,60

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Even voorstellen vertrouwenspersoon SISU: Nanny Karsten

Voor veel SISU leden ben ik een vertrouwd persoon, of men kent mij persoonlijk of men heeft weleens van mij gehoord of een mail van mij ontvangen. Mijn naam is Nanny Karsten.

Enige tijd geleden vroeg het bestuur mij of ik er wat voor voelde om vertrouwenspersoon te worden van onze mooi vereniging. Ik heb hier even over nagedacht en alle voor en tegens tegen elkaar afgewogen.

Ook was ik van mening dat er dan wel een soort protocol/taakomschrijving moest zijn waar ik mij in zou kunnen vinden. Bovendien was ik benieuwd naar de beweegreden om juist mij te vragen. De argumenten die ze aandroegen waren als volgt: "Je bent voor velen een vertrouwd persoon, mensen kennen je, je hebt een goede band met de jeugdtrainers en dat maakt het voor de leden misschien wel makkelijker om naar jou toe te stappen als er iets zou spelen". Op basis hiervan zei ik: "Ja daar zit wat in".

Ter voorbereiding op mijn nieuwe rol binnen SISU ben ik mij hier in gaan verdiepen door er van alles over te lezen. Vervolgens heb ik een webinar van het NOC/NSF gevolgd "Sociale Veiligheid". Deze webinar was achteraf bekeken eigenlijk voor het bestuur. Aan hen de taak om te zorgen voor een sociaal veilige omgeving bij SISU en aan mij de taak hier op toe te zien. Bij dit webinar sprak ik een Vertrouwenspersoon van een andere atletiekvereniging die zei dat ze deze functie nu 1 ½ jaar deed en dat ze nog nooit tot actie had moeten overgaan. Laten we hopen dat ik ook over een jaar kan zeggen: "Nou dat was een makkie, zo doe ik het nog wel een paar jaar".

Maar eerst moeten jullie het er nog mee eens zijn dat ik deze taak op mij ga nemen, want zonder draagvlak van de leden kan en wil ik deze functie niet uitvoeren.

Deze vraag zal worden voorgelegd tijdens de Algemene Ledenvergadering en het concept protocol/taakomschrijving is nu reeds te lezen op onze mooie nieuwe site.

Nanny Karsten



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sportfysiotherapie bij Praktijk Van Iersel: Vitaal Sporten

Dat sporten je helpt om vitaal te blijven weten we allemaal. Maar wat nou als je een blessure oploopt? Of als je misschien niet goed weet waar je moet beginnen? Binnen Praktijk Van Iersel zijn sportfysiotherapeuten werkzaam. Zij zijn gespecialiseerd in het begeleiden van zowel de beginnende als geofende sporter.

Bij acute blessures zullen zij de aard en ernst van de blessure beoordelen. Indien nodig volgt een (terug)verwijzing naar de huisarts voor aanvullende beoordeling door een specialist. Onze sportfysiotherapeuten hebben korte lijnen met verschillende (sport)artsen en orthopeden. Op maandagmiddag is er altijd een sport- en echospreekuur op onze locatie Stadion van 15.55 tot 17.10 uur. Ook op zaterdag zijn wij geopend tussen 9.00 en 13.00 uur, zodat je bij een blessure op korte termijn gezien en beoordeeld kunt worden.

Blessures kunnen ook ontstaan door overbelasting. Bij dergelijke blessures wordt uitgebreid gekeken naar de oorzaak van de klachten via een houdings- en bewegingsonderzoek. Hiervoor kunnen we gebruik maken van echografie en de 4D-scan. Ook helpen wij je graag bij de revalidatie na een operatie aan bijvoorbeeld de voorste kruisband of de meniscus. En als het om jonge sporters gaat werken we samen met onze kinderfysiotherapeut. Zij beoordeelt de klachten vanuit de motorische ontwikkeling van een kind. Zo maken we met elkaar een optimaal plan.

Voorkomen is nog altijd beter dan genezen. Daarom zijn we te vinden bij verschillende sportverenigingen in Almelo. We organiseren regelmatig clinics en voorlichtingsavonden voor zowel trainers, sporters als ouders. Daarnaast zijn er wekelijks spreekuren op locatie bij o.a. voetbalverenigingen ON en PH en turnvereniging Achilles.

Kortom: er zijn volop mogelijkheden om iedereen vitaal in beweging te krijgen en te houden. Ben je benieuwd wat we voor jou kunnen betekenen? Bekijk onze website of neem eens vrijblijvend contact op. www.praktijkvaniersel.nl

Paul van Iersel



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Streep door SISU oudejaarscross:

:

De jaarlijks terugkerende SISU oudejaarscross is onderdeel van de Twentse Cross Competitie die bestaat uit 6 regionale crosswedstrijden.

De bekende serie hardloophwedstrijden vindt al decennia lang plaats in unieke natuurgebieden in Twente e.o. waarbij er gestreden wordt om de Twentse cross titels.

De unieke SISU oudejaarscross vormt samen met de Bovenbergcross te Markelo, de Dinkelloop te Losser, de Wintercross te Eibergen, de Rutbeekcross te Enschede en de Hulsbeekcross te Oldenzaal de Twentsche Cross Competitie (TCC).

“Op meerdere van de wedstrijd locaties zijn de organiserende atletiekverenigingen helaas beperkt qua “ruimte”.

Voor het corona-proof organiseren van de Oudejaarscross hebben we veel oppervlakte op locatie nodig voor o.a. startvakken en doorloop na de finish.

De afgelopen jaren zagen we een mooie groei in het aantal deelnemers, maar helaas hebben we voor dit jaar dus besloten de Oudejaarscross in het Nijreesbos niet te laten doorgaan.

Reden is een combinatie van factoren, maar de aangescherpte Corona regels voor zo’n groot evenement vragen om een extra grote groep vrijwilligers. Maar ook de krappe ruimtes bij start/finish, bij het inschrijven en sommige andere plekken zorgen ervoor dat we de zo belangrijke 1.5 meter regel niet kunnen garanderen waardoor we niet anders konden besluiten dan het evenement niet te laten door gaan dit jaar aldus de organisatie van AAV SISU.

We willen ruim op tijd de lopers laten weten dat we niet op de loopkalender staan. Eveneens hebben ook de organisaties van de Bovenbergcross te Markelo, de Dinkelloop te Losser, en de Wintercross te Eibergen besloten het evenement te gaan afdassen.

De Hulsbeekcross en Rutbeekcross staan als enige vooralsnog gepland in januari 2021 en zullen afhankelijk van de corona situatie tegen die tijd zelfstandig georganiseerd worden.

De Oudejaarscross zal volgend jaar weer gewoon terugkeren op de kalender van de Twentsche Cross Competitie. De twentse kampioenen van vorig jaar mogen deze titel dus een jaartje langer voeren 😊.

“we hopen alle lopers dan weer fit en gezond aan de start te zien”.

Organisatie SISU oudejaarscross,

Bert Beerling



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Next Generation Athletics Nijmegen:

Zaterdag 15 augustus ging een mooie afvaardiging van AAV Sisu uit Almelo naar Nijmegen om deel te nemen aan de Next Generation Athletics. Een grote wedstrijd die gelukkig door kon gaan in deze corona periode. Alleen op basis van eerder behaalde wedstrijdresultaten werden atleten toegelaten. Gelukkig mochten er maar liefst 7 atleten van Sisu meedoen.

Nadine Doorduyn, Max Vrijkorte, Lauraine Kolmschot en Jelmer Boonstra deden mee aan een sprint 2kamp. Hierbij moest een 100 en 200 meter worden gelopen.

Lotte Molenkamp en Emily Kroeze streden bij het kogelstoten en discuswerpen om de eer en Matthijs Beerling had zich geplaatst voor de 100 meter. Na een oververhitte week met de langste hittegolf ooit was het ook deze avond heerlijk warm en maar behoorlijk benauwd.

Onder aanmoedigingen en begeleiding van Robin Roelink en Nadinja Schonewille behaalden alle atleten mooie persoonlijke resultaten. De trainingen die sinds een aantal weken gelukkig weer op de baan mogen plaatsvinden beginnen hun vruchten af te werpen.

- Nadine Doorduyn 100 mtr 14.19 sec, 200 mtr 30.62 sec,
- Max Vrijkorte 100 mtr 13.06 sec, 200 mtr 26.52 sec,
- Lauraine Kolmschot 100 mtr 13.85 sec, 200 mtr 28.79 sec,
- Jelmer Boonstra 100 mtr 12.19 sec, 200 mtr 24.77 sec,
- Matthijs Beerling 100 mtr 13.10 sec,
- Lotte Molenkamp kogel 8.67 mtr, discus 19.52 mtr,
- Emily Kroeze, kogel 6.88 mtr, discus 18.53 mtr.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Pupil in de schijnwerpers:

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

Deze maand is dat: Hidde Bramer

Mijn naam is : Hidde

In welke groep zit je?

In groep 5 van De Vrije School Almelo

Wat zijn je hobby's?

Hardlopen, voetballen, vissen en buitenspelen.

Wat wil je later worden?

Volwassen!

Welk eten vind je lekker?

Spinazietaart, patat, pannenkoeken, pizza en een broodje met zelfgemaakte (door papa) hamburger van de barbecue.

Wat vind je niet lekker?

Spruitjes

Wat is je favoriete muziek?

Van alles

Wat is je favoriete televisie programma?

Pippi Langkous

Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten?

Nee

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden?

Ja, vorig jaar met de Athletic Champs en met de clubkampioenschappen. Ik heb ook al twee keer meegedaan aan de Winterloop in het Schelfhorstpark, de Twenterandrun en de Almelo Allee.





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Ik vind het heel jammer dat de wedstrijden dit seizoen niet door zijn gegaan.

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek?

Vortex gooien en sprinten.

Wat vind je het leukste van Sisu?

Alle oefeningen en spelletjes die Lotte met ons doet. Het is altijd gezellig en ik heb al heel veel vrienden bij Sisu!



Hidde dank je wel en nog heel veel sportief plezier en succes bij SISU.

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”

Cursus Eerste Levensreddende Handeling (ELH) bij SISU:

Na de zomervakantie hebben onze jeugdtrainers en assistent jeugdtrainers op eigen verzoek de cursus **Eerste Levensreddende Handeling (ELH)** gevolgd.

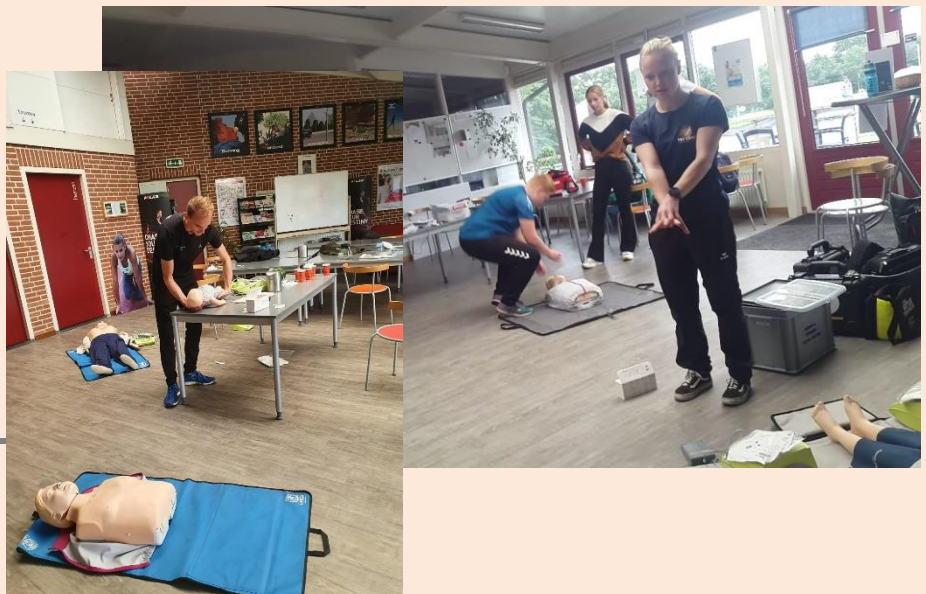
Tijdens een van onze trainersbijeenkomsten kwam ter sprake dat de trainers eigenlijk wel graag een EHBO-achtige cursus wilden gaan volgen, zodat ze voor de toekomst zouden weten wat hun te doen zou staan als er iets zou gebeuren met een van de in eerste instantie natuurlijk atleten maar ook met een van de omstanders.

Ik heb met het bestuur besproken wat de mogelijkheden zouden zijn, wat SISU ze zou kunnen bieden. Vervolgens kwamen we uit bij de ELH-cursus. De vader van Emily Kroeze, één van de assistent-trainers, mocht deze cursus geven en wilde dat graag voor deze groep enthousiaste kinderen gaan doen.

Het is een cursus met een E-learning traject en praktijk onderwijs. Op zaterdag 29 augustus was de eerste praktijkdag. Alwie Kroeze kwam gewapend met beamer en allerlei materialen naar de kantine om onze jeugdtrainers te onderwijzen en toen ik op enig moment ging kijken hoe het er voor stond zag ik menig trainer in verband zitten, ze waren druk aan het oefenen en hadden veel plezier. Alwie ging zelfs zo ver, dat hij één van de assistent trainers die door omstandigheden de eerste praktijkles had gemist, bij hem thuis ging bijspijkeren voorafgaande aan de tweede praktijkles. Hoe mooi is dat!

Op 12 september werd de tweede praktijkles wederom in de kantine van SISU verzorgd door Alwie. Hij was enthousiast en ook de deelnemers waren héél enthousiast. Allen hebben ze de cursus met goed gevolg afgesloten en een certificaat van deelname ontvangen. En Alwie Kroeze heeft aangegeven dat we in de toekomst altijd weer een beroep op hem mogen doen. Kortom een zeer geslaagde cursus!

Nanny Karsten
trainercoördinator





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Feesttraining loopgroep Tjerk Tuinstra:

Op zaterdag 26 september was er een speciale feesttraining gepland met de zaterdagochtend loopgroep van Tjerk Tuinstra. De loopgroep bestond namelijk 6 jaar het was een uitgesteld lustrum, dus een reden om een feestje te gaan vieren. En dat uitgerekend in Coronatijd!



Om Tjerk ditmaal te ontlasten, was er door Petra Bruggeman en Astrid Wessling een speciale feesttraining opgezet. Na afloop was er door een aantal dames van de groep diverse heerlijk gerechten voorbereid uit alle windstreken van deze aardbol. Nogmaals de complimenten voor de cateraars.

Daarnaast was er een diapresentatie samengesteld door Astrid met foto's van de afgelopen 5 jaar van deze bijzondere loopgroep. En als cadeau kreeg Tjerk een loopshirt en een jubileumboek met foto's.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Nieuwe website SISU:

Beste allemaal, vorige week is de nieuwe website van Sisu live gegaan, natuurlijk gewoon bereikbaar via www.sisu.nl

Uiteraard smartphone vriendelijk, maar effe mooier op groot scherm 😊.

Alle belangrijke zaken over onze vereniging in een fris en duidelijk jasje. De basis van de website staat, maar achter de schermen zijn we nog bezig met wat laatste zaken, maar we wilden niet langer wachten om live te gaan.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

3 KM challenge:

Maandag 13 juli heeft de 3 km challenge bij SISU plaats gevonden. Dit was de 1^e wedstrijd bij SISU sinds de start van de corona crisis. Initiatiefnemer van deze challenge was Daan Schouten. Totaal waren er 32 personen die zich hadden aangemeld. We hebben de lopers in verschillende series laten starten voor hun 3 km. Iedereen moest van te voren aangeven wat zijn richttijd zou zijn.

We hebben de series zodanig samengesteld dat men samen met andere lopers van hetzelfde niveau zouden gaan starten in de zelfde serie. Het was een open, vrijblijvende avond om de saamhorigheid tussen de leden te vergroten.

De snelste tijd van deze avond is gelopen door Bauke Rijper in een tijd van 9.50 minuut. Nummer 2 was Erjan Tempert in 9.56 minuut en de derde tijd was voor Stijn Dierink in 10.04 minuut.

Iedereen bedankt voor jullie inzet en enthousiasme op deze avond! Speciale dank gaat uit naar organisator van deze avond Daan Schouten, We kunnen terug kijken op een geslaagde avond!





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Superlot Grote Club Actie 2020:

Ook dit jaar is het mogelijk om als bedrijf een Superlot te kopen en hiermee SISU te ondersteunen!

Wilt u als bedrijf meedoen en op deze manier SISU helpen om onze doelen te bereiken of ruimschoots te halen!. In één klap 50 loten kopen? Dat kan met het Superlot. Een vorm van mini-sponsoring voor onze club. Doet ú ook mee??

Een lot kost namelijk € 3,- waarvan 80% naar uw vereniging gaat. U steunt de club dus met een bedrag van € 120,- met de aankoop van dit Superlot!!

Een Superlot kost u: € 150,-

Voordelen voor U als Superlotkoper:

- De koper kan de 50 loten geven aan klanten bij een aankoop.
- De koper kan publiciteit krijgen voor zijn bedrijf op onze website, in onze nieuwsbrief/ facebook of langs het veld.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met : bertbeerling@sisu.nl

2 bedrijven zijn u reeds voorgegaan met de aankoop van een Superlot:

- **Wheelpower**
- **Remie Consultants**



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

PR verbetering Daan Schouten:

18 juli jl heeft Daan Schouten een van onze trainers, op de atletiek baan van SISU geprobeerd zijn eigen PR op de 5 km te verbeteren.

Met behulp van Dennis Samar op de racefiets als haas, heeft Daan een super mooi nieuw PR neergezet.

Zijn tijd was 15:30 op de 5 km, en als topper 48 seconde sneller dan zijn vorige PR.

Daan is lid van het Nationaal Triatlon team (team4talent) en geselecteerd voor het Europees kampioenschap cross triatlon en cross duatlon.

Top gedaan en succes met de trainingen en wedstrijden

Henriette Vrij, bestuurslid SISU





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sponsoren SISU:





SISU Nieuwsbrief "Olympus"



BOEKHANDEL
BROEKHUIS

