



Inhoud: December 2020

- Voorwoord Voorzitter
- Bewegen voor senioren
- Column Erik Endlich
- Wintergames SISU: speerwerpen
- Sinterklaas 2020
- Kerstverhaal: de SISUwees
- Nadinja Schonewille
- Column Henriette Vrij
- ALV 2020 een impressie
- NLdoet 12 en 13 maart
- Vrijwilligers gezocht
- Ontmoetingsplek 55+ bij SISU
- Vrijwilligers in beeld
- Grote Club Actie 2020
- Column Paul van Iersel
- Cursus ELH
- Pupil in de schijnwerpers
- Probeer Atletiek
- Tips van Tjerk Tuinstra
- Trainers SISU in beeld
- Meesterlotenverkoper 2019
- Wedstrijdkleding SISU
- Gedicht: hardlopen
- Aanpassing statuten SISU
- Alternatieve trainingsplek
- PR verbetering Daan

Kersteditie 2020





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Voorwoord: voorzitter Remco Platenburg

Beste Sisu leden,

Zoals we allemaal aan den lijve hebben ondervonden heeft het mooie weer plaats gemaakt voor wat lagere temperaturen en soms wat regen. Hoe mooi is het dan om te zien dat onze fanatieke sporters zich niet laten afschrikken en uitgerust met mutsje en handschoenen over onze prachtige baan “vliegen”. Vooral respect voor de pupillen, ook die gaan met dit weer gewoon VOLGAS !

Omdat het qua nieuws even komkommertijd is wil ik graag even aandacht voor het volgende:

Meer dan eens deed ik op deze plek een oproep aan iedereen voor vrijwilligers, trainers en andere helpende handjes. Genoeg mensen die makkelijk zeggen: “ik wil best wat doen”, en dat weten we ook en waarderen we ook, echter: we zijn dringend op zoek naar mensen die het voortouw willen nemen met bepaalde projecten, activiteiten of anderzijds. Dit mogen uiteraard leden zijn, maar ik zou ook graag de ouders van de pupillen en junioren willen aanspreken.

Om het een en ander wat tastbaarder te maken zijn wij als Sisu bestuur bezig met een soort “vacaturebank”. Hierin zullen we heel concreet gaan aangeven voor welke activiteiten of taken wij een vacature hebben, welke werkzaamheden dit met zich mee brengt, maar ook wat wij verwachten hoeveel uren hierin gaan zitten. Deze vacatures willen we dus zeer concreet gaan invullen met mensen die “het Sisu hart” op de goede plek hebben zitten.

Het bijna afgelopen jaar is natuurlijk vrijwel alles afgelast door Corona, is de kantine tijdenlang dicht geweest (en nu weer), maar als het goed is verwachten we in 2021 weer bol te staan van de activiteiten en wedstrijden !

En geloof mij: dit kan echt ALLEEN als zich de komende maanden mensen aanmelden om hier aan mee te helpen !! Dus denk niet gelijk “daar heb ik geen tijd voor”, of “dat is niks aan”, want ik kan iedereen uit eigen ervaring vertellen dat vrijwilliger bij Sisu zijn WEL erg leuk is en enorm gewaardeerd wordt !! Daarnaast is een stukje maatschappelijke betrokkenheid een verrijking voor jezelf en anderen, maar ook een absolute vereiste voor een vereniging om te kunnen blijven bestaan.

Tot slot even een tip om de drempel voor het aanmelden wat lager te maken: kijk eens om je heen met wie je zoiets graag samen zou doen: een vriend of vriendin, buurman of buurvrouw, mede sporter, het maakt niet uit !

Zodra de vacatures klaar zijn zullen we deze per mail rondsturen en uiteraard vermelden op de site en sociale media.

Sportieve groeten, Remco Platenburg, Voorzitter SISU





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Wie wil jurylid worden bij SISU?

Sinds 2018 is het aantal actieve, inzetbare KNAU-juryleden van Sisu gestaag afgenomen. Inmiddels is het resterende aantal zo laag dat het eigenlijk niet meer mogelijk is om nog baanwedstrijden bij Sisu te organiseren, zelfs niet met inzet van juryleden van omliggende atletiekverenigingen.

Vandaar dat we opnieuw een oproep doen aan de leden en (groot)ouders van jeugdleden om de basiscursus Jury-Algemeen van de KNAU te gaan volgen en ons jurycorps te komen versterken. Omdat de meeste wedstrijden die Sisu organiseert gericht zijn op pupillen en junioren zijn wij vooral op zoek naar ouders en grootouders.

Hoe meer juryleden zich aanmelden hoe groter de kans is dat we niet bij elke wedstrijd weer een beroep moeten doen op de zelfde paar actieve juryleden. Als jurylid jureert U jaarlijks in de periode april-oktober bij een aantal wedstrijden en bepaalt zelf hoeveel en welke. Behalve Uw tijd zijn er geen verdere kosten aan verbonden; de jaarlijkse bijdrage aan de Atletiek unie wordt door Sisu gedragen.

Korte toelichting op de cursus :

60. Jurylid Algemeen

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

De cursus bestaat uit 12 modules van één uur. In overleg met de docent bepaal je zelf uit hoeveel contacturen een bijeenkomst bestaat (bij voorkeur zijn dit 3 a 4 bijeenkomsten). Er is geen afsluitende toets. De opleider bepaalt aan de hand van indrukken en aanwezigheid of de cursist geschikt is om zelfstandig aan de slag te gaan.

Op 13, 20 en 27 maart 2021 zal bij Athletics in Nijverdal de jurycursus Algemeen(60) worden gegeven waaraan ook vanuit Sisu kan worden deelgenomen. Als er voldoende geïnteresseerden van Sisu zijn kan ook worden overwogen om bij Sisu zelf een cursus te organiseren, onze scheidsrechter Roy Sleebos is bereid deze dan begin 2021 te organiseren.

Als je interesse hebt , neem dan contact op met Hans Rijper (0618783009 of secretaris@sisu.nl)

ALLEEN MET MEER JURYLEDEN KUNNEN ONZE BAANWEDSTRIJDEN NOG DOORGAAN !!!

Hans Rijper





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Stand van zaken bewegen voor senioren:



Als Actief Betrokken Club wil Sisu zich ook gaan inzetten voor de senioren in Almelo. Een mooie kans om deze doelgroep te ontvangen is tijdens een geschikte activiteit op de accommodatie.

We zijn hiermee aan slag gegaan tijdens verschillende bijeenkomsten. Een mooi proces waar iedereen zijn of haar bedrage gedreven aan heeft geleverd.

We kunnen melden dat we eind maart gaan starten met onze activiteit op de dinsdagochtenden om 10:00 uur. Uiteraard wordt er eerst een bakkie gedaan om vervolgens op ieders eigen niveau te bewegen onder de bezielende leiding van Gerrit Jurjens (trainer) en Tirza Walhof (fysiotherapeute).

Om deelnemers te werven gaan we aan de slag om een mooie flyer te ontwikkelen, een promotiefilm te maken, organiseren we een open koffie voor onze partners op woensdag 3 februari 2021 en zal begin maart een open training worden georganiseerd.

Ben je nieuwsgierig geworden.....? Dan nodigen wij je uit om deze nieuwsgierigheid met ons te delen!

Enthousiaste groet,

Team Actief Betrokken Club: Tirza, Amber, Gerrit, Henriette, Bert en Petra





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Column Erik Endlich : “wij brengen u verlichting”



Bij het betreden van de baan op 14 oktober – trok onwillekeurig een rilling langs de ruggengraat. Was het corona, dat het gestel als een dief in de nacht teisterde? Speelden de elementen een vreemd spel met de zintuigen? Waren het wanen, die een illusie voor het geestesoog toverden? Neen: het was de verlichting. Niet de Eeuw van de Verlichting, niet een apostel die verlichting bracht, maar gewoon: de verlichting. Die was anders. Dàt was het.

Iemand met verstand van zaken – het zal geen trainer zijn geweest – hielp de aanwezige atleten uit de droom: we hebben Ledverlichting. SisU heeft een sprong in de toekomst genomen.

Wennen is het wel. Het oude handwerk gaat immers verloren: waar een soort van machinist/elektramedewerker voorheen met twee sleutels en vier sleutelgaten een vast ritueel van insteken en omdraaien verrichte, wordt nu slechts aan één dingetje gemorrelt, waarna de baan direct in een hel licht baadt. Daarvoor tastten wij een half uur in het donker en vervolgens het halve donker, alvorens men zijn of haar weg onbekommerd kon vervolgen. Dat heet vooruitgang. Goed, het licht is wat aan de klinische kant, alsof men op het tartan een hersenoperatie wenst te verrichten, maar een kniesoor die daarop led, pardon: let. Het schijnt bovendien zoveel geld uit te sparen, dat wij een forse verlaging van de contributie tegemoet kunnen zien.

Een win-winsituatie derhalve. Dachten we. Totdat een bestuurslid ten tonele verscheen. Man en paard noemende: Marco. Zonder paard overigens, maar wel met een smartphone in zijn handen. Toegegeven, ik stond reeds blij poserend in afwachting van een fotomomentje, maar nee. Marco had een speeltje op zijn telefoontje geïnstalleerd. Snel werd duidelijk welke catastrofale gevolgen zijn mobiele gefröbel tot gevolg had.

Terwijl wij monter de baan betraden en, conform mijn doordachte aanwijzingen, begonnen te huppelen en vervolgens overgingen tot het zogeheten “draven” (voor de meeste atleten het hoogst denkbare tempo), ging plotseling het licht uit. Men hoorde verschillende kreten slaken, iemand liep kennelijk tegen het hek op en viel gillend op zijn rug en in het gras, twee wat oudere dames kwamen met de koppen tegen elkaar – hier bleef het licht nog wat langer uit – en een ongelukkig iemand, overwegende om lid te worden, vond de steeplechasehindernis op zijn pad en belandde in de (droge) kuil daarachter. Dit alles dankzij Marco, die er vervolgens toe overging het licht op volle sterkte aan te zetten, wat algehele verblinding tot gevolg had, zodat veel atleten wezenloos bleven staren als konijnen in het grootlicht van een naderende auto. Sommigen zag sterren. Maar het was dan ook een wolkeloze hemel. Vanuit een ooghoek zag ik dat een uil zich in een van de vele vogelhuisjes boorde.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Uiteindelijk, vermoedelijk omdat Marco verveeld raakte door het lichtspel en Mariokart ging spelen, werd het licht enigszins gedempt en transformeerde deze discotheek in een dragelijke, ja zelfs sfeervolle ambiance. Behalve op het wat duistere middenterrein, waar een eenzame speerwerper een toevallig overstekende atleet van Gerrit doorboorde met zijn werptuig.

Ach ja, wij hebben altijd wel wat te miepen. Althans, zij die lopen bij,

Erik Endlich.



sportverlichting.com
Helder in zicht



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Wintergames bij SISU:



Almelose
Atletiekvereniging
SISU

organiseert:

AABEE WINTERGAMES

- *speerwerpen* -

23 december 2020

aanvang: 19.00 uur

Locatie:

AAV SISU

Kolthofsingel 44
7602 EM Almelo



VERTAAL
BUREAU
AABEE

Een gezellige onderlinge wedstrijd **speerwerpen** voor junioren D, C & B. Vanwege alle corona maatregelen kunnen een beperkt aantal deelnemers mee doen.

- Maximaal 20 atleten
- Leeftijden tot en met 17 jaar
- Publiek is niet toegestaan
- Kantine en kleedkamers zijn dicht
- Atleten met klachten blijven thuis

Meisjes	D	speerwerpen	400 gr
Jongens	D	speerwerpen	400 gr
Meisjes	C	speerwerpen	500 gr
Jongens	C	speerwerpen	600 gr
Meisjes	B	speerwerpen	500 gr
Jongens	B	speerwerpen	700 gr

Inschrijven kan via: www.atletiek.nu



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Speerwerpen voor SISU junioren: 23 december

De afgelopen maanden waren er voor sporters weinig tot geen momenten om je krachten te meten met je vrienden en clubgenoten. Trainingen gingen gelukkig wel door en iedereen heeft bij z'n trainer zijn uiterste best gedaan om nog beter te worden. Plezier en inzet is de basis voor onze sport maar je wilt ook af en toe je prestaties in een wedstrijd verbeteren. Dat ging dit jaar erg lastig.

Daar brengen we nu voor de junioren verandering in.

Voor atleten tot en met 17 jaar is het toegestaan om onderling de strijd aan te gaan.

Op woensdag 23 december organiseren we om 19.00 uur 's avonds een wedstrijd speerwerpen voor junioren B,C & D.

Uiteraard wordt er gelet op alle corona maatregelen.

Het aantal deelnemende atleten is maximaal 20! Dit is om voldoende ruimte te kunnen handhaven maar ook omdat het op deze avond ook erg koud kan zijn. Als er dan veel meer atleten meedoen wordt het wachten te lang. Onderkoeling mag natuurlijk niet plaatsvinden.

Ouders en publiek zijn helaas niet toegestaan op de baan. Ook blijven de kantine en de kleedkamers dicht! Alle deelnemers moeten zich dus goed aankleden en voorbereid zijn op de mogelijke kou. Atleten met klachten moeten thuis blijven en bij binnenkomst op de baan moeten handen gedesinfecteerd worden.

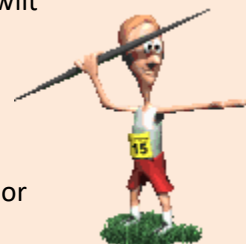
Volg tijdens de wedstrijd de aanwijzingen van onze corona controleur goed op. Dan blijven we allemaal gezond en kunnen we wellicht vaker een wedstrijdje organiseren. Er zijn nog zoveel meer onderdelen te doen..... 😊

Als het je leuk lijkt om mee te doen moet je snel inschrijven.

Helaas is er niet voor iedereen plek, wij zouden wel willen maar we zijn al blij dat dit lukt!

Schrijf je dus direct in via onderstaande link:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/34477/>

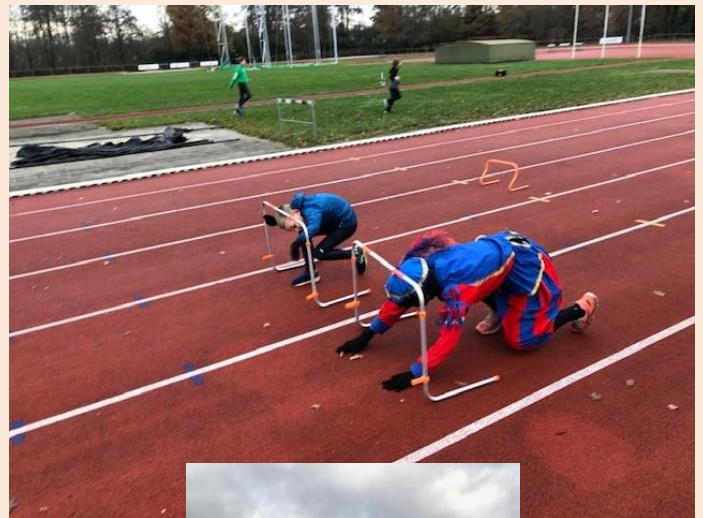




SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sportieve Pieten op bezoek bij SISU:

Op zaterdag 5 december waren er 2 sportieve Pieten op bezoek bij SISU. Ze hebben meegedaan met de training. En daarna de kinderen en de trainers op een heerlijke chocolade letter getrakteerd.





SISU Nieuwsbrief “Olympus”



De SISUwees: een – aanvankelijk treurig kerstverhaal

Er was eens een gemiddelde atleet, bijzonder noch onopvallend qua postuur en prestaties. Zij – het was een zij – was wees. Geen levende ouders dus, wat overigens niet ongewoon was, want onze hoofdpersoon was 42 en een nakomertje en haar ouders waren respectievelijk 79 en 83 toen zij gingen hemelen.

Maar het was Kerstavond en dat werpt een ander, mogelijk sentimenteel, licht op de kwestie. Verder had onze atlete een partner, ooit na een kortstondige liefde bij haar ingetrokken en nooit meer weggegaan. Zij was vergroeid met hem als haar op plekken die beter kaal kunnen blijven, maar ja: gemiddelde mensen, in het bijzonder atleten, leren leven met zaken die anderen reeds jaren geleden hadden afgesloten.

Kerstavond of niet, dit is een Sisu-periodiek en dan kan de looptechniek (onze hoofdpersoon was lid van een onzer loopgroepen) natuurlijk niet onbesproken blijven. Nu, die looptechniek was uuh, tja: gemiddeld. Dat is vanzelfsprekend niet best. Was zij een paard, dan was zij naar de slager gegaan. Of een hobbelpaard geworden. Maar het was werkelijk oogpijnigend voor wie er, zoals de schrijver dezes, kijk op heeft. De heupen laag, de voeten plat, het hoofd gebogen – net als de knieën. Armen die er als slappe worsten bijhingen, een rug als de curve van een zieltogende onderneming.

Wat de kleding betreft, grijsstenen en bruintinten voerden de boventoon, zodat ons onderwerp er volkomen onopvallend bijliep. Dat was trouwens ook haar bedoeling.

Eerlijk gezegd wilde zij ermee ophouden. Het loopplezier spatte er bepaalt niet af, sterker: het was zwoegen geblazen, de trainer was een hork en na het rennen voelde betrokkene zich als een dood vogeltje waarover, dat niet reeds erg genoeg was, een vuilniswagen reed. Een troost was dat zij, als meer gemiddelde lopers, niet alleen was: over de baan vibreerden meer tamelijk waardeloze lopers, die telkens na anderhalve ronde werden ingehaald door die frêle en als antilopen trippelende atleten die nauwelijks de grond leken te raken.

Geen wonder dus dat onze heldin, of beter: zielige vrouwspersoon, zich ellendig voelde. En dat op Kerstavond. Toen nam zij, eigenlijk heel ongewoon voor een middelmatig mens, een kloek besluit. Deze brave borst besloot naar een andere loopgroep – en dus een andere trainer – te gaan. Het was niet alleen een moedig, maar achteraf ook een zeer wijs besluit. Deze trainer had verstand van zaken en bovenal het geduld en het inzicht hoe gemiddelde atleten boven zichzelf (ja zelfs *ver* boven zichzelf) kunnen uitstijgen.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Onze dame werd enthousiast van deze frisse aanpak, zij kocht fleurige trainingskleding, kwieke stappers en ging zelfs met de andere bijzonder aardige andere lopers en loopsters wekelijks een extra training bij die zeer sympathieke en kundige trainer rennen.

Overigens bleef zij haar saaie vriend trouw: niet alles is voor verandering vatbaar. Ongeveer een jaar na die in veel opzichten beroerde Kerstavond ging de inmiddels strak gebouwde en perfect lopende mevrouw naar de jaarlijkse Kersttraining op de Holterberg, wat een sportief en culinair hoogtepunt in haar nieuwe leven als perfecte loopster bleek te zijn.

Zo kwam alles nog op de atletische pootjes terecht, zoals vaker bij Kerstverhalen met een gelukkige afloop. Maar ja, zij ging dan ook trainen bij:

Erik Endlich





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



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Even voorstellen: Nadinja Schonewille

Naam: Nadinja Schonewille

Bijnaam: Ninja, Nadin, Duracell

Geboortedatum: 3 december 1995

Opleiding/ school: Pabo in Enschede

Hoe lang ben je al lid van Sisu: Volgens mij sinds 2005, dus 15 jaar inmiddels

Hoogtepunten bij Sisu: In 2012 ben ik samen met Lieneke, Rachelle en Stefanie Nederlands kampioen geworden op 4x800m!

Wat wil je later worden: Sneller! 🏃‍♀️

Wat vind jij leuk: Hardlopen, zwemmen, surfen, lesgeven, reizen, afspreken met vrienden

Een hekel aan: De kleur roze, koude handen en koude voeten

Kan niet zonder: Sporten

Lekkerste eten: Pannenkoeken met kaas 🥞

Lust absoluut geen: Hutspot

Hobby's (naast atletiek): Zwemmen en surfen

Huisdier(en): Nee... Alleen een paar verdwaalde spinnetjes

Sterke punten op sport gebied: Fanatiek!

Zwakke punten op sport gebied: Te fanatiek... Soms wil ik (te) vaak trainen, terwijl rust dan soms belangrijker is...

Favoriete sportman/ vrouw: Sifan Hassan

Favoriete Sisu atleet: Teveel om op te noemen! 😊

Leukste atletiek onderdeel: Lange afstanden





SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Minst leuke atletiek onderdeel: Hoogspringen

Wat zouden we moeten veranderen bij Sisu: Meer kinderen die mee zouden moeten gaan met T&F Camps!! Een super leuk atletiekkamp in de zomer. Waar je een week lang training krijgt van verschillende topsporters en leuke spellen doet!

Positief aan Sisu: De gezelligheid tussen de atleten

Hoe oud was je toen je met atletiek begon: 10 jaar

Mooiste auto: Een blauwe, verder geen eisen

Beste film: The green mile

Beste muziek: Waves van Jeremy Loops (de muziek video is ook heel erg mooi!)

Favoriete televisieprogramma of Netflix serie: Breaking bad, Prison break, Casa de papel

Beste boek: De boekenserie 'Gone'

Sterke karaktereigenschappen: Doorzettingsvermogen

Zwakke karaktereigenschappen: Soms wat onzeker

Wie wil je graag ontmoeten: Jeremy Loops

Droomwens: Naar de beste en mooiste surfplekken met een camper/busje

Omschrijf jezelf in 10 woorden: Ik kan het zelfs in minder dan 10 woorden! Een positieve, enthousiaste en fanatieke atleet

Aan wie geef jij het stokje door voor de volgende nieuwsbrief: Robin Roelink, succes! 🙌





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Column Henriette Vrij: "hardlopen is goed voor je hart"



Beste Leden, ouders van Leden, Vrijwilligers en andere lezers,

Wat is 2020 een ongeloofelijk jaar geweest. Ondanks Corona is het toch nog gelukt om leuke activiteiten te doen bij en met SISU.

Zo was er een 3 km challenge, een feesttraining voor Tjerk, een kampioen training en liepen de volwassen braaf in groepjes van 4 of zelfs 2.

Er is mij in het oor gefluisterd dat zelfs Sinterklaas ondanks zijn kwetsbare gezondheid aan de kleinsten blijft denken.

Thuis werken door Corona brengt veel organisatietalent met zich mee. Als het sporten er dan bij in schiet heb ik net gelezen dat zelfs met beperkt sporten er gezondheidswinst valt te behalen

Lees maar:

Dat [hardlopen goed is voor je gezondheid](#) weten we natuurlijk. Dat het gezond is voor je hart weet je misschien ook wel. Maar wist je ook dat deze positieve effecten op je lichaam ervoor kunnen zorgen dat je minder risico loopt om vroegtijdig te overlijden?

Hardlopen voor je hart

Een nieuwe studie gepubliceerd in de British Journal of Sport Medicine laat zien dat hardlopen het risico op vroegtijdig overlijden door ALLE oorzaken vermindert met 27 procent. In dit onderzoek zijn de resultaten van veertien eerder uitgevoerde onderzoeken gecombineerd, wat neerkomt op resultaten van meer dan 232.000 deelnemers van wie de gezondheid is bijgehouden voor een periode tussen de 5,5 en 35 jaar.

De uitkomst was heel positief: bijna elke hoeveelheid hardlopen - ook minder dan 50 minuten per week - behaalde al deze daling van het risico. Daar komt nog bij dat hardlopen ook een 30 procent lagere kans geeft om te overlijden aan hartziekten en een verlaging van 23 procent op het risico om te overlijden aan de gevolgen van alle soorten kanker.

In dit geval is meer dus niet altijd beter is. Wat blijkt namelijk? Zelfs als je maar één keer per week gaat hardlopen en als je snelheid hierbij onder de tien kilometer per uur ligt, zijn de voordelen voor je gezondheid nog vergelijkbaar met mensen die vaker hardlopen, zo laat Dr. Željko Pedišić, een professor



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

bij het Institute for Health and Sport aan de Victoria University in Melbourne, Australië weten aan [Runner's World US](#). Dat kan niet anders dan fijn nieuws zijn, toch?

Wanneer je vaker hardloopt hoeft deze uitkomst je motivatie niet weg te nemen. Pedišić legt uit: ‘Het onderzoek heeft gewoonweg geen bewijs gevonden dat meer hardlopen je meer voordeel oplevert voor je gezondheid,’ en daarbij geeft Pedišić nog mee: ‘Deze uitkomst kan motiverend zijn voor wie niet veel tijd in sporten kan investeren, maar het zou je zeker niet moeten ontmoedigen als je al veel tijd investeert in hardlopen.’

Dat dit de uitkomst is van deze studie, wil niet zeggen dat er tussen hardlopen en vroegtijdig overlijden een oorzaak-gevolg relatie bestaat. ‘Er zijn heel veel redenen waarom hardlopen kan helpen om het risico op vroegtijdig overlijden te verminderen. Dit kan door een vermindering van het risico op een hoge bloeddruk, hoog cholesterol, obesitas, hart-en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker,’ zegt Pedišić. ‘Hardlopen zorgt dan ook voor een verbetering van je hartfunctie, je uithoudingsvermogen, balans en metabolisme.’

Heeft dit onderzoek je net dat beetje motivatie gegeven om [te beginnen met hardlopen](#)? Dan heeft Pedišić nog een aantal tips voor je. Zo raadt hij aan om langzaam te beginnen en een snelheid te kiezen waarbij je het hardlopen leuk vindt. Ook de tijd nemen om geleidelijk de duur en snelheid van je hardlooptraining te verhogen kan goed zijn.

Ben je al begonnen met hardlopen of doe je dit al langere tijd? Geniet dan vooral nog even van het idee dat je je gezondheid hiermee een enorme boost geeft!

Bron: Women's Health UK

(<https://www.womenshealthmag.com/nl/trainen/hardlopen/a29796132/zoveel-moet-je-hardlopen-om-het-risico-op-vroegtijdig-overlijden-te-verkleinen/>)

Dus zelfs minder dan 50 minuten in de week geeft al winst!

Maar ik denk vooral genieten van de sport, de frisse lucht, de vogeltjes, de gezellige gesprekjes het belangrijkste zijn.

Voor 2021 wens ik jullie veel gezondheid, geluk, wijsheid en loopplezier,

Henriette Vrij

Bestuurslid





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Bijzondere Algemene Leden Vergadering 2020: een impressie



In een normaal jaar valt de jaarvergadering van SISU in het voorjaar en het is dan altijd gezellig in de kantine. Hoe anders was dat dit jaar door corona. Na een paar keer uitstel in de hoop later in het jaar weer bijeen te mogen komen hebben we uiteindelijk op de valreep maar een digitale jaarvergadering gehouden op 20 oktober. En worden de jaarvergaderingen van SISU al nooit erg druk bezocht, dit jaar spande wel de kroon met 16 digitale deelnemers inclusief bestuur. Gelukkig ging dit kleine aantal niet ten koste van het enthousiasme en de inhoudelijke kwaliteit.

Bijzondere onderwerp was de sociale veiligheid binnen de vereniging voor met name de jeugdleden, dit naar aanleiding van incidenten die binnen andere verenigingen plaats hadden. De aanwezige leden stelden het protocol “Ongewenst Gedrag” en protocol en taakomschrijving “Vertrouwenspersoon” vast en benoemden Nanny Karsten tot vertrouwenspersoon. Op de site van SISU kun je onder Vereniging beide protocollen vinden en staat informatie over de bereikbaarheid van Nanny als vertrouwenspersoon.

Daarnaast passeerde een groot aantal onderwerpen de revue. Het ledenaantal is in een jaar tijd met ruim 14 % afgenomen en er is al een aantal jaren op rij sprake van een daling, het bestuur probeert het tij te keren. Ook is er een groot tekort aan baanatletiektrainers waardoor de trainingen slechts met moeite georganiseerd konden worden, ook hiervoor probeert het bestuur een oplossing te vinden.

Sponsoring, Grote Clubactie en Plus emballage brachten bij elkaar bijna € 6500 extra in het laatje, een bedrag dat de vereniging goed kan gebruiken.

Het bestuur signaleert een groot tekort aan vrijwilligers binnen Sisu, vooral aan vrijwilligers die kartrekker willen zijn of voor wat langere tijd een taak willen oppakken. Jeugdcommissie en kantinecommissie bestaan hierdoor al niet meer en het team juryleden wordt zorgwekkend klein. Voor incidentele klussen lukt het beter, Sisu gaat klussendagen organiseren waarbij men kan intekenen op concreet omschreven klussen.

Het bestuur gaat vrijwilligers werven via concrete taak- en functiebeschrijvingen. Sisu heeft ondanks de coronacrisis niet stil gezeten met elkaar: • 3KM challenge • Aanstellen pupillencoördinator • Pupillenwedstrijd i.p.v. de jaarlijkse clubkampioenschappen • Start Grote Club Actie 2020 • Coming out Week in samenwerking met het Sportbedrijf • Opzetten Actief Betrokken Club ism Sportbedrijf • Nieuwe website • Ledverlichting • Nieuwe discuskooi • Nieuwe clubkleding (de meeste jeugd loopt er inmiddels in).

Hans Rijper, secretaris SISU



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU actief tijdens NLdoet: 12 en 13 maart

Het Oranje Fonds organiseert op 12 en 13 maart 2021, samen met duizenden organisaties in het land, weer NLdoet; de grootste vrijwilligersactie van Nederland. NLdoet zet vrijwilligerswerk in de spotlights en nodigt iedereen uit om een dagje de handen uit de mouwen te steken.

Ook SISU zal in 2021 hieraan gaan meedoen, en wel op 13 maart.



De activiteiten die we bij SISU willen gaan doen op 13 maart zullen de volgende zijn:

Herstellen, schilderen en schoonmaken van de wedstrijdstoren. Aanbrengen ledverlichting in de kantine. Schilderwerk kantine. Herstellen terras kantine (aanbrengen nieuwe vlinderplanken).

Wij willen graag het atletiek complex van SISU weer helemaal gereed hebben voor een nieuw buitenseizoen. Het wedstrijd seizoen zal in de regio weer starten vanaf 1 april met de traditionele openingwedstrijd bij SISU.

Doet u ook mee meld u dan alvast aan bij:

Henriette Vrij: Henriettevrij@sisu.nl

Bert Beerling: bertbeerling@sisu.nl

- **Noteer in je agenda:**
- **Klussen bij SISU: 13 maart 2021**



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Zonder vrijwilligers geen vereniging:

**Vrijwilligers
gezocht**

Een club als SISU kan niet bestaan zonder de inzet van vrijwilligers. Zij zijn het kloppend hart en zorgen er voor dat de vereniging in beweging blijft. SISU is een vereniging die drijft op de inzet van haar leden. Voldoende inzet van vrijwilligers is cruciaal voor de continuïteit van de vereniging en de betaalbaarheid van het lidmaatschap voor een vereniging die als doel heeft het beoefenen van atletiek toegankelijk te houden voor een zo breed mogelijke doelgroep.

Het is een maatschappelijk gegeven dat mensen steeds minder tijd hebben en de individualisering van onze samenleving, waardoor het aanbod van vrijwilligers en de structurele inzet ervan steeds moeilijker wordt.

Tijdens de laatste ALV is afgesproken dat we door profielen op te stellen de leden helpen om de behoefte aan vrijwillige bijdrage scherper in beeld te brengen.

Vrijwilliger zijn bij AAV SISU kan op allerlei manieren: van bestuur tot jurylid en van materiaalman tot kantinemedewerker. Heb je af en toe tijd op een zaterdag of door de week? Ben je een organisator of juist een doener die alles piekfijn op orde heeft? Geef aan wat je graag wilt gaan doen en waar je krachten liggen. Wij als club maken graag gebruik van jou talenten.

Veel commissies kunnen niet functioneren zonder de inzet van vrijwilligers. SISU is heel blij met de inzet van alle vrijwilligers die incidenteel of structureel, zich inzetten voor onze vereniging. Daarvoor vanuit het bestuur onze dank aan alle vrijwilligers. Toch kan de vereniging niet blijven groeien en vernieuwen, als er niet meer vrijwilligers bijkomen met hun eigen inzichten en ideeën.

Ik wil jullie dan ook vragen om er eens over na te denken, om als vrijwilliger iets te doen voor SISU.

AAV SISU kent een trouwe en grote groep vrijwilligers, maar niets is voor altijd. Daarom zijn we op zoek naar nieuwe enthousiastelingen. Mensen die hun energie in de club willen investeren. Wil je een kleine of grotere bijdrage leveren aan onze atletiekclub laat het ons dan weten. Voor meer info neem dan contact op met :

bestuur@sisu.nl

Remco Platenburg: 06 51389309 of Bert Beerling: 06 20436 305

Meld u aan als nieuwe vrijwilliger!!





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU wil ontmoetingsplek worden voor 55 plusser



De Derde Helft;

Gezonde en sportieve verbinding tussen ouderen en sportverenigingen.

Ouderen zijn zich steeds beter bewust van het belang om actief en vitaal oud te worden. Ze willen graag mee blijven doen bij hun favoriete sportvereniging en gezond zijn en blijven. Op sportief vlak, op sociaal vlak of vanuit maatschappelijke betrokkenheid. De sportvereniging als nieuwe frisse ontmoetingsplaats waar 55-plussers elkaar kunnen ontmoeten om met elkaar activiteiten te ondernemen, en te bewegen..

Samen activiteiten ondernemen, een kop koffie drinken, een goed gesprek voeren. Dat is waar de Derde Helft in het kort om draait. Een sociale plek voor 55-plussers. Atletiekvereniging SISU heeft het initiatief opgepakt om te willen starten met De Derde Helft. Vanaf 2021 willen we de kantine omtoveren tot ontmoetingsplek voor alle 55-plussers uit de omgeving, leden en niet-leden

De Derde Helft is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds en de Vriendenloterij en heeft als doel de sportkantine een nieuwe functie geven. Die van een centrale plek waar 55-plussers elkaar kunnen ontmoeten en met elkaar activiteiten kunnen ondernemen. De Derde Helft is voor het Nationaal Ouderenfonds, na het OldStars Sports programma, de volgende stap naar een ouderenvriendelijke sportvereniging.

De activiteiten binnen De Derde Helft worden georganiseerd door de 55-plussers zelf die zich verenigen in een ouderencommissie. De ouderencommissie wordt onderdeel van de sportvereniging. Ondersteund door lokale partners als Sportbedrijf Almelo en Avedan organiseert de ouderencommissie wekelijks De Derde Helft.

Met het organiseren van De Derde Helft vergroot de club de maatschappelijke waarde en ervaren ouderen saamhorigheid binnen een sportvereniging, zonder per sé een sport uit te oefenen.

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die zitting willen nemen in de SISU ouderencommissie:

- Voor deze ouderencommissie is SISU op zoek naar leden, oud leden en niet-leden, die hun bijdrage willen leveren om De Derde Helft te organiseren bij SISU en als vrijwilliger in de ouderencommissie zitting willen nemen.

Belangstellenden hiervoor kunnen zich melden bij:

Henriette Vrij: henriettevrij@sisu.nl of Bert Beerling: bertbeerling@sisu.nl



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Netto opbrengst Grote Club Actie 2020:

Meer dan ooit is jullie inzet **GOUD** waard geweest voor SISU. **Juist nu** hebben jullie voor onze vereniging de schouders eronder gezet en een fantastisch mooi bedrag opgehaald!

**Grote Clubactie
Opbrengst 2020**

**JOUW
INZET IS
GOUD
WAARD**
Juist nu!

€1.129,40

Uitgereikt aan: **Almelose Atletiekvereniging Sisu**

Bedragen zijn indicatief en hieraan kunnen geen rechten worden ontleend.

Frank Molkenboer
Algemeen directeur Nationale Grote Clubactie

grote clubactie





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Bestuur SISU bedankt alle vrijwilligers voor hun inzet in 2020!!





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sportfysiotherapie bij Praktijk Van Iersel: voorkom blessures

Het sportieve jaar 2020 zit er bijna op. Wat een vreemd jaar op vele vlakken, maar vooral ook op sportief gebied! Al vanaf maart wordt er op aangepaste manieren getraind, wedstrijden zijn massaal van de agenda geschrapt, waardoor niet alleen een stuk van de fysieke belasting weggevallen is, maar ook de sociale contacten van het samen sporten.

Hoe ben jij hiermee omgegaan?

- Kon je jezelf nog een beetje motiveren?
- Heb je nieuwe alternatieve trainingsvormen ontdekt die misschien toch ook best leuk zijn, en die je wellicht naast het atletiek wilt blijven doen?
- Of had je erg veel moeite en moet je nu of in het nieuwe jaar de draad weer op gaan pakken?

In onze praktijk zien we doorgaans meer blessures ontstaan bij mensen die na een periode van stilstand het sporten weer oppakken. Weinig dagelijkse beweging, bijvoorbeeld als gevolg van het vele thuiswerken, kan daar aan bijdragen. Maar of je nou alternatieve trainingen doet, of het hardlopen weer wilt hervatten, de volgende tips helpen je om het sporten blessurevrij op te bouwen:

- Bouw gedoseerd weer op
- Verhoog de belasting op je lichaam wekelijks niet te veel! Uit onderzoek blijkt dat na een periode van (te) weinig belasting, een verhoging van meer dan 10% per week kan leiden tot blessures. Hierbij geldt natuurlijk ook dat je niet direct start op je 'oude niveau', maar hier naar toe werkt
- Zorg dat je jezelf ook de tijd geeft om te herstellen na het sporten

Mocht je behoefte hebben aan een extra steuntje in de rug, deze tijd willen benutten om misschien net dat beetje extra fit te willen worden, die sluipende blessure nu eens echt goed aan willen pakken, of ben je per ongeluk toch net iets te enthousiast geweest en heb je een blessure opgelopen: onze sportfysiotherapeuten van Praktijk van Iersel staan voor je klaar! We kunnen je zowel preventief als bij blessures beoordelen en advies geven over je training en de opbouw hiervan. Met onze mogelijkheden tot echo en het maken van een 4D bewegingsanalyse kunnen we je de optimale begeleiding van een topsporter bieden. Neem dan contact op. www.praktijkvaniersel.nl

Wij wensen jullie alvast hele fijne feestdagen, een goed uiteinde, en een sportief 2021!!!

Paul van Iersel





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Geen zaaltrainingen voor de pupillen t/m 19 januari:

:

Beste ouders van pupillen van SISU,

Helaas zijn wij genoodzaakt de zaaltrainingen op woensdag in ieder geval t/m 19 januari 2021 stop te zetten als gevolg van de lockdown die we net van premier Rutte gehoord hebben.

De zaterdag trainingen gaan vooralsnog wel door, vanzelfsprekend niet op 2e Kerstdag.

Ondanks dat het een andere Kerst gaat worden dan we gewend zijn wens ik jullie allen Fijne Feestdagen en alvast de aller beste wensen voor het nieuwe jaar.

Met vriendelijke groet,

Nanny Karsten

Succesvolle cursus “Eerste Levensreddende Handeling” (ELH) jeugdtrainers SISU:

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

De 3 praktijk dagen werden gegeven door Alwie Kroeze in de kantine bij SISU. Allen hebben ze de cursus met goed gevolg afgesloten en op 3 november hebben ze een certificaat van deelname ontvangen. Kortom een zeer geslaagde cursus voor de jeugdtrainers van SISU.





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Pupil in de schijnwerpers:

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

Deze maand is dat: Juliët Ramerman

Mijn naam is : Juliët

In welke groep zit je? Groep 4a van De Weier.

Wat zijn je hobby's? Atletiek, dwarsfluit spelen en in het orkest spelen bij de Vriezenveense Harmonie.

Wat wil je later worden? Dat weet ik echt nog niet!

Welk eten vind je lekker? Patat, pannenkoeken en pizza.

Wat vind je niet lekker? Spinazie

Wat is je favoriete muziek? Klassieke muziek en K3

Wat is je favoriete televisie programma? Paardenfilms zoals White Star

Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten? Nee

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden? Ja, 1 keer met de clubkampioenschappen. Dat vond ik heel erg leuk!

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek? Poolstokspringen

Wat vind je het leukste van Sisu? Dat we altijd beginnen met een spelletje bij de training!

Juliet bedankt voor je medewerking 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"

Voor de jeugd "probeer atletiek": 2021

ATLETIEK





ATLETIEKVERENIGING SISU

 **Onbeperkte inschrijvingen mogelijk en dit is gratis**

Bij SISU is voor iedereen wat te doen. Wij geven trainingen in hardlopen (alle afstanden), verspringen, hoogspringen, speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen en nog veel meer. Tevens hebben wij gezellige loopgroepen door de week en in op de zaterdag. De jongste kinderen krijgen atletiek spelende wijs aangeboden. Atletiek is geschikt voor iedereen vanaf 6 jaar tot 100+.

In maart starten we met activiteiten voor senioren en voor visueel beperkten hebben we Running Blind. Vanaf 6 jaar en ouder mag 4 keer gratis komen meetrainen.

Groep 3 t/m 8 > 4 lessen

Les 1: 30-01-2021 van 11:30 tot 12:45u
 Les 2: 06-02-2021 van 11:30 tot 12:45u
 Les 3: 13-02-2021 van 11:30 tot 12:45u
 Les 4: 20-02-2021 van 11:30 tot 12:45u

Wij bieden trainingen aan voor iedereen vanaf 6 jaar en voor de trainingstijden op leeftijd, kun je kijken op onze website www.sisu.nl.





ALMELO

 **Locatie:** A.A.V. SISU
 Kolthofsingel 44, Almelo

 **Nanny Karsten**
la@sisu.nl

 www.sisu.nl



7
Sjors Sportief Sjors Creatief
7



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Blijf lekker lopen: tips van Tjerk Tuinstra:

Geen kerstraining of helemaal geen training, maar we kunnen natuurlijk lekker blijven lopen!

Maak een afspraak met een loopmaatje en trek erop uit:

- Lekker lopen in het Nijreesbos (Almelose berg)
- Lekker lopen in de Gravenallee (en het bos er omheen) en Wateregge
- Lekker lopen in het centrum (denk aan sprinten door de Grotestraat)
- Lekker lopen langs de kanalen en beken in onze waterstad (Kanaal Almelo Nordhorn, Lolee, Lateraal kanaal, Hollander graven, Almelose Aa, Wezebeek, Doorbraak)
- Lekker lopen langs beken richting Geesteren
- Lekker lopen in de Engbertsdijkvenen
- Lekker lopen bij het Lageveld
- Lekker lopen in Twickel
- Lekker lopen over de Sallandse heuvelrug
- Lekker lopen in de Twentse bergen
- Lekker lopen in Haaksbergen
- Lekker lopen in de eigen wijk of buurt
- Lekker lopen kan overal in ons mooie Twente!



Maar een tip als ga je opruimen: Laat geen tv op je voet vallen!

Toch gedaan? Fietsen kan natuurlijk ook

Fijne feestdagen in de eigen fijne kleine kring!

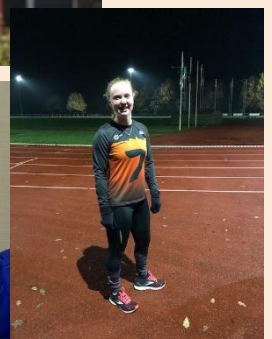
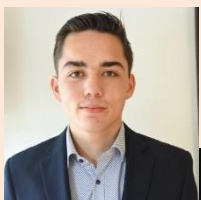
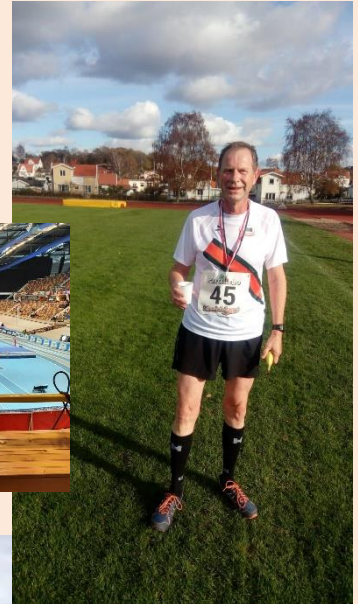
Tjerk Tuinstra





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Trainers van SISU in beeld:





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Huldiging Meester lotenverkopers Grote Club Actie 2019 :

Het heeft allemaal wat langer geduurd normaal, vanwege de corona maatregelen. Maar op zaterdag 3 oktober was het dan zover. Na afloop van de training werd bekend gemaakt wie in 2019 de meeste loten hadden verkocht voor de Grote Club Actie.

Julia Platenburg had dit keer de meeste loten verkocht, op de voet gevolgd door Noor Wolfkamp en Hidde Bramer. Alle vijf topverkopers ontvingen van trainer Lotte Molenkamp een goody bag met leuke prijzen beschikbaar gesteld door de diverse sponsors. De winnaar Julia Platenburg ontving daarnaast ook nog een waardebon van 75 euro beschikbaar gesteld Step One

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





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Wedstrijdkleding SISU :

SISU wedstrijd kleding : 2021

						
Wedstrijdshirt j jongens junior: 31,00 / heren: €34,00	Wedstrijdshirt Meisjes: 31,00 dames: €34,00		Hotpants meisjes/ dames : €25,00	Teight meisjes/ dames €25,00	Tight jongens/ heren: €26,00	Hoody : €20,00 vest: €24,00
	Wedstrijd singlet: meisjes/ dames: €30,00 jongens/heren: €30,00		Topje meisjes: €26,00 Groene topje is niet meer leverbaar. Mag wel worden gedragen tijdens wedstrijden			

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





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Gedicht: Hardlopen

Muziek op en gaan
Rennen tot ik niet meer kan
Mijn hoofd leegmakend
Wat is het een fijn gevoel

Moeilijk om te beginnen
Maar met een voldaan gevoel
Weer thuis komen
Daar doe ik het voor

Even alles van mij af gooien
Even geen gezeik aan mijn hoofd
Voor even tot mijzelf komen
En niemand denken

Geen verplichten
Alleen maar rennen
Over de straten en wegen
Tot ik niet meer kan

Weer of geen weer
Ik ga rennen
Even mijn verstand op 0
En ik zie wel waar ik terecht kom





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Aanpassingen van statuten SISU:

Aanpassing van statuten SISU noodzakelijk.

Ons bestuur kan zich wel een leuker onderwerp voorstellen dan het regelen in onze vereniging van de juridische gevolgen van een wetswijziging. Maar helaas moeten ook die zaken geregeld worden. Waar gaat het om ?

In 2020 is de wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBRT) aangenomen. De wet regelt veel scherper dan voorheen hoe er besloten en gestemd moet worden, hoe moet worden omgegaan met tegengestelde persoonlijke belangen van bestuurders, en bestuurders kunnen bij nalatigheid persoonlijk en hoofdelijk aansprakelijk worden gesteld bij tekorten. Dit klinkt gelukkig dramatischer dan het is wat door deze zaken goed te regelen in de statuten kan veel van deze ellende worden voorkomen.

De komende maanden gaat het bestuur met ondersteuning van het NOC/NSF dan ook aan de slag met de gevolgen van deze wet en de aanpassing van de statuten. Dat laatste is ook om andere redenen wel hard nodig want de statuten zijn 25 jaar geleden voor het laatst gewijzigd en allerlei wijzigingen in wet- en regelgeving zijn er nooit in verwerkt.

Dat betekent dat we aan de slag gaan met de Modelstatuten die de KNAU beschikbaar heeft voor atletiekverenigingen om de organisatie te moderniseren. Vanzelfsprekend moeten de nieuwe statuten vervolgens door de algemene ledenvergadering worden vastgesteld en het zou mooi zijn als dat in onze komende jaarvergadering al kan worden meegenomen.





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Alternatief trainingscomplex?: Parkeergarage!!

Het was op een regenachtige oktober avond dat we als trainers besloten om niet op de atletiekbaan te blijven trainen. In plaats daarvan werd de groep met junioren C en D verteld dat we naar 'een parkeergarage in de stad' zouden gaan.

De voorafgaande 30 minuten hadden we in de regen rondgerend over de atletiekbaan. 2 rondjes hier, loopscholing daar en 'rekken aan het hek'. Toen het maar niet stopte met regenen, was het duidelijk dat elk atletiekonderdeel dat we konden trainen geen pretje zou worden. Iedereen trok snel een hesje aan, en we deden de lampen rondom de baan uit. Stiekem was energiebesparing de reden dat we niet op de baan bleven om te trainen... Eenmaal buiten de baan gingen Gerrit en ik op de fiets richting binnenstad, terwijl Quinten hardlopend op pad ging. De groep atleten liep tussen ons in.

Sommigen in de groep hadden het zwaar; er werd gesloft, gezucht en gevraagd 'hoe ver die garage nog was'. Sommige atleten waren duidelijk niet gewend om 15 minuten achter elkaar te rennen. Eindelijk was daar de garage; niet alleen rust, maar ook lekker droog staan was erg prettig. We haalden opgelucht adem toen alle 25 het hadden gehaald. Dat die adem deels bestond uit de rook van wiet was gelijk mooi meegenomen. Er stond een tweetal jongens in de schaduw te paffen, gelukkig wilden ze hun territorium wel even met ons delen.

De oefeningen die we met de groep deden waren simpel en leuk; via de trappen 3 niveaus omhoog en daarna over de betonplaten weer naar beneden. Achteraf hadden we dit beter andersom kunnen doen, de betonplaten waren gladder dan gedacht.

Na 10 minuten kwam er een busje aangereden. Het was een busje van de gemeente en er zaten twee mensen in uniform in. De auto stopte en bleef midden op straat geparkeerd, de deuren gingen open en twee blauwe uniformen kwamen naar buiten: BOA's. Bij een BOA is het verstandig om rustig te blijven en oogcontact te maken, anders ben je in deze vreemde tijden al gelijk verdacht. De BOA's kwamen op ons af en zagen een groep van wel meer dan 25 mensen, wat natuurlijk niet kan in Corona-tijden. Ik vertelde dus snel dat het om minderjarigen ging. "Wat doen jullie in deze garage,, vroegen ze. Ik antwoordde dat we geen zin hadden om op de atletiekbaan te trainen in dit weer. Omdat ze nog steeds heel zorgelijk uit hun ogen keken zei ik dat we met 10 minuutjes weer zouden vertrekken.

Één van de BOA's vertelde toen dat we hier eigenlijk niet mochten trainen. Hij had ook kunnen zeggen dat het een goed idee was om in de garage te trainen, zo bedacht ik mij. Als er elke avond zou worden hardgelopen los je gelijk het probleem met de hangjongeren op. Die gaan echt niet bij een stel kinderen in zo'n garage staan. Ondertussen waren de jongens met hun wiet gevlucht, ze gingen in een bushokje



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

verder met dealen. Dit vond ik maar vreemd omdat de BOA's vertelden dat ze niet eens een boete mogen uitdelen. Daarvoor heb je de politie.

Een paar minuten later stonden we op het punt om weg te gaan, toen één van de BOA's toesloeg. Ze zag dat iemand van onze groep een stuk beton van de parkeergarage aanraakte en sprak de jongen er gelijk op aan. Het gebouw was bedoeld om auto's in te zetten, niet om aangeraakt te worden!

Om 15 minuten voor zeven gingen we met z'n allen weer richting SISU. Niet echt met z'n alleen trouwens; de groep werd uitgerekt tot één lang lint. Sommigen hadden er nog wel zin in, terwijl anderen door het vele traplopen niet meer konden rennen. Gelukkig waren we aan het eind van de training allemaal weer veilig op de baan, en kon iedereen veilig naar huis.





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"



Wij wensen iedereen fijne feestdagen en een gezond en sportief 2021

Met vriendelijke groet,

Bestuur AAV SISU





SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Sponsoren SISU:





SISU Nieuwsbrief "Olympus"



BOEKHANDEL
BROEKHUIS

