

SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Inhoud: April 2021

- Voorwoord Voorzitter
- Impressie ALV
- ABC stand van zaken
- Column Henk Kooy
- Column Erik Endlich
- Deelnemers jury opleiding
- Column Marina Scheepbouwer
- Paaszaterdag training pupillen
- Pupil in de schijnwerpersj
- Wedstrijdseizoen 2021
- Webinar weken
- AABEE wintergames: sprint
- Even voorstellen!
- Basiscursus loop trainers
- Only Friends bij SISU
- NL DOET
- Vrijwilligers gezocht
- AABEE wintergames: verspringen
- SISU kleding
- Hoe is het nu met?
- Info Sportbedrijf Almelo

April 2021



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Voorwoord: voorzitter Remco Platenburg

Beste Sisu leden,

Het zal de meeste van jullie niet zijn ontgaan, maar met een paar verdwaalde nachtvorstjes lijkt de winter zo langzaam aan plaats te maken voor het voorjaar ! Eindelijk weer een winter waarin we, zij het kort..., weer eens konden genieten van een deftig pak sneeuw en een mooi stukje natuurijs.

Ook bij Sisu maken we ons op voor het nieuwe seizoen dat het hopelijk weer toelaat om wedstrijden en andere leuke activiteiten te organiseren. We houden de ontwikkelingen in de gaten en zullen iedereen inlichten zodra activiteiten definitief zijn.

Om nog even terug te komen op mijn oproep voor vrijwilligers, er zijn de afgelopen maanden gelukkig een paar collega sporters maar ook een paar ouders van leden geweest die zich hebben aangemeld voor jurylid en assistent wedstrijd secretariaat. We zijn zeer verheugd dat het besef is doorgedrongen dat zonder deze aanmeldingen er geen wedstrijden mogelijk zijn !

We zijn nog lang niet op het aantal juryleden waar we moeten zijn, dus laten deze eerste aanmeldingen een inspiratie zijn voor anderen.

Ook op het gebied van looptrainers zijn er positieve ontwikkelingen: onlangs zijn 4 leden van onze club geslaagd voor de “ Basiscursus Running Instructor” ! Dat betekent dat deze geslaagden nu officieel looptraining mogen geven aan al onze leden. Aanleiding voor het volgen van deze cursus was 2-ledig: Ten eerste zaten we met de uitdaging om een nieuwe trainer te vinden voor de zaterdag morgen loopgroep, omdat Tjerk Tuinstra afgelopen jaar al had aangegeven dit jaar te gaan verhuizen naar Drenthe, waardoor hij genoodzaakt is om te stoppen bij Sisu. Nu is Tjerk uiteraard onvervangbaar als mens, maar ook als zeer ervaren trainer, er staat ons dus een hele uitdaging om dit met z’n vieren te gaan invullen.

Ik maak daarom in dit voorwoord gelijk van de gelegenheid gebruik om Tjerk van harte te bedanken voor zijn fantastische inzet en enorme inspiratie die hij voor vele (startende) lopers is geweest de afgelopen jaren, top !

Daarnaast willen we op korte termijn op zaterdag een mogelijkheid gaan bieden voor junioren om looptraining te gaan volgen. Dit is een lang gekoesterde wens om NAAST twee avonden nu ook op zaterdag deze mogelijkheid te gaan bieden. We zullen iedereen zo spoedig mogelijk informeren op welk tijdstip we dit willen gaan doen.

Verder rest mij niets dan iedereen weer veel leesplezier te wensen.

Sportieve groeten, Remco Platenburg, Voorzitter SISU



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Korte impressie Algemene Leden Vergadering (ALV) SISU

SISU organiseerde op 30 maart haar jaarvergadering. Net zoals vorig jaar op digitale wijze dankzij de coronamaatregelen. Dat zal er zeker aan hebben bijgedragen dat er naast het bestuur slechts 9 deelnemers waren. Corona was ook de rode draad tijdens de bijeenkomst want veel activiteiten en alle officiële wedstrijden gingen afgelopen jaar niet door en ook in de komende maanden is nog veel onzeker.

Gelukkig konden de meeste trainingen, soms in wat aangepaste vorm, wel doorgaan evenals een aantal onderlinge trainingswedstrijden. Financieel heeft SISU niet slecht gedraaid, in tegenstelling tot bv voetbalclubs die sterk afhankelijk zijn van de baromzet. We verwachten echter dat na de zomer onze gebruikelijke activiteiten (bv 3^e medaillewedstrijd, clubkampioenschappen, oudejaarscross) weer kunnen starten en richten ons ook al op de organisatie van de 24 uurloop in voorjaar 2022.

Uitgebreid werd stilgestaan bij het dalende ledenaantal dat met name bij de pupillen zit. Diverse oorzaken en oplossingen werden aangedragen en het bestuur gaat er mee aan de slag.

Dat SISU ook maatschappelijk actief is bleek wel: Coming out Week ism Sportbedrijf georganiseerd; Opzetten Actief Betrokken Club ism Sportbedrijf waarbij bewoners in de wijk worden uitgenodigd actief te worden bij SISU; Only Friends (voor mensen met een beperking tussen 8 en 25 jr) start 11 September bij SISU op de woensdagen van 16.30-18.00u.

Het bestuur past de komende maanden de inmiddels erg oude statuten aan en wil deze tijdens een extra alv in juni bespreken en laten vaststellen.

Hans Rijper, secretaris SISU



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

We kunnen melden dat we eind april willen 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), Tirza Walhof (fysiotherapeute) en Amber Prieshof (fysiotherapeut).

Good gaan doe je met elkaar!



Bij SISU komen senioren samen op een leuke manier in beweging om gezond en fit te blijven. Tijdens het sporten komen er verschillende activiteiten aan bod, voor ieder wat wils. Denk hierbij bijvoorbeeld aan wandelen, estafette, balwerpen of circuittraining, balans en stabiliteits oefeningen op een speelse en gezellige manier.

Bewegen is hartstikke belangrijk, juist wanneer u wat ouder wordt. Ondanks dat al vaak is bewezen dat bewegen goed is: Beweegt u voldoende?

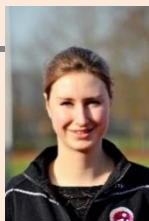
Doordat u actief blijft zorgt u ervoor dat u zo lang mogelijk zelfstandig blijft, minder kans op vallen heeft en natuurlijk plezier blijft houden! Door te sporten met leeftijdsgenoten is er naast het sporten ook aandacht voor sociale contacten.

Wat kunt u verwachten?

- Een persoonlijke intake bij fysiotherapeut van Iersel om uw spierkracht, evenwicht en conditie te testen
- Eén keer per week bewegen op uw eigen niveau
- Bij mooi weer buiten, bij slecht weer binnen
- Professionele begeleiding
- Prettige sfeer met sociale contacten
- Na afloop vrijblijvend een heerlijk kopje koffie in de kantine
- 12,50 per maand incl kopje koffie of thee na de training

Enthousiaste groet, Project Team Actief Betrokken Club:

Amber



Gerrit



Tirza



Henriette



Petra



Bert



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Column Henk Kooy: Een fotoshoot? Bij SISU?

Een fotoshoot? Bij SISU? Zaterdagmorgen? Nou, daar moet ik wel even over nadenken, hoor. Ik heb niets met atletiek en ik ben al 68 jaar. Ik heb in mijn leven genoeg aan sport gedaan. Wat zegt u? Het werk van mij, dat was pas topsport, mevrouw. Veertig jaar lang. Nee, ik heb voldoende aan sport gedaan. Ik wil genieten van mijn pensioen zonder mijzelf weer in het zweet te werken.

Waarvoor is het? Wat zegt u? U kent mij wel van vroeger? Uw naam is Petra? Oh, dan bent u wel lekker bezig. Zo kan ik ook iedereen voor mijn karretje spannen. In een wasmachine stoppen ze toch ook weekmakers? Het duurt maar een uurtje? En hoe laat moet ik dan op de atletiekbaan zijn? Met of zonder sportkleding? Alleen maar sportschoenen, zegt? Ja, die heb ik nog wel. Nou tot zaterdagmorgen dan. Fijne avond, dank u wel!

Toen ik met mijn vrouw op de fiets stapte, in de richting van de atletiekclub, kon ik niet vermoeden wat me te wachten zou staan. Het zou prachtig weer worden, althans dat had Martin Bosch van RTV Oost op vrijdag verteld. Nou, als Martin het zegt, dan is het ook zo. Nadat we onze fietsen in de stalling hadden gezet, liepen we in de richting van de atletiekbaan. Daar stonden al wat oudjes te wachten. Op wat of wie? “Dag allemaal”. De vriendelijke man die dat zei, bleek Bert Beerling te heten.

Hij verwelkomde ons namens SISU. “Ik heb snode plannen met u”, zei hij vriendelijk. Alsof ons hoofd al op het hakblog lag. Henriette, een arts, stelde zich ook voor. Misschien dat ze ons van wat kalmerende of stimulerende pilletjes kon voorzien? En Petra natuurlijk, de vrouw van het Sportbedrijf die ons had uitgenodigd. Er ware ook twee fotografen met grote camera’s op hun borst. Als je had gezegd dat het koekoeksklokken waren, dan had ik het ook geloofd.

Hendry, een sportcollega van de lokale omroep waar ik vrijwilliger ben, kwam ondertussen opgewekt met zijn vrouw aangefietst. Ik had hem uitgenodigd onder het mom: ‘gedeelde smart is halve smart’. Opgewekt stapte hij van zijn fiets. Zijn vrouw volgde zijn voorbeeld. Ondertussen keek ik in de richting van de atletiekbaan. Ik zag vrolijk ronddartelende jongetjes die in een kring stonden en allerlei rare oefeningen deden. Zag ik daar Erik Endlich niet? De Almelose schrijver die, jaren geleden, wekelijks in de Roskam, het enige onafhankelijke weekblad van Twente, op onnavolgbare wijze zijn eigen onhandige atletiekbewegingen en die van zijn clubgenoten beschreef. Hij zou ongetwijfeld een leuk stukje in het blad van SISU over deze knapen kunnen schrijven.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Daar liepen al enkele op bejaarden lijkende mensen te puffen en te hijgen. Er liepen ook enkele jongeren tussen. Misschien dat zij Eerste Hulp moesten verlenen als er enkele bejaarden van uitputting ter aarde zouden storten. De ondertussen aangereikte stukjes appelgebak smaakten heerlijk. Ik hoopte niet dat dit ons galgenmaal zou worden. Gelukkig kregen we ook wat thee en koffie. Dat laatste moesten we ons maar voorstellen omdat het koffiezetapparaat gesneuveld was. Dat krijg je als alles te lang stil staat in coronatijd!

Ria, de gastvrouw, bracht ons later gelukkig wat nieuwe koffie. Wat moet een vereniging nou zonder zo'n vrouw, hè? Hoe dan ook, we kregen wat uitleg van meneer Beerling en hij liet ons een brochure zien. Eindelijk viel het kwartje. We zouden door de fotografen tijdens onze oefeningen in het kleine circuitje dat was opgesteld, op de gevoelige plaat worden vastgelegd. Door een medewerkster van fysio van Iersel en eentje van de club kregen we uitleg over het hoe en waartoe.

Ik raapte al mijn moed bij elkaar. "Nee, doe maar gewoon wat we hebben verteld, dan komt alles goed", zeiden de dames in koor. We gooiden wat ringen op rood-wit gestreept pionnetjes, we hielden een staaf vast, de ene bejaarde voor en de andere bejaarde achteraan, en huppelden daarmee over een soort van poortjes die oranje geverfd waren. Daar gaat mijn rust, bedacht ik me. Weg luie leventje, weg Zwitser leven gevoel. We moesten een grote en zware medicijnbal tien maal op de grond gooien om die vervolgens weer vliegensvlug op te vangen.



Ondertussen was ik flink aan het zweten gekomen. Tot overmaat van ramp werden we ook naar een krachthoek gedirigeerd waar we met de nodige apparaten in aanraking kwamen. Gewichten om te heffen en te strekken, van licht naar zwaar, oefeningen om de buikspieren te trainen. En de twee fotografen bleven maar klikken en moedigden ons aan: "Goed zo, ga zo door. Je staat er mooi op, hoor".



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

De oefeningen waren ten einde. Er werd voor ons geapplaudisseerd alsof we de marathon van New York hadden gelopen. “We zoeken de mooiste foto’s uit voor onze nieuwe brochure. Ik wil jullie allemaal hartelijk bedanken”. Mijn collega Hendry vroeg nog waarvoor de fotoshoot was bedoeld. Petra van het Sportbedrijf zei dat er bij SISU op dinsdagmorgen een nieuw clubje voor senioren wordt gestart. Van meer mensen zoals ik die met pensioen zijn en een beetje aan hun conditie willen werken. Of zich fitter willen voelen. Of vitaler. Gewoon, gezellig. Met begeleiding van een professioneel team. Dat laatste gaf voor mij de doorslag.

Inmiddels ben ik over mijn koud watervrees heen. Ik kan niet wachten wanneer het clubje van start gaat. Als er dan maar geen fotograaf rondloopt en als Erik Endlich maar geen stukje over ons gaat schrijven!

Henk Kooy



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Column Erik Endlich : In plaats van kaarten

Soms overvalt een beginnende loper je met een vraag waarop geen zinnig antwoord te geven is. Bijvoorbeeld: hoe moet ik ademen tijdens het lopen? Je kunt dan iets mompelen van "door lucht naar binnen te zuigen en weer uit te blazen", maar dat wordt er niet mee bedoeld. Ze stellen bijvoorbeeld gehoord te hebben dat je om de twee passen naar adem dient te happen. Dat is natuurlijk onzin. Het ademen tijdens de eerste twee passen van een marathon verloopt anders dan de laatste twee stappen van die afstand. Het goede antwoord is: niet nadenken. Ademen gaat vanzelf. Je moet ook niet peinen over de nadelen van vlees, alleen over straat, stopwoorden en telefoontjes van energiemaatschappijen. Wie dan gaat nadenken wordt gillend gek. Uit zelfbehoud denk ik dus zelden na.

Hardlopers informeren eveneens regelmatig naar de zin van koude douches en ijszwemmen. Ik heb nu eenmaal pupillen van gevorderde leeftijd die mij het hemd van het lijf vragen. Dat krijg je wanneer je op de baan staat te schreeuwen wat de lopers moeten doen. Dan heeft men iets van: die man zal overal wel verstand van hebben. Door de bank genomen is dat ook zo.

Maar er is in ieder geval geen reden te bedenken waarom het de gezondheid dient om het vreselijk koud te krijgen. Dat heeft ongetwijfeld met mijn constitutie te maken. Wanneer het beneden de 18 graden is, begeeft mijn interne thermostaat het. De voortekenen bestaan hieruit dat alle uiteinden blauw worden, waarna deze kleur zich bij aanhoudende koude ook verspreidt over de rest van mijn lichaam, waarna ik tril als espenblad of een zenuwlijder die het toneel op moet. De enige remedie is bewegen. Aldus ben ik ooit aan het hardlopen begonnen: om tijdens de herfst en winter en bij mindere zomers het luttele sprokkelhout in mijn interne kachel aan het branden te krijgen en te houden. Je kunt betogen dat ik mij dien te harden door een koude douche of een duik in een winters wak te nemen, maar dat zou ik eenvoudigweg niet overleven. Ik zou tot een ijssculptuur transformeren en aldus het loodje leggen.

Ten slotte wordt ik regelmatig lastig gevallen door types die zich afvragen of hardlopen tot betere seks leidt. Dat weet ik niet, nu ik reeds hardliep toen ik de eega ontmoette. Klachten heb ik nimmer gehad – het kan ook zijn dat de wederhelft mij niet met een minderwaardigheidscomplex wenst op te zadelen – maar denkbaar is dat wanneer ik bijvoorbeeld in plaats van te rennen was gaan klaverjassen en de stoel niet verlaten had (en ik dus verging van de kou), ik alle belangstelling voor de andere sekse verloren had. En wij kinderloos waren gebleven. Over kaarten en geboortebeperving gesproken. OK, nu niet langer mauwen maar sjouwen. De kachel moet immers blijven branden.

Erik Endlich



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Deelnemers juryopleiding:

Naar aanleiding van onze oproepen onder ouders en leden hebben de volgende vrijwilligers zich gemeld om de Juryopleiding te gaan volgen:

Nienke Bramer, Hennie Klutman en Martine Bokhove.

In de veronderstelling dat ze net hun laatste les dag hadden gehad, was er een klein bedankje geregeld

Het bedankje is hun niet minder gegund.



Nienke Bramer



Hennie Klutman



Martine Bokhove

Corona of niet, onze trouwe Ria Evers zorgt altijd voor een leuk aangeklede (helaas gesloten) kantine en helpt ook deze schoon te houden.

Ook voor haar een kleine attentie.



Ria Evers

Geniet er maar fijn van en wij als bestuur kunnen weer eens genieten van onze enthousiaste leden.

Henriette Vrij, bestuurslid

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Column Marina Scheepbouwer (van Iersel fysio): Touwtje springen!!

Nu het mooie weer in aantocht is, het langer licht blijft buiten, en de klok een uur verzet is, breekt voor veel mensen de tijd aan om 's avonds weer wat vaker naar buiten te gaan. Wat is er dan lekkerder om even met de hardloepschoenen aan kilometers te vreten?

Maar heeft u ooit gedacht aan **touwtje springen**? Dit blijkt een hele goede aanvulling op de looptraining te zijn! Als kind deden we het allemaal, maar nu nog zelden. Echter is deze sprong vorm voor atleten een goede manier om te werken aan kracht, snelheid en vooral explosiviteit. Met name de achillespezen, kuiten, enkel- en voetspijeren worden stevig aan het werk gezet, en dit is ontzettend belangrijk voor de looptechniek. Met 10 minuten springen (120 skips per minuut) verbruikt een man van 75kg ongeveer 130 calorieën. Hoe sneller men springt, hoe hoger dit energieverbruik



Touwspringen maakt deel uit van de zogenaamde plyometrische training. Vooral de snelle spiervezels worden hierbij geactiveerd. Het lichaam maakt gebruik van 'voorrek' in de achillespezen om kracht om te kunnen zetten in explosiviteit. Net zoals de achterwaartse beweging bij het hard gooien van een bal, werkt het lichaam als een soort elastiek die uitrekt, om vervolgens de bal op snelheid los te laten. Een ander voordeel van touwtjespringen is dat het ook het bovenlichaam traint. Zowel je schouders, armen maar vooral rug worden aan het werk gezet.

Door twee keer per week plyometrische training toe te voegen aan het trainingsprogramma, kan er flinke vooruitgang geboekt worden in kracht, uithoudingsvermogen en snelheid. Dit heeft vooral te maken met een verbetering in coördinatie binnen de spieren. Door de bewegingen zo snel mogelijk uit te voeren worden de zenuwbanen geprikkeld zich te ontwikkelen om beter te worden en worden nieuwe zenuwbanen gevormd. Met meer reactievermogen en snelheid tot gevolg. Ook zorgt springen voor een toename in het uithoudingsvermogen van de spieren in de benen en een toename in de grootte van de spiervezels (en dus meer kracht). Tien minuten touwtjespringen (120 skips per minuut) zou dezelfde verbetering in uithouding opleveren als 12 minuten hardlopen (12 km/uur). Wanneer je minimaal 10 minuten continue aan het springen bent is er sprake van een goede aerobe prikkel waarbij je tot wel 80%



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

van je maximale hartslag kunt bereiken. Door de snelheid van het springen op te voeren en de tijdsduur terug te brengen tot 30-120 seconden, maak je er een goede anaerobe training van. Je hartslag kan hierbij oplopen tot 100% van zijn maximum.

Net zoals hardlopen is touwtjespringen een gewichtsdragende activiteit. Hierdoor worden je botten gestimuleerd om extra botmassa aan te maken. Met een betere botdichtheid als gevolg. Drie keer per week 5 minuten touwspringen is voldoende om te zorgen voor een aanzienlijk betere botdichtheid. Door slechts 2.5 cm hoog te springen moeten de botten al tot 3x het lichaamsgewicht opvangen.

Voor een extra intensieve training kan touwtjespringen ook worden toegevoegd aan een loop- of krachttraining waar na elke interval of set oefeningen een springoefening wordt toegevoegd (bijvoorbeeld 100 keer springen). Het kan zelfs tijdens looptraining ingezet worden voor het verbeteren van de looptechniek!

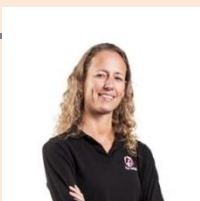
Tips:

1. Om de juiste touwlengte te meten staat u met beide voeten midden op het touw. De uiteinden moeten tot de oksels komen. Katoenen touwen zijn trager dan plastic en leren touwen rekken in de loop van de tijd uit.
2. Draai het touw bij het springen vanuit de polsen rond en houd de handen ter hoogte van uw middel op ongeveer 5 centimeter van het lichaam.
3. Probeer op de bal van je voet te landen waarbij je voeten zo kort mogelijk contact maken met de grond. Zet de knieën niet op slot, maar spring actief.
4. Begin met drie keer 30 seconden tot 1 minuut met 30 seconden rust. Breid dit elke week met een halve minuut uit. Met name de eerste paar weken is het verstandig om minimaal 1 dag tussen twee springtrainingen te plannen.
5. Een houten of rubberen vloer (tegels) is ideaal. Spring liever niet op een te harde ondergrond, zoals asphalt.
6. Varieer door eenbenig te springen, te wisselen in tempo, achteruit te springen, links en rechts te springen of afwisselend op het linker- of rechterbeen te landen (alsof je aan het hardlopen bent).

Bedenk wel dat dit weer een nieuwe (extra) belasting is voor het lichaam, dus let op dat de belasting van zowel het springen als het lopen niet te snel opgebouwd wordt!

Onze sportfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het begeleiden van hardlopers, en kunnen ook helpen bij het opbouwen, en begeleiden van beide activiteiten. Tevens kunnen zij met u werken aan looptechniek! Ook voor een het maken van een 4D bewegingsanalyse kunt u bij ons terecht, zodat u optimaal kunt genieten van het kilometers vreten.

Marina Scheepbouwer



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Paaszaterdag pupillen training:

Afgelopen maanden hebben we weinig activiteiten kunnen doen. Ook het wedstrijdseizoen is van start, maar tot nu toe zijn de wedstrijden nog niet echt van de grond gekomen. Gelukkig hebben we elke week een leuke opkomst bij de trainingen en probeert het trainersteam er elke week weer iets leuks van te maken, zo ook het paasweekend.

Deze zaterdag hadden we een mooie opkomst van +/- 30 pupillen. Ze verwachtten een gewone training maar de trainers hadden grotere plannen. Na een warming-up spelletje is de hele groep voor een ronde buitenom gegaan. Dit is natuurlijk goed voor de conditie maar het was ook een mooie afleiding. Tijdens deze afwezigheid van de pupillen op de baan konden de achtergebleven trainers het hele terrein bestrooien met eieren.

De kinderen kwamen moe terug van hun ronde buitenom en namen even een moment rust met drinken. Toen ze erachter kwamen dat ze paaseitjes moesten gaan zoeken, wilden ze meteen wegrennen. De trainers konden de kinderen maar net tegenhouden. De spelregels werden snel verteld en de kinderen gingen van start.

Er lagen zoveel eitjes dat sommige kinderen de handen te klein hadden om ze allemaal vast te houden. Iedereen heeft hard gezocht om zoveel mogelijk eitjes te verzamelen en om er natuurlijk geen een achter te laten. Aan het einde werd er geteld hoeveel eitjes er waren gevonden: een hele boel! Elk kind ging naar huis met een lach op het gezicht en een hand vol eitjes, kortom een hele geslaagde ochtend.

Lotte Molenkamp



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Pupil in de schijnwerpers:

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

Deze maand is dat: **Sven Hardon**

Mijn naam is : **Sven**

In welke groep zit je? **Groep 6 van de Bonkelaar**

Wat zijn je hobbies? **Atletiek**

Wat wil je later worden? **Archeoloog**

Welk eten vind je lekker? **Pizza en pannenkoeken**

Wat vind je niet lekker? **Boontjes**

Wat is je favoriete muziek? **Het liedje Old Town Road van Lill Nas X**

Wat is je favoriete televisie programma? **The Tundermans**

Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten? **Nee**

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden? **Ja, de landelijke pupillenwedstrijd in Apeldoorn vind ik het leukst.**

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek? **Sprinten, hoog en verspringen.**

Wat vind je het leukste van Sisu? **De trainers.**

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



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Wedstrijdseizoen 2021:

Helaas mogen er vanwege Corona nog steeds geen wedstrijden worden georganiseerd. Alle baanatleten ontvangen van mij de laatste jaren een voor-intekenlijst die ik maak aan de hand van het regioboekje waar alle Twentse baanwedstrijden in worden vermeld. Er is inmiddels wel een boekje verschenen, maar daarin staat niet zo heel erg veel. Er wordt bij iedere datum verwezen naar de site van de vereniging zelf en/of naar de site van atletiek.nu

Zodra het bericht komt dat er weer wedstrijden georganiseerd mogen worden ga ik mijn best doen om alsnog die voor-intekenlijsten met voldoende informatie aan de baanatleten te mailen, het heeft immers geen zin nu al iets in elkaar te draaien en constant te moeten mailen "sorry de wedstrijd gaat niet door".

Ik kan al wel een klein voorproefje geven uit het regioboekje, zodat jullie al een beetje rekening kunnen gaan houden met de planning van jullie activiteiten, in dit overzicht staan alle geplande baanwedstrijden van dit seizoen, waarbij opgemerkt dat de eerste wedstrijden zijn afgelast.

Datum	Vereniging	Soort wedstrijd
24-apr	???????????	1e medaillewedstrijd
7-mei	DAV Kronos	Johan Knaap Games
8-mei	AC TION	1e Athletics Champs Twente
14-mei	AV Rijssen	Baaninstuif
3-juni	ACO van Elderen	Baaninstuif
5-juni	ASV Eibergen	Junioren CD en pupillen
6-juni	Hengelo	FBK Games
12-juni	AV Goor '75	Pupillenmeerkamp
18-20 juni	Hengelo	NK Atletiek Masters
26-juni	Athletics/AV Rijssen	2e medaillewedstrijd
1-juli	MPM/LAAC	Baanwedstr. voor AB jun, Sen + Masters
3-juli	AV Rijssen	2e Athletic Champs Twente
27-aug	AV Goor '75	Werpdrickamp Jun. A/B/C/D
4-sept	AAV SISU	3e Medaillewedstrijd
9-sept	ACO van Elderen	Baaninstuif
16-sept	LAAC	Baaninstuif
18-sept	MPM	3e Athletic Champs Twente
25-sept	AVH	4e Medaillewedstrijd
25-sept	MPM	Generale Special Olympics



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

24-okt	AC TION	Record indoor
18-nov	ACO van Elderen	baaninstuif
24-mrt	ACO van Elderen	baaninstuif

Ik hoop dat ik héél binnenkort de voor-intekenlijst naar jullie kan opsturen en dat we weer over gaan tot het "normale" wedstrijdgebeuren.

Nanny Karsten
(uitwedstrijdensecretariaat)



Atletiek Webinar weken:

Vanaf eind maart organiseert de Atletiek Unie een 12-tal webinars, speciaal voor de atletiektrainers tijdens de Atletiek Webinar Weken.

Een mooi alternatief voor de Dag van de Atletiek, dé jaarlijkse kennisdelingsdag in maart op Papendal. Op deze laagdrempelige manier kunnen de trainers alsnog de trainingsgroep verrassen met nieuwe inzichten! Dus neem gauw een kijkje op de website en ontdek welke webinars er aangeboden worden.

(<https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/trainer-en-coach/themadagen/atletiek-webinar-weken>)

Licentiepunten Houders van een geldige trainerslicentie krijgen één licentiepunt per webinar dat zij volgen tijdens de Atletiek Webinar Weken.





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Autobedrijf Zuithof - Sterk in elk merk sinds 1961!

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

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

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

"Team Zuithof"

AUTOBEDRIJF ZUITHOF BV
www.zuithof.nl



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



DAIHATSU

RUIME KEUZE IN OCCASIONS

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

SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Almelose
Atletiekvereniging
SISU



AABEE WINTERGAMES

- *sprint* -

17 april 2021

Wedstrijd begint om 09.30 uur

Locatie:

AAV SISU

Kolthofsingel 44
7602 EM Almelo



**VERTAAL
BUREAU
AABEE**

Een gezellige onderlinge **sprint**wedstrijd voor junioren en senioren tot 27 jaar.

- D junioren: **60** en/of **150** mtr.
- C, B, A & Senioren: **100** en/of **400** mtr.
- Vanaf 27 jaar: speciale **800** mtr. in banen
- Deelname = gratis
- Publiek is niet toegestaan
- Kantine en kleedkamers zijn dicht
- Atleten met klachten blijven thuis
- De baan is open vanaf 09.00 uur

Inschrijven kan door een mailtje te sturen naar: robin@roelink.nl met;

voornaam, achternaam, geb. datum, categorie (bijv. Junior D) & afstand(en)

Verspringclinic

*na afloop van de wedstrijd is er een clinic verspringen door Robin voor maximaal 10 deelnemers. Geef je dus snel op, **vol=vol!***

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Even voorstellen: Robin Roelink

Naam: Robin Roelink

Bijnaam:

Aan bijnamen doe ik niet. Vaak zijn bijnamen aan mensen gegeven met een niet zo positieve opzet. Koosnamen zijn een stuk leuker, die worden meestal gegeven als je mensen leuk vindt. Door mijn oud collega trainer werd ik altijd "*Chief*" genoemd omdat hij jarenlang mijn assistent en maatje was. Toen is "*Chief*" (Engels voor Chef) ontstaan en nooit meer weggegaan. ☺

Geboortedatum:

Dat is al heel lang geleden. Ergens in de vorige eeuw (1968) op een koude 8 januari was het lekker aan het vriezen met een zonnetje en een matige wind er bij. Dat was mooi weer voor mij om eens op deze aardbol te komen kijken.

Huidige werk:

Ik werk bij een Vertaalbureau. Daar helpen wij mensen die bijvoorbeeld brieven of belangrijke stukken in een andere taal nodig hebben. Als iemand bijvoorbeeld in het buitenland wil gaan werken of met een man of vrouw uit het buitenland wil trouwen, dan moeten er vaak belangrijke documenten vertaald worden.

Familie:

Ik heb naast een vader en een moeder ook nog een oudere zus.

Hoe lang ben je al lid van Sis:

Nog niet zo lang. Ik ben volgens mij in 2019 lid geworden. Nadine en ik zochten een vereniging waar we onze eigen sprinttrainingen mochten doen. Wij trainen alleen voor de korte snelle afstanden. Ik geef training aan Nadine en daar zijn sinds juli vorig jaar een aantal atleten van SISU bij aangesloten.

Hoogtepunten bij Sis:

Het is lastig om één hoogtepunt te noemen. Omdat ik graag naar wedstrijden ga vindt ik het super leuk dat er bij de laatste wedstrijden meer atleten van SISU mee zijn gegaan. Ook is het mooi om te zien dat bij een georganiseerde speerwerpwedstrijd in de stromende regen iedereen het toch geweldig naar zijn zin heeft.





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Hoogtepunt in je atletiek / hardloop carrière?

Wat voor mij een hoogtepunt is, is voor een ander een dingetje dat helemaal niets voorstelt maar ik ben nog altijd blij dat ik bij mijn favoriete onderdeel "Verspringen" ooit iets meer dan 7 meter heb gesprongen.

Daarnaast ben ik er trots op dat 4 atleten die bij mij trainden een paar jaar geleden het Nederlands record 4x200 mtr hebben gelopen bij een indoorwedstrijd in Dortmund. Dat was een super verrassing en dat hebben we goed gevierd!

Leukste ervaring op de atletiekbaan?:

De leukste ervaringen zijn als atleten die bij jou trainen voelen dat ze beter worden en dan nóg enthousiaster worden over hun eigen prestaties. Het maakt niet uit of je goed of slecht bent, als je gemotiveerd bent, luistert en daar iets mee doet wordt je altijd beter dan je daarvoor was. Als ik iemand daarbij kan helpen levert dat altijd leuke ervaringen op.

Slechtste ervaring op de atletiekbaan?:.....

Kun je tegen kritiek?

Dat is afhankelijk van de manier waarop iets verteld wordt. Het leveren van kritiek is erg makkelijk maar als iemand eerst vraagt waarom je iets doet (en naar je antwoord luistert) en daarna met goede aanvullende opmerkingen komt kan het alleen maar beter worden.

Idool:

Toen ik vroeger een klein atletiekventje was liep er iemand rond die zooooo goed was dat ik hem bijna een idool kan noemen. Zijn naam is Carl Lewis en was de beste sprinter en verspringer in mijn jeugd. Met 9 gouden medailles op de Olympische Spelen ben je toch wel een idool voor veel mensen.

Wat vind jij leuk:

Ik vind veel te veel dingen leuk!!

Als je even tijd hebt komt hier de hele lijst... ☺☺

We beginnen met Windsurfen, dat doe ik inmiddels 40 jaar... pffffff dat is al heel lang maar het blijft een heerlijk gevoel om met je surfplank over het water te knallen. Daarnaast fiets ik regelmatig op de racefiets of op de mountainbike, lees ik veel, geniet ik van de zon en heerlijk eten. Als er nog tijd over is is er altijd wel wat leuks te doen of gewoon lekker te ontspannen.

Een hekel aan:

Ik hou erg van veranderingen, dan wordt je leven niet saai en blijf je jezelf ook ontwikkelen. Daar tegenover staat dus dat ik een hekel heb aan mensen die bijvoorbeeld roepen, "zo doen we het al 50 jaar". Als we nooit iets anders proberen worden dingen ook nooit beter.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Kan niet zonder:

Zonder lekker eten, drinken en heerlijk weer wordt het erg saai en word ik chagrijnig.

Lekkerste eten:

De “Kip in de Hoed” van mijn vrouw Karin. Samen met een heerlijke salade is dat één van mijn favorieten.

Lust absoluut geen:

Ik zit inmiddels al een hele tijd te denken wat ik niet lust maar ik kan niets bedenken. Ooit hebben we tijdens een vakantie op Kaap Verdië een lokaal gerecht besteld en dat was zo smerig dat we het niet op konden eten zonder te kokhalzen. Dat was geen aanrader en ik heb de naam uit mijn geheugen verbannen. *(Helaas heeft Karin zojuist opgezocht hoe het ook alweer heette. Het heet Cachupa en is echt smerig.)*

Hobby's (naast atletiek):

Zoals gezegd dus Windsurfen, fietsen, lezen, film kijken, met onze surfbus op vakantie, overal lekkere visjes eten en nog veel meer.

Huisdier(en):

We hebben een super leuke hond (Sprints) uit het asiel gehaald en 2 paarden (Silver & Önur)
Sprints is een kruising tussen een Staffordshire Terrier en een Whippet. Voor de sprinters onder ons, Sprints heeft gisteren, met een horloge om, 😊😊 bijna 45 km/uur gerend. Dat is pas snel 😊

Sterke punten op sport gebied:

Zonder twijfel is dat mijn enthousiasme! Ik hou er van om atleten te stimuleren en te begeleiden om beter te worden.

Zwakke punten op sport gebied:.

Tijdens de koude wintermaanden vind ik het lastig om iedere keer weer leuke trainingen te verzinnen voor de sprinters. Omdat we vaak op hoge snelheid lopen moeten de sprinters meer rusten en dat is lastig als het koud en winderig is. We staan meer stil en dat is slecht voor de spieren. Eigenlijk zouden baanatleten indoor moeten trainen maar ja, we kunnen niet alles hebben.

Favoriete sportman/ vrouw:

Ik heb geen specifieke sportman of vrouw. Iedere atleet die alles geeft om zijn prestaties te verbeteren behoort tot mijn favorieten. Er komt altijd weer iemand die beter is maar als je je eigen record verbreekt ben je op dat moment op je best.

Favoriete Sisu atleet:

Daar is geen twijfel over mogelijk, dat is er maar één..... en die houd ik lekker voor mezelf. Stel je toch eens voor dat ik hier een naam ga noemen. Dan voelen alle overige 259 SISU atleten zich achtergesteld. Dat kan ik niet maken.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Leukste atletiek onderdeel:

Op de 1^e plek staat dan verspringen. Op volle snelheid een sprint in 1 pas omzetten naar een sprong vergt zoveel techniek, kracht en souplesse, dat blijft een favoriet.

Daarna komt Hinkstapspringen, de 100 & 200 meter sprint en speerwerpen.

Minst leuke atletiek onderdeel:

Alles wat verder is dan 200 meter is niet aan mij besteedt.

Voor een duursporter of een middellange afstandloper is het erg lastig om een 100 meter sprint echt snel te lopen. Voor een sprinter is dat andersom ook het geval. We lopen het wel uit maar het duurt zoououou lang. Voor alles boven de 200 meter ga ik dus op de fiets. ☺

Wat zouden we moeten veranderen bij SisU:

Er lopen bij SISU goede atleten. Die verdienen het dat er op hun favoriete onderdeel begeleiding is met persoonlijke ervaring op dat onderdeel. Ik ben niet de persoon die alleen maar kijkt naar diploma's. Als je atleten of oud-atleten kunt vinden die andere atleten willen begeleiden dan wordt iedere atleet beter. Ervaring en kennis overdragen is mooi. Dan groei je samen.

Wat bevalt je bij SISU, positief aan SISU:

Erg positief bij SISU vindt ik het bestuur. Ik ken niet iedereen persoonlijk maar mijn ervaringen met Remco, Bert en Nanny zijn vanaf dag één prettig. Omdat er geen sprintgroep in de buurt was mochten Nadine Doorduyn en ik hier onze eigen gang gaan. Dat heeft er inmiddels toe geleid dat Max, Matthijs, Bart en Stijn met ons meetrainen. Toen ik voorstelde om een onderling wedstrijdje te organiseren waren zij ook direct enthousiast en behulpzaam. Dat is prettig want een vereniging functioneert beter als er enthousiasme is, dan komen er vanzelf meer mensen bij.

Hoe oud was je toen je met atletiek begon:

Tja, dat was in 1980, ik was toen 12 jaar en mijn voetbaltrainer was blij dat ik naar een atletiekvereniging ging. Ik kon absoluut niet voetballen maar wel snel sprinten.

Mooiste auto:

Als ik ooit de Postcode Loterij win koop ik een Aston Martin. Waarschijnlijk zal die er nooit komen maar wie weet..... Tot die tijd rijd ik in m'n witte Renault bus rond.

Beste film:

Er zijn zoveel goede films dat ik geen favoriete keus kan maken.

Beste muziek:

Afhankelijk van mijn humeur kan dat van alles zijn. Ik houd van vrijwel alle muziek, Engels- of Nederlandstalig maakt me dan ook niet veel uit.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Favoriete televisieprogramma of Netflix serie:

Het nieuws en sport!! Ik blijf graag op de hoogte van het nieuws en wat is er mooier dan Sport kijken. Gelukkig komen de Olympische Spelen er weer aan. Dan zie je ook weer sporten die je normaal bijna nooit ziet. Dat is toch geweldig om naar te kijken.

Beste boek:

Tom Clancy heeft een hele serie boeken geschreven waarin één persoon een hele carrière doormaakt. Voor iedere boekenwurm een aanrader om ze allemaal te lezen. Als je van spannende boeken met een deel politiek houdt dan hè. 😊

Sterke karaktereigenschappen:

Enthousiast, zeer positief, motiverend, super eigenwijs en vaak vrolijk

Zwakke karaktereigenschappen:

Als ik te lang hetzelfde doe wordt ik onrustig



Wie wil je graag ontmoeten:

Ontmoeten is niet persé nodig maar ik zou wel een keer een hele training van Dafne Schippers mee willen maken. Ik heb al een paar keer met haar trainers gesproken maar het lukt nog niet om tijdens een training te mogen komen observeren. Dat zou wel mooi zijn.

Wat zou jij aan Nederland willen veranderen:

We leven in een fantastisch land met alle vrijheid en mogelijkheden voor iedereen. Als iedereen daar een beetje z'n best voor doet wordt het nog beter. Deze lastige tijd met een lockdown, een avondklok en alles wat daarbij komt kijken komen we ook wel weer door. Blijf allemaal gezond, houd je zoveel mogelijk aan de maatregelen, dan kunnen we sneller weer wedstrijden doen!!

Wat is je motto:

Wie goed doet, goed ontmoet!

Wat wil je nog meer kwijt, of wil je nog ergens op terug komen:

Zoals je hebt gelezen zijn mijn antwoorden niet van die korte antwoorden die je meestal ziet. Ik dacht, laat ik me maar een beetje voorstellen voor diegene die mij niet (nog) kent. Hopelijk ben je iets wijzer geworden. Als je meer wilt weten, vraag het dan maar gewoon aan me. 😊

Omschrijf jezelf in 10 woorden:

Bedankt voor je interesse als je tot hier hebt gelezen. (10 woorden 😊😊)

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

Ik ben wel nieuwsgierig naar Gerrit Jurjens. Onze looptrainer.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

4 SISU deelnemers cursus basis looptrainer:

Zoals jullie wellicht hebben gemerkt is Tjerk Tuinstra gestopt als trainer op de zaterdagochtend. Tjerk is met pensioen en is ondertussen verhuisd naar Drenthe.

Daar zaten we dan zonder trainer. In de Corona periode is (en was) het moeilijk om een trainersopleiding te vinden.

Gelukkig konden we via Aart Stigter en zijn loopschool wel een mooie en corona-proof opleiding regelen.

Vol goede moed zijn Remco Platenburg, Joost ten Brinke, Emmely van der Meer en Henriette aan de opleiding gestart.

Op de laatste cursus dag kwam ook zijn vrouw Ellen Abbringh mee om ons bij te scholen over voeding en sport. Het leuke is dat Ellens jeugd in Almelo en ook bij Sisu lag.

Na veel oefenen en het bestuderen van het opleidings boek en een "proef van bekwaamheid" kunnen we met veel trots zeggen dat we alle 4 geslaagd zijn.

We zullen nog veel moeten leren als beginnende trainers maar hebben er alle vier zin in om voor de groep te staan en evt andere groepen te starten.

Aart dank voor je wijze lessen.

Groetjes en veel train plezier!

Henriette Vrij, bestuurslid en beginnende trainer 😊



Emmely



Remco



Henriette



Joost



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Only Friends Twente bij SISU:

Aangepast sporten, op ieders niveau

Wat is Only Friends:

Only Friends Twente is een sportvereniging voor kinderen en jongvolwassenen met een beperking. Dit kan zowel een fysieke als geestelijke beperking zijn. We geven de hele week door meerdere trainingen. Dit zijn groepstrainingen, 1:1 (zwem)trainingen en powerwalken. Deze sporten variëren van atletiek tot boogschieten en van Race Runnen tot dansen.

Doel

Alle kinderen en jongeren met een lichamelijke of verstandelijke beperking of een chronische ziekte zijn van harte welkom om bij Only Friends te komen sporten. Voor deze kinderen en jongeren biedt Sportclub Only Friends verschillende sporten. Hierbij gaan we altijd uit van de behoeften en de belevingswereld van deze groep jonge sporters.

Je bent goed zoals je bent

Only Friends Twente maakt sporten voor iedereen leuk en toegankelijk! We kijken naar wat je wel kan, we zorgen ervoor dat we een sport doen die jij leuk vindt. Want bij ons ben je goed zoals je bent! We zien jou en niet je beperking. Kom sporten bij Only Friends Twente! We hebben alle voordelen van een sportclub: plezier, vriendschap en sporten.

“Wat kan je wel”

Want mensen met een beperking willen natuurlijk ook graag sporten want sporten is leuk maar samen sporten is nog leuker! Je wordt sterker, gezonder en je maakt vrienden.

Wat bieden wij in Almelo?

Zodra het weer mag gaat Only Friends starten met een sportgroep op woensdagmiddag bij Atletiekbaan Sisu Almelo. Van 16:30 uur tot 18:00 uur kun je daar allerlei sporten op een gezellige manier beoefenen. Je wordt begeleid door professionele vrijwilligers en we kijken samen welke sporten we kunnen doen. Maar plezier staat voorop.

Wil jij ook meedoen en lekker aan je conditie werken of heerlijk sporten en nieuwe vrienden maken? Geef je dan op bij Eduard Leusink via een mail naar e.leusink@onlyfriendstwente.nl of naar sisu-almelo@onlyfriendstwente.nl of bel als je meer info wilt: 06-20302631.

Kijk op de website voor meer info en wat we allemaal doen.

www.onlyfriendstwente.nl



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU actief tijdens NLdoet: 28 en 29 mei

Het Oranje Fonds organiseert op 28 en 29 mei 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 29 mei.



De activiteiten die we bij SISU willen gaan doen op 29 mei 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.

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: **29 mei 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.

Vrijwilliger zijn bij AAV SISU kan op allerlei manieren: van bestuur tot jurylid en van materiaalman tot kantine medewerker. 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"

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"

AABEE Wintergames: verspringen

Succesvolle SISU / AABEE Wintergames verspringen:



Zaterdag 27 februari, na een paar bijzondere weken met temperaturen tot -15 graden werd het plotseling bijna lente. Dat vroeg natuurlijk om weer een onderlinge juniorenwedstrijd op de atletiekbaan van SISU.

Dit keer werd het verspringen. De junioren D, C en B konden zich inschrijven en er was weer een leuke groep deelnemers. Vanwege de coronamaatregelen moesten de kantine en kleedkamers nog gesloten blijven en kon er helaas nog geen publiek bij aanwezig zijn. Voor deze groep maakte dat niet uit. Enthousiast werd er samen ingelopen en zoals altijd weer sportief gestreden om de eer. Er blijken een paar goede springers actief te zijn bij SISU.

Nadat iedereen 4 sprongen had voltooid gaf dit per categorie de volgende winnaars. Meisjes junioren D, Kira Dirckinck, 4,01 mtr. Jongens junioren D, Jason Hendriks, 3,19 mtr. Meisjes junioren C, Sam Schra, 3,44 mtr. Jongens junioren C, Ruud Seesink, 4,03 mtr. Jongens junioren B, Paul Seesink, 4,94 mtr.

Als afsluiting van de wedstrijd werd er door de organisatie nog een ludieke estafette gehouden. Er werden samengestelde teams uit alle leeftijdsgroepen bij elkaar gevoegd en met die groepen werd een 4x100 mtr gelopen. Voor de jongsten was dit vooral een bijzondere ervaring. Zij lopen nooit een 100 mtr sprint maar hard dat ze gingen!! Het ijzersterke team van jurylid Nadinja was de winnaar van dit leuke evenement.

Ook deze wedstrijd smaakt naar meer. In december speerwerpen, nu verspringen, binnenkort volgt de volgende wedstrijd ihkv de wintergames bij AAV SISU sprinten (17 april).



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

SISU wedstrijdleding:



- Per 1 mei nieuwe SISU kleding te bestellen via de webshop:
 - <https://sisu.teamsportfabriek.nl/>



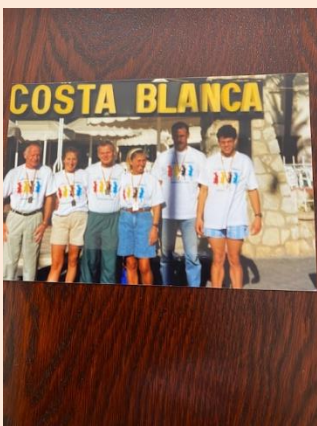
SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Hoe is het nu met Willie en Hennie Koopman?

Hoe is het momenteel met Willie en Hennie Koopman?

Wij zijn in 1980 lid geworden van SISU. Onze eerste trainer was Arno Kormeling. Je merkte dat je na het volgen van veel trainingen je steeds sneller werd en je kon het ook steeds langer volhouden. 1x in de maand gingen we met een aantal SISU lopers naar het atletiek stadion in Hengelo. In het stadion probeerden we iedere keer iets sneller te lopen. Willie en ik waren meer van de lange afstanden. Om kilometers te maken gingen we vaak als training op en neer naar Nijverdal om ons zo voor te bereiden voor de diverse duurlopen. In 1995 zijn we met een hele groep SISU leden 3 dagen naar Malta geweest en hebben daar de marathon gelopen. Geweldige ervaring met een gezellige groep mensen.

In 1997 zijn we ook met een groep naar Benidorm geweest en hebben daar een prachtige halve marathon gelopen. Ik zelf heb in 1988 de marathon van Berlijn gelopen in 3 uur en 16 minuten. De muur stond er toen nog en er stonden duizenden toeschouwers langs de kant van de weg. Een onvergetelijke moment en we kijken er met veel plezier op terug.



Benidorm: 1997



Malta: 1995

In de vele loopjaren hebben we honderden wedstrijden gelopen. Te veel om op te noemen. Hierbij toch enkele uitschieters:

10x Egmond aan Zee, vele keren de mini marathon Apeldoorn, Zeven heuvelenloop in Nijmegen, in Amsterdam de Dam tot Dam loop en diverse keren de halve marathon. Daarnaast voor SISU nog vele KNAU wedstrijden gelopen.

Over de trainers bij SISU meer dan positieve berichten vooral goede herinneringen aan Jan Mensink en Gerrit Jurjens. En als 1 van de trainers een enkele keer zelf niet kon werd het opgevangen door Hans Konink en Tjerk van der Zee.

Als je een oude bekende van SISU tegenkomt is het meestal hoe gaat het nog en er komen er gelijk oude verhalen en herinneringen naar boven uit het SISU tijdperk. Het samen lopen met een grote groep naar Vasse of door de Gravenalle was altijd heel gezellig en kijken we met veel plezier op terug. Willie liep vaak met o.a. Gerard Smit en Gerrit Letteboer. Ik zelf liep meestal samen met Bert Trienen, John van der Maar en Frans Slachter en altijd proberen om nog iets van je persoonlijk tijd af te halen ☺.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Helaas zijn we gestopt met hardlopen vanwege onze leeftijd en de hinder die we ondervonden vanwege de blessures die kwamen opzetten en dat wil je liever niet. Nu wandelen en fietsen we veel, we wonen in Almelo op het Kollenveld en zijn binnen 5 minuten in de Gravenallee en het mooie buitengebied rond Almelo.

Tot slot, we hebben een hele fijne tijd gehad bij SISU en het kopje koffie drinken na afloop van een training of wedstrijd hadden we niet willen missen. Wij wensen SISU veel succes en heel veel loop plezier.

Vriendelijke groeten,
Willie en Hennie Koopman



Hennie en Willie Koopman



1995 Marathon Malta

Voortdurend in beweging met Sportbedrijf Almelo:

Stil staan is geen optie! Ook niet in deze periode, denken in kansen en mogelijkheden!
De komende maand staan er weer verschillende campagnes en bijeenkomsten op de planning.



Maandag 19 april is het de Landelijke Dag tegen Pesten; een goed moment om stil te staan bij het leed dat anderen is/wordt aangedaan. 1 op de 4 basisschoolleerlingen wordt gepest of heeft er mee te maken. Dit moet stoppen!

Trainers, coaches en bestuurders kunnen hun steentje bijdragen door voor, tijdens én na de training signalen op te pikken van pesten. Ook kunnen zij een beleid in de vereniging doorvoeren waarin pesten als “not done” wordt beschouwd.

Op maandag 19 april wordt er online een themabijeenkomst georganiseerd voor alle trainers en coördinatoren, voor deze bijeenkomst heeft de Atletiek Unie 1 licentiepunt toegekend. en op maandag 26 april een themabijeenkomst voor bestuurders.

Meer informatie vind je hier: <https://www.sportbedrijfalmelo.nl/kenjegrenzen/>

Tevens kan Sisu als club een vuist maken tegen pesten door mee te doen aan de challenge , voor meer informatie kijk hier: <https://youtu.be/laLkeQVwV4>

Sportcafé Almelo

Een karakter van betrokkenheid, gezelligheid, kennisdeling en sport, dat is Sportcafé Almelo! Het sportnetwerk vóór en door de Almelose sportwereld. Sportcafé Almelo is de plek waar maatschappelijk relevante, sport gerelateerde thema's besproken worden in een ontspannen setting.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Sportcafé Almelo is ontstaan uit het lokaal sportakkoord in 2020. Daarmee is er na een pauze van één jaar een opvolger voor het gewaardeerde voorzittersdiner. Maar er is een groot verschil, bij Sportcafé Almelo is iedereen welkom! Van voorzitters tot betrokken inwoners, wie het maar leuk vindt om te komen praten over sport en samenleving is van harte welkom.

Editie #1 – “Een blik op de sportieve toekomst”

Datum: Vrijdagavond 23 april 2021

Tijd: 19.30 uur

Locatie: Online

Kosten: Gratis

Nieuwsgierig? Lees hier meer <https://www.sportbedrijfalmelo.nl/sportcafe/>

Walk en talk

Samen wandelen en elkaar ontmoeten, juist nu!

Present Almelo organiseert verschillende ontmoetingsprojecten voor kwetsbare mensen die het moeilijk hebben vanwege eenzaamheid, armoede of ziekte. Dit doen we nu uiteraard op een veilige en coronaproof manier en uitsluitend in samenwerking met jou als professional.

De nieuwe actie Walk & Talk brengen we jou graag hierbij onder de aandacht. Een initiatief van Stichting Present Almelo, het Sportbedrijf Almelo en hopelijk jou als deelnemer of wandelbuddy

WALK & TALK Doe mee!
en ontvang een gratis handig Walk & Talk wandelpakket!

EEN INITIATIEF VAN:
stichting present sportbedrijf almelo

Betekenisvolle beweging & ontmoeting tussen Almelose stadgenoten

AANMELDEN
WWW.PRESENTALMELO.NL/WALK-EN-TALK

4 keer wandelen (1 x in de week)
In tweetallen
Door Almelo
20 á 30 min. per keer

Aanmelden:

Heb jij behoefte aan meer sociaal contact en lijkt het je fijn om met een wandelbuddy coronaproof op pad te gaan? Geef je dan op als deelnemer.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Lijkt het jou mooi om als wandelbuddy van betekenis te zijn voor een ander? Maak je graag contact, ook als iemand geen Nederlands spreekt? En vind je het leuk om de stad Almelo aan anderen te laten zien? Geef je dan op als wandelbuddy.

Aanmelden kan via www.presentalmelo.nl/walk-en-talk. Er zijn geen kosten aan deelname verbonden. Deelnemers krijgen zelfs een gratis wandelverrassingspakket.

Meer weten? Check de site <https://www.sportbedrijfalmelo.nl/nieuw-wandelinitiatief-walk-talk/>

Actief Almelo

Een leven lang met plezier sporten en bewegen!

Actief Almelo is dé website voor sportieve- en creatieve activiteiten in Almelo! Almelose inwoners (0-100 jaar) kunnen zich via dit platform inschrijven voor verschillende kennismakingsactiviteiten om zo hun talenten te verkennen. Een activiteit bestaat doorgaans uit 1-5 lessen/bijeenkomsten en is laagdrempelig (meestal gratis of tegen een kleine vergoeding).

Ook Sisu heeft biedt activiteiten aan! Voor meer informatie kijk op [https://www.actiefalmelo.nl/activiteiten?gemeente\[0\]=99](https://www.actiefalmelo.nl/activiteiten?gemeente[0]=99)



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Snelste weg naar een PR: lopen op vermogen

Hardlopen op vermogen wordt steeds populairder. Meer en meer lopers die in het begin nog sceptisch waren over dit nieuwe fenomeen, raken enthousiast. Er zijn veel voordelen van lopen op vermogen.

Wat zijn de voordelen? En wat zijn de nadelen van lopen op vermogen?

Hans van Dijk en Ron van Megen waren de eersten die lopen op vermogen analyseerden. Ze schreven er een boek over: *Hardlopen met Power!* Voordeel van het boek: er staat ongelooflijk veel interessante kennis in. Nadeel van het boek: als je op de middelbare school een hekel had aan natuurkunde en formules, kan het boek wat afschrikken.

Daarom hebben Hans en Ron nu samen met Koen de Jong een nieuw boek geschreven over lopen op vermogen. Hans en Ron voor de kennis, Koen om het op te schrijven voor lopers die liever niet teveel formules en ingewikkelde berekeningen voorgeschoteld krijgen.

Het boek is als download **gratis** beschikbaar en legt alles in eenvoudige taal uit.

Wil je meer weten over lopen op vermogen? Je kunt het boek van Hans van Dijk, Ron van Megen en Koen de Jong (gratis) aanvragen via: <https://www.prurun.nl/ebook-hardlopen-op-vermogen/>

Eind april 2021 verschijnt het boek *‘Snelste Weg naar een PR: Lopen op Vermogen’* ook in gedrukte vorm, met ISBN 978-90-821069-5-4. Het is voor € 10 bij de reguliere boekhandel te koop.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU redactiecommissie:

Wij proberen de SISU leden zo optimaal mogelijk te informeren over alle belangrijke en leuke gebeurtenissen binnen de vereniging. De nieuwsbrief verschijnt 4 keer per jaar. De meeste kopij wordt aangeleverd door leden van de verschillende commissies, ieder op zijn eigen gebied.

Heeft u iets leuks te melden of oproepen dat voor een breder publiek interessant is, stuur het ons.

Wij hopen op deze manier je nog beter op de hoogte te houden van alles wat er speelt en wij zijn uiteraard benieuwd wat je er van vindt. Wij wensen je veel leesplezier

Uw berichten kunt u mailen naar bertbeerling@sisu.nl.





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sponsors SISU:

