

SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Inhoud: Juli 2021

- Voorwoord Voorzitter
- VOG
- Statiegeld
- Yakult Start to Run
- Column Henk Kooy
- Vakantierooster trainingen
- Column Erik Endlich
- Kleedkamers
- Contributieverhoging
- Dankbaar
- Column Marina Scheepbouwer
- Koffieproat
- Pupil in de schijnwerpers
- Wedstrijd pupillen 5 juni
- Athletic Champs MPM Hengelo
- Hoe is het nu met?
- Nieuwe statuten SISU
- NL doet 2021
- Gezinsuitbreiding
- Gerrit Jurjens jubileum
- Good Goan
- Only Friends 11 september
- Sponsors SISU

Juli 2021: zomer editie





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Voorwoord: voorzitter Remco Platenburg

Beste Sisu leden,

Ik denk dat de meeste van ons druk zijn met de voorbereiding voor de zomervakantie. Voor de meeste van ons begint die de komende weken, goede reden dus om nog even snel een nieuwsbrief eruit te sturen !

Voor degene die niet of later op vakantie gaan, iedereen heeft onlangs via de mail het trainingsschema voor de zomer periode ontvangen, deze staat ook in deze nieuwsbrief.

Zoals ik in de vorige nieuwsbrief al meldde hebben we sinds kort 4 nieuwe gediplomeerde hardloop trainers tot onze beschikking. Dit geeft ons dus de mogelijkheid om “de service” uit te breiden:

Zo kunnen we dus eindelijk gaan beginnen met een hardloop groep voor junioren op de zaterdag morgen !! Vanaf zaterdag 21 augustus aanstaande gaan we hiermee beginnen op hetzelfde tijdstip als de pupillen en senioren: van 10.00-11.15h. Omdat we niet kunnen inschatten hoe groot deze groep gaat worden kijken we het op dit tijdstip even aan of we allemaal genoeg ruimte hebben op en rond de baan, maar we verwachten hier geen probleem. Voordeel van 1 tijdstip laat zich raden: ouders met kinderen in de verschillende leeftijden hoeven maar 1x te halen en brengen, en kunnen op dit zelfde tijdstip ook zelf trainen....WIN-WIN dus....

Nog even voor de duidelijkheid: voor deze zaterdag junioren groep bieden we dus SEC een looptraining aan, geen technische onderdelen. Deze blijven voorlopig alleen op de betreffende doordeweekse avonden gegeven worden.

Dan een andere prachtige activiteit die een aantal weken geleden is gestart: “ Good Goan”. Op de dinsdag ochtend biedt Sisu sinds kort een sport programma voor senioren aan. Waar we oorspronkelijk verwachtte met een klein groepje te beginnen is vrijwel gelijk uitgelopen tot 2 groepen van in totaal zo’n 40 ouderen ! Zonder uitzondering positieve reacties, en onder het motto “hoe ouder hoe gekker” zien we bij een aantal deelnemers een gezonde sportieve drive tot meer, zoals we ook bij de jeugd zien, heerlijk !!

Voordat ik nog een aantal belangrijke data doorgeef wil ik iedereen vragen om eens om zich heen te kijken binnen familie, vrienden, burens en collega’s of zich daar nog mensen bevinden die graag zouden beginnen met hardlopen. REDEN: vanaf zaterdag 28 augustus aanstaande beginnen we weer met “Yakult Start To Run”. Gedurende de 7 weken die volgen gaan we de deelnemers op een verantwoorde manier leren hardlopen. Op de 7^e (en dus laatste) dag zal er een 25 minuten test afgenomen worden puur om te kijken waar iedereen staat, geen wedstrijd dus.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Dan zoals gezegd nog een paar belangrijke data die je gelijk moet noteren:

- Zaterdag 21 augustus 2021: start junioren zaterdag training
- Zaterdag 28 augustus 2021: start "Yakult Start To Run"
- Zaterdag 4 september 2021: 3e Medaille wedstrijd bij Sisu !
- Zaterdag 9 oktober 2021: Club Kampioenschappen bij Sisu
- Zondag 31 oktober 2021: Diepe Hel loop Holterberg
- Vrijdag 31 december 2021: SISU oudejaarscross Nijreesberg Almelo

Veel leesplezier in deze nieuwsbrief en tot snel op de baan.



Remco Platenburg, Voorzitter Sisu



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

VOG: Verklaring Omtrent Gedrag

Het Protocol Ongewenst Gedrag van SISU schrijft voor dat (hulp)trainers van jeugdatleten, bestuursleden en de vertrouwenspersoon een Verklaring Omtrent Gedrag (afgegeven door Justitie) overhandigen aan de vereniging om hun functie te mogen vervullen. SISU bleek gelukkig gebruik te kunnen maken van een regeling waardoor deze verklaringen gratis konden worden aangevraagd en verkregen. Inmiddels hebben alle (hulp)trainers van jeugdatleten, bestuursleden en de vertrouwenspersoon deze VOG verkregen en aan het bestuur overhandigd.

Hans Rijper, secretaris SISU

Statiegeld op kleine plastic flesjes:

Met ingang van 1 juli is er landelijk 15 cent statiegeld op kleine plastic flesjes. Bij de inkoop betaalt SISU dit aan de leverancier.

Het bestuur heeft gekeken naar de mogelijkheid om de kantineprijzen voor dranken in kleine plastic flesjes toch niet verhogen en de hogere kosten dekken uit het 100 % inzamelen en inleveren van de flesjes waarbij het statiegeld weer terugkomt. Wij verwachten echter dat lang niet alle flesjes weer ingeleverd zullen worden. Het bestuur besloot onlangs om het statiegeld door te berekenen en de prijzen van dranken in kleine plastic flesjes met 15 cent te verhogen. Wel gaan we proberen om toch zo veel mogelijk flesjes weer terug te krijgen en in te leveren en zo een extra centje voor SISU binnen te halen. Verzoek aan iedereen om hier aan mee te doen en flesjes die je bij SISU hebt gekocht na de training ook weer aan de bar in te leveren. Voor wedstrijden moeten we nog een inzamelsysteem bedenken.

Hans Rijper, secretaris SISU





SISU Nieuwsbrief “Olympus”



Yakult Start to Run:

Yakult
START TO RUN
POWERED BY ATLETIEKUNIE

AAV SisU gaat vanaf eind augustus de Yakult Start to Run aanbieden. Yakult Start to Run is een hardloopcursus van de Atletiekunie. De cursus duurt zes weken. Zo kun jij in 6 weken ervaren hoe het is om in (weer) een groep en met een trainer te lopen.

De cursus is ook heel geschikt voor mensen die na een blessure weer willen starten met hardlopen. Bij AAV SisU is het ook mogelijk om met een visuele beperking deel te nemen aan Start to Run, omdat we ook een Running Blind locatie zijn. Verspreid het nieuws aan je vrienden, kennissen, familie, burens of wie dan ook. Je kunt vrienden nu meenemen naar onze favoriete club. Heb je wat argumenten nodig om je vrienden te overtuigen?

Wat dacht je van deze: Enthousiast beginnen met hardlopen is één. Maar daarna volhouden, is niet zo makkelijk. Want welk loopritme past nu bij jou? Heb je wel de juiste looptechniek? Hoe motiveer je jezelf om te blijven gaan? En boek jij de gewenste vooruitgang?

Het succes van Start to Run:

Tijdens Start to Run leer je van een professionele trainer in zes weken verantwoord hardlopen. De trainer besteedt veel aandacht aan loophouding en -techniek. Je krijgt ook een schema waar je thuis mee aan de slag kunt.

Daarnaast leer je over blessurepreventie, bewuste voeding en diverse trainingsvormen. Een training duurt ongeveer een uur. Je loopt uiteraard in een groep, wat gezellig en motiverend is. Tegelijk leer je loopmaatjes in jouw buurt kennen.

Tot slot heb je ook direct een doel: de zevende week sluit je af met de Start to Finish loop, zo'n 25 minuten non-stop hardlopen in je eigen tempo en kun je je vrienden aanmoedigen!

Aanmelden kan via:

<https://www.hardlopen.nl/yakultstarttorun/>

AAV SisU start op vrijdag 27 augustus om 10 uur (vrijdagsgroep) zaterdag 28 augustus om 11 uur (zaterdaggroep).

Yakult Start to Run trainers: Erik Endlich, Gerrit Jurjens en Henriette Vrij



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Column Henk Kooy: bewegen voor senioren: Balans

"Goedemorgen, blij babyboomers van mij", klonk het enthousiast uit de mond van Gerrit Jurjens. "Ik ben vandaag even streng voor jullie. We gaan een stormbaantje doen". De woorden van trainer Gerrit legden een dikke deken van neerslachtigheid over de oudjes die sinds een aantal weken onder 'bezielende' leiding van de trainers van SISU hun stramme spieren en lamlendige ledematen soepel proberen te maken. De eerste weken was hij alleen maar streng voor ons geweest. Ik vroeg me af wanneer hij de teugels zou laten vieren. "Nee, Henk, ik zie je denken. We zitten nog in de opbouwfase. Denk je je dat je na vijf dinsdagen feest kunt vieren? Ik dacht het niet, we zijn amper begonnen", klonk het onheilsPELLend. De donkere wolken boven onze hoofden deden de rest.

Als dit een manier was om het ledenaantal van de plaatselijke atletiekvereniging op te krikken, nou, dan kon ik nog wel een aantal betere bedenken. "Hop, hop, hop", riep Gerrit. "In vlot tempo over de picknick tafels. Je kunt het, je wilt het, je doet het! Kom op, goed optillen die beentjes". Het liefst had hij ons tien keer achterstevoren over dit wrakke meubilair gejaagd. Hij beperkte het nu nog tot drie keer in omgekeerde richting. "Volgende keer gaan we deze barricades op snelheid doen, maak je borst maar nat".



Een brede grijns verscheen rond de mondhoeken van Gerrit. Het moest toch niet gekker worden. Ik overwoog om een klacht in te dienen bij het bestuur. Gelukkig was daar ook de vriendelijke en charmante Florence Nightingale van SISU: trainster Henriette begeleidde met zoetgevooisde stem onze oefeningen. "Toe maar, je kunt het. Ja, wat sierlijk, zeg. Wauw! Je lijkt wel een balletdanseres in het Zwanenmeer van Pjotr Iljitsj Tsjajkovski" De dames werden helemaal rustig onder de mantra van Henriette. Ik was nog net niet neergestort.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Nauwelijks hadden we met ons bejaardengroepje deze hindernissen genomen of het kogelstoten kwam aan bod. We kregen helemaal geen tijd om op adem te komen. "Zo doe je dat", riep Gerrit, "de kogel onder je ene hand, omdraaien en gooien maar. Niet smokkelen, Mini. En jij Truus, nee ik bedoel Ruud, je moet de kogel naar voren werpen, niet over je schouder". De kogel miste op tien centimeter degene die achter hem stond. "Je kunt wel gehockeyd hebben, maar dit is geen hockeybal". Ruud droop teleurgesteld af.

Later sprak ik hem in de doucheruimte. "Zo stop ik ermee, Henk. Ik heb genoeg donderpreken gehoord bij de commando's. Bij 'Good Goan' zit ik voor mijn plezier, voor de beweging en de gezelligheid na afloop, maar dit is een brug te ver. En dan die stormbaan. Ik kreeg allerlei vreemde visioenen uit Roosendaal op mijn netvlies. Mens sana in corpore sano". De woorden van Ruud gingen mij door merg en been. "Noem me maar Rudolf, hoor".

Bij de koffie probeerde ik de ervaringen van de andere dames en heren op te vangen. "Ik vind die Gerrit zo'n schatje, zeg. En is hij al 35 jaar trainer? Nou, dat kun je goed merken, hoor. Ik begon helemaal te stralen toen hij mij een complimentje gaf. En mijn zwembandjes, Dini, verdwijnen als sneeuw voor de zon. Nee, ik heb me vorige week definitief ingeschreven". Roerend in de koffie zei Truus 2 (ja, er zijn er twee): "Ik heb vroeger aan turnen gedaan, maar die Gerrit weet precies de juiste snaar bij mij te raken. Ik ben vol lof". Bij dat laatste dacht ik aan de knollen witlof die ik nog moest uitpoten in de kruipruimte onder mijn huis.



"En nu gaan we werken aan de balans, jongens", riep Gerrit een week later. "Maar ook aan de spieren van de armen en de coördinatie, alles eigenlijk. Hop, hop", klonk het strijdlustig en bijna satanisch tegelijk. "Onze Erik Endlich zegt altijd: 'Niet mauwen, maar sjouwen. In drietallen de medicijnbal naar elkaar toegooien. Ja, zo gaat ie goed'".

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

De donkere wolken die zich die ochtend boven onze hoofden hadden samengepakt, bewogen nauwelijks. Mijn maag begon heftig te protesteren. Ik keek op mijn horloge. De wijzers wezen vijf voor half elf aan. Ik zou over vijf minuten uit mijn lijden worden verlost. “We gaan nu de ‘cooling down’ doen, jongens en meisjes”, zei Gerrit. Omdat ik een vorige keer een spiertje in mijn lies had gescheurd, was ik deze keer voorzichtig met de stevige wandelpas die Gerrit had ‘aanbevolen’.



“Jullie zullen vandaag gemerkt hebben dat jullie vandaag met meer gemak mijn gevarieerde oefenstof konden doen. (Grijns) Dit hadden jullie de eerste keer nooit voor elkaar gekregen”. Na de koffie en wat huishoudelijke mededelingen van Henriette (“Lieve dames en heren, mag ik even uw aandacht?”) sloop ik weg om een koude douche te nemen in de kleedkamer. Toen ik thuiskwam, brak het wolkendek plotseling open. Die nacht kon ik de slaap niet vatten. Ik bleef maar liggen woelen en draaien. De volgende dag kon ik als een dweil worden uitgeknepen. Mijn nachtelijke droom over de stormbaan ging geleidelijk over in een schommelend meisje met witte vlechtjes in d’r haar. Na een uitgebreid ontbijt bespeurde ik een merkwaardig soort fitheid bij mijzelf.

De week vloog gelukkig voorbij. Een nieuwe dinsdag brak aan. Fluitend stapte ik op de fiets naar de atletiekbaan. Toen ik mijn fiets in de stalling zette, begroetten Henriette en Gerrit ons allervriendelijkst. Ik beantwoordde hun glimlach. Zouden ze het bij SISU met hun aanpak toch bij het juiste eind hebben?

Henk Kooy



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Vakantierooster trainingen:

Pupillen + Junioren + Senioren technisch				
Week 28				
dag/groep		datum	tijd	trainer
dinsdag	2009/2008/2007/2006	13/07/21	17:30 - 18:45	Gerrit;Emily
dinsdag	2005/2004/2003/2002 enz..	13/07/21	19:00 - 20:30	Gerrit
woensdag	2014/2013/2012/2011/2010	14/07/21	17:30 - 18:45	EJ;Quinten; Emily
donderdag	1998 t/m 2009	15/07/21	17:30 - 18:45	Gerrit
zaterdag	2014/2013/2012/2011/2010	17/07/21	10:00 - 11:15	Lotte;Quinten;Britt
Week 29				
dag/groep		datum	tijd	trainer
dinsdag	2009/2008/2007/2006	20/07/21	17:30 - 18:45	Gerrit;Emily
dinsdag	2005/2004/2003/2002 enz..	20/07/21	19:00 - 20:30	Gerrit
woensdag	2014/2013/2012/2011/2010	21/07/21	17:30 - 18:45	EJ; Quinten;Emily
donderdag	1998 t/m 2009	22/07/21	17:30 - 18:45	Gerrit
zaterdag	2014/2013/2012/2011/2010	24/07/21	10:00 - 11:15	Lotte;Quinten;Britt
Week 30				
dag/groep		datum	tijd	trainer
dinsdag	2009/2008/2007/2006	27/07/21	17:30 - 18:45	Lotte;Emily
dinsdag	2005/2004/2003/2002 enz..	27/07/21	19:00 - 20:30	Gerrit
woensdag	2014/2013/2012/2011/2010	28/07/21	17:30 - 18:45	Lotte;Quinten;Emily
donderdag	1998 t/m 2009	29/07/21	17:30 - 18:45	Gerrit ; Lotte
zaterdag	2014/2013/2012/2011/2010	31/07/21	10:00 - 11:15	Lotte;Jula;Quinten
Week 31				
dag/groep		datum	tijd	trainer
dinsdag	2009/2008/2007/2006	03/08/21	17:30 - 18:45	geen training
dinsdag	2005/2004/2003/2002 enz..	03/08/21	19:00 - 20:30	geen training
woensdag	2014/2013/2012/2011/2010	04/08/21	17:30 - 18:45	geen training
donderdag	1998 t/m 2009	05/08/21	17:30 - 18:45	geen training
zaterdag	2014/2013/2012/2011/2010	07/08/21	10:00 - 11:15	Lotte;Jula;Britt
Week 32				
dag/groep		datum	tijd	trainer
dinsdag	2009/2008/2007/2006	10/08/21	17:30 - 18:45	geen training
dinsdag	2005/2004/2003/2002 enz..	10/08/21	19:00 - 20:30	geen training
woensdag	2014/2013/2012/2011/2010	11/08/21	17:30 - 18:45	Lotte;Jula
donderdag	1998 t/m 2009	12/08/21	17:30 - 18:45	geen training
zaterdag	2014/2013/2012/2011/2010	14/08/21	10:00 - 11:15	Lotte;Jula;Quinten;Britt
Week 33				
dag/groep		datum	tijd	trainer
dinsdag	2009/2008/2007/2006	17/08/21	17:30 - 18:45	Gerrit;Bauke
dinsdag	2005/2004/2003/2002 enz..	17/08/21	19:00 - 20:30	Gerrit;Bauke
woensdag	2014/2013/2012/2011/2010	18/08/21	17:30 - 18:45	Lotte; Bauke;Quinten
donderdag	1998 t/m 2009	19/08/21	17:30 - 18:45	Gerrit;Bauke
zaterdag	2014/2013/2012/2011/2010	21/08/21	10:00 - 11:15	Lotte;Jula;Quinten;Britt
Vanaf week 34 wordt de normale training weer opgepakt, zoals hij er op dit moment uitziet.				
Voor wie op vakantie gaat héél veel plezier, voor wie thuis blijft veel trainings plezier.				
Maar bovenal BLIJF GEZOND!				

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Senioren / Masters Loopgroepen			
Week 28			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	12/07/21	19:30 - 20:45	Foppe
Maandag	12/07/21	19:30 - 20:45	Daan is er niet
Dinsdag	13/07/21	19:15 - 20:45	Gerrit
Woensdag	14/07/21	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	14/07/21	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	17/07/21	09:00 - 10:00 #	Erik
Zaterdag	17/07/21	10:00 - 11:15	Remco
Week 29			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	19/07/21	19:30 - 20:45	Foppe
Maandag	19/07/21	19:30 - 20:45	Daan is er niet
Dinsdag	20/07/21	19:15 - 20:45	Gerrit
Woensdag	21/07/21	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	21/07/21	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	24/07/21	09:00 - 10:00 #	Erik
Zaterdag	24/07/21	10:00 - 11:15	Henriette
Week 30			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	26/07/21	19:30 - 20:45	Foppe
Maandag	26/07/21	19:30 - 20:45	Daan
Dinsdag	27/07/21	19:15 - 20:45	Gerrit
Woensdag	28/07/21	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	28/07/21	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	31/07/21	09:00 - 10:00 #	Erik
Zaterdag	31/07/21	10:00 - 11:15	Henriette
Week 31			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	02/08/21	19:30 - 20:45	Foppe
Maandag	02/08/21	19:30 - 20:45	Daan
Dinsdag	03/08/21	19:15 - 20:45	geen training
Woensdag	04/08/21	19:00 - 20:30	geen training
Woensdag	04/08/21	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	07/08/21	09:00 - 10:00 #	Erik
Zaterdag	07/08/21	10:00 - 11:15	Emmely
Week 32			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	09/08/21	19:30 - 20:45	Foppe
Maandag	09/08/21	19:30 - 20:45	Daan
Dinsdag	10/08/21	19:15 - 20:45	geen training
Woensdag	11/08/21	19:00 - 20:30	geen training
Woensdag	11/08/21	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	14/08/21	09:00 - 10:00 #	Erik
Zaterdag	14/08/21	10:00 - 11:15	Remco
Week 33			
dag/groep	datum	tijd	trainer
Maandag	16/08/21	19:30 - 20:45	Foppe nog niet zeker!
Maandag	16/08/21	19:30 - 20:45	Daan
Dinsdag	17/08/21	19:15 - 20:45	Gerrit
Woensdag	18/08/21	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	18/08/21	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	21/08/21	09:00 - 10:00 #	Erik
Zaterdag	21/08/21	10:00 - 11:15	Joost
# = even weken op de baan oneven weken in het Nijreesbos			
Vanaf week 34 wordt de normale training weer opgepakt, zoals hij er op dit moment uitziet.			
Voor wie op vakantie gaat héél veel plezier, voor wie thuis blijft veel trainings plezier.			
Maar bovenal BLIJF GEZOND!!			

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Column Erik Endlich : Kantineleut



Hoewel onze loopgroep, als zelfbenoemd fieldlab-experiment, reeds geruime tijd door mij getraind wordt, is het prettig te weten dat een belangrijk deel nu gevaccineerd is. Dat rent net een beetje prettiger. Nu was het wel zo, dat een hoestende of niezende atleet als bij toverslag wat meer bewegingsruimte kreeg. Later kwam het vermoeden dat aldus menig loper eens wat kuchte, opdat hij of zij kon versnellen. Nu onze groep voor een belangrijk deel uit aankomende dan wel volbloed bejaarden bestaat, is er sprake van een hoge vaccinatiegraad.

Overigens is gebleken dat het gevaccineerde deel van de loopgroep evident beroerder is dan de nog niet geprikten. Dat komt natuurlijk door de bijwerkingen. Men is koortsig, heeft meer spierpijn dan doorgaans, klaagt over een zeer prikarpje – de zielenpoten – of ziet er plotseling uit als een dood vogeltje. Ze blijven niettemin komen, want ik geef zo ongelooflijke leuke trainingen.

Inmiddels zijn onze collectieve trainingen weer legaal, wat dan toch wat verlichting biedt. Menig afkeurende blik wierpen de passanten, zich aldus profilerend als weinig rekkelijken. Overigens was ons adagium: wie traint heeft meer weerstand, hoewel je strikt genomen natuurlijk ook in je uppie kunt rennen. Maar de sfeer in onze groep is enorm, daarbij zie je weer eens wat andere koppen dan die van de gezinsleden, die op een zeker moment gaan tegenstaan.

Een ander lichtpunt, op beter gezegd lichtbak, is dat onze kantine – althans: het daarbij behorende terras – weer open mag. Niet dat het daar altijd zo’n dolle boel was. Wij hebben namelijk de enige alcoholvrije kantine in een omtrek van 175 kilometer. Welaan, er is nog een kaartclub in Bolsward die een theeroom heeft en te Lunteren recupereren de lopers in een koffiebranderij, maar dan heb je het wel gehad. Elders gaat men zich liederlijk te buiten aan spiritualiën die de geest breken en de benen verzwaren. Bij ons echter gaat de pink omhoog tijdens een bescheiden kopje koffie dan wel een builtje gemberthee in een glas heet water.

Goed, u vindt dat lafjes en iets voor geriatrie afdelingen, maar dan gaat u voorbij aan de enorme lol die wij hebben. Want van genoemde hete dranken gaat de geest niet bruisen, neen: deze moet uit de atleten zelf komen. Nu, dat zit wel snor met deze gasten. Ach, hoe vaak gingen wij niet in polonaise tussen de kinstoelen door, wat klonk er dikwijls niet een schaterlach, sloegen wij ons op de knieën van plezier, werd er een verjaardagstaart aangesneden, huldigden wij een jubilaris?

Kom daar eens bij een voetbal- of hockeyclub om, het gebrul en gezang komt slechts uit door alcohol benevelde kelen, wankelend verlaat men de kantine, de zojuist opgedane conditie is dankzij de drank volkomen teniet gedaan. De stumpers.

Daarom: komt naar onze vereniging. Bezoek ons terras met bijbehorende kantine en doe gezellig mee. Dan zij wij tenminste met z’n vieren. **Groet Erik Endlich**

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Kleedkamers rommelig:

Veel leden van SISU die de kleedkamers gebruiken zullen gemerkt hebben dat deze de laatste maanden minder schoon waren dan vroeger. Hopelijk behoort dat tot het verleden.

Een belangrijke oorzaak is het gebruik door het Noordik sinds begin dit jaar. De school gebruikt atletiekbaan en schoolsportvelden voor de gymlessen maar heeft zelf tijdelijk geen kleedkamers meer door een enorme verbouwing. Op verzoek van de school besloot het bestuur onze kleedkamers in 2021 beschikbaar te stellen onder voorwaarden van goed gebruik en regelmatig schoonmaken door de school. In de praktijk blijkt het daar aan te schorten en we hebben regelmatig contact om de situatie te verbeteren. Inmiddels mogen de scholieren alleen nog maar de beide buitenste kleedkamers gebruiken waardoor ze ook niet meer via binnendeuren in het gebouw kunnen komen.

Daarnaast hadden wij onze eigen schoonmaak verminderd naar eens per maand toen de kleedkamers tgv corona niet meer gebruikt mochten worden. Dat bleek toch te weinig en inmiddels is dat weer verhoogd naar een keer per 2 weken. Mocht het nodig zijn dan zal het nog vaker gebeuren.

Hans Rijper, secretaris SISU



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Contributieverhoging:

Op 22 juni besloot de Algemene ledenvergadering om de contributie met ingang van het 3^e kwartaal van dit jaar te verhogen met 4 % om de gestegen lonen en prijzen op te vangen. Deze was voor het laatst met ingang van het 3^e kwartaal 2019 verhoogd. Voor de rekenaars onder ons : we hebben eerst per categorie de jaarcontributie verhoogd met 4 %, het resultaat naar boven of beneden afgerond op hele euro's en dit door 4 gedeeld om het kwartaalbedrag te krijgen. De verhoging kan daardoor iets hoger of lager dan 4% zijn. De ALV vroeg wel aan het bestuur om ter compensatie van deze verhoging de kwaliteit van met name de trainingen een positieve impuls te geven , het bestuur bekijkt de mogelijkheden hiervoor.

Categorie	Jaar	Kwartaal	Licentie #2	Bondsafdracht #3
Pupillen #1	€179,00	€44,75	€8,60	€15,90
D-junioren	€194,00	€48,50	€15,30	€16,80
C-junioren	€205,00	€51,25	€15,30	€16,80
B-junioren	€217,00	€54,25	€15,30	€16,80
A-junioren	€226,00	€56,50	€15,30	€16,80
Senioren en masters	€237,00-	€59,25	€24,50	€18,15
Loopgroep 1 x per week	€153,00	€38,25	€24,50	€18,15
Loopgroep 2 x per week	€237,00	€59,25	€24,50	€18,15
Vanaf het 3e gezinslid	€124,00	€31,00	-	€18,15
Studenten niet woonachtig in Almelo	€92,00	€23,00	€24,50	€18,15
Bewegen voor senioren Good Goan	€ 144	€36	nvt	€18,15
Enmalig inschrijfgeld voor iedereen		€10,00		

Contributie gelden voor jaar 2021 (4 % verhoging tov 2019) miv 3^e kwartaal

#1 vanaf 6 jaar

#2 indien in het bezit van een wedstrijdlicentie 1 maal per jaar

#3 bondsafdracht 1 maal per jaar



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Dankbaar:

Sinds 18 mei zijn we bij Sisu gestart met Good Goan. Daar waren de nodige administratieve uitdagingen mee gemoeid.

Omdat bij mij ook lezen erg lastig is (door mijn visuele beperking) en het werken met excel een grote uitdaging is, was ik heel blij met het spontane aanbod van Wim van der Veen, om de excel overzichten voor aanwezigheid en noodgegevens “low vision” proof te maken.

Wim welkom bij de club van vrijwilligers van SISU.

Voor mensen die nog wat uren over hebben binnen hun volle 24 uur per dag, op de website staan nog leuke vacatures.

Wim, welkom en bedankt.

Henriette Vrij, trainster en bestuurslid



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Column Marina Scheepbouwer (van Iersel fysio): *Het verbeteren van de maximale snelheid*

Uit onderzoek is gebleken dat zowel voor sprinters als ook voor lange afstand lopers de maximale snelheid van groot belang is voor het prestatievermogen. De maximale snelheid is bijvoorbeeld van voorspellende waarde op onder andere de 5- en 10-km eindtijd. Een betere kennis van maximale snelheidstraining kan leiden tot het doorbreken van het huidige individuele prestatie-plafond

Welke trainingsmethode?

De hoeveelheid evidentie rondom het trainen van de maximale snelheid voor de lange afstandloper is nog beperkt. Wel kan er veel worden afgeleid van trainingvormen die sprinters toepassen om hun snelheid te verbeteren. Daaruit blijkt dat er 4 methoden onderscheiden kunnen worden. Dit zijn:

- Sprinttraining heuvelop en heuvelaf.
- Sprinttraining met gewichtsvest en gewicht-slede.
- Krachttraining gecombineerd met sprinttraining.
- Explosieve training
-



Sprinttraining heuvelop en heuvelaf:

Uit onderzoek is gebleken dat het uitoefenen van heuvelsprints, zowel op als af, een verbetering van de maximale snelheid bewerkstelligen. Deze vorm blijkt effectiever dan sprinttraining op vlak terrein. De extra waarde van hellend terrein is dat het neuromusculaire systeem veel sterker geprikkeld wordt dan op vlak terrein. De coördinatie en aansturing van de verschillende spieren wordt verbeterd, hierdoor daalt de grondcontacttijd, neemt de paslengte toe en daarmee stijgt de maximale snelheid.

De ideale hellingshoek ligt heuvelop rond de 3% en heuvelaf rond de 6%, maar hier dient nog nader onderzoek naar gedaan te worden. Bij grotere hellingshoeken wordt vermoedelijk de loop specifieke motoriek te veel verstoord.

Gewichtsvest:

Bij sprinters wordt vaak ook getraind met gewichtsvest of een gewicht-slede. Uit een aantal onderzoeken is gebleken dat deze methode averechts werkt op het verbeteren van de maximale snelheid. Dit kan mogelijk verklaard worden vanuit het vermoeden dat de loop specifieke motoriek, pasfrequentie en de

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

grondcontacttijd te veel gaan afwijken door de extra weerstand. Wel blijft de vraag hoe het resultaat is bij professionele sprinters en lange afstandlopers.

Kracht- en sprinttraining:

Waar het lijkt dat het trainen met gewicht-slede en gewichtsvest niet verstandig is, is gebleken dat het combineren van kracht- en sprinttraining wel bijdraagt aan de maximale snelheid. Uit aanvullend onderzoek bleek dat deze methodiek het beste resultaat geeft als de krachttraining gericht is op snelkracht en explosieve kracht, rond 30% van de 1RM. Het beweegritme moet namelijk tijdens de krachtoefeningen zeer hoog liggen. Het aantal herhalingen per set ligt veelal tussen de 6 en 10.

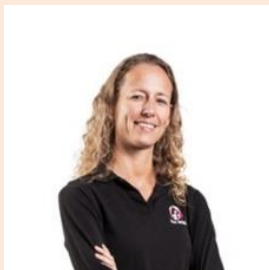
Explosieve loopspecifieke oefeningen:

Training waarbij loop specifieke oefeningen explosief worden uitgevoerd draagt ook bij aan het verbeteren van de maximale snelheid. Hierbij kan gedacht worden aan hoge frequente skippings, sprinten op de plaats, omspringen, loop- en kaatssprongen en countermovement sprongen. De duur per oefening moet kort zijn, zodat het beweegritme tijdens de uitvoering hoog is en blijft,

Conclusie:

Een lange afstandloper, zelfs een marathonloper, doet er goed aan om in het trainingsplan ruimte te maken voor het verbeteren van de maximale snelheid. Dit is de snelheid die vanuit een vliegende start gedurende 20 tot 300 meter volgehouden kan worden. Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat de maximale snelheid een belangrijke factor is op het prestatievermogen. Trainingsvormen als heuvelsprints, explosieve loopoefeningen en een gecombineerde training van kracht opgevolgd door sprinttraining dragen bij aan het verbeteren van de maximale snelheid. Deze oefen- en trainingsvormen zorgen ervoor dat de neuromusculaire aansturing sterk verbetert. Hierdoor daalt de grondcontacttijd, neemt de afzetkracht toe en zal het lichaam een hogere maximale snelheid kunnen bereiken en vasthouden.

Marina Scheepbouwer



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



"Koffieproat":

Na een behoorlijke tijd van onthouding is er sinds enige tijd weer koffie (en thee) te verkrijgen. Snakken na een dosis cafeïne na een dolle training van Erik of Gerrit, rennen de eersten al om het koffie apparaat aan te zwengelen.... Helaas, de oude maar vertrouwde "Bravilor" pot doet het niet meer, om onverklaarbare reden druppelt hij niet meer.

Via onze sponsor "de Koffiefabriek" hem ter reparatie aangeboden. Ernstig op leeftijd maar na een bypass zou ie weer moeten proatteln..... Niet dus. Ouderwets opgieten of toch investeren in lekkere koffie (-soorten). Jawel, Roy Meijerink (van de Koffiefabriek) heeft nog wel een optie voor de atleten. Eentje zelfs met opties voor cappuccino of een warme choco; das pas luxe! Went ook wel weer snel.....

Enige aanpassingen waren nodig om het nieuwe apparaat te voorzien van leidingwater maar ook dat is nu waterdicht ☺.

In tussentijd heb ik als penningmeester een leuk bericht, in ruil voor enkele goed onderbouwde reviews, voor de koffie en thee liefhebbers onder de atleten van SisU.

In de maanden **juli en augustus** vragen we **geen bijdrage** voor de koffie uit de nieuwe machine. Vanaf augustus vragen we weer voor elke koffie of thee dat er (weer) wordt betaald.

Misschien hebben jullie al een nieuw bakkie gehad en we zijn als bestuur nieuwsgierig naar de kwaliteit van de gegeven koffie (-soorten). Dus spreek ons aan of schrijf een mail naar bestuur@sisu.nl voor je review.

Tot horens,

Marco Meijer
Penningmeester AAV SisU



**DE
KOFFIE
FABRIEK**

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Pupil in de schijnwerpers:

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

Deze maand is dat: Thijs ten Brinke,

Mijn naam is : Thijs ten Brinke

In welke groep zit je? Ik ga naar groep 6, op mijn school noemen we dat klas 4.

Wat zijn je hobbies? Atletiek, Mario gamen, buitenspelen, Donald Duck lezen.

Wat wil je later worden? Dierenverzorger.

Welk eten vind je lekker? Spaghetti.

Wat vind je niet lekker? Rode kool en spruitjes.

Wat is je favoriete muziek? Dr. Peacock, Chef's Special, Volbeat, Maneskin, Iron Maiden

Wat is je favoriete televisie programma? Phineas and Ferb, het Klokhuis en de Dodelijkste 60.

Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten? Mountainbiken.

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden? Ja, zaterdag 26 juni in het FBK stadion, dat was heel erg leuk.

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek? Polsstokhoog springen.

Wat vind je het leukste van Sisu? De trainers zijn heel aardig en is het leuk samen te sporten zaterdagochtend.

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



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

5 juni wedstrijd voor de pupillen bij SISU:

5 juni was de dag dat er een pupillenwedstrijd is georganiseerd bij SISU, deze wedstrijd was voor de pupillen A, B, C en mini's. Het was een onderlinge officieuze wedstrijd, maar een mooi meetpunt voor onze pupillen. Alle deelnemers en trainers hebben een zeer geslaagde dag gehad. De onderdelen waren heel afwisselend en werden goed ontvangen door de pupillen en ze pakten dit dan ook snel op.

Het was zeer leuk dat ze meerdere pogingen hadden en wilden elke keer weer verder, sneller en beter presteren. Het was erg leuk om te zien dat ze hun eigen record probeerden te verbeteren en steeds vroegen 'Hoe ver heb ik dit keer gehaald?'

De onderdelen die er waren georganiseerd zijn: sprint (40 of 60m), hoogspringen en 'ring' werpen, ook is er tijdens het schrijven van de diploma's nog een estafette georganiseerd. Deze estafette was zeer chaotisch maar was te doen om te tijd even te doden tot de prijsuitreiking. Tijdens deze prijsuitreiking werden de kinderen een voor een naar voren gehaald om hun diploma en medaille in ontvangst te nemen, maar het belangrijkste is natuurlijk dat het allemaal zeer leuk was en dat iedereen het een geslaagde dag vond.

Aan de helpende ouders en trainers: **Bedankt!!!**



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

Honda 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"

26 juni Athletic Champs MPM Hengelo:

Na allerlei corona lockdowns en restricties was het dan eindelijk zover, de eerste officiële wedstrijd stond weer op het programma! Deze dag begon met het verzamelen in het mooie FBK-stadion in Hengelo. Allereerst kreeg elke atleet een startnummer die moest worden opgespeld en vervolgens konden we een warming-up doen.

De 17 SISU atleten die mee waren werden opgedeeld in 2 teams, een team 1 bestaande uit A pupillen en team 13 bestaan uit B, C en mini pupillen. De onderdelen voor de A pupillen waren: team estafette, hoogspringen, kogelstoten, 60 meter horden, polsstokverspringen, vortexwerpen en meters maken (een 6 minuten duurloop) en voor de B, C en mini's waren de onderdelen: team estafette, vortexwerpen, hurkhoog springen, slingeren (met een band), 40 meter horden, 40 meter en meters maken (4 minuten lange duurloop).

Het leuke aan deze wedstrijdvorm is dat betrokken ouders zeer welkom zijn. Gelukkig hadden wij genoeg enthousiaste ouders die bereid waren te helpen. Hierdoor kregen de kinderen de ruimte om te presteren onder begeleiding van de groep ouders die elke atleet aanmoedigde.

Tijdens de wedstrijd hadden de pupillen binnen een bepaalde tijd een oneindig aantal pogingen, hierdoor had iedereen de ruimte om meerdere pogingen te wagen en zichzelf te verbeteren. De einduitslag van beide teams was na lang wachten dat ze allebei 2e zijn geworden met een klein verschil op het eerste team.

Wij zijn als trainers trots op alle atleten in beide teams! Dit is natuurlijk fijn om te horen, maar het mooiste was dat ze allemaal met een grote glimlach naar huis gingen (sommigen mede doordat ze een fotootje gescoord hadden met wat FC Twente voetballers ;-)).

Het was een dag met mooie resultaten, veel gezelligheid en mooi weer!

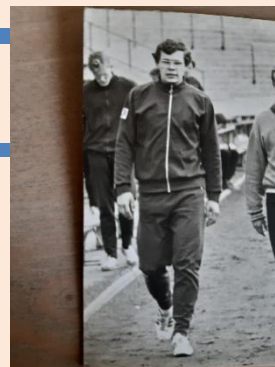
Groetjes van twee zeer tevreden pupillentrainers!
Quinten en Lotte



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Hoe is het nu met Jan Kamerling?

- Naam: Jan Kamerling
- Geboortedatum
 - 4 april 1949
- Kun jij een korte introductie geven van jouw verleden en de huidige activiteiten voor SISU?
 - Ik ben al sinds 1959 lid van SISU, toen er nog op het Sportpark onder leiding van Joop Fikkert (meervoudig Nederlands kampioen speerwerpen), getraind werd.
 - Behalve atleet ben ik ook nog contributieophaler, postbezorger, jeugdtrainer, coördinator oud-papier (samen met mijn vader), drainagebuizenlegger op Het Maatveld, bestuurslid en redacteur van het clubblad De Olympus, geweest. Tenslotte heb ik me in 2016 nog in de archieven van SISU verdiept voor de samenstelling van jubileumgids ter gelegenheid van het 75-jarig bestaan.
- Aan welke trainer of specifieke momenten heb jij je beste herinneringen bij SISU
 - Aan Herman Hofstede, mijn trainer in mijn juniorentijd.
- Positief aan SISU:
 - De gezelligheid
- Volg je SISU nog? En op welke manier?
 - Ik bezoek de jaarvergadering en nieuwjaarsbijeenkomst, als die er zijn.
 - En ga wel eens op dinsdagmorgen koffiedrinken als de onderhoudsploeg er is.
- Heb je nog contact met mensen van SISU,
 - Als er wedstrijden zijn, word ik door Tjerk v.d. Zee nog weleens opgetrommeld voor de baanploeg en dan zie je vanzelf een heleboel bekenden.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

- Wat is je leukste herinnering aan SISU
 - Het behalen van het Nederlands kampioenschap 3^e klasse met de junioren ploeg.



- Waarom ben je destijds gestopt bij SISU?
 - Omdat mijn lichaam me in de steek liet.
- Hoe is je atletiek carrière verlopen
 - Ik was op regionaal niveau bij de junioren redelijk goed, kampioen 100m. , tienkamp en halve finale 100m. bij het NK.
- Heb je naast de atletiek ook nog andere sporten beoefend?
 - Ik heb naast atletiek ook altijd geschaatst en gevolleybald.
- Hoogtepunt in je atletiek/ hardloop/ sportieve carrière?
 - Het meest trots ben ik toch wel op mijn 2 Elfstedenkruisjes.
- Doe jij tegenwoordig nog aan atletiek of andere sporten?
 - Om mijn conditie een beetje op pijl te houden, probeer ik elke dag een eind te fietsen.
- Waar woon je momenteel en wat doe je?
 - Ik woon met mijn Els op De Pauw en ben al 10 jaar geleden gestopt met werken.
 - Ik doe vrijwilligerswerk als taalcoach in de bibliotheek.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Nieuwe statuten AAV SISU:

De huidige statuten van SISU dateren uit 1994 en sindsdien zijn er diverse veranderingen in wet- en regelgeving. Een belangrijke is de nieuwe Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen die per 1 juli van kracht wordt en die er voor zorgt dat aan het besturen van verenigingen en stichtingen zwaardere eisen worden gesteld die meer overeenkomen met de eisen die aan bedrijven worden gesteld.

De Atletiekunie verwerkte al deze wijzigingen in modelstatuten die beschikbaar zijn voor atletiekverenigingen. Het bestuur van SISU heeft deze modelstatuten nu vrijwel geheel overgenomen. De Algemene Ledenvergadering ging op 22 juni akkoord met de gewijzigde statuten nadat de Atletiekunie deze al eerder had goedgekeurd. Binnenkort maken we de gang naar de notaris voor het opstellen van de akte en vanaf dat moment zijn de nieuwe statuten van kracht. Deze worden voor de leden geplaatst op de site van SISU.

Belangrijke wijzigingen

In de uitnodiging voor de ALV ontvingen alle leden de nieuwe (concept)statuten en een overzicht van de belangrijkste verschillen met de huidige. Enkele daarvan zijn :

paragraaf	Nieuwe statuten	Oude statuten
Rechten en verplichtingen	-Geen toestemming ALV voor aangaan verplichtingen -leden moeten alle wedstrijdbepalingen naleven	- Lid 3 : verplichtingen aangaan kan alleen met toestemming ALV -geen verplichte naleving alle wedstrijdbepalingen
Bestuur	-Bestuur wijst uit bestuursleden voorzitter aan -alv stelt eerst bestuursledenprofiel vast. -bestuur of tenminste 3 leden kunnen met bestuursvoordracht komen -voordracht is niet bindend -voordracht moet per bestuurder worden voorzien van info over belangen en (neven)functies -Bestuur geeft jaarlijks aan de alv een overzicht van relevante nevenfuncties van de bestuursleden -bestuursleden moeten zich richten op het belang van de vereniging bij besluitvorming -hoofdelijke aansprakelijkheid was en is geregeld in het Burgerlijk Wetboek, maar nu is besloten dit niet meer extra op te nemen in de modelstatuten. -bestuurslid benoemd voor 3 jaar en 2 keer herbenoembaar	-Voorzitter wordt door alv in functie gekozen -geen bestuursledenprofiel -bestuur of tenminste 10 leden kunnen met bestuursvoordracht - komen -voordracht is bindend tenzij meer dan 2/3 in alv tegenstemt -Geen nadere info bij voordracht nodig -geen verplichte informatie van bestuur naar alv over nevenfuncties -bij besluitvorming bestuur is belang vereniging geen voorwaarde -bestuursleden zijn bij nalatigheid hoofdelijk aansprakelijk
	-geen maximale leeftijd voor bestuursleden -diverse regels in geval het bestuur deels of geheel opstapt en bevoegdheid demissionair bestuur	-bestuurslid benoemd voor 2 jaar en onbeperkt herbenoembaar -bestuursleden treden af bij alv in jaar dat zij 72 worden

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

SISU actief tijdens NLdoet: 28 en 29 mei



Het Oranje Fonds organiseerde 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 bij SISU was dit het geval er werd geschilderd en getimmerd, het hele terrein werd onder handen genomen voor de start van het nieuwe buitseizoen. 18 vrijwilligers hadden zich aangemeld.



➤ De foto's van deze dag zijn gemaakt door Hans Cronenberg

De activiteiten die we bij SISU hebben gedaan zijn de volgende : het ontmantelen van de wedstrijdstoren, deze zal de komende tijd worden voorzien van nieuw hout en weer in elkaar worden gezet. Daarnaast hebben we een nieuwe loungeset van pallets in elkaar gezet, deze is geplaatst beneden op het terras bij de kleedkamers.



Op het terras boven bij de kantine hebben we de tafels en stoelen geplaatst en schoongemaakt en rondom de baan hebben we het blad en vuil verwijderd wat in de goot van de afwatering was beland. De pupillen trainers hebben de hoogspringbak in de grondverf gezet.

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

En tussen de middag had Ria Evers een geweldige lunch klaar gemaakt voor alle harde werkers. Al met al kunnen we spreken van een geslaagde klusdag, met dank aan alle vrijwilligers die hier aan hebben meegedaan en speciale dank aan sponsor Winselaar die de steigers voor de wedstrijdtoren heeft geleverd en Witzand bouwmaterialen.



Dylan Winselaar

Winselaar Steigers B.V.

WINSELAAR STEIGERS  **B.V.**



+31 (0) 642810151

dylan@winselaarsteigers.nl



www.winselaarsteigers.nl



Ambachtstraat 17, Almelo

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Hoera gezinsuitbreiding: Lars

Carolien Hulsbergen is op 11 juni bevallen van een zoon Lars.



Carolien loopt al een aantal jaren trouw mee in de zaterdagochtend loopgroep van Tjerk Tuinstra. Hopelijk ben je snel hersteld en kun je (achter de buggy..... 😊) weer lekker met ons mee hobbelen.

Carolien en Danny namens SISU van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie zoon Lars, geniet ervan met elkaar.



- Links Carolien Hulsbergen en rechts op de foto Marielle Bosch

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Jubileum Gerrit Jurjens: 40 jaar lid van SISU

Gerrit Jurjens was in juni 40 jaar lid van SISU, waarvan 35 jaar als trainer. Vanwege deze gelegenheid was er op dinsdagavond 2 juni buiten op het terras bij SISU een kleine receptie om dit te vieren.

Gerrit werd toegesproken door zowel Erik Endlich als door Remco Platenburg voorzitter van SISU.



Van de woensdagavond loopgroep van Erik Endlich ontving Gerrit een prachtig loopshirt met een toepasselijke tekst.

Namens het bestuur ontving Gerrit uit de handen van de voorzitter een bierpakket.

Gerrit nogmaals van harte gefeliciteerd met dit bijzondere jubileum en dank voor je jarenlange inzet voor SISU.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Step One sponsor van SISU:

HARDLOPEN BEGINT BIJ STEP ONE

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

Ons doel is om jou zo lekker en probleemloos mogelijk te laten sporten. Onze ervaren voetspecialisten en podologen staan voor je klaar en adviseren je graag. Of je nou een beginner bent of juist meer uit jezelf wil halen als ervaren atleet, dankzij professionele loopanalyses vinden wij de juiste schoen voor elke voet en ieder doel!

- Deskundig personeel
- Professionele (sport)podologen
- Wij werken op afspraak en nemen de tijd voor goed advies
- Uitgebreid assortiment schoenen, kleding en accessoires
- Wij kennen de loopgeschiedenis van elke klant
- Ons advies is altijd maatwerk

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"

Good Goan:

Sinds half mei zijn we bij Sisu gestart met Good Gaon, een beweeg activiteit voor senioren. De trainingen worden gegeven door Gerrit Jurjens, Tirza Walhof en mij (Henriette). Tot nu toe hebben zich zo'n 45 senioren aangemeld.



De groep is heel divers maar te gelijker tijd een mooie eenheid met allen hetzelfde doel: bewegen en genieten van het samen bewegen.

Bij de training starten we met een warming up met de hele groep, onder de fanatieke leiding van Gerrit. Na de warming up wordt de groep gesplitst in toppers en fanatiekelingen. Wij trainen een beetje afwisselend kracht, balans en coördinatie en ondertussen wordt ook de conditie bijgeschaafd.

Hoe gaaf is het om 80 plussers (en ook jonger hoor) over een laddertje te zien lopen, of een estafette met wedstrijd element te doen. Ik kan je zeggen, ze zijn bloed fanatiek.

Zelfs toen het laatst zo heet was werd er flink door getraind. Gerrit is zelfs met een groepje gaan speerwerpen. Hoe cool! Het is ook voor de trainers genieten om mensen de hele tijd zien te lachen.

Na de training krijgen de mensen een kopje koffie of thee geserveerd door onze geweldige caterings expert Ria Evers! Altijd is de tafel aangekleed met een kleedje en wat bloemetjes. Nogmaals dank Ria.

Verder is Good Gaon aangemeld bij de Saxion Hogeschool opleiding fysiotherapie als stage plaats voor 1^e en 2^e jaars studenten. Zou mooi zijn als die komen, dan kan er nog meer aandacht en begeleiding aan de sporters gegeven worden.

Wie weet gaan we nog wel een Senior Olympics organiseren, maar voor nu gewoon Good Gaon!

Groetjes Henriette

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

SISU wedstrijdleding:



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



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Only Friends: 11 september sportdag bij AAV SISU

**Only Friends Twente Sportdag
11 september 2021**

Sportpark AAV Sisu
Kolthofsingel 44 Almelo



JE BENT GOED ZOALS JE BENT!

WWW.ONLYFRIENDSTWENTE.NL

**Only Friends Twente Sportdag
11 september 2021**

Sportpark AAV Sisu
Kolthofsingel 44 Almelo
van 13:30 tot 15:30



JE BENT GOED ZOALS JE BENT!

Wil jij graag sporten, maar weet je niet welke sport bij je past? Kom dan zaterdag 11 september naar de sportdag en maak kennis met Only Friends Twente! Die dag is de atletiekbaan van Sportpark AAV Sisu omgetoverd tot een waar sportparadijs. Hier kun je kennismaken met verschillende sporten die Only Friends Twente gaat aanbieden. Zo kun je gaan boksen, tennissen, pijl- en boogschieten of heerlijk dansen. Natuurlijk is er nog veel meer te beleven!

Only Friends Twente start in oktober op woensdagmiddag van 16:30 tot 18:00 uur met de trainingen. Onze missie is om sporten mogelijk te maken op een kwalitatief goede manier, in een veilige en vertrouwde omgeving voor kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking. Want sporten is gezond maar ook heel erg leuk!

Geef je snel op voor deze fantastische sportdag!
Dit kan via de website van Only Friends Twente: onlyfriendstwente.nl
Ook kun je een mail sturen naar: sisu-almelo@onlyfriendstwente.nl
Vermeld dan je naam, met hoeveel je komt en je telefoonnummer.
Je krijgt namelijk een mooi shirt van ons zodat we altijd in hetzelfde tenue kunnen sporten. (S/M/L/XL enz.).

Opgeven bij Petra Bruggeman: 06-4015 1281
of via een mail naar:
Sisu-almelo@onlyfriendstwente.nl



DEELNAME IS GRATIS

**Je ontvangt een gaaf
Only Friends Twente Shirt**

WWW.ONLYFRIENDSTWENTE.NL

Vrijwilligers gezocht! Only Friends Twente groeit en zoekt vrijwilligers en kartrekkers.

Only Friends Twente breidt uit naar Almelo AAV SISU! Dit kunnen we niet zonder vrijwilligers. Lijkt het jou gaaf om mee te helpen bij onze leuke vereniging of wil je trainer of sportbuddy worden? Heb je sportacademie gestudeerd of ben pmt'er of gewoon super sportief en heb je affiniteit met de doelgroep dan ben je van harte welkom! Stuur een bericht of meld je aan via de site : <https://www.onlyfriendstwente.nl/word-vrijwilliger/>



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Douche gebruik bij SISU:

Beste Sisu leden,

Zoals ik al in een eerdere nieuwsbrief heb aangegeven zijn wij als Sisu bestuur continu bezig met de verduurzaming van ons prachtige complex aan de Kolthofsingel.

Uiteraard omdat wij ons bewust zijn van de klimaat problematieken die er spelen, maar daarnaast ook omdat we graag iedere besparing aanpakken om de club en onze leden niet verder op kosten te jagen.

Zodoende zijn we vorig jaar een offerte traject gestart voor vervanging van de CV ketel en de hele warm water huishouding, uiteraard in combinatie met isolerende maatregelen. Dit omdat de huidige ketel en boilers sterk verouderd zijn en daardoor relatief duur zijn in het gebruik.

Nu zitten we als bestuur op dit moment met een dilemma: de afgelopen periode is de warm water voorziening uit geweest vanwege het feit dat kleedkamers en kantine gesloten waren. Maar omdat nu alles weer open is zouden we alles weer op kunnen starten. Echter, omdat er nagenoeg geen gebruik van de douches wordt gemaakt (o.a. geen wedstrijden) en we vanwege legionella voorschriften niet even simpel “de knop kunnen omzetten” hebben we besloten om vooralsnog de warm water voorziening uit te laten.

We zijn in een ver gevorderd stadium met een installateur en afhankelijk van wat daar uit komt gaan we beslissen wanneer we zaken gaan vervangen of toch nog voor bepaalde tijd het huidige systeem gaan op starten.

We zullen iedereen hierover op de hoogte houden en hopen tot die tijd op ieders begrip.

Mochten hier toch nog vragen over zijn dan horen wij dit graag !

Remco Platenburg,

Voorzitter Sisu



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:

