



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Inhoud: December 2021

- Voorwoord Voorzitter
- Pupillen coordinator
- Yakult Start to Run
- Column Erik Endlich
- Pupil in de schijnwerpers
- Archief AAV SISU
- Plus supermarkt actie
- Column Henk Kooy
- Oudejaarscross
- Impressie Diepe Hel
- Beweefestival
- Hoe is het nu met?
- Vroege vogels
- Trainer stelt zich voor
- Renovatie wedstrijdstoren
- Nieuwe CV installatie
- Vondelkoek actie
- Piet op bezoek bij SISU
- Kerstbrunch
- Uitslag Grote Club Actie
- Op bezoek bij Tjerk
- Only Friends
- SISU sponsors

December 2021: Kerst editie





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Voorwoord: voorzitter Remco Platenburg

Beste Sisu leden,

De laatste nieuwsbrief van 2021 alweer, wat vliegt de tijd !

Ondanks wederom een jaar Corona achter ons kunnen we terug kijken op een mooi sportief jaar dat niet per se in het teken stond van alleen beperkingen. Met kleine aanpassingen en een stukje discipline hebben we heerlijk onze prachtige sport kunnen beoefenen.

Sinds een paar weken helaas geen sport meer op de avonden, maar voor de meeste leeftijd categorieën worden er deze periode op alternatieve tijden training gegeven, zoals op de dinsdag en donderdag middag en woensdag ochtend vroeg. Informeer bij je trainer naar deze nieuwe tijden.

Op wedstrijd gebied kunnen we o.a. terug kijken op geslaagde Clubkampioenschappen afgelopen oktober en maken we ons op voor de jaarlijkse Oudejaarscross op 31 december. Helaas zonder publiek maar wederom een uitdagend parcours waar hopelijk weer vele PR's gaan sneuvelen.

Dan ook leuk om te melden: de lobby voor nieuwe vrijwilligers begint langzaam zijn vruchten af te werpen. Ons wedstrijd secretariaat is weer op volle sterkte, we hebben een nieuwe zeer enthousiaste Pupillen coördinator (zie presentatie verderop in deze nieuwsbrief) en een ploeg handige vrijwilligers is begonnen aan de wederopbouw van onze wedstrijdstoren. Daarnaast hebben dit jaar een groot aantal leden een helpende hand geboden bij diverse werkzaamheden en klussen. Namens het voltallig bestuur van Sisu wil ik iedereen hiervoor hartelijk bedanken, zonder deze kanjers waren meerdere projecten niet mogelijk geweest !

Laat dit alles je vooral niet afremmen, maar juist motiveren om je ook aan te melden als vrijwilliger. We hebben voor 2022 weer genoeg leuke plannen waar we jouw hulp zeker bij kunnen gebruiken.

Tot slot nog ander goed nieuws over onze vereniging: het bijna afgelopen jaar hebben we ruim 50 nieuwe leden mogen verwelkomen ! Een groot deel hiervan is toe te kennen aan de twee "Good Goan" groepen op de dinsdag morgen. Een grote groep 65 plussers werkt hier wekelijks enthousiast aan hun fitheid. Ook hebben we dit najaar een leuke groep nieuwe lopers mogen verwelkomen tijdens de "Yakult Start to run weken" bij ons op de baan. Een aantal van deze deelnemers hebben zich inmiddels aangemeld als Sisu lid en sporten alweer een tijdje in de diverse loopgroepen.

Maar uiteraard wordt er bij Sisu ook aan de bestaande leden gedacht: sinds eind van de zomer is een lang gekoesterde wens in vervulling gegaan: we hebben nu op de zaterdag morgen ook eindelijk een



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

loopgroep voor de junioren ! Deze waren tot dan aangewezen op de doordeweekse avonden, maar we hebben dit nu dus uitgebreid met de zaterdag morgen van 10 tot 11 uur (zie www.sisu.nl).

Verder heeft Lotte Molenkamp de afgelopen periode een proef gedraaid met technische trainingen. Op de zaterdagen op de even weken heeft zij zowel junioren als senioren professionele begeleiding gegeven op de technische onderdelen. We gaan dit de komende tijd evalueren en zullen zo spoedig mogelijk informeren of hier een vervolg op komt in het nieuwe jaar.

Dan rest mij niets dan namens het bestuur van Sisu iedereen die deze nieuwsbrief leest bijzonder fijne feestdagen te wensen. Houd rekening met elkaar en probeer binnen de geldende Corona regels er toch een bijzondere tijd van te maken.

Sportieve groet,

Remco Platenburg, voorzitter Sisu





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Nieuwe Pupillen coordinator stelt zich voor: Job Molenaar

Pupillen coördinator

Ik ben Job Molenaar en 44 jaar onder tussen alweer 2 jaar lid van de SisU. Ik ben begonnen met trainen omdat mijn zoon Mica 9 jaar heel veel plezier beleeft aan atletiek. Omdat Mica zoveel plezier beleeft aan de Atletiek is de hele familie aangestoken met het atletiek virus. Afgelopen jaar is ook mijn andere zoon Raf begonnen met atletiek. Nu de mannen allemaal op atletiek zitten kon mijn partner Marlon niet achter blijven en zij heeft zich afgelopen maand ook opgegeven voor de zaterdag morgen groep. Hoe mooi is het dat de trainingen van ouder en kind gecombineerd kunnen worden.

Mochten er vragen zijn dan ben ik daar voor het aanspreekpunt. Ik zou het ook leuk vinden als we gezamenlijk wedstrijden zouden kunnen gaan bezoeken. Hoe leuk zou het zijn om een grote groep afgevaardigden te hebben van SisU. Hierover ga ik jullie informeren. Daarnaast zou ik het leuk vinden om een kind – ouder training te gaan organiseren mits hier animo voor is.

Iedere zaterdag ochtend ben ik in principe aanwezig van 10 uur – 11:30 uur. Ben ik zelf zaterdag niet aanwezig dan is Marlon er ook om vragen te kunnen beantwoorden. Daarnaast heb ook een keer mee getraind met de maandag avond groep van 19:30 – 20:45 uur. Het is de bedoeling dat als Corona het weer toelaat ik hier ook vaker te vinden ben.

Mochten er kinderen zijn die jullie kennen en graag een keer mee willen trainen dan hoor ik dat graag. Ze kunnen 4x vrijblijvend mee trainen om kennis te kunnen maken met Atletiek.

Ik heb er zin in en laten we er met elkaar wat moois van maken.

Groet Job Molenaar





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Yakult Start to Run:



AAV Sisu ging eind augustus van start met de Yakult Start to Run. Yakult Start to Run is een hardloopcursus van de Atletiekunie. De cursus heeft zes weken geduurd. Zo kon men dus in 6 weken ervaren hoe het is om in een groep en met een trainer te lopen.

Tijdens deze start to run hebben 6 deelnemers van begin tot eind meegedaan.



Erik Endlich en Henriette Vrij zijn gestart met een enthousiaste groep mensen die graag wilden beginnen met hardlopen. Na 6 weken zweten, zwoegen en trainers overleven hadden we op woensdag 6 oktober de mooie eindloop van de Start to Run.

Wat een toppers iedereen haalde de 25 minuten continue hardlopen.

Een nog grotere beloning is dat we enkele van de debutanten de week erna al meteen bij de training zagen.

Toppers!





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Column Erik Endlich: Vuur!!

Nu waren wij al enige tijd niet welkom in de kantine. Er hing een rood-wit lint, meubilair was gestapeld en waarschuwingsborden deden geloven, dat het er binnen niet pluis was. Overigens viel dat niet uit te sluiten. Er is immers een lockdown gaande want het virus waart rond. Dat er dus offers moet worden gebracht, ligt voor de hand. Maar dat wij als atleten niet langer in de gelegenheid zijn om over tijden te bomen, de voorbereidingen op wedstrijden door te nemen dan wel – en bij voorkeur – over niets in het bijzonder te ouwehoeren: dat vergt een geweldige inspanning en hakt er enorm in. Training is leuk en nuttig, zeker als ik deze verzorg, maar het sociale aspect hoort er bij als de kers op de taart, zoals Ben hoort bij Jerry en er geen hardlopen bestaat zonder zweeten.



Maar atleten zijn creatief. Althans, sommigen, eerlijkheid gebiedt te zeggen dat het ene been voor het andere zetten geen grote geestelijke vermogens eist. Bij coaches ligt dat anders, maar enfin: daarover een andere keer. Niettemin bedacht ik mij dat sociale activiteiten wel buitenshuis gehouden mogen worden. Dus waarom daar niet wat georganiseerd? Met vuurkorven bijvoorbeeld, Zweedse fakkels, een drankje en een hapje? Goed, het was de eega die dit alles bedacht, maar dat doet er verder niet zo toe. Een idee was geboren – en hoe goed pakte dat uit!





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

De gedachte was dat genoemde goederen zouden branden, de buitenverlichting uitging en dat Glühwein, hete chocolademelk, herfstbok en het worst/kaas/gehaktballen-verhaal nog eens sfeer verhogend zouden werken. Iedereen werd direct enthousiast. Misschien is dat een eufemistisch woord voor een fenomeen dat wellicht beter is te omschrijven met: hysterie. Men was immers al zo lang zonder sociale contacten geweest. De familie uitgezonderd, maar ook daar kan een mens depressief van worden.

Voor de goede orde: het was de avond voor de laatste coronamaatregelen. Alsof men dat voorvoelde sloeg, naast vuurkorven en Zweedse fakkels, ook de vlam in de Glühweinpan. Onverlaten hadden een halve fles rum in die hete wijn geflikkerd, zodat de stemming allengs vrolijker werd. De roep om divers, zich in de omgeving bevindend, brandbaar meubilair, als hindernissen dienende pellets en enkele trainingsjacks in het oplaaiende vuur te smijten werd sterker. Iemand had een soort van gettoblaster meegetorst, waaruit piratenmuziek schalde zoals nummers over de lotgevallen van een ijsbeer en holadiejoos de barvrouw heeft ze zó en meer van die meezingers die u en ik gaan lallen zodra alcohol onze zinnen benevelt.

Een en ander nam verontrustende vormen aan toen een nieuwsgierige buurtgenoot de vinger kreeg en men in polonaise via de kogelring, de tartanbaan en de trap toegang tot de Verboden Kantine verschaftte, waarna een bestuurslid die riep dat het zo niet kon zonder pardon naar buiten werden gejonast. Nu is dat alles verboden. Jammer, maar dit pakken ze ons niet meer af.

Groet Erik Endlich





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

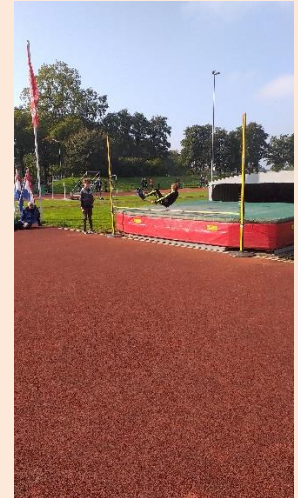
Pupil in de schijnwerpers: Joas Luiten

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

Deze maand is dat: Joas Luiten

Mijn naam is : Joas Luiten

In welke groep zit je? Ik zit in groep 6



Wat zijn je hobby's? Atletieken, panfluiten, spelen met gravitrax, buiten spelen met Thijs.

Wat wil je later worden? Meester

Welk eten vind je lekker? Pizza, patat, boerenkool, beef sjanghai.

Wat vind je niet lekker? Rode kool en broccoli en aardappels

Wat is je favoriete muziek? Panfluitmuziek

Wat is je favoriete televisie programma? Marble mania

Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten? Als buitenspelen ook een sport is: ja 😊

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden? Zeker! Aan de clubkampioenschappen.

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek? Hoogspringen

Wat vind je het leukste van Sisu? Dat we veel leuke dingen doen en dat de trainers aardig zijn.

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



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Archief AAV SISU:

Het archief van SISU.

In 2016 bestond SISU 75 jaar. Als oudgediende, toen 60 jaar lid, kreeg ik de vraag of ik een stukje wilde schrijven over de historie van SISU voor het te verschijnen jubileumboekje.

Dat leek me een leuke opgave. In de kasten in de hal van het clubgebouw lagen stapels papier en ook 4 enorme archiefdozen. Daarin was van alles te vinden over de roerige beginjaren van SISU.

En over de jaren daarna natuurlijk. Ik heb het met veel plezier allemaal bekeken en gelezen en er een leuk artikel voor de jubileumuitgave van kunnen maken.

Op de receptie van het 75-jarig jubileum raakten Joop Zengerink, met zijn 87 jaar waarschijnlijk het oudste oud-lid, en ik met elkaar in gesprek. Uiteraard ging het al gauw over vroeger.

Joop was erg benieuwd naar mijn bronnen. Zo benieuwd, dat er 4 archiefdozen en stapels papier richting Hall gingen. Daar woont Joop met zijn vrouw Annie in een prachtig verbouwde boerderij. Beiden zo gezond als een vis en zo fit als het welbekende hoentje! Leuk te melden dat hij het grasveld rond het huis gebruikt als trainingslocatie. Joop traint daar de werpnummers en hij is hevig gefrustreerd dat de 3-kamp voor M80 dit jaar voor de derde keer niet doorging. Hij houdt zich trouwens via de sociale media ook trouw op de hoogte van het reilen en zeilen binnen SISU.

Na verloop van tijd kreeg Bert het bericht dat Joop alles wel wilde archiveren en of het bestuur daar interesse in had. Het bestuur vond het uiteraard een prachtig aanbod en Joop ging voortvarend aan de slag.

Helaas moest de afspraak om alles op te halen om bekende redenen een paar keer verschoven worden. Maar op 20 oktober jl. was het dan eindelijk zo ver en gingen Bert en ik richting Hall.

Op de zolder van zijn boerderij stonden 21 dozen op ons te wachten! Lengte 2,3 m.



Het archief Verzameld in 21 dozen!!



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Na de koffie met een taartje gingen we volgeladen weer richting Almelo. Het archief bevindt zich nu in de lage metalen kast in de hal van het clubgebouw. Op de bovenste plank ligt een groene map met de gedetailleerde inhoudsopgave van elke map.

Verder is er nog een bijlage met foto's. Vooral uit de jaren '40 en '50 en '60.

Joop, ontzettend bedankt voor al het werk dat je verricht hebt en gelukkig heb je het met veel plezier gedaan!

Jan Kamerling



Joop en Annie Zengerink en Jan Kamerling



Overhandiging van het SISU archief



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Plus supermarkt actie 2021 :

De actie van de vier Plus supermarkten in Almelo heeft voor vele verenigingen voor blije gezichten gezorgd. Tientallen clubs kregen bij de Plus een cheque overhandigd.

Ook de leden van SISU hebben geweldig goed mee gedaan met deze actie. SISU bestuurslid Bert Beerling kreeg uit handen van Plus supermarkt eigenaar Martin Wemekamp een cheque overhandigd van 820 euro.

Klanten hebben bij de diverse Plus supermarkten kunnen sparen om hun club blij te kunnen maken met een mooi bedrag. Hoe meer punten de klanten spaarden, hoe hoger het bedrag op de cheque werd.

De opbrengst van deze Plus actie zal door SISU worden gebruikt om de wedstrijdstoren te gaan opknappen.





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Column Henk Kooy: Geoliede bolides "good goan"

"Goed zo", roept Gerrit Jurjens. "Jullie zijn al lang geen krakende wagens meer. Als ik zie hoe jullie vooruit zijn gegaan in de afgelopen zeven maanden, dan zijn jullie veranderd in jonge hinds en gazellen, echt waar. Dat meen ik serieus".

Het lijkt op een grammofoonplaatje waarop de naald in dezelfde groef is blijven steken. Dat is herkenbaar voor de oudjes die niets hebben met Spotify. Voor 1,95 gulden kochten ze immers iedere zaterdag 45 toeren plaatjes bij V & D.

Gerrit, een van de trainers bij Good Goan, de seniorenclub bij atletiekvereniging SISU, strooit dus regelmatig met complimentjes. Na de gebruikelijke rek- en strekoefeningen op de dinsdagmorgen verschijnt er meestal een grote grijns om de mond van Gerrit. Dan heeft hij weer iets voorbereid waar wij oudjes onze borst voor kunnen natmaken. "Vandaag gaan we het over een andere boeg gooien". Het klinkt mysterieus en onheilspellend tegelijk.

"Wat zou hij nu weer voor ons in petto hebben?" fluistert Henk. "De vorige week heeft hij ons flink onder handen genomen. Het leek wel een oefening uit het handboek van de commando's in Roosendaal". En slaakt een diepe zucht. "En we moeten ook nog iedere week onze eigen koffie en thee betalen en afstempelen op een groen kaartje. Nou, ik zit toch al lang niet meer op de kleuterschool".

Ruud, toch een kei in beweging, hapt regelmatig naar adem. En Gerda en Truus roemen vooral de gezelligheid. "Het is fijn dat we weer een uurtje hebben bewogen". Vorige week zei Gerda dat de oefeningen haar de nodige spierpijn hadden bezorgd. "Dat is juist een goed teken, dames", voegt Gerrit de dames fijntjes toe.





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Marja zucht: “Nou, ik had vorige week grote moeite om via de trap naar boven te gaan. Ik had zoveel spierpijn dat ik maar op de bank ben blijven slapen”.

De twee andere trainers, Henriette en Thirza, zijn het blijkbaar helemaal met zijn aanpak eens. Thirza roept regelmatig: “Toe maar, nog iets hoger met dat been, je kunt het best”. En Henriette wil Gerrit nog wel eens fijntjes toevoegen dat hij er altijd de zweep over gooit.

De grote groep wordt na het eerste gezamenlijke halfuur in twee kleinere groepen opgesplitst: de ene groep is wat meer prestatiegericht (zou je kunnen zeggen, hoor) en de andere groep houdt van meer gezelligheid. En iedere week zet Gerrit er voor zijn groep een tandje bij. Hij hoort al ons gesteun en gekreun lachend aan. Maar hij ziet ook met veel plezier dat we in al die maanden grote sprongen hebben gemaakt. De fitheid is zienderogen toegenomen en de oefeningen worden met steeds meer gemak gedaan. Zou hij stilletjes dromen van een halve of hele marathon voor de seniorenclub? Hij is daar immers zelf de hele wereld voor over gereisd.

Gelukkig zijn de weergoden ons al die maanden gunstig gezind geweest. Op de dag dat Gerrit een soort van parcours militaire had uitgezet, trok menig oudje zijn trainingsjack uit. “Nee, we gaan het parcours hierna nog een keertje doen”. En opnieuw verschijnt er een brede grijns op Gerrits gezicht.



Het einde van het jaar nadert met rasse schreden. Tijd om een soort van balans op te maken: de krakende wagens zijn sinds mei veranderd in geolieide bolides waar Max Verstappen nog een puntje aan kan zuigen. Na de kerstvakantie wordt iedereen weer op dinsdagmorgen 4 januari verwacht aan de Kolthofsingel. Ongetwijfeld kijken alle deelnemers aan Good Goan met veel plezier en dankbaarheid terug op de voorbije maanden op de atletiekbaan van SISU. En Gerrit, Thirza en Henriette hebben er allemaal aan bijgedragen dat de oudjes, indachtig de spreuk bij de commando's, het ‘mens sana in corpore sano’ tot hun eigen lijfspreuk hebben gemaakt. En laat dát nu juist de bedoeling zijn van Good Goan!!

Groet Henk Kooy



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU/ Kievit Sport oudejaarscross: 2021 afgelast!!

De overheid heeft zaterdag 18 december de coronamaatregelen aangescherpt. Helaas is het daardoor niet mogelijk onze Oudejaarscross op 31 december te laten doorgaan. We danken alle vrijwilligers en organisaties voor hun inzet en hopen dat jullie in de toekomst weer zullen meewerken aan dit mooie hardloopevenement als het wel kan doorgaan.

Vrijdag
31 december
2021



SISU- Kievit Sport Oudejaarscross 45e Editie

Onderdeel van de Twentsche Crosscompetitie

START en FINISH: JURESBOS

Locatie: oude Deltawegweg (Almelose), Bij het gebouw van ZDA

Traditioneel oudejaarsdag

HOOFDSPONSOREN:



besteadvies
fiscaal & administratief



www.sisu.nl

Vrijdag
31 december
2021



ONVERHARD & UITDAGEND

Voor het 45^e jaar organiseert de Almelose Atletiek Vereniging SISU op 31 december de traditionele Oudejaarscross in het Nijreesbos over een volledig onverhard en heel uitdagend parcours.

Inschrijving via www.almelosevereniging.nl of kijk op meer informatie op www.sisu.nl

Inschrijving start om 10.00u en voor aanvang afstand bij het gebouw van ZDA

Uitslagen:

Tijd	Afstand	Categorie
10:30u	10.0km	Lange Cross (V + V35 + V50 + M + M40 + M50 + M60)
11:50u	1.0km	MPB + JPB + MPC + JPC
12:00u	1.0km	MPA + JPA
12:10u	1.5km	MJC + MJD + JJD
12:30u	2.5km	MJA + MJB + JJB + JJC
13.00u	5.0km	Korte Cross (JJA + V + V35 + V50 + M + M40 + M50 + M60)



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

KIEVIT SPORT, Sponsor van AAV SISU:

Fit blijven, fit worden... hoe doe je dat in deze tijd? Een goed begin is het halve werk. Fijne schoenen zorgen ervoor dat je gemotiveerd blijft om te trainen. En buitensporten met één ander persoon mag, dus zoek iemand op met wie je samen kunt lopen. Elkaar kunt stimuleren. En zorg uiteraard voor goede schoenen! Bij Kievit Sport helpen we je graag, ook in deze tijd.

In plaats van dat jij naar Kievit Sport toekomt, komen wij naar jou! Met schoenen uiteraard. En als je wilt nemen we ook een hardloopschema voor je mee. Zo kun jij verantwoord beginnen of verder trainen.

Hoe het in z'n werk gaat? [KLIK HIER](#) voor meer informatie. Wil je meteen een aan-huis bezoek inplannen? Bel 088- 454 77 67 of mail naar info@kievitsport.nl.



KIEVIT SPORT AAN-HUIS-SERVICE

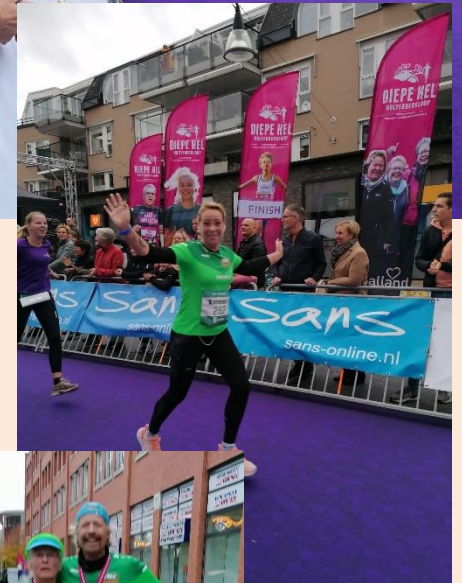
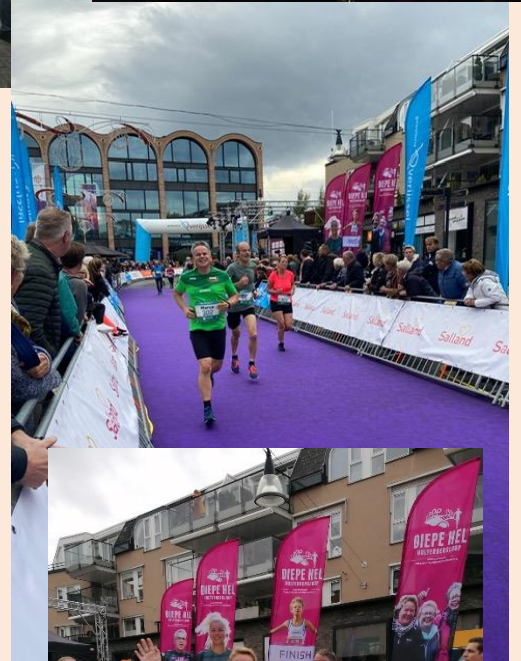
SPORTWINKEL ONLINE

Naast onze winkel in Hengelo, zijn wij sinds kort ook online beschikbaar met de webshop. Een sportwinkel online zou je het kunnen noemen. Schoenen voor bijvoorbeeld [volleybal](#), voor het [handballen](#) of overige indoor sporten. Weet jij al welk merk of type schoenen je zoekt? Denk hierbij aan trailschoenen, wedstrijdschoenen, indoorschoenen of hardloopschoenen van bijvoorbeeld



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Impressie Diepe Hel Loop: 2021





SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Beweegefestival ;

Op 4 en 6 januari 2022 organiseert Sportbedrijf Almelo in samenwerking met diverse sportaanbieders het Beweegefestival op verschillende locaties in Almelo.

De kinderen kunnen lekker met vrienden los gaan op springkussens of mee doen met clinics tennis, jazzdance, volleybal of basketbal. Deelname is gratis!

Inschrijven kan via www.actiefalmelo.nl

Sportspektakel

Kom gratis sporten en bewegen op de maandagmiddag!

Vanaf 13 september 2021 wordt er het Sportspektakel georganiseerd. Alle kinderen uit de groepen 1 t/m 8 zijn elke maandag welkom om mee te doen met een gratis sport- en spelaanbod!

Waar en wanneer:

- 13 september (m.u.v. vakanties) t/m einde schooljaar;
- 15.00 – 16.15 uur;
- Sporthal Schelfhorst: Stins 2.

Let op:

- Aanmelden kan via www.actiefalmelo.nl, maar is niet verplicht;
- Kom in je sportkleding;
- Neem je eigen gevulde bidon mee;
- Max. 10 minuten voor aanvang aanwezig.

Met vriendelijke groet,

Petra Bruggeman





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Hoe is het nu met Joop Zengerink?

- **Naam:** Joop Zengerink



- **Geboortedatum:**
 - 31 mei 1934 in Almelo

- **Kun jij een korte introductie geven van jouw verleden met SISU?**

op 1 februari 1949 als C-junior lid van Sisu geworden en werd 5 maand later al Twents kampioen kogelstoten. Was al vrij snel ophaler van de maandelijkse contributie; materiaal commissaris; administratie en coördinator van

de voetbaltoto; redactie lid en bezorger van de Olympus en krentenwegge bezorger o.a. voor het eerste kind van Jannie en André Eykenaar en met een krentenwegge in de trein naar Haarlem - voor de geboorte van hun dochter - naar het net verhuisde echtpaar Janny en Herman Ossenkoppele.

- **Aan welke trainer of specifieke momenten heb jij je beste herinneringen bij SISU**
Aan André Eykenaar met de wintertrainingen in de Gravenallee en bij de Pook, aan Piet Pont met de zaaltraining in school E aan de Wierdensestraat en aan Joop Fikkert die mij het speerwerpen heeft geleerd.
- **Positief aan SISU**
Prettige sfeer, goede trainers, mooie accommodatie.
- **Volg je Sisu nog en op welke manier?**
 - Na mijn vertrek uit Almelo aanwezig geweest bij alle activiteiten, zoals in 1971 30 jarig jubileum; 1983: 40 jaar en opening clubgebouw Maatveld; 1991: 50 jaar; 2000 opening kunststofbaan en 2016: 75 jarig jubileum. Staat er over Sisu wat in de regionale krant dan stuurt mijn zuster uit Almelo dat.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

- **Heb je nog contact met mensen van SISU**
 - Bij bovenstaande festiviteiten en recent nog weer tijdens het ordenen van het Sisu archief vanaf 1941, waar mijn hele Sisu periode weer voorbij kwam en weer contact had met enkele zeer oude leden, die nog wat foto's voor het archief hadden. Heb ze ook nog wat persoonlijke gegevens uit het archief kunnen sturen; ook naar het lid uit Zierikzee, - na de watersnoodramp van 1953 in Almelo - die nu alweer jaren in Californië woont.
- **Wat is je leukste herinnering aan SISU**
 - Zondag 31 augustus 1952; Na de oorlog weer de eerste atletiek ontmoeting Twenthe-Münsterland in Coesfeld; om 10.00 uur met 3 extra bussen vanaf Enschede naar Coesfeld; stadswandeling in Coesfeld; diner in hotel; na redevoeringen en de volksliederen begint om 15.00 de wedstrijd; 's-avonds dansen in de Stadthalle en maandagmorgen om 03.00 uur terug in Almelo.
- **Waarom ben je destijds gestopt bij SISU?**
 - In 1967 ben ik gaan werken bij de Philips Computer Industrie in Apeldoorn en in 1968 verhuisd naar Eerbeek en als lid van Sisu bedankt.
- **Hoe is je atletiek carrière verlopen nadat we je uit het oog zijn verloren bij SISU**
 - Geen atletiek carrière meer. Vanaf 1969 begonnen de toenmalige z.g.n. trimlopen en heb t/m 2007 aan bijna 400 lopen meegedaan, de meeste in Gelderland, maar ook jaarlijks naar Vreden in Duitsland.
- **Hoogtepunt in je atletiek/ hardloop carrière?**
- O.a. zes maal Twents kampioen speerwerpen, waarvan van 1960 t/m 1962 bij de senioren - omdat Joop Fikkert niet meer meedeed - en in 1950 met de 4 x 80 meter estafette jongens B, eerste van Nederland op de 25-bestenlijst..



Hengelo; 1953; Sisu-ploeg met supporters



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

- **Doe jij tegenwoordig nog aan atletiek of andere sport?**
 - Op maandagmorgen een hardloopprondje in de buurt van ons huis en - nu met Corona even niet - op donderdagmorgen met een loopgroep bij AV Gelre in Dieren; ben van deze vereniging ook 12 jaar penningmeester geweest en vanaf 2014 doe ik jaarlijks mee aan een werp 5-kamp bij AV Hanzesport in Zutphen.



Annie en Joop Zengerink tijdens het 75 jarig jublieum in 2016 bij SISU, hier wijzen zij zich zelf 63 jaar later aan op een foto uit 1953

- **Waar woon je momenteel en wat doe je?**
 - Na 6 jaar in Eerbeek nu al weer 47 jaar in een boerderij in Hall met Annie, waar ik al 63 jaar mee ben getrouwd. We wandelen veel en ik schrijf regelmatig artikelen voor het tijdschrift van de Historische Vereniging, waarvan ik ook 23 jaar penningmeester ben geweest.



rechts boven Tineke Rook en Annie Lenderink.
helemaal links Gerrit v/d Riet en Joop Zengerink



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Vroege vogels

Door de aangescherpte Corona maatregelen is het sinds een paar weken voor sportclubs verboden om nog na 17.00h trainingen te geven. Op de dinsdag en donderdag middag is er voor junioren en senioren nu een vervangende trainingsmogelijkheid:

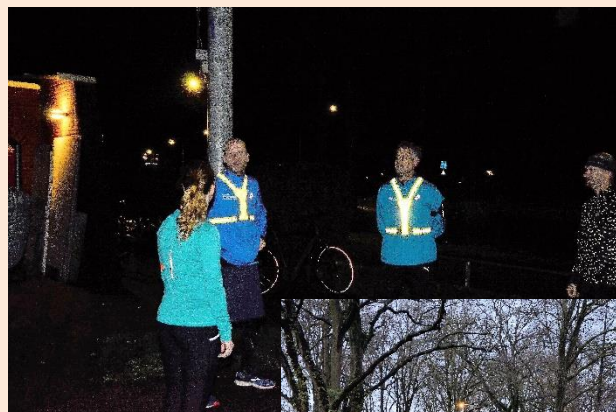
Junioren training op zaterdagmorgen:



Vroege vogels:

Maar ook op de woensdag morgen is er daarom tijdelijk voor de senioren zonder ochtend humeur (☺) een training mogelijkheid van 7.00-8.00h.

Hieronder een kleine sfeer impressie:





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Trainer stelt zich voor: Emmely van der Meer

Ik ben Emmely van der Meer, 41 jaar en ik woon in Almelo. Ik geef nu bijna een jaar looptraining op de zaterdagochtend samen

met Henriette, Remco en Joost. We hebben hiervoor eerst een cursus gevolgd bij Aart Stigter, 1 van Nederlands beste lopers! Hij liet ons zelf lesgeven en we leerden daarbij hoe we een training goed moeten indelen en opbouwen. Nu konden we zelf aan de slag!

Met ons team van 4 wisselen we de zaterdagen af, de 1 doet dan de senioren en de ander de junioren (12-16 jaar). Dit doen we met een goede warming up (paar rondjes inlopen) en oefeningen, daarna wat loopscholing d.m.v. triplings, knieheffen, bonenstaken, korte sprintjes etc., een goed kernprogramma (spelvorm of bijv. een intervaltraining) en niet te vergeten een cooling down om blessures tegen te gaan.



Na de training volgt een kopje koffie en een gezellig praatje. Ik doe dit met veel plezier en heb heel veel ervaring opgedaan in deze mooie sport!

Sisu is een atletiekvereniging waarin iedereen voor elkaar klaar staat en dat merk je, de sfeer, de mensen. Alles is altijd top geregeld. Fijn dat ik daar onderdeel van uit mag maken!

9 jaar geleden kwam ik voor het eerst in aanraking met de loopsport doordat ik door ziekte mijn lichaam wilde laten zien dat ik het niet in de steek liet. Ik ben begonnen met Start to Run van Evy en nooit meer gestopt. Nooit gedacht dat ik het leuk zou gaan vinden en ik ben er heel anders door in het leven gaan staan.

Kon alles beter relativeren en een plekje geven en daarnaast voelde ik me zo krachtig en gezond. En dan wil je steeds een stapje verder. Ik heb nu zelf al een paar halve marathons gelopen en mijn doel is om



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

zeker nog eens een hele te lopen. Zelf vind ik dus de langere afstanden heel fijn maar op de baan leer ik zelf nu ook meer interval en merk dat dat ook helpt om sneller te worden en je hartslag wordt lager, je kunt meer intensiteit aan. Dus ik begin nu de korte afstanden ook leuk te vinden.

Dus.. niks is onmogelijk, gewoon lekker gaan lopen. Lopen is voor iedereen. Op eigen tempo. Het geeft een voldaan gevoel, echt!

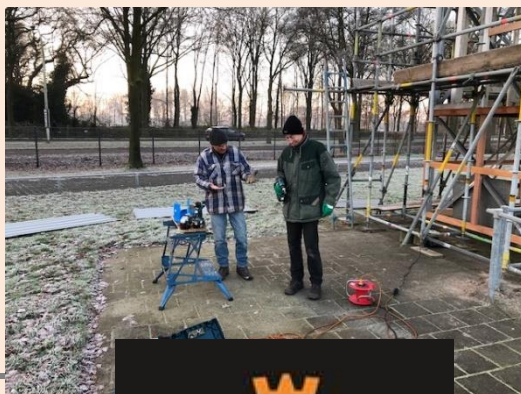


Groetjes van Emmely

Renovatie wedstrijdstoren:



De afgelopen weken is er door een aantal vrijwilligers zoals Roy Sleebos, Hubert Molenkamp, Fons van den Berg, Gerwin Bokhoven en Bert Beerling hard gewerkt aan de renovatie van de wedstrijdstoren. De wedstrijdstoren is in 1e instantie ontmanteld. Daarna zijn de oude balken die volledig waren verrot vervangen door nieuwe hard houten balken. Deze balken zijn gesponsord door Witzand Bouwmaterialen. De wedstrijdstoren zal verder nog worden voorzien van nieuwe groen damplaten.





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Investering in nieuwe CV installatie onvermijdelijk:

Samenvatting

De Cv-installatie en de warmwaterinstallatie dienen vervangen te worden. Daarnaast willen we het oude systeem van 24 douches (die heel weinig gebruikt worden) gekoppeld aan een ringleiding waarin voortdurend heet water circuleert vervangen door een nieuw systeem van nog maar 4 douches die rechtstreeks verbonden zijn met de warmwaterinstallatie. Vervanging van installaties en wijziging van het douchesysteem zullen een grote besparing op het gasverbruik opleveren. De kosten van vervanging en wijziging bedragen globaal 20 a 25 duizend euro.

Huidige warmwaterinstallatie en achterliggend systeem

De ruim 20 jaar oude warmwaterinstallatie (technische levensduur verstreken) houdt constant in 2 voorraadvaten en de daarmee verbonden ringleiding ruim 900 liter water op 65 graden.



Aan deze ringleiding zijn 4(kleedkamers) x 6 = 24 douches en een aantal tappunten gekoppeld. Rond 2000 (bouwjaar) werd er nog redelijk intensief gedoucht na training en wedstrijden maar in de periode voor corona is dat gebruik al zeer sterk verminderd. Ruim 900 l water werd rond 2019/2020 constant op hoge temperatuur gehouden met nauwelijks gebruik. Na invoering van de coronamaatregelen hebben we de warmwaterinstallatie in voorjaar 2020 dan ook uitgezet.

Huidige Cv-installatie en achterliggend systeem

De ruim 20 jaar oude Cv-installatie (technische levensduur ook verstreken) heeft maar 1 thermostaat (in de kantine) en die is beperkt en alleen ter plekke instelbaar. Is de kantine (warmteverlies) op goede temperatuur dan wordt het op de begane grond (weinig warmteverlies) juist veel te warm. Na invoering van de coronamaatregelen hebben we de Cv-installatie in voorjaar 2020 dan ook “uitgezet” (houdt de zaak vorstvrij).



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Huidig gasverbruik

In de laatste jaren voor corona was er sprake van een extreem hoog gasverbruik in verhouding tot het weinige gebruik van douches en ruimtes .



Maatregelen

Mede in verband met de verstreken technische levensduur wil het bestuur beide installaties vervangen en wel door één gecombineerde installatie met hoger rendement. Doordat er maar weinig warmwater wordt gebruikt willen we het achterliggende warmwatersysteem met 900 l voorraadvat, lange ringleiding en 24 douches wijzigen naar een kleinere voorraad, minder douches en directe korte verbinding tussen douches en voorraadvat. Het achterliggende Cv-systeem willen we splitsen over begane grond en eerste etage ieder met hun eigen thermostaat.

Wijziging warmwatersysteem

We willen 20 van de 24 douches opheffen en de resterende 4 concentreren in de 2 huidige dameskleedkamers (2 per kleedkamer) die het dichtste bij het "stookhok" liggen. Dit levert de kortste transportleiding op met als voordelen minder gasverbruik, beperking van het legionellarisico en geen ontsierende leidingen. Van de 2 huidige dameskleedkamers wijzigt er een in herenkleedkamer en andersom wijzigt een van de 2 huidige herenkleedkamers in dameskleedkamer. De 4 douches worden ondergebracht in ruime douchecabines omdat privacy meer dan vroeger op prijs wordt gesteld. In elke douche-kleedkamer is een van de twee douchecabines ingericht voor gebruik voor mindervaliden. De situatie dat er continu water op hoge temperatuur wordt bewaard moet in stand blijven (snelle levering, legionellapreventie) maar de hoeveelheid is drastisch teruggebracht naar 200 liter.

Wijziging Cv-systeem

We willen het achterliggende Cv-systeem splitsen over 2 gebouwdelen : begane grond en 1^e etage. De warmtebehoefte en de mate van isolatie is in deze delen verschillend, in elk deel komt een thermostaat die op afstand bedienbaar is.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Investering, kapitaallasten en besparing

Technisch ontwerp en offerte worden geleverd door installatiebedrijf van Nuil in samenwerking met aannemersbedrijf de Boer.

De totale investering inclusief BTW voor installaties, douchecabines, wijziging van achterliggende systemen, leidingwerk is nog niet precies bekend maar bedraagt 20 a 25 duizend euro. Een flink deel van dit bedrag betreft noodzakelijke reguliere vervanging van installaties ivm leeftijd.

Een kleiner deel betreft de wijzigingen in de achterliggende systemen.

Daar tegenover staat een forse besparing op gasverbruik en -kosten. Helaas kunnen we niet aangeven hoe groot deze zal zijn.

Wat vragen wij binnenkort van de stemgerechtigde leden ?

Het bestuur vindt dat de ALV zich eigenlijk zou moeten uitspreken of de investering moet plaatsvinden maar omdat deze pas eind maart wordt gehouden kiest het bestuur voor de tussenweg van een peiling onder stemgerechtigde leden (vanafjaar) zodat we de maatregelen al eerder kunnen opdragen als een meerderheid van de reageerders voor is.

Zodra definitief plan en offerte beschikbaar zijn krijgen alle stemgerechtigde leden een mail waarin situatie en noodzaak van maatregelen worden uitgelegd. Het bestuur vraagt daarin om te reageren met een VOOR of TEGEN en in het laatste geval met een argumentatie (ivm eventuele aanpassing van de plannen indien een meerderheid van de reageerders tegen is). Als een meerderheid van de reageerders voor is laten wij het plan uitvoeren.

Als je naar aanleiding van dit artikel al een reactie hebt kun je die sturen naar secretaris@sisu.nl.

Namens het bestuur

Hans Rijper

secretaris



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

RIEME KEUZE IN OCCASIONS

Hovels 13 7627 NV Bornerbroek
Tel. 074 - 384 13 52 Fax 074 - 384 19 96

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



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Vondelkoeken actie bij SISU:

Koeken eten om de clubkas te spekken. Dit is de afgelopen gedaan bij SISU. De atletiekclub heeft samen met het bedrijf Vondelkoeken Almelo een actie opgezet om via de leden deze bijzondere koeken te verkopen, waarbij een deel van de opbrengst in de clubkas wordt gestort zal worden gebruikt voor o.a. een pupillenkamp extra trainingsmaterialen, activiteiten voor de volwassenen en voor het opknappen van de wedstrijdtoren;



**VONDELSPECULAAS IS EEN OVERHEERLIJKE
ZACHT SPECULAAS MET EEN KROKANTE
BUITENKANT EN UNIEKE SMAAK,**

Opbrengst Vondelkoeken actie:

€ 1525,00

We willen alle koekenverkopers hartelijk danken voor jullie geweldige inzet!

Binnenkort zullen we bekend maken wie de meeste vondelkoeken heeft verkocht, en wie zich een jaar lang de beste koekenverkoper van SISU mag noemen!!





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Piet op bezoek bij SISU:



December 2021

Het word weer kouder. Toch is er in het afgelopen kwartaal genoeg warmte geweest tijdens te trainingen. Zo zijn er op 4 december 2 pieten langs geweest. Dit heeft natuurlijk heel wat leuke kiekjes opgeleverd die u misschien al in de nieuwsbrief heeft zien staan en anders kunt u ze hier nog vinden. Toen de pieten tijdens de training gespot waren, konden we het niet laten en moesten de atleten ze laten zien wat ze zoal doen op de training. Ze hebben samen met de pieten een parcourtje gedaan en lekker even een spelletje gespeeld. Nadat alle atleten zich moesten bewijzen tegenover de pieten, door een rondje te lopen. Vonden de pieten dat ze wel echt goed waren. Helaas moesten de pieten weer terug naar Spanje, maar natuurlijk niet voordat ze hadden laten zien wat ze mee hadden genomen in de zak. Dit waren natuurlijk chocolade letters die ze wel uit moesten delen. Toen ze dat hadden gedaan werden ze uitgezwaaid door de atleten en was het een geslaagde dag met een goede buit voor de atleten na hun goede werk!





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Kerstbrunch training 2021 Holterberg:



Zo vlak voor de kerstdagen kan het helemaal geen kwaad om vast wat extra calorieën te verbranden. Daarom organiseren de trainers van de trimgroepen al jaren de traditionele kerstraining op de Sallandse Heuvelrug.

Met alle loopgroepen (zaterdagochtend, maandagavond, dinsdagavond, woensdagavond, donderdagavond en loslopend) gaan we op zaterdag voor Kerst gezellig hardlopen op de Sallandse Heuvelrug. We beginnen met een rustige warming-up. Na gezamenlijke oefeningen en een loopactiviteit gaan we in diverse niveaugroepen uiteen voor een lekkere frisse duurloop.



Deze kerstraining is voor iedereen geschikt; of je nu marathonloper bent of net begonnen met hardlopen; iedereen kan meedoen. Het gaat immers om de sfeer

Na de training gingen we met elkaar onze meegebrachte, al dan niet zelfgemaakte, lekkernijen verorberen. Dat hebben we dan ook wel verdiend 😊.





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sponsor AAV SISU:

Dylan Winselaar

Winselaar Steigers B.V.



+31 (0) 642810151

dylan@winselaarsteigers.nl



www.winselaarsteigers.nl



Ambachtstraat 17, Almelo





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Uitslag Grote Club Actie 2020:

Vanwege de corona periode heeft de huldiging van de verkopers die de meeste loten hadden verkocht van Grote Clubactie vertraging opgelopen. Op zaterdag 30 oktober konden we dan eindelijk de winnaars bekend maken die in 2020 de meeste loten hadden verkocht ihkv de Grote Club Actie.

Zowel de pupillen, junioren als de senioren hebben zich van hun beste kant laten zien en hebben fanatiek opa's, oma's, vaders, moeders, overige familie, en kennissen, etc. zo ver gekregen om SISU (financieel) te ondersteunen door het kopen van loten.

Winnaar 2020:

1. Hidde Bramer : 27 loten
2. Juliet Ramerman: 26 loten
3. Annelie Koershuis: 24 loten
4. Joas Luiten: 23 loten
5. Julia Platenburg en Thijs ten Brinke: 22 loten





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Zaterdag loopgroep op bezoek bij Tjerk Tuinstra:

De zaterdagloop groep is op 23 oktober op bezoek geweest bij Tjerk Tuinstra in Drente in het gezellige plaatsje Klijndijk, net iets boven Emmen.

Tjerk had voor de groep een mooie training uitgezet. De training bevatte Drentse elementen en was vanzelfsprekend loodzwaar. Helaas was het bos nog wat nattig, dus na de woeste training waren een paar droge sokken en schoenen best lekker.



Aangezien de training loodzwaar was 😊, was het niet verkeerd dat we na afloop de afgetrainde calorieën weer konden aanvullen met koffie, thee, melk, karnemelk en diverse soorten sap. En er waren heerlijke wraps gemaakt.

En zoals Tjerk al aangaf de wraps waren heerlijk. Het gezelschap nog beter. Het was heel gezellig en het was fantastisch om zoveel mensen van de loopgroep weer terug te zien en te spreken.





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



Click & Collect
Bestel via de webshop
En haal op



BASISANALYSE

Step One
TRIATHLON WALK AND RUN



PODOLOGISCH ONDERZOEK



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Open dag Only Friends bij AAV SISU:

Open dag Almelo was succes



11 September was al een dag die in het geheugen stond maar is nu vervangen door een prachtige herinnering. Maar liefst 50 deelnemers proefden de sfeer van Only Friends Twente. Met hulp van andere lokale sportaanbieders werd het een sportieve en gezellige opening.



Op dit moment sporten er (maar) drie kinderen. Ze vinden het erg leuk maar sporten liever met wat meer Friends. Weten jullie er nog een paar te vinden? Elke woensdagmiddag van 16:00 tot 17:00 uur zijn we te vinden op de baan. Kom kennismaken met sport en maak vrienden voor het leven!

Sport maand September

Wat was de maand september druk zeg. We waren te gast bij de Special Olympics in Hengelo. En wat hebben we daar veel medailles gehaald. Onze deelnemers genoten van entourage en deden allemaal heel goed hun best. Ook het team van trainers hadden een leuke en leerzame dag. Voor ons was dit ook de eerste keer dat we aan een evenement deelnamen. Zo konden ook wij zien wat de spelregels waren en



hoe het allemaal verloopt.

Belangrijk want in juni 2021 worden de echte Special Olympics gehouden in Twente. De voorbereidingen zijn hiervoor volop bezig. We komen binnenkort met de aanmeldingsformulieren. Ondertussen kunnen de ouders en begeleiders nadenken of hun kind zal deelnemen en aan welke sport.



Kerstwens;

Ik wens jullie allemaal een fijne gezegende Kerst met jullie familie en dierbaren en een goed begin van 2022. Blijf gezond, sportief en geniet van elkaar.

Team Only Friends Twente, Eduard Leusink.



De koffiefabriek: sponsor van AAV SISU

Ontdek de koffie van De Koffiefabriek



De smaak van koffie is heel persoonlijk en wij adviseren je dan ook graag over onze verschillende smaken en mogelijkheden. Want wij hebben verstand van koffie. En dat proef je terug in onze verschillende koffiesoorten

Bezoekadres

De Koffiefabriek
Ootmarsumsestraat 245
7603 AD Almelo

info@dekoffiefabriek.nl



**DE
KOFFIE
FABRIEK**



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Gewijzigde trainingen ivm corona;

Beste leden, ouders, verzorgers van jeugdleden,

Zaterdagavond heeft de regering met ingang van zondag 19 december tot 14 januari de coronamaatregelen aangescherpt. Dat heeft voor de leden gevolgen voor de trainingen :

1. Vanaf 18 jaar : Op sportcomplexen (bv onze atletiekbaan) mag door sporters vanaf 18 jaar slechts in groepjes van 2 worden gesport. Het bestuur is van mening dat dit geen basis is om de training voor deze leeftijdsgroep de komende weken voort te zetten, deze wordt dan ook gestopt. Het gaat om alle loopgroeptrainingen, de training van Good Goan en deelname van senioren en junioren vanaf 18 jaar aan de trainingen.
2. Jeugd t/m 17 jaar : Voor pupillen en junioren D,C en B (mits nog geen 18) gaan de trainingen op zaterdag, dinsdag, woensdag en donderdag wel door op tijden zoals deze de afgelopen weken al waren (dus door de weeks vroeger ivm de opgelegde eindtijd van 17 u).

Met vriendelijke groeten,

Hans Rijper

Secretaris SISU





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

De Sporthal;

Krachtiger worden waardoor u nog sterker aan de start staat voor het nieuwe atletiekseizoen. Koop nu een 10 strippenkaart van "de Sporthal"

Normaal 85,-- voor Sisu leden 75,--.

Wilt u liever een abonnement voor 1,2 of onbeperkt sporten afnemen. Voor Sisu leden geldt geen 6 maar 3 maanden abonnementsduur, daarna maandelijks opzegbaar.

Met de Strippenkaart kunnen alle lessen gevolgd worden.

Meer info?

info@de-sporthal.nl

of

Thijs Blikmans: 06-13111891





Fijne feestdagen:



Prettige Feestdagen
Vrolijk Kerstfeest en Gelukkig Nieuwjaar

En een sportief 2022

Bestuur AAV SISU





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sponsors SISU:

