



Inhoud: Juli 2022

- Voorwoord voorzitter
- Pupillen coordinator
- ONLY Friends Almelo
- Column Erik Endlich
- Pupil in de schijnwerpers
- Bericht uit Turkije
- Vakantierooster 2022
- Nieuws uit het secretariaat
- Quinten v/d Berg
- Avondwedstrijd MPM
- AABEE zomerspringen
- Good Goan 1 jaar
- Trainers in nieuwe kleding
- Stijve botten en pepillen
- Voorjaarsbrunch training
- Jubilarissen
- Vondelkoek actie
- Almelo Allee 2022
- Afscheid Demi Stokkers
- Voorjaarscross 2022
- Even voorstellen
- Trimbaan Nijreesbos
- Kantine vrijwilligers
- SISU sponsoren

Juli 2022: Zomer editie



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Voorwoord: voorzitter Remco Platenburg

Beste Sisu leden,

Voor de meeste van ons staat de zomervakantie alweer voor de deur, de hoogste tijd dus om er nog even een nieuwsbrief uit te knallen. Want we kunnen terugkijken op een prachtig eerste halfjaar van 2022 waarin er na twee jaar Corona ellende weer van alles kon gelukkig.

Zowel de Voorjaarscross in het Nijreesbos als ook de diverse uit- en thuis wedstrijden waren een groot succes, met als klap op de vuurpijl een Sisu-delegatie van 14 atleten op de avondwedstrijd in het FBK stadion afgelopen maand, prachtig !

Maar ook NA de zomervakanties staan er weer vele leuke activiteiten en wedstrijden gepland zoals Medaille wedstrijd bij SISU op 3 september, open dag bij SISU van Only Friends Twente op zaterdag 10 september, de Almelo Allee loop op zondag 18 september, de Clubkampioenschappen bij Sisu op Zaterdag 1 oktober, Pupillenkamp in het weekend van 7-8-9 oktober en op zondag 30 oktober is de Diepe Hel loop in Nijverdal/Holterberg.

Tussendoor zullen er door Robin Roelink nog een aantal kleinschalige avondwedstrijden worden georganiseerd voor diverse technische nummers, hier zal iedereen tijdig over geïnformeerd worden per mail en app. Kortom, genoeg evenementen om de sportieve strijd aan te gaan met collega atleten maar ook met jezelf 😊

We hebben trouwens gemerkt dat nog niet alle atleten een wedstrijd licentie nummer hebben, als je hier dus over twijfelt stuur dan even een mailtje naar onze ledenadministratie (Nanny Karsten) via la@sisu.nl

Ook een puntje van aandacht is de (verplichte) wedstrijdkleding: op de site van Sisu vind je boven aan de homepage een button met **"SISU KLEDING SHOP"**, hier kun je het prachtige club tenue bestellen, al dan niet met je naam erop.

Tot slot, deze maand gaat eindelijk de lang geplande vervanging van de CV ketel en warmwatervoorziening van start, dus nog ruim voor de winterperiode kan er weer gedoucht worden. Een volgende grote stap in de verduurzaming van onze vereniging !

Dan rest mij verder niets dan iedereen te wijzen op onderstaande mededeling, maar vooral een hele fijne vakantie te wensen. Houd alles heel en kom gezond weer terug.

Sportieve groet:

Remco Platenburg

Voorzitter Sisu

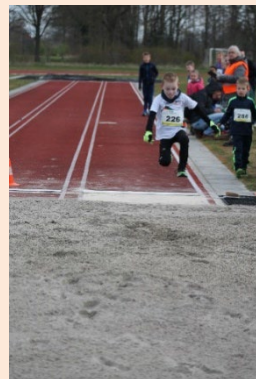


Nieuws uit de Pupillen hoek: Pupcoördinator Job Molenaar

Er zijn al weer een mooi aantal wedstrijden geweest. Wat hebben de pupillen weer goede resultaten geboekt. We hebben al veel persoonlijke records zien sneuvelen de afgelopen maanden. Mooi om te zien dat we met elkaar gezamenlijk de wedstrijden bezoeken. Laten we er ook voor zorgen dat we samen met nog meer pupillen naar de wedstrijden gaan. Het is zo ontzettend leuk om je atletiek sport ook in wedstrijdverband op te pakken.



De komende tijd zijn er nog een aantal mooie wedstrijden in de buurt waar we als Sisu naar toe gaan. Als je nog niet bent aangemeld dan kan dit nog steeds via het volgende email adres: uitwedstrijden@sisu.nl. De wedstrijden die nog gaan plaats vinden zijn hieronder benoemd. Nog 2 keer een medaille wedstrijd en 2 keer een Athletics Champs wedstrijd. Het verschil is dat bij de medaille wedstrijden je alleen strijd voor het beste resultaat. Bij de Athletics Champs doen we het in team verband. Hoe mooi is dit om te doen. Laten we hier als 1 SISU team aan de start staan en zorgen dat we herkenbaar zijn aan de Sisu kleding die we dan aan hebben.



De kleding is te bestellen via de website: www.sisu.nl en dan de link

SISU KLEDING SHOP

aanklikken.

Voor alle wedstrijden ook al heb je nog niet eerder deelgenomen kan men zich nog steeds aanmelden.

Laten we met zijn allen vooral deelnemen aan onze eigen wedstrijden bij Sisu. Deze worden gehouden op onze eigen baan en op de volgende zaterdagen.

1. 3^{de} medaille wedstrijd deze vind plaatst op zaterdag 3 september;
2. Club kampioenschappen Sisu deze vind plaatst op zaterdag 1 oktober;

Naast wedstrijden op onze eigen baan zijn er ook wedstrijden in de buurt waar je nog aan mee kunt doen:

1. Athletics Champ in Rijssen vind plaatst zaterdag 2 juli;
2. Athletics Champ in Hengelo vind plaatst op zaterdag 10 september;
3. 4^{de} medaille wedstrijd in het FBK stadion in Hengelo en vind plaatst op zaterdag 24 september.

Adressen waar de wedstrijden worden gehouden:

- Rijssen: Sportpark De Koerbelt, Arend Baanstraat 107, Rijssen
- Hengelo: Fanny Blankers Koen-stadion, Kuipersdijk 46, 7552 BJ Hengelo

Bij de pupillenmeerkamp in Goor hebben onze SISU atleten goed gepresteerd. Er zijn een aantal prijzen mee naar huis genomen door verschillende atleten. Goed gedaan allemaal. Daarnaast hebben Raf, Finn en Luuk ook een geweldige prestatie neergezet. Op naar de volgende wedstrijden.

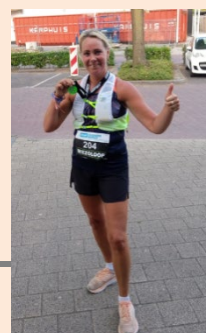
Uitslag Pupillenmeerkamp Goor:

Prijzen	
	Maik Bonthuis Jongens Pupill A - Meerkamp - 191 punten 60 meter 10,0
	Mica Molenaar Jongens Pupill A - 1000m - 3:41,39
	Joep Hinderdael Jongens Pupill C - Meerkamp - 204 punten 40 meter 7,2
	Tiffany Wissink Meisjes Pupill A - Meerkamp - 211 punten 60 meter 5,7
	Lize Hofstede Meisjes Pupill B - Meerkamp - 148 punten 40 meter 7,4
	Lize Hofstede Meisjes Pupill B - 1000m - 6:13,76



Sisu was ook goed te zien in Wierden bij de Wiezoloop. Wat hebben we ons van de goede kant laten zien. Filijne heeft het ook ontzettend goed gedaan op de 800 meter. Daarnaast heeft Emmely van der Meer een mooie 10 kilometer gelopen. We zijn trots op onze atleten!

Zijn er vragen neem dan contact op met Job Molenaar via email: jobmol77@hotmail.com





Only Friends Almelo(SISU)



Wij zijn een sportclub speciaal voor kinderen en jongeren met een beperking. Het mooie van Only Friends is dat wij zelf geen beperking kennen. Onze slogan is dan ook:

"Je bent goed zoals je bent!"

Na de succesvolle Sportdag van 11 september 2021 hebben wij niet stil gezeten en hebben we met een klein groepje deelnemers op de atletiekbaan gesport. Dit deden we op de woensdagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur onder begeleiding van stagiaires en vrijwilligers. Daarnaast hebben we van alles gedaan om Only Friends binnen Almelo onder de aandacht te brengen. Hieronder even een kort overzicht van een aantal activiteiten:

Open dag Urenco (Ontdek Hightech Almelo)

Sinds een aantal maanden is Urenco een sponsor van Only Friends Twente en waren wij gevraagd om aanwezig te zijn tijdens de open dag op 22 mei. Esther, Mariëlle, Joost Konijnenbelt en Joost ten Brinke waren de hele dag aanwezig.



Landdag van de Gravenruiters!

Op zaterdag 2 juli waren we ook wij gevraagd om aanwezig te zijn tijdens de Landdag. Deze dag werd georganiseerd door de Gravenruiters en vond plaats op het terrein van De Almelose Ruiterdagen. De landdag is een gezellige dag voor waarop de ruiters met een beperking een proefje rijden en ze de hele dag genieten van optredens, lekker eten en allerlei vertier. Ook deze keer waren Esther, Mariëlle, Joost Konijnenbelt en Joost ten Brinke hierbij aanwezig.

De Special Olympics Nationale Spelen 2022 in Twente

Onze toppers uit Almelo, Lauren en Ties, hebben ook meegedaan aan de Special Olympics. Ze hebben het heel goed gedaan bij de verschillende atletiek onderdelen. Lauren had brons op 50 meter sprint, balwerpen en verspringen uit stand. Ties had brons bij speerwerpen en was 5^e bij 100 en 200 meter hardlopen. De Twentse delegatie kan terugkijken op een succesvolle Special Olympics met twee keer goud met het zwemmen, goud en zilver bij het basketbal en diverse medailles bij boccé, zowel individueel als in teamverband. Bij de atletiek is geoogst in gouden, zilveren en bronzen plakken op alle onderdelen. Kortom een onvergetelijk weekend met een succesvolle Special Olympics voor de Twentse sportploeg op eigen bodem. Maandagavond 13 juni zijn onze toppers samen met alle andere deelnemers uit Almelo gehuldigd door de burgemeester.





Zet in je agenda!

Wij hebben besloten om vanaf het nieuwe seizoen te gaan trainen op de zaterdagochtend van 11.15 tot 12.30 uur. Wij hopen dat dit meer deelnemers en vrijwilligers gaat opleveren. Om dit goed onder de aandacht te brengen organiseren wij op zaterdag 10 september een Only Friends Twente/Almelo Sportdag.

Only Friends Almelo Sportdag
Zaterdag 10 Sept. 2022
van 11:15 tot 13:30 uur

Sportpark AAV Sisu
Kolthofsingel 44 Almelo



JE BENT GOED ZOALS JE BENT!

WWW.ONLYFRIENDSTWENTE.NL

Only Friends Almelo Sportdag
Zaterdag 10 Sept. 2022
van 11:15 tot 13:30 uur

Sportpark AAV Sisu
Kolthofsingel 44, Almelo



JE BENT GOED ZOALS JE BENT!

Wil jij graag sporten, maar weet je niet welke sport bij je past? Kom dan zaterdag 10 september naar de grote sportdag en maak kennis met Only Friends Almelo! 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! Deze dag is de atletiekhaven van SISU - Almelo omgevoerd tot een waar sportparadijs. Hier kun je kennismaken met verschillende aangepaste sporten die Only Friends Almelo gaat aanbieden. Zo kun je gaan atletieken, fransie voetballen, pijl- en boogschieten of heerlijk dansen.

Natuurlijk is er nog veel meer te beleven!
Gaaf 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, je telefoonnummer en je kledingmaat (S/M/L/XL enz.).

Wil je favorieten? Dat kan!
Joost ten Brinke tel: 06 3823 8578 of Joost Konijnenbelt tel: 06 3101 2832

Only Friends start op 24 september als sportvereniging voor aan gepast sporten. We sporten dan, afhankelijk van de opkomst en vrijwilligers, wekelijks of om de week van 11:15 tot 12:30 op het sportpark van AAV Sisu - Almelo Sportpark Kolthofsingel 44.

DEELNAME IS GRATIS

Je ontvangt een gaaf
Only Friends Twente Shirt



WWW.ONLYFRIENDSTWENTE.NL

Mede mogelijk gemaakt door onze Special Friends:



Oproep

Wie komt ons vrijwilligers/trainers team bij Only Friends in Almelo versterken? Ben jij die enthousiaste sporter die wat wil gaan betekenen voor de doelgroep? Samen met de andere trainers ben je (in goed overleg) een aantal keren per jaar aanwezig om een training te geven, bijstaan of gewoon aanwezig zijn voor hulp. Aanmelden kan via de site van Only Friends of van de SISU.

Wil je meer weten? Dan kun je contact opnemen met Joost ten Brinke of Joost Konijnenbelt

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Column Erik Endlich: doe mee aan de Russische boycot!

Het is een vanzelfsprekendheid dat er ook binnen onze vereniging nagedacht is hoe het verloop van de oorlog in Oekraïne kan worden beïnvloed. Het moge duidelijk zijn dat wij als club niet in de gelegenheid zijn om een substantiële bijdrage te leveren aan de Oekraïense strijdkrachten, hoewel met betrekking tot die steun tijdens de laatste jaarvergadering wel ideeën zijn opgeworpen. Zo was de gedachte om daar te gaan vechten, waarop de vergadering stil viel. Iemand riep dat wij over een aanzienlijke mate van loopotentie beschikken, maar hoewel dat een nuttige kwaliteit is voor wie uit handen van de vijand wil blijven, is onduidelijk hoe wij daarmee de Russische strijdkrachten kunnen treffen.

Een andere mogelijkheid is om alle Russische invloed binnen onze atletiekvereniging te weren. Deze optie werd door de leden zonder uitzondering omarmd, waarop een commissie werd gevormd die een boycot diende voor te bereiden. Hoewel in tweede instantie de vraag rees welke ongewenste elementen zich in hemelsnaam op en rond ons clubgebouw ophouden, werden deze zuurpruimen direct de mond gesnoerd. Je kunt immers maar beter voorbereid zijn op een horrorscenario.

Overigens: ik heb er nimmer bij stilgestaan, maar kennelijk is er wel eens een verdwaalde Rus of Russin die meedoet aan een regionale hardlooppwedstrijd. Deze ondraaglijke gedachte leidde tot veel onrust onder de aanwezigen van de jaarvergadering. Het is immers evident een verontrustend fenomeen dat onmiddellijk een halt moet worden toegeroepen. Daarbij is het zinvol op twee fronten op te trekken, namelijk dat tegelijk dient te worden gestimuleerd dat de Oekraïense atleten zich – nota bene tegen gereduceerd tarief – in de gelederen van deelnemers ophouden. Daar is weer een andere commissie voor opgericht, die als eerste stap op zoek is naar een Oekraïense tolk. Deze kan de reeds haastig opgestelde uitnodiging voor de Twentse crosscompetitie vertalen, waarna via nog te vinden kanalen gekopieerde exemplaren in het geplaagde Oekraïne kunnen worden verspreid.

Maar het is ons nog niet genoeg. Zo heb ik ons bestuur nog gewezen op een Russische invloed waaraan te gemakkelijk voorbij wordt gegaan. Ik noem er drie: de Russische twist, het Kremlin effect en de Moskouwe worst. Het eerste is een oefening waarbij je een gewicht van links naar rechts verplaatst, het Kremlin effect treedt op als een trainer onzinnige aanwijzingen geeft, de Moskouwe worst is een tijdje geserveerd in de kantine en bestaat uit – u raadt het reeds – een worst. Deze is flink gepeperd en steekt uit een broodje, waardoor het iets van een tank heeft. Nu: we spreken thans van de Kiev twist, trainers worden op het hart gedrukt uitsluitend nuttige suggesties te doen en die worst, die toch al niet te vreten is, is geschrapt uit het kanten menu.

U merkt: onze vereniging draagt een steentje bij als het om het beëindigen van dat vreselijke conflict gaat. Hoe is het met uw vereniging? Ik praat u graag bij hoor.

Groet Erik Endlich



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Blessurevrij sporten zoals jij dat wilt

Bij Van Iersel Vitaliteit in Almelo ben je voor sportfysiotherapie aan het juiste adres. De sportfysiotherapeuten analyseren het probleem, maken zo nodig een echo om ernstige letsels uit te sluiten en gaan als het even kan snel aan de slag.

Uitgebreide bewegingsanalyse

Veel sportblessures ontstaan door het niet optimaal functioneren van een bewegingsketen, waardoor bepaalde structuren overbelast en geblesseerd raken. Bij Sport Medisch Centrum Almelo beoordeelt de sportfysiotherapeut deze bewegingsketens door een uitgebreide bewegingsanalyse te maken in het 4D Motion Lab. Langs deze weg is de sportfysiotherapeut in staat een goede analyse te maken van uw sportblessures en duidelijk te krijgen aan welke factoren van het bewegingsapparaat gewerkt moeten worden tijdens uw sportconsult. Bij sportblessures bent u dus bij het Sportmedisch Centrum op het juiste adres. Wanneer u gebruik wilt maken van een sportconsult, kunt dit aangeven bij onze secretaresse. U wordt dan bij onze sportfysiotherapeut(-en) ingepland.

Korte lijnen

Door de hechte samenwerking bij Van Iersel Vitaliteit is mogelijk om verschillende disciplines onderdeel te laten zijn van uw behandelplan tijdens uw sportconsult. Zo staan er een diëtist, gespecialiseerde fysiotherapeuten en een podotherapeut tot uw beschikking om zorg op maat aan te bieden

Pupil in de schijnwerpers: Isabelle Euren

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

Deze maand is dat: Isabelle Euren

Mijn naam is : **Isabelle**

In welke groep zit je? **Ik zit in groep 7**

Wat zijn je hobbies? **Atletiek, tekenen, buiten spelen en armbandjes maken.**

Wat wil je later worden? **Juf**

Welk eten vind je lekker? **Pannenkoeken**

Wat vind je niet lekker? **Spruitjes**

Wat is je favoriete muziek? **Popmuziek**

Wat is je favoriete televisie programma? **Au Pairs**

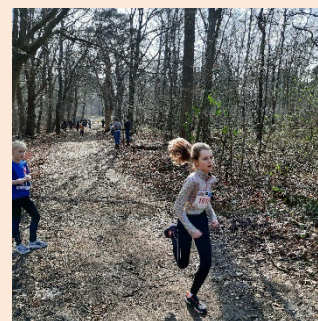
Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten? **Nee**

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden? **Ja**

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek? **Hordelopen, sprinten en lange afstand**

Wat vind je het leukste van Sisu? **De trainers zijn aardig en bedenken leuke spelletjes**

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



Lotte Molenkamp: bericht uit Turkije

Hey allemaal!

Voor iedereen die mij nog niet weer gespot heeft op de atletiekbaan, ik ben inmiddels weer terug in Almelo! Ik heb de afgelopen 2.5 maand heel wat beleefd. In Turkije was ik vrijwilliger op een supergaaf project genaamd Düsler Akademisi (dreams academy). Hier werken ze aan het verkleinen van de afstand tussen 'normale' mensen en zij die een handicap of andere achterstand hebben. In Turkije worden deze mensen namelijk nog steeds weggestopt en hebben ze veel minder kansen. Tijdens een kamp komt een groep deelnemers voor een week hier genieten en leuke dingen doen zoals naar het strand gaan, sporten, hiken en/of duiken. Maar ook wordt er door middel van workshops gewerkt aan een doel zoals women empowerment of gender equality. Als vrijwilliger help je met alle activiteiten van de dag en kun je soms ook een persoonlijke bijdrage leveren, zo heb ik elk kamp de mogelijkheid gehad om de deelnemers een cursus eerste hulp te geven. Het is heel interessant om hierover in gesprek te gaan en te zien hoe sommige dingen hier anders worden aangepakt dan in Nederland.



Naast dit alles heb ik via de jullie wel bekende website atletiek.nu ook zo nu en dan een oogje kunnen houden op onze atleten in actie op de verschillende wedstrijden. Ik mis het wel dat ik deze dagen heb gemist. Maar gelukkig zie ik dat de andere trainers mijn plekje goed hebben opgevuld en onze pupillen hebben begeleid naar geweldige prestaties. Ik ben trots op jullie!

Groetjes en tot snel op onze mooie atletiekbaan!
Lotte Molenkamp



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Vakantierooster trainingen 2022 :

Pupillen + Junioren + Senioren technisch			
Week 29			
dag/groep	datum	tijd	trainer
dinsdag 2010/2009/2008/2007	19-07-22	17:30 - 18:45	Gerrit + Stijn
dinsdag 2006/2005/2004/2003/2002 enz..	19-07-22	19:00 - 20:30	Gerrit
zaterdag 2015/2014/2013/2012/2011	23-07-22	10:00 - 11:15	Lotte/Floris + Britt + Julia
Week 30			
dag/groep	datum	tijd	trainer
dinsdag 2010/2009/2008/2007	26-07-22	17:30 - 18:45	Gerrit + Stijn
dinsdag 2006/2005/2004/2003/2002 enz..	26-07-22	19:00 - 20:30	Gerrit
zaterdag 2015/2014/2013/2012/2011	30-07-22	10:00 - 11:15	Lotte/Floris + Emily + Quinten + Britt
Week 31			
dag/groep	datum	tijd	trainer
dinsdag 2010/2009/2008/2007	02-08-22	17:30 - 18:45	geen training!
dinsdag 2006/2005/2004/2003/2002 enz..	02-08-22	19:00 - 20:30	geen training!
zaterdag 2015/2014/2013/2012/2011	06-08-22	10:00 - 11:15	Lotte/Floris + Emily + Britt
Week 32			
dag/groep	datum	tijd	trainer
dinsdag 2010/2009/2008/2007	09-08-22	17:30 - 18:45	geen training!
dinsdag 2006/2005/2004/2003/2002 enz..	09-08-22	19:00 - 20:30	geen training!
zaterdag 2015/2014/2013/2012/2011	13-08-22	10:00 - 11:15	Lotte/Floris + Emily + Bauke
Week 33			
dag/groep	datum	tijd	trainer
dinsdag 2010/2009/2008/2007	16-08-22	17:30 - 18:45	Gerrit + Bauke + Stijn
dinsdag 2006/2005/2004/2003/2002 enz..	16-08-22	19:00 - 20:30	Gerrit
zaterdag 2015/2014/2013/2012/2011	20-08-22	10:00 - 11:15	Lotte/Floris + Emily + Bauke + Julia
Week 34			
dag/groep	datum	tijd	trainer
dinsdag 2010/2009/2008/2007	23-08-22	17:30 - 18:45	Gerrit + Stijn
dinsdag 2006/2005/2004/2003/2002 enz..	23-08-22	19:00 - 20:30	Gerrit
zaterdag 2015/2014/2013/2012/2011	27-08-22	10:00 - 11:15	Lotte/Floris + Quinten + Britt + Julia





Junioren / Senioren / Masters Loopgroepen				
Week 29				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Maandag	GR 1 Remco	18-07-22	19:30 - 20:45	Remco
Maandag	GR 2 Foppe	18-07-22	19:30 - 20:45	Foppe afwezig #2
Dinsdag	GR 1 Gerrit	19-07-22	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	GR 1 Gerrit	20-07-22	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	GR 2 Erik	20-07-22	19:30 - 20:45	Erik afwezig #2
Zaterdag	GR 1 Erik	23-07-22	09:00 - 10:00 #1	GEEN TRAINING
Zaterdag	GR junioren	23-07-22	10:00 - 11:00	GEEN TRAINING
Zaterdag	GR ouders/beginners	23-07-22	10:00 - 11:15	GEEN TRAINING
Week 30				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Maandag	GR 1 Remco	25-07-22	19:30 - 20:45	GEEN TRAINING
Maandag	GR 2 Foppe	25-07-22	19:30 - 20:45	GEEN TRAINING
Dinsdag	GR 1 Gerrit	26-07-22	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	GR 1 Gerrit	27-07-22	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	GR 2 Erik	27-07-22	19:30 - 20:45	Erik afwezig #2
Zaterdag	GR 1 Erik	30-07-22	09:00 - 10:00 #1	GEEN TRAINING
Zaterdag	GR junioren	30-07-22	10:00 - 11:00	GEEN TRAINING
Zaterdag	GR ouders/beginners	30-07-22	10:00 - 11:15	GEEN TRAINING
Week 31				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Maandag	GR 1 Remco	01-08-22	19:30 - 20:45	GEEN TRAINING
Maandag	GR 2 Foppe	01-08-22	19:30 - 20:45	GEEN TRAINING
Dinsdag	GR 1 Gerrit	02-08-22	19:00 - 20:30	GEEN TRAINING
Woensdag	GR 1 Gerrit	03-08-22	19:00 - 20:30	Gerrit afwezig #2
Woensdag	GR 2 Erik	03-08-22	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	GR 1 Erik	06-08-22	09:00 - 10:00 #1	Erik
Zaterdag	GR junioren	06-08-22	10:00 - 11:00	GEEN TRAINING
Zaterdag	GR ouders/beginners	06-08-22	10:00 - 11:15	Joost
Week 32				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Maandag	GR 1 Remco	08-08-22	19:30 - 20:45	Joost
Maandag	GR 2 Foppe	08-08-22	19:30 - 20:45	GEEN TRAINING
Dinsdag	GR 1 Gerrit	09-08-22	19:00 - 20:30	GEEN TRAINING
Woensdag	GR 1 Gerrit	10-08-22	19:00 - 20:30	Gerrit afwezig #2
Woensdag	GR 2 Erik	10-08-22	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	GR 1 Erik	13-08-22	09:00 - 10:00 #1	Erik
Zaterdag	GR junioren	13-08-22	10:00 - 11:00	GEEN TRAINING
Zaterdag	GR ouders/beginners	13-08-22	10:00 - 11:15	Emmely

Week 33				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Maandag	GR 1 Remco	15-08-22	19:30 - 20:45	Remco
Maandag	GR 2 Foppe	15-08-22	19:30 - 20:45	Foppe afwezig #2
Dinsdag	GR 1 Gerrit	16-08-22	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	GR 1 Gerrit	17-08-22	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	GR 2 Erik	17-08-22	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	GR 1 Erik	20-08-22	09:00 - 10:00 #1	Erik
Zaterdag	GR junioren	20-08-22	10:00 - 11:00	Remco of Emmely
Zaterdag	GR ouders/beginners	20-08-22	10:00 - 11:15	Emmely of Remco
Week 34				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Maandag	GR 1 Remco	22-08-22	19:30 - 20:45	Remco
Maandag	GR 2 Foppe	22-08-22	19:30 - 20:45	Foppe
Dinsdag	GR 1 Gerrit	23-08-22	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	GR 1 Gerrit	24-08-22	19:00 - 20:30	Gerrit
Woensdag	GR 2 Erik	24-08-22	19:30 - 20:45	Erik
Zaterdag	GR 1 Erik	27-08-22	09:00 - 10:00 #1	Erik
Zaterdag	GR junioren	27-08-22	10:00 - 11:00	Remco of Emmely
Zaterdag	GR ouders/beginners	27-08-22	10:00 - 11:15	Emmely of Remco

1= even weken op de baan oneven weken in het Nijreesbos

#2 = er is op die dag een andere trainer aanwezig waarbij je mag aansluiten



Good Goan groepen				
Week 29				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Dinsdag	GR 1 Gerrit	19-07-22	09:30 - 10:30	Gerrit
Dinsdag	GR 2 Gerrit	19-07-22	10:45 - 11:45	Gerrit
Week 30				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Dinsdag	GR 1 Gerrit	26-07-22	09:30 - 10:30	Gerrit
Dinsdag	GR 2 Gerrit	26-07-22	10:45 - 11:45	Gerrit
Week 31				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Dinsdag	GR 1 Gerrit	02-08-22	09:30 - 10:30	geen training!
Dinsdag	GR 2 Gerrit	02-08-22	10:45 - 11:45	geen training!
Week 32				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Dinsdag	GR 1 Gerrit	09-08-22	09:30 - 10:30	geen training!
Dinsdag	GR 2 Gerrit	09-08-22	10:45 - 11:45	geen training!
Week 33				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Dinsdag	GR 1 Gerrit	16-08-22	09:30 - 10:30	Gerrit
Dinsdag	GR 2 Gerrit	16-08-22	10:45 - 11:45	Gerrit
Week 34				
dag	groep	datum	tijd	trainer
Dinsdag	GR 1 Gerrit	23-08-22	09:30 - 10:30	Gerrit
Dinsdag	GR 2 Gerrit	23-08-22	10:45 - 11:45	Gerrit

Vanaf week 35 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!!



Hans Rijper: nieuws vanuit het secretariaat

OUDEJAARSCROSS → NIEUWJAARSCROSS

Tijdens de Oudejaarscross maakte Sisu altijd gebruik van restaurant Liedenbaum als uitvalsbasis maar dat is niet meer mogelijk. De Oudejaarscross 2021 kon door Corona niet doorgaan maar gelukkig konden we als alternatief op zondag 13 maart de Sisu-Voorjaarscross aanbieden met als uitvalsbasis het gebouw van de ZDA-kerk en eigenlijk willen we het gebruik daarvan in de komende jaren voortzetten. Maar helaas valt oudejaarsdag 2022 op een zaterdag en dan is het gebouw nooit beschikbaar ivm de wekelijkse kerkdienst. We proberen daarom in overleg met de ZDA-kerk op zondag 8 januari eenmalig een Nieuwjaarscross te organiseren. Als Corona niet opnieuw roet in het eten gooit.

bosmabesteadvies



VERVANGEN INSTALLATIE

Inmiddels zijn de oude installaties voor CV en warm water vervangen door één gecombineerde nieuwe installatie en regelt installateur Zwier van Nuil de hele zaak goed in. Tot eind juni was het bestuur nog van plan om die nieuwe installatie niet meer aan te sluiten op de bestaande ringleiding met 4x6 douches in 4 kleedkamers om te voorkomen dat er 24 uur per dag en 7 dagen per week heet water door deze ringleiding wordt gepompt met alle energieverlies tot gevolg. Het plan was om 2x4 douches in de twee oostelijk kleedkamers over te houden en die rechtstreeks te verbinden met de nieuwe installatie.

Nu blijkt echter dat het mogelijk is om met de nieuwe installatie het rondpompen te programmeren en te beperken tot bv de trainingstijden van de loopgroepen en Good Goan en op de tussenliggende dagen een half uurtje per dag. We hebben daarom besloten om het gebruik van de ringleiding en 24 douches

in stand te houden terwijl het energieverlies toch beperkt blijft. Doordat er weer dagelijks heet water vlak langs de douches gaat via de ringleiding voorkomen we ook legionella.



HOGE ENERGIE TARIEVEN

Het vaste contact met lage tarieven is afgelopen en de tarieven waar we nu mee te maken krijgen zijn het dubbele van de oude. Omdat ook binnenkort na het vervangen de installatie weer wordt opgestart betekent dat flink hogere uitgaven.

POORT OVERDAG WEER OP SLOT

De medewerkers van het Noordik maken per 15 juli geen gebruik meer van onze parkeerplaats en dus blijft de poort overdag dan gesloten. Wie het terrein op wil moet dat dus met een sleutel doen.

COMINGOUT-WEEK

Sisu heeft zich aangemeld voor deelname aan de Coming-out week vanaf 11 okt.



BAANKEURING

Eens per 3 jaar wordt de atletiekbaan gekeurd door de AU, onlangs gebeurde dat weer. Verwacht was dat de inmiddels 11 jaar oude top laag van het kunststof vervangen zou moeten worden maar die blijkt nog prima ! Schoonmaken is wel nodig. De aanlopen komen op diverse plekken los van de betonnen ondergrond en liggen daar te hoog, dit moet worden gerepareerd. De kooi voor kogelslingeren/discuswerpen moet, hoewel pas 2 jaar oud, worden aangepast omdat de opening te klein is en omdat de markeringen voor de deuren ontbreken. Er is al aangekondigd dat de polsstokhoogspringmat per 1 januari 2024 niet meer voldoet aan de norm (te klein) en dan wedstrijdongeschikt is. Verder zijn er nog diverse kleine maatregelen nodig. De komende maanden gaan gemeente en onderhoudsploeg van Sisu aan de slag om eea op orde te brengen.



FRAMERUNNERS VOOR ONLY FRIENDS

Door diverse financiële bijdragen kan Only Friends 3 framerunners aanschaffen voor gebruik op de atletiekbaan tijdens hun trainingen, ze worden gestald in de voorste herenkleedkamer die vrijwel nooit wordt gebruikt



ALMELO ALLEELOOP

Er komt dit jaar toch weer een Almelo Allee hardloopwedstrijd op 18 september, Herbert Halfman is nauw betrokken bij de organisatie. Sisu zal de loop ondersteunen door de inzet van vrijwilligers.



BAANKLOK LOOPT WEER

Aan de zuidzijde van de baan hangt de baanklok aan een van de lichtmasten maar door lege batterijen stond het apparaat al lange tijd stil. Omdat het niet gaat om AA-batterijen van de supermarkt maar om veel zwaardere die uit Hengelo moesten komen heeft het even geduurd voordat ze in huis waren. Inmiddels heeft Henk Meenhuis de klok met behulp van de verplaatste jurytrap gedemonteerd en de batterijen er weer in gezet met als resultaat : we zijn weer bij de tijd.



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Quinten van den Berg: Pupillentraining

Pupillen trainingen

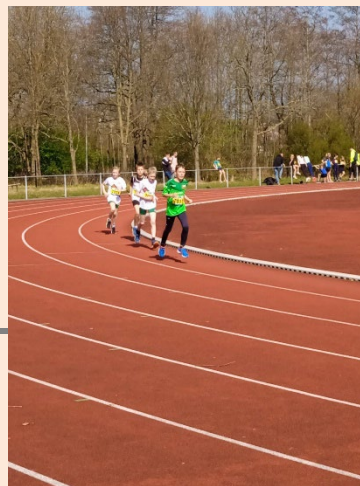
De afgelopen tijd word er gewoon weer op de normale manier getraind. Lotte is inmiddels al een tijdje weg en komt bijna weer terug, Karim heeft de woensdagen volledig opgepakt en Floris valt in voor Lotte. Voorderest schommelt het aantal pupillen elke training en hebben we een mooie grote groep die veel lol heeft. Er word geprobeerd zoveel mogelijk op verschillende manieren te trainen en het zo leuk mogelijk te houden voor iedereen.

We staan dan ook altijd open voor nieuwe ideeën en iedereen gaat ook steeds meer met elkaar om. Het word dan ook steeds drukker op de zaterdagochtend en er zijn veel verschillende groepen te vinden die allemaal stijgen in aantal. Nog steeds word er gezocht naar manieren om meer trainers op te lijden en inmiddels zijn een paar trainers de 'assistent baan atletiek trainer 2' aan het volgen. Hopelijk kunnen er binnenkort weer mensen opgeleid worden tot hoofdtrainer.

Het is dan ook inmiddels alweer bijna zomervakantie en het word steeds warmer er kunnen dan misschien ook weer stappen worden gemaakt voor het opzetten van watertrainingen waar iedereen altijd met veel plezier naar toe komt. Verder liggen er nog geen plannen op de tafel voor nieuwe grote activiteiten dit hopen we na de vakantie weer te gaan oppakken. Wij als pupillentrainers wensen iedereen dan ook een fijne vakantie en daarna gaan we weer mooi verder met de geplande wedstrijden.

Dit seizoen zijn er nog niet heel veel wedstrijden georganiseerd, de meeste grote wedstrijden zoals de 1^e medaille wedstrijd ondervingen nog steeds de naweën van corona. Gelukkig gaan de Athletic champs (AC) wel door en de andere 3 medaille wedstrijden ook, de eerste wedstrijd van de AC is dan ook alweer geweest hier zijn ontzettend goede resultaten neergezet zowel individueel als in het team. Atletiek is dan ook wel een individuele sport maar het is hartstikke mooi dat we zo'n ontzettend leuke groep hebben waar iedereen elkaar aanmoedigd en we met elkaar veel lol hebben.

Quinten van den Berg



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

KIEVIT SPORT, SPONSOR van AAV SISU:

POEN VOOR JE OUDE SCHOEN!!

Lever nu je oude sportschoenen in en krijg €20,- korting op je nieuwe paar. Je steunt hiermee ook nog eens een goed lokaal doel.

Neem je oude schoenen mee (dit moeten sportschoenen: hardloop-, trail, indoor of voetbalschoenen zijn*) naar onze winkel en biedt ze aan ter donatie. In ruil hiervoor krijg jij € 20,- korting bij aankoop van een nieuw paar sportschoenen.

Uiteraard krijg je hierbij de loopanalyse die je van ons gewend bent en zoeken wij naar de meest geschikte schoen voor jou. De actie loopt van maandag 4 juli t/m vrijdag 15 juli 2022.

* wij nemen geen oude sneakers of wandelschoenen aan. En de schoen moet volledig zijn: veters en inlegzolen erin.



Kievit Sport
Sabina Klinkhamerweg 10
7555 SK Hengelo

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Avondwedstrijd bij MPM in FBK stadion:

Wat een mooie avond!

Donderdag 23 juni '22 stond er een avondwedstrijd op het programma bij MPM in Hengelo. Op deze snikhete avond van meer dan 30 graden zijn we met maar liefst 14 atleten naar het FBK stadion gegaan. Onder de enthousiaste leiding van Remco Platenburg en Robin Roelink werd in eerste instantie een mooi team voor de Olympische Estafette samengesteld. Stijn Dierink, Max van Marle, Bauke Rijperen Max Vrijkorte zouden de strijd aangaan met de andere ploegen. Helaas moest Max van Marle uitvallen maar gelukkig hadden we onze troef, Guus Dierink. Hij was direct bereid om in te vallen. Onder aanmoediging van iedereen werd ons team 2e in een mooie tijd van 4:00,89. (Olympische Estafette: 800, 400, 200, 200) We zijn er ook achter waar SISU voor staat: De naam van het team; Super Inzet Super Uitslag geeft alles weer waar je voor traint.

Toen deze ploeg was samengesteld nam Remco de uiterst slimme maar tijdrovende beslissing om ouders te bellen van junioren. Dat werd een groot succes. In no-time stond er een grote ploeg met enthousiaste atleten en anderen sloten zich ook aan. Voor Pien en Elijah was het de eerste officiële wedstrijd. Ze deden het fantastisch. Er werden mooie persoonlijke records gehaald dus dat geeft nog extra motivatie om snel weer mee te doen met een volgende wedstrijd.



Voor alle resultaten kun je kijken op:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/37562/89/>

Hopelijk zijn we bij de volgende wedstrijd met nog meer SISU atleten.

Als je wel mee wilt doen maar niet goed durft, geen probleem. De trainers helpen je graag bij wedstrijden. Verliezen kun je niet bij atletiek maar wel beter worden!!

Groet Robin Roelink



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



JAZET SIGN & PRINT: sponsor van AAV SISU

Jazet Sign & Print, uw partner in 'uitvoerende' reclame

Adviserend & meedenkend

Met 25 jaar ervaring is Jazet uw adviseur in sign & print. Samen met u zorgen wij ervoor dat u gezien wordt binnen en buiten uw branche. Alles op maat gesneden en passend bij uw wensen en uw budget



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Almelose
Atletiekvereniging
SISU

organiseert:

AABEE ZOMERSPRINGEN

Hoogspringen & Verspringen

13 juli 2022

aanvang: 19:00 uur

Locatie:

AAV SISU

Kolthofsingel 44
7602 EM Almelo



Een gezellige onderlinge wedstrijd **verspringen & hoogspringen** voor junioren D, C, B, A, Senioren en Masters.

- Alleen voor SISU atleten
- Maximaal 20 atleten per onderdeel
- Deelname is gratis
- De baan is open vanaf 18:00 uur
- Beide onderdelen beginnen om 19:00 uur
- Meld je snel aan voor 1 onderdeel.
- Vol = Vol

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

**voornaam, achternaam, geb. datum
onderdeel en categorie
(bijv. Junior D)**

***De eerste 20 aanmeldingen doen mee.
De rest komt op een reservelijst en wordt
geïnformeerd als ze toch mee kunnen doen.***

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Good Goan "bewegen voor ouderen": 1 jaar

"We kunnen met veel plezier en trots terug kijken op de feest training ter ere van het eenjarig bestaan van 'Good Goan', bewegen voor ouderen. Eind 2020 zijn de initiatiefnemers, Gerrit Jurjens, Tirza Walhof, Petra Bruggeman, Henriette Vrij en Bert Beerling gestart met het opzetten en uitwerken van de plannen met ondersteuning van het Sportbedrijf Almelo en Fysio van Iersel. We bestaan ondertussen 1 jaar en 45 deelnemers hebben zich hiervoor aangemeld. Na afloop van de feest training zijn de initiatiefnemers en Ria Evers die wekelijks de koffie en the verzorgd in het zonnetje gezet, allen ontvingen een prachtig Bolletje packet. Daarnaast ontvingen alle deelnemers een goody bag met leuke spullen beschikbaar gesteld door onze sponsoren 😊 .

Groot succes

Bij SISU komen senioren op een leuke manier in beweging om gezond en fit te blijven. 'Good goan' bestaat inmiddels één jaar en is een groot succes. Wekelijks komen 45 senioren verdeeld over twee groepen bij elkaar om met veel enthousiasme te gaan sporten.

Bewegen is hartstikke belangrijk, juist wanneer mensen wat ouder wordt. "Doordat je actief blijft zorgt je ervoor dat je zo lang mogelijk zelfstandig blijft, minder kans op vallen hebt en natuurlijk plezier blijft houden".

Ervaring

Tijdens het sporten bij SISU komen verschillende activiteiten aan bod, voor ieder wat wils. Denk hierbij bijvoorbeeld aan wandelen, balwerpen, circuittraining en balans-en stabiliteitsoefeningen die op een speelse en gezellige manier worden aangeboden. Dit onder begeleiding van een ervaren trainer en fysiotherapeuten, zoals Gerrit Jurjens, Tirza Walhof en Henriette Vrij. Naast het sporten is er ook genoeg aandacht voor sociale contacten met leeftijdsgenoten onder het genot van een kopje koffie of thee.



SISU trainers in nieuwe kleding:

Voor een paar week geleden hebben alle trainers van SISU nieuwe trainings kleding ontvangen. Op deze wijze zorgt de vereniging ook bij de trainers voor een professionele en eenduidige uitstraling. De trainers en assistent trainers zijn door Kievit Sport uit Hengelo voorzien van een complete nieuwe trainingsoutfit. Zowel in de zomer als in de winter zijn de trainers te herkennen aan de uniforme outfit. Voor diverse trainers ging Hiermee een wens in vervulling.

Met dank aan **Kievit Sport** uit Hengelo die de kleding heeft geleverd en heeft ontworpen.



STIJVE BOTTEN EN PEPPILLEN:

De senioren van 'Good Goan' hadden iets te vieren: hun éénjarig bestaan. Onder meestal ideale omstandigheden hadden ze het afgelopen jaar hun oude lijven getraind. Toen ze in het begin van hun sportgroep nog stijve botten hadden of bij de minste inspanning stonden te hoesten en te kuchen, konden ze niet vermoeden dat ze na een jaar als dartele hindes zich over de atletiekbaan van SISU zouden voortbewegen.

Supervisor Gerrit Jurjens verwelkomde de senioren die dinsdag met een heuse megafoon, bij wijze van uitzondering. Op deze manier wilde hij aandacht besteden aan het eenjarig bestaan van 'zijn kluppie'. Maar Tirza en Henriette mogen beslist niet vergeten worden. Wie anders kunnen Gerrit een beetje in toom houden? En stagiaire Demi heeft de beide dames voor een groot gedeelte van het jaar als stagiaire bijgestaan.



Eigenlijk was er een groot gedeelte van het jaar sprake van een driemanschap, Tirza, Henriette en Demi. Hoezo te weinig vrouwen aan de top? Laten de beleidsmakers in Den Haag eens over de IJssel komen kijken hoe de AVV SISU in Almelo aan zijn quotum vrouwen komt. Zo iets mag toch ook wel eens een keer door Aavisie, RTV Oost of de NPO onder de aandacht van het publiek worden gebracht?

Goed, mannen hebben dus meestal een verlengstuk nodig om hun mannelijkheid te onderstrepen. Een computer, een boormachine, een vishengel of een schietpistool. Dat laatste gebruikt Gerrit natuurlijk bij officiële atletiekwedstrijden, maar die dinsdag had Gerrit een oranje (!) megafoon meegenomen. Waar de dames de oudjes bij binnenkomst vriendelijk begroetten en feliciteerden (van harte gefeliciteerd, Simone), (fijn dat je er weer bent, Truus), proficiat met jullie eenjarig bestaan, lieve dames), daar bulderde Gerrit een aantal onverstaanbare klanken die door één van de talige oudjes meteen van een ondertiteling werden voorzien.



"Ik ga er vandaag een speciale dag voor jullie van maken", zo klonk het plotseling heel verstaanbaar. "En na afloop krijgen jullie allemaal een hapje en een drankje". De dames keken elkaar aan en gaven elkaar een veelzeggende knipoog.

Na de rek- en strekoefeningen die om tien uur 's morgens waren begonnen, werden de senioren door Gerrit en de drie dames naar een grasveld geleid waar ze al gauw een spelcircuit opgesteld zagen. De senioren werden in drie groepen verdeeld en vervolgens werd binnen een uur het hele circuit afgewerkt. Volleybal in een kuil met zand, speerwerpen op fietsbanden en een soort van balspel met hekjes.



Na anderhalf uur vond Gerrit het welletjes: "En nu de beloning, dames en heren". Binnen tien minuten zaten alle oudjes op het terras en werden ze vriendelijk verwelkomd door algemeen bestuurslid Bert.

Hij vertelde dat hij trots was op het feit dat Good Goan een jaar bestond. Petra Bruggeman, de initiatiefneemster, liet ook even haar stralende gezicht zien. Na de koffie en de koekjes was het tijd voor de 'hapjes en drankjes'. Er bleef voor de senioren voldoende tijd over om gezellig na te praten. "Waar zou Gerrit die megafoon toch hebben gekocht"? En waar heeft Henriette die prachtige zonnepet vandaan? Zou Tirza een nieuwe bril hebben? Gunst, na vanmorgen heb ik wel een maand nodig om bij te komen", etcetera, etcetera. De trainers en gastvrouw Ria werden uitgebreid bedankt met het overbekende pakket van de lokale beschuitbakker en voor de senioren was er een 'goodie bag'.

Langzamerhand kwam er een eind aan de feestelijke bijeenkomst. Maar liefst vijftig senioren trainden vol overgave het afgelopen jaar op de atletiekbaan bij SISU. Een initiatief waarvan niemand had verwacht dat het een ongelooflijk succes zou worden. En nog steeds komen er nieuwe leden bij. Ze zijn van harte welkom en wat nog mooier is: zonder enige verplichting mogen ze een aantal keren ontdekken of de aanpak van Tirza, Henriette en Gerrit bij hun levensstijl aansluit. Eén ding is zeker en dat kunnen de senioren na één jaar bevestigen: binnen korte tijd veranderen stijve botten in soepele ledematen en spieren. En allerlei middelen om je een goed gevoel te geven, hasj, coke, alcohol, pillen of medicinale wiet, kunnen weldra én definitief de prullenbak in!!

Henk Kooy



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

21 mei Voorjaarsbrunch training:

Zaterdag 21 mei organiseerden Erik, Ellen, Ria, Miriam en Henriette een ouderwets gezellige Brunch training en wandeling op en rond onze prachtige Sisu baan.

Er werd eerst gezellig getraind of gewandeld waarna we allen samen brunchten op gezellig aangeklede picknick tafels.



Wendy Paus van Torino was zo lief om ons van versgemalen bonenkoffie te voorzien. Heerlijk, dank je wel Wendy.



De keuken was heerlijk en gevarieerd van yoghurt met muesli, quiche, fruitsalade en broodjes. Fries suikerbrood, zoete wraps. Ook waren er verschillende dranken sapjes, melk en alcoholarm bier.

Er waren spontaan mensen die hielpen om alles leuk op schalen en borden te leggen, zo zie je maar vele handen maken licht werk!

Na afloop zeiden wij "op naar de herfstbrunchloop". Mensen met ideeën mogen zich melden bij mij.

Groetjes

Henriette Vrij,



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Jubilarissen SISU:

Huldiging jubilarissen Atletiek vereniging SISU,

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op dinsdagavond 29 maart heeft SISU 8 jubilarissen in het zonnetje gezet.

Evelijn Pezij, Nanny Karsten, Egbert Jan Karsten en Johan Kuilder zijn 30 jaar lid. Henk Meenhuis en Erik Endlich zijn 40 jaar lid. En speciale aandacht was er voor Hans Konink 60 jaar lid en Tjerk van der Zee 65 jaar lid. Allen zijn op verschillende vlakken nog volop actief voor SISU als trainer, administratief, jury, of als lid van de klusploeg.



Alle jubilarissen ontvingen uit de handen van voorzitter Remco Platenburg een prachtig boeket bloemen en een chocolade tablet van Chocolaterie Torino met de naam erop.



Hans Konink : 60 jaar SISU lid



Tjerk van der Zee: 65 jaar SISU lid



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Autobedrijf Zuithof - Sterk in elk merk sinds 1961!

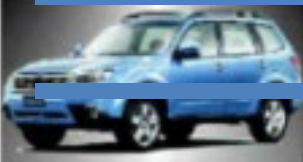
Al meer dan 50 jaar zitten wij aan het Tusveld in Bornerbroek. Laagdrempeligheid is een sleutelwoord binnen ons autobedrijf. Met beide benen op de grond en iedere klant gelijk benaderen. Zo willen wij samen met de klant een langere binding aangaan.

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

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

"Team Zuithof"

AUTOBEDRIJF ZUITHOF BV
www.zuithof.nl



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



DAIHATSU

RUIME KEUZE IN OCCASIONS

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

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Beste verkopers Vondelkoeken gehuldigd:

Koeken eten om de clubkas te spekken. Dit is afgelopen jaar in November en December 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 en 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
ZACHTE SPECULAAS MET EEN KROKANTE
BUITENKANT EN UNIEKE SMAAK.

Opbrengst Vondelkoeken actie: € 1425,00

We willen alle koekenverkopers hartelijk danken voor jullie geweldige inzet!

Uit handen van trainer Floris Molenkamp ontvingen de beste verkopers een waardebon van sponsor Step One en een sporttas van sponsor de Teamsportfabriek .

1. **Beste vondelkoekenverkoper 2021: Thijs ten Brinke**
2. Hidde Bramer
3. Joas Luiten
4. Kasper Dreves
5. Damian Hoetink en Mica Molenaar



1. Thijs ten Brinke



2. Hidde Bramer



3. Joas Luiten

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Almelo Allee: 18 september 2022

De Almelo Allee, in de loop der jaren uitgegroeid tot een gewaardeerd sportief Almeloos evenement met 1000 deelnemers lag door corona twee jaar stil. In die twee jaar is er een en ander veranderd. Er is nu een doorstart gemaakt en de zevende editie gaat op zondag 18 september vanuit de Gravenallee van start.



Eindelijk weer Almelo Allee

De stichting Almelo Allee bestaat nog steeds, maar er zijn nu drie enthousiaste en ervaren partners die samen de uitdaging aangaan om Almelo Allee verder vorm te geven en te vernieuwen. Het zijn Remco Platenburg en Herbert Halfman van de atletiekvereniging SISU, Herman Moelard van The Running Academy en Han Vaalt van Step One. Ook het Sportbedrijf Almelo helpt mee, vooral waar het de kidsrun betreft.

Onlangs droeg Hans Brouwers de voorzitter van stichting Almelo Allee het stokje over aan Remco Platenburg van SISU. Hans Brouwers en Henri Timmerhuis van Stichting Almelo Allee blijven op de achtergrond betrokken. Stichting Almelo Allee ondersteunt Almelo Allee o.a. financieel zodat bijvoorbeeld kinderen gratis kunnen meedoen. Ook verzorgt de Stichting een donatie aan de Almeloopers t.b.v. Roparun in ruil voor inzet van vrijwilligers gedurende de dag van het event.

Er is de afgelopen periode al heel hard gewerkt om Almelo Allee weer op de kaart te zetten. Om alles een beetje behapbaar te houden voor de nieuwe organisatie is er voor gekozen om de focus op het hardlopen te houden en zijn daarom het wandelen en fietsen komen te vervallen.

De 5 en 10 kilometer en de kidsrun van ruim een kilometer waren er voorheen ook. Nieuw is de 2 kilometerloop. 'We hopen met de 2 kilometerloop de beginnende hardloper te stimuleren eens kennis te maken met het hardlopen in wedstrijdvorm en de atletieksport in het algemeen', aldus Remco Platenburg.

De start zal vanaf de ijsbaan tegenover het Sportpark zijn. Vandaaruit wordt er verder de Gravenallee in gelopen. Huize Almelo heeft haar medewerking al toegezegd. De vergunningsaanvraag en veiligheidsplan zijn inmiddels ingediend. 'We zijn ervan overtuigd dat de nieuwe organisatie een sterke basis vormt voor een hele mooie zevende editie en een mooie toekomst van Almelo Allee', laat Hans Brouwers weten.

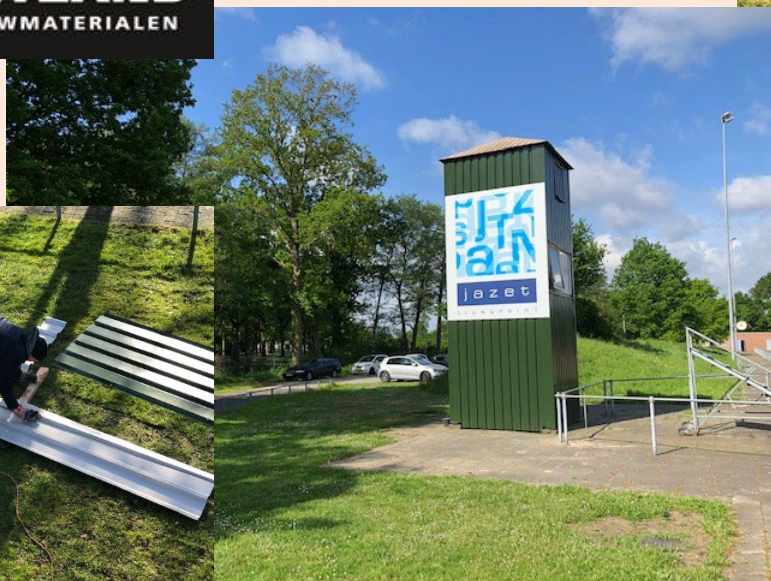
Deelnemers kunnen zich binnenkort inschrijven via de site [inschrijven.nl](https://www.inschrijven.nl). Zodra de inschrijving geopend is zal hier aandacht aan besteed worden op www.sisu.nl en op social media.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Renovatie wedstrijdstoren afgerond:

Na 1 jaar zijn de steigers in april om de wedstrijdstoren verwijderd en heeft SISU een prachtige nieuwe toren. In weer en wind zijn een aantal vrijwilligers van SISU op diverse zaterdagochtenden het afgelopen jaar aan het klussen geweest. Vorig jaar is de oude toren ontmanteld, daarna werd de toren langzaam maar zeker weer opgebouwd met nieuwe wandplaten en kozijnen.

Aleen de deuren moeten nog worden geplaatst. Onze dank gaat uit naar de vrijwilligers Roy Sleebos, Hubert Molenkamp, Floris Molenkamp, Fons van der Berg en Bert Beerling die er voor hebben gezorgd dat SISU weer trots kan zijn op deze nieuwe toren. Tijdens de Medaille wedstrijd op 3 september zal de toren officieel in gebruik worden genomen



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"

Afscheid Demi Stokkers, stagiaire fysiotherapie:

Vanaf februari liep op de dinsdagochtend Demi Stokkers, stage bij de Good Goan groep. Demi is 2e jaars studente fysiotherapie aan de Saxion Hogeschool in Enschede.

De bedoeling was dat ik, Demi zou gaan begeleiden tijdens de stage periode bij SISU. Echter heb ik in december jl een infectie in mijn buik gekregen met complicaties waardoor ik fysiek niet aanwezig kon zijn. Helaas duurt het herstel erg lang, en heb ik betere en slechtere dagen en probeer ik optimistisch naar de toekomst te kijken.

Gelukkig werd Demi liefdevol opgevangen door de Good Goan trainers, Tirza en Gerrit. Maar wat is de tijd gevlogen. Op 21 juni was alweer haar laatste stage dag.

De deelnemers waren heel blij met haar en hebben haar zien groeien als trainster.

Voor bij de koffie en thee had Demi wat lekkers meegenomen, en met het mooie weer erbij was dat extra genieten.



Dank je wel Demi, hoop dat je veel geleerd hebt.

Veel succes met je opleiding,

Henriette Vrij





Foto impressie SISU voorjaarscross: 13 maart 2022



*Foto's gemaakt door Hans van Cronenberg



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

Ons adres

Grotestraat 106
7622 GN, Borne



BASISANALYSE



PODOLOGISCH ONDERZOEK



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Even voorstellen: SISU fotograaf Hans van Cronenberg

1. Naam: **Hans van Cronenberg**
2. Wie is Hans van Cronenberg? **Is iemand die altijd bezig is en niet stil kan zitten, zit veel achter de laptop en ben altijd met de foto's bezig die de zelfde dag zijn gemaakt.**



3. Wat is je leeftijd? **74 jaar**
4. Hoe ben jij in aanraking gekomen met SISU? **Ben jaren terug foto's wezen maken van de Oudejaarsloop op de NijreesBerg**
5. Wanneer ben jij begonnen met fotograferen? En hoe oud was je toen? **Ik was 60 jaar toen ik ben begonnen met foto's maken van o.a. mijn kleinzoon bij de voetbal.**
6. Hoe vaak ben jij bezig met fotograferen, hoe ziet een "normale" dag er voor jou uit? **Ik ben elke dag bezig met foto's maken van de diverse activiteiten in Almelo.**
7. Wat fotografeer je het liefst? **sport / Natuur fotografie**
8. Wat voor camera(s) heb jij momenteel in je tas zitten en welke objectieven? **Camera Nikon D7000 objectieven de 18-400mm en de 150-600mm en een 50mm**

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

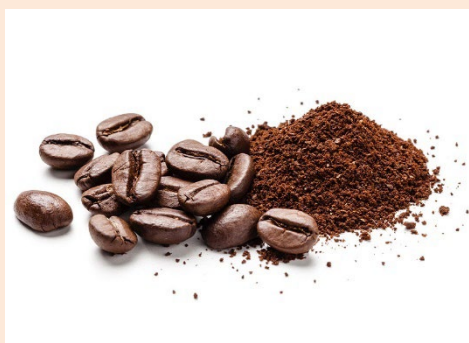
9. Ben jij een hobbymatige fotograaf beroepsmatig? **Hobby fotograaf**
10. Wat is jouw allerbeste/ favoriete foto die jijzelf gemaakt heb? **Foto van een hobby schilder aan het Almelo- Nordhorn kanaal bij het Linker bruggetje.**
11. SISU zo bijzonder? **Een echte club waar iedereen voor je klaar staat.**
12. Waar moet je aan denken bij het maken van sportfoto's? **Voor het maken van een goede sport foto moet je de sluitertijd op 1000 of hoger staan**
13. Waar kunnen de leden van SISU jouw foto reportage op bekijken? **Om de foto's te bekijken gaan ze naar www.Fotojucro.nl**
14. Heb jij in het verleden ook zelf nog aan sport Aan welke activiteit of specifieke momenten heb jij je beste herinneringen bij SISU? **Club kampioenschappen**
15. Positief aan SISU: **Gastvrij met vriendelijke mensen**
16. Wat maakt gedaan? Zo ja welke sport? **Ik heb in het verleden aan Judo gedaan 1^e Dan.**
17. Doe jij zelf nog aan sport momenteel? **Nee. Ik fiets nu elke dag ongeveer 20 km**
18. Welke sport vind jij het leukste om naar te kijken? **Atletiek en Voetbal.**
19. Wie is jouw favoriete sportman of vrouw: **Max Verstappen**
20. Van welke activiteit of sportevenement droom jij nog van om foto's van te mogen maken? **Para Springen op Texel fotograferen**



De koffiefabriek: sponsor van AAV SISU

Ontdek de koffie van De Koffiefabriek

Kom de sfeer eens 'proeven' bij 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**

I.s.m. SISU, trimbaan Nijreesbos vernieuwd;



De trotse naam is Obstacle Parcours Almelo, de trimbaan die door de gemeente Almelo en Huize Almelo nieuw leven ingeblazen is. Wethouder van Sport Arjen Maathuis en Christiaan van Rechteren Limpurg openden de baan in het Nijreesbos door gezamenlijk een lint door te knippen van de eerste hindernis. Samen met AAV SisU en het Survivalteam Almelo zijn de voorstellen beoordeeld en uitgewerkt

Overzicht van de geschiedenis

Arjen Maathuis, wethouder van o.a. Sport schetste in zijn toespraak dat de al in de vorige eeuw gerealiseerde trimbaan in de loop der jaren verpauperde en een gevaar vormde voor eventuele gebruikers. Door de handen ineen te slaan staat er nu weer een perfecte baan aan de Oude Deldenseweg met elf uitdagende obstakels over een lengte van een halve kilometer. Voor jong en oud een uitdagende sport om te beoefenen.

Beweegmogelijkheden in de buitenlucht

De route maakt onderdeel uit van het project "Sporten en bewegen in de openbare ruimte", dat vorig jaar is vastgesteld door de gemeenteraad. Hiermee wil men inwoners meer beweegfaciliteiten aanbieden in de buitenlucht.

Enthousiaste kantine vrijwilligers in actie;

Graag heten we je van harte welkom in onze gezellige kantine voor een lekker vers kopje koffie, thee, frisdrank, broodje gezond of een ijsje, kortom zoveel om op te noemen. En dit alles met een uniek uitzicht op onze baan.

Koffie of thee kun je per kop betalen of met de zg koffiekaart. Deze is goed voor 10 koppen koffie, thee, capucino, chocolademelk of frisdrank.

Bij goed weer kun je prima op ons terras plaats nemen. Een enthousiast team van vrijwilligers staat klaar om je bestelling op te nemen 😊.



Fijne Vakantie:



Namens
Bestuur AAV SISU



Remco Platenburg



Hans Rijper



Marco Meijer



Henriette Vrij



Bert Beerling



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sponsors SISU:

