



AAV SISU

NIEUWSBRIEF "OLYMPUS"

Maart 2023





INHOUDSOPGAVE:

NUMMER: 1, MAART 2023

A.A.V. Sisu is de Almelose Atletiek Vereniging; opgericht op 14 maart 1941. De naam is een Finse uitdrukking en staat voor zet hem op, doe je best, houd vol, dus in feite een aanmoedigingskreet.

SISU heeft een eigen atletiek baan voorzien van alle benodigdheden om lekker te kunnen sporten.

CONTACT:

AAV SISU

KOLTHOFSINGEL 44

7602 EM ALMELO

Info@sisu.nl

www.sisu.nl



/aavsisu

1. Voorwoord
2. Pupil in de schijnwerpers
3. Vondelkoekenactie 2022
4. Test Mizuno Wave Rebellion Pro
5. Column Erik Endlich.
6. Indoorwedstrijd Dortmund
7. Fysio Graven Esch, partner SISU
8. Cursus jury algemeen
9. Wedstrijdkalender 2023
10. Lekkages kleedkamer
11. Baankeuring
12. Gezonde kantine
13. Nieuwjaarscross 2023
14. Voorstellen Winsy Partel Rental
15. Preston Palace hoofdsponsor Almelo Allee
16. Only Friends Almelo
17. Column Henriette vrij
18. Hoe is het met: Hans Konink?
19. Hardloop blessures
20. Kantine commissie
21. Trainingen baanatletiek
22. Algemene Ledenvergadering 2023
23. Sportdepot
24. Nieuws vanuit de pupillenhoek
25. Senioren in beweging
26. Foto's kerstactiviteiten SISU
27. Trainingswedstrijd SISU leden 5 april
28. Atletiek activiteiten voor de basis scholen van Almelo



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER;

Beste Sisu leden,

Het “nieuwe” jaar is inmiddels alweer ruim twee maand oud, hoogste tijd voor een verse nieuwsbrief.

2023 is weer sportief begonnen met de Nieuwjaarscross in het Nijreesbos. Een mooi deelnemersveld met een mix van cross competitie deelnemers en gelegenhedslopers kon genieten van een prachtig gevarieerd parcours met ook nog eens prachtig weer. Voor de tweede keer hadden we de uitvalsbasis (en start en finish) bij het kerkgebouw van de ZDA.

En ook het volgende sportieve evenement dient zich aan: de openingswedstrijd bij Sisu op zaterdag 25 maart aanstaande. Verderop in deze nieuwsbrief lees je alle details.

Dan is er ook ander mooi nieuws te melden: De afgelopen jaren hebben wij als Sisu bestuur geregeld aandacht gevraagd omtrent het tekort aan trainers, en technische (baan) trainers in het bijzonder.

Wij zijn dan ook zeer verheugd te kunnen melden dat wij ons fantastische team van trainers recent hebben kunnen uitbreiden met Robin Roelink. De afgelopen drie jaar heeft Robin zich al vaker ingezet voor Sisu, maar onlangs heeft Robin aangegeven structureel twee avonden in de week training te willen geven. De nieuwe indeling is inmiddels al een aantal weken een feit en uiteraard te vinden op onze website. Verderop in deze nieuwsbrief lees je nog een stukje van Robin met wat leuke details en wetenswaardigheden.

Door deze uitbreiding zijn er meteen meer mogelijkheden voor wedstrijddeelname en een competitie ploeg. Dit jaar zijn we al present geweest op wedstrijden in Dortmund (Duitsland) en Apeldoorn. Maar ook staan er voor dit jaar weer diverse avondwedstrijden op de agenda waar je over geïnformeerd gaat worden.

Kortom, 2023 belooft een mooi sportief jaar te worden voor Sisu! We willen dan ook nog eens onder de aandacht brengen dat de clubkleding die o zo belangrijk is voor onze uitstraling en bekendheid op wedstrijden, gewoon te bestellen is via een link op onze website. Bestel dit op tijd vanwege de levertijd van een paar weken (vanwege de evt naam opdruk) en wacht dus niet tot een paar dagen voor de wedstrijd.

Namens het voltallig bestuur van Sisu wil ik iedereen een mooi seizoen toe wensen !

Met sportieve groet,

Remco Platenburg

Voorzitter Sisu



The logo for PLUS Wemekamp, featuring a stylized four-leaf clover icon in green, orange, and blue, followed by the word 'PLUS' in large green letters and 'Wemekamp' in large black letters below it.

besteadvies
fiscaal & administratief

PUPIL IN DE SCHIJNWERPERS;

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

DEZE MAAND IS DAT: INDY VOSHAAR

Mijn naam is : **Indy**

In welke groep zit je? **Groep 7 van Het Letterveld**

Wat zijn je hobbies? **Sporten, knutselen en keyboard spelen**

Wat wil je later worden? **Actrice of Juffrouw**

Welk eten vind je lekker? **Spaghetti Carbonara**

Wat vind je niet lekker? **Champignons**

Wat is je favoriete muziek? **Ik vind de muziek van Teske mooi**

Wat is je favoriete televisie programma? **Brainstorm**

Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten? **Nee, geen andere sport maar ik zit wel op muziekles**

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden? **Ja, ik heb meegedaan aan de Clubkampioenschappen 2022 en de nieuwjaarscross 2023**

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek? **Ik vind sprinten het leukst**

Wat vind je het leukste van SisU? **De oefeningen die de trainers bedenken**

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



VONDELKOEKENACTIE 2022 GROOT SUCCES!!:

SISU is een vereniging die ook in de toekomst activiteiten wil blijven organiseren en trainingsmaterialen wil aanschaffen voor zowel de jeugd, maar ook voor de volwassenen!

Na het succes in 2021 zijn we in november 2022 wederom gestart met de verkoop van Vondelkoeken.

KOEKEN ETEN OM DE CLUBKAS TE SPEKKEN.

Met dank aan alle leden, ouders en vrijwilligers die zich ook in 2022 hebben ingezet om Vondelkoeken te verkopen kunnen we terug kijken op een super geslaagde actie.

Met de Vondelkoekactie van 2022 hebben we het aantal verkochte koeken van 2021 ruim overtroffen. **Totaal aantal verkochte koeken was afgelopen jaar 644.** Dit is een netto bedrag voor de clubkas van ruim 1300 euro.

Wij zullen binnenkort bekend maken wie de beste koekenverkopers van 2022 zijn geweest.

Voor de beste verkopers hebben we ook dit jaar weer een leuke verrassing.

Ook in het najaar van 2023 zullen wij weer een Vondelkoekactie gaan opstarten 😊

**Bedankt voor uw steun aan
Atletiek vereniging SISU.**



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



WIE WORDT DE BESTE VONDELKOEKENVERKOPER VAN 2022?

De volgende personen maken kans op deze titel:

Corine Eleveld, Thijs Ten Brinke, Tess Assink, Hidde Bramer en Kasper Dreves.

Binnenkort zullen we bekend maken wie de meeste koeken heeft verkocht.



TEST MIZUNO WAVE REBELLION PRO!

WOENSDAGAVOND 29 MAART: 19.00 UUR, LOCATIE AAV SISU

BREEK RECORDS MET DE NIEUWE MIZUNO WAVE REBELLION PRO!

EEN TEST EVENT VAN KIEVIT SPORT IN SAMENWERKING MET MIZUNO

Exclusief voor alle leden van Av Sisu organiseren wij een test avond met de nieuwste carbon schoen van Mizuno: de Wave Rebellion Pro. Naast dit topmodel heb je ook de mogelijkheid om diverse andere hardloopschoenen van Mizuno te testen op de baan. Een unieke kans om verschillende modellen echt even aan de voet te voelen.

We trappen deze avond met een presentatie door Ruud Blickman van Kievit Sport. Tijdens het hardlopen zijn er zoveel dingen om rekening mee te houden: pasfrequentie, armbeweging, loophouding, paslengte, hartslag, vermogen, etc. Wanneer doe je het nou goed? En wat kun je met deze informatie in de trainingen zodat je beter wordt? De 3D loopanalyse van Kievit Sport kan je meer inzicht geven in deze data. Ruud neemt je mee in de mogelijkheden.



DATUM: WOENSDAG 29 MAART

LOCATIE: KANTINE AV SISU

AANVANG: 19:00U

EINDE: +/- 21:00U



KIEVITSPORT

**WOENSDAG
29 MAART**

**WAVE
REBELLION
PRO**

VRIJBLIJVEND TESTEN!

FOR EVERY RUN




A NEW GENERATION OF SPEED AND DISTANCE

KIEVIT SPORT 

LOCATIE:
ATLETIEKBAAN
AV SISU ALMELO

AANVANG: 19:00 UUR




COLUMN ERIK ENDLICH:

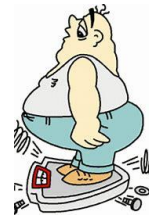
DIKKE ATLETEN

Hardlopen is geen sociale bezigheid. Dan kun je beter met z'n allen achter een bal aanrennen of bijvoorbeeld met een groepje aan een touw trekken. Om maar wat te noemen. Lopen is evenwel een individuele bezigheid. Uit ervaring weet ik dat veel autisten zich senang voelen bij deze eenzame bezigheid.

Het is mij echter gelukt een aantal atleten te verzamelen dat uiterst sociaal is. Nu, dat is behoorlijk wennen moet ik zeggen. Om te beginnen luisteren ze nauwelijks naar mijn aanwijzingen. Ze zijn eenvoudig te druk met het uitwisselen van nieuwtjes, discussiëren over de verhouding inkomen en gestegen kosten en hoe het met de fysiek gesteld is. Dit alles heb ik aan mijzelf te danken.

Het komt, omdat ik weinig gemeen heb met de gemiddelde looptrainer. Deze heeft de uitdrukking van een oorwurm met indigestie, roept uitsluitend iets dat verband houdt met supercompensatie, spiercontractie, techniek en tempowerk en is daarbij zelden tevreden. Het lijkt soms of uitsluitend onaangename mensen, die zelden of nooit voor verjaardagen worden uitgenodigd, zich aangetrokken voelen tot het vak van trainer van loopgroepen.

Daarentegen heb ik steeds op het standpunt gestaan dat lui rennen omdat ze er lol aan beleven. Daar past het nodige relativiseringsvermogen en flauwekul bij. Begrijp goed, dat zulks weinig afdoet aan de kwaliteit van de training. Sterker: wie geestdriftig de baan op gaat, zal zich het snot voor de ogen lopen.



Daarom zijn er personen in mijn groep gekomen, die meer van de bourgondische snit zijn. Behalve het geklep tijdens mijn uitleg, willen ze ook voortdurend na afloop socializen in de kantine. Ze nemen worst, bier, wijn en andere spiritualiën mee, zingen mij volstrekt onbekende schlagers en tappen schuine bakken.



Voorheen gingen mijn atleten direct na de training huiswaarts, maar deze levensgenieters zijn nog met geen tien paarden uit het clubhuis te trekken. Gezellige types, maar het kan wat mij betreft best een tandje minder. Ik kom gesloopt thuis na weer een polonaise.

Leuk, een ontspannen sfeer, maar de grenzen van het betamelijke worden opnieuw overschreden, nu ze met z'n allen naar een plaatselijke uitspanning willen waar gezamenlijk gegeten kan worden, terwijl men daarna denkt over een weekendje Terschelling. Ik wil dat niet. Behalve dat de eega inmiddels vragen stelt nemen de onder mijn hoede staande lopers in omvang toe, zodat het de schijn heeft dat ik een arbeidsovereenkomst heb met de Weight Watchers.

Enfin: er wordt tenminste gelachen in de groep. Dikke mensen zijn doorgaans véél vrolijker.

Erik Endlich



The Decokay GRÖBE logo is in the second box. The word "Decokay" is written in a large, black, sans-serif font. Below it, the word "GRÖBE" is written in a smaller, white, sans-serif font, centered within a black rectangular bar. The entire logo is set against a yellow background that has a slight trapezoidal shape on the right side.The GETDREZZED logo is in the third box. It features two social media icons on the left: a Facebook 'f' and an Instagram camera icon, both in white. To the right of these icons, the word "GETDREZZED" is written in a large, pink, sans-serif font.The bolding davids. NOTARISSEN logo is in the fourth box. The words "bolding" and "davids." are stacked vertically in a large, bold, blue, sans-serif font. A small orange square is located at the end of the word "davids.". Below this, the word "NOTARISSEN" is written in a smaller, blue, sans-serif font.

SISU naar indoorwedstrijd in Dortmund:

Zaterdag 7 januari om 07:30 uur verzamelden 6 atleten en hun chauffeur/begeleider/coach/trainer 😊 zich al vroeg bij het clubgebouw van SISU. Een lange en hopelijk mooie sportdag ging beginnen. Voor deze indoorwedstrijd moesten we helemaal naar Dortmund, Duitsland waar een mooie indoor 6-baans rondbaan ligt en maar liefst 700 atleten uit veel verschillende landen deelnamen. O.a. uit Duitsland, Nederland, België, Oekraïne, Kazachstan en Congo. Een mooie internationale ervaring voor onze atleten.

Vanuit de vereniging werd voor deze reis een 9-persoonsbusje beschikbaar gesteld zodat we samen in één auto konden reizen. Een super gezellige reis dus!

Na een rit van bijna 2 uur werd er goedkeurend naar de hal en atletiekbaan gekeken. Aan de accommodatie kon het in ieder geval niet liggen. De hele dag was het genieten van atletiek op een hoog niveau. Ook voor onze deelnemende atleten was het een mooie dag. Er werden goede resultaten bereikt bij de categorieën dames U18 waar Kira en Nora mee mochten doen, dames U20 met Pien Folbert en de mannen senioren waar Bauke Rijper en Stijn Dierink deelnamen.

MEERDERE PERSOONLIJKE RECORDS (PR) WERDEN VERBROKEN.

- Stijn liep 60 mtr in 7.72 sec (PR) en de 400 mtr in 53,95 sec.
- Bauke Rijper, 200 mtr in 25,62 sec, en zijn 400 mtr in 55,71 sec. (PR).
- Pien Folbert, 60 mtr in 9.08 sec (PR) en bij het verspringen sprong ze 4,23 mtr (PR).
- Nora Visscher, 60 mtr in 8,80 sec (PR) ook zij sprong 4,23 mtr bij het verspringen.
- Kira Dirckink bereikte bij het hoogspringen 1,45 mtr. Een evenaring van haar PR. Bijna haalde ze ook nog de 1,50 meter maar die hoogte laat nog even op zich wachten.

Op de terugweg nog even met z'n allen gezellig een hapje gegeten en na een lange maar voldane dag genieten we nog lekker na en denken alweer aan een volgende wedstrijd.



Fysiotherapie De Graven Esch nieuwe Partner Atletiekvereniging SISU:

Aart Warnaar en Jorik Weierink van fysio [De Graven Esch](#) en Bert Beerling bestuurslid van AAV SISU tekenden afgelopen week de sponsorovereenkomst dat beide partijen voor drie jaar aan elkaar verbindt. De Graven Esch fysio is hierdoor vanaf 1 januari 2023 de nieuwe partner van atletiekvereniging SISU. We zijn zeer verheugd met de samenwerking met de Graven Esch en we gaan voor een mooie toekomst samen aldus trainer Robin Roelink en bestuurslid Bert Beerling.

De Graven Esch is een dynamische, vooruitstrevende praktijk, die streeft naar het beste resultaat voor haar patiënten. Kwaliteit, een goede service en persoonlijke aandacht naar hun patiënten vinden zij belangrijk in hun praktijk. Dit bieden zij aan binnen een vertrouwelijke en betrokken sfeer.



De Graven Esch fysio sponsort zowel de recreanten als de wedstrijdathletiek. Voor deze twee groepen is bewust gekozen. De wedstrijdathletiek omdat fysio de Graven Esch graag helpt het uiterste uit een atleet te halen, de recreanten omdat plezier in de sport op ieder niveau nodig is. Hiervoor dient een atleet blessurevrij te zijn. Om gezond te blijven dient iedereen te bewegen op zijn/ haar niveau. Sportfysiotherapie richt zich op de behandeling van een opgelopen blessure waarbij het doel is om zo snel en veilig terug te keren in de sport.

Sinds 2001 is Fysio De Graven Esch een begrip in Almelo. Aart Warnaar en Jorik Weierink leiden samen de praktijk. De praktijk zit dit jaar alweer 10 jaar in het mooie gezondheidscentrum aan de Winkelsteeg. En daarnaast is er óók nog een tweede locatie geopend in de Klokkenbelt.

Heb jij klachten en zoek je een fysiotherapeut die jou daarbij kan helpen? Fysiotherapiepraktijk De Graven Esch heet jou altijd welkom



CURSUS JURY ALGEMEEN:



JURY CURSUS BIJ SISU:

Eind vorig jaar zijn we met twee deelnemers bij Sisu gestart met de cursus 'Jury algemeen'. Afgelopen januari was de toetsing en beide deelnemers Marcel Vos en Renske de Vries zijn met lof geslaagd.

Als afsluiting gaven ze beiden ook aan dat ze ook bij de NK Indoor Meerkamp en Masters te willen jureren. Marcel Vos en Renske de Vries, allebei nogmaals van harte gefeliciteerd.

Tegelijkertijd zijn we ook gestart met de cursus 'Chef-EDM' met vijf deelnemers waaronder ook dezelfde twee.

De toetsing vond eveneens plaats in januari en hebben we helaas moeten halverwege moeten afbreken ivm de gure wind en regen.

In ieder geval zullen we deze cursus alsnog met een toets afsluiten vóórdat het buitenseizoen begint. Gezien de ervaring en kennis die er tijdens de cursus is opgedaan, is de verwachting dat alle vijf de deelnemers ook hiervoor alsnog zullen slagen.

Bij wedstrijden zijn juryleden nodig. Geen juryleden: geen wedstrijden...!

Juryleden begeleiden de kinderen die aan wedstrijden mee doen. Daarvoor is een beetje kennis nodig van de atletiek. SISU atletiek geeft je de kans om deze kennis op te doen middels een jurycursus. Met deze kennis wordt het kijken naar atletiek nog leuker!!

Mocht u of jij ook belangstelling hebben voor een jurycursus 'Jury Algemeen, Chef-EDM, Athletics Champs of Jeugd Jurylid', neem dan contact op met de jury coördinator van Sisu of mail naar :

jury-sisu@outlook.com"

WORD OOK JURYLID!



WEDSTRIJDKALENDER 2023: LOCATIE SISU

Datum 1	Omschrijving	Locatie Vereniging
25-03-2023	Openingswedstrijd atletiek seizoen 2023	AAV SISU, Almelo
05-04-2023	Onderlinge trainingswedstrijd	AAV SISU Almelo
13-05-2023	Competitie Junioren C/D	AAV SISU, Almelo
17-05-2023	Atletiek sporttoernooi Almelose Basisscholen	AAV SISU Almelo
01-06-2023	Almelose schoolsportdagen	AAV SISU Almelo
02-06-2023	Almelose Schoolsportdagen	AAV SISU Almelo
12-07-2023	Avondwedstrijd AAV SISU	AAV SISU, Almelo
09-09-2023	3e medaillewedstrijd	AAV SISU Almelo
17-09-2023	Preston Palace / SISU Almelo Allee Run	Start bij clubgebouw ijsbaan Almelo
07-10-2023	Clubkampioenschappen Alleen clubleden	AAV SISU, Almelo
31-12-2023	SISU Oudejaarscross	Nijreesbos Almelo

Binnenkort verschijnt het gele boekje weer waarin de baanwedstrijden in de regio zijn opgenomen met de programma's

CLUBRECORDS:

www.sisu.nl/atletiek/clubrecords/: Hier vind je alle clubrecords die behaald zijn door atleten van AAV SISU bij nationale- en internationale atletiekwedstrijden.

Doe ook mee en probeer deze records te verbreken!

(Een clubrecord met teveel rugwind wordt alleen vermeld als er nog geen records zijn op die afstand)

Aanmelden van een record?

Heb je een clubrecord verbroken tijdens een officiële wedstrijd?

Stuur dan een e-mail met een link van de officiële uitslagenlijst naar: clubrecords@sisu.nl

(Bekijk je de records vanaf je **smartphone**? Draai dan een kwartslag, dan zie je nog meer gegevens.)





LEKKAGES KLEEDKAMERS:

Beide kleedkamers die aan de gang liggen (dames en heren) hebben bij flinke regen grote natte plekken in de muren in de hoek waar de kleding hangt. Achter deze natte muren lopen in pandige regenpijpen die het water afvoeren van het dak van de kleedkamers (onder het houten dakterras). We hebben het hele dakterras tijdelijk verwijderd om de dakbedekking eronder van de kleedkamers schoon te kunnen maken en de lekken te kunnen vinden (deze lijken te zitten rondom de aansluiting op de regenpijpen). We wisten dat het houten dakterras slecht was maar dat het zo erg was heeft ons toch verrast. Het zal de komende maanden vervangen moeten worden en dan wil het bestuur tegelijk de inmiddels 23 jaar oude dakbedekking eronder vervangen.

Ook onze kleine opslagruimte aan het einde van de parkeerplaats (mafobox) heeft last van een lekkend dak en ook hier lijkt vervanging van de dakbedekking onontkoombaar.

Op dit moment wordt uitgezocht door een van onze leden Wim van der Veen op welke wijze dit het beste kan gebeuren en wat de kosten zijn. Het bestuur probeert een voorstel klaar te hebben voor de jaarvergadering.

SCHOONMAKEN RUIMTES BEGANE GROND

Het schoonmaken van de ruimtes op de begane grond is sinds begin 2023 als volgt : de ene week intensief door een professionele schoonmaker (inclusief poetsen, boenen en dweilen), de andere week gaat onze vrijwilliger Gerrit Kok er met de bezem doorheen om het zand af te voeren. Tot nog toe blijkt dit uitstekend te werken : voldoende schoon en een flinke financiële besparing doordat de inzet van een professionele schoonmaker is gehalveerd.

BAANKEURING

Eens per 3 jaar keurt de AU de atletiekaccommodatie, enkele maanden geleden was de voorkeuring en na het uitvoeren van diverse maatregelen op 14 maart de eindkeuring. Volgens de keurder ligt de baan er na ruim 22 jaar nog prima bij en waren slechts kleinere maatregelen nodig zoals pleksgewijze reparatie van de aanlopen, betere afstelling van de deuren van de discuskooi enz. Deze zijn deels door de gemeente en deels door onze eigen vrijwilligers van de baanploeg uitgevoerd.



Aastad 
Verzekeringen Hypotheken Bankzaken

Primo
ALMELO KEUKENS.NL



AANNEMERSBEDRIJF
J. TER HORST BV

**TEAM
SPORT
FABRIEK** .NL
De online specialist in teamkleding!

SISU HEEFT PRIMEUR IN ALMELO MET MAAR LIEFST 4 JOGG-TEAMFIT BADGES

DE GEZONDE KANTINE

ATLETIEKVERENIGING SISU UIT ALMELO KREEG WOENSDAG 26 OKTOBER MAAR LIEFST VIER TOPPRESTATIEBADGES UITGEREIKT: ÉÉN VOOR VERANTWOORD ALCOHOLGEBRUIK, ÉÉN VOOR EEN ROOKVRIJ SPORTCOMPLEX EN TWEE VOOR DE GEZONDE KANTINE. EEN PRACHTIGE PRESTATIE!

Al enkele jaren zet SISU zich in voor verantwoord alcoholgebruik, een rookvrij sportcomplex en een gezonde kantine. Via de oude Teamfit-aanpak ontving de atletiekvereniging daarom al in 2018 het gouden certificaat.

Ook de nieuwe Teamfitwerkwijze van JOGG hadden ze zo onder de knie: SISU mag zich inmiddels zelfs de eerste sportvereniging in Almelo noemen die alle vier de topprestatiebadges heeft bemachtigd.



Uit handen van Eva Hovenkamp van JOGG-TEAMFIT ontving bestuurslid Bert Beerling het bord met de bijbehorende topprestatiebadges.

SISU heeft in 2018 het gouden certificaat behaald betreffende de “Gezonde kantine”, en daar zijn we nog steeds trots op aldus Bert Beerling. Met dank aan de initiatiefnemers die dit destijds hebben opgepakt.

Het huidige kantine team heeft dit initiatief na de corona periode met hetzelfde enthousiasme als destijds weer een nieuw vervolg gegeven. Met als prachtig resultaat de vier topprestatiebadges.





FOTO IMPRESSIE SISU NIEUWJAARS CROSS 8 JANUARI:



CROSSCOMPETITIE 2022/2023

Voor de eerste keer sinds mensenheugenis organiseerde Sisu geen Oudejaarscross op zaterdag 31 dec maar een Nieuwjaarscross op zondag 8 jan. Reden : de ZDA-kerk die we als wedstrijd secretariaat en uitvalsbasis gebruiken is op zaterdagen in gebruik voor kerkdiensten.

Met uitstekend weer en de inzet van vele vrijwilligers verliep de cross prima, alleen het aantal deelnemers viel wat tegen omdat door de verplaatsing de Woolderesloop in Hengelo tegelijkertijd plaatsvond.



Goede prestaties waren er van Raf Molenaar (3^e bij jpupc 1 km) en Mica Molenaar (2^e bij jpupa 1 km), Janne Pot (mpupa 1 km) Isabella Euren (3^e bij mjund 1,5 km), Sander Lubbers (3^e bij jjund 1,5 km), Bauke Rijper (1^e bij msen 5 km).

Bauke won uiteindelijk ook bij de mannen senioren het totale klassement van de gehele crosscompetitie over de korte cross. Hidde Brammer was bij de jpupa daarbij 3^e op de 1 km



FOTO: BAUKE RIJPER AAN KOP TIJDENS DE 5KM

Even is overwogen om van de Oudejaarscross definitief een Nieuwjaarscross te maken maar we hebben besloten om op 31 december 2023 toch weer een traditionele Oudejaarscross te houden.

EVEN VOORSTELLEN, NIEUWE SPONSOR VAN SISU:

Winsie Party Rental

HEEFT U EEN FEESTJE?

Winsie Party Rental B.V. is uw partner in de verhuur van diverse feestattributen. Denk hierbij aan springkussens, Abrahams, Sarahs, tenten, meubilair, tapinstallaties en glaswerk. Daarnaast helpen wij mee met het organiseren van feesten. Van kinderfeest tot aan bruiloft, wij staan voor u klaar! Vanuit Almelo laten wij heel Twente (en ver daarbuiten), gegarandeerd feest vieren

U heeft een feestje, event of u wil een ander soort feestelijke gelegenheid organiseren, maar weet niet goed wat u nodig heeft? Wilt u bijvoorbeeld een springkussen, een (event)tent, meubilair, een diner of een bar? Dan bent u bij Winsie Party Rental B.V. aan het goede adres. Wij beschikken over een experience center, waar u als klant rustig rond kunt kijken om ideeën op te doen. Daarnaast beschikken onze medewerkers over voldoende kennis en ervaring om u persoonlijk te kunnen adviseren.

Wij hebben onder andere ervaring in het leveren aan en/of organiseren van kinderfeestjes, bruiloften, recepties, verjaardagen, buurtfeesten, jubileums, gender reveals, geboortes, verjaardagen en evenementen.

Naast onze producten en diensten werken wij samen met diverse externe partijen om u feestelijke gelegenheid compleet te kunnen maken. Denk bijvoorbeeld aan een feestelijke ballonnenboog, lekkere hapjes, een DJ en nog veel meer!



PRESTON PALACE ALMELO ALLEE RUN 2023: 17 SEPTEMBER



Preston Palace Almelo Allee Run
wordt georganiseerd door:
• Preston Palace • Step One • SisU • the Runningacademy
• De Graven Esch



PRESTON PALACE IS DE NIEUWE HOOFDSPONSOR VAN DE ALMELO ALLEE RUN 2023.

Het bestuur van de Almelo Allee verwelkomt Preston Palace als de nieuwe hoofdsponsor. Het All-in Family Resort is trots om haar naam verbinden aan het bekende Almelose hardloopevent. De voorbereidingen zijn inmiddels in volle gang. Op zondag 17 september 2023 zal de hardloophwedstrijd worden gehouden in het groene hart van Almelo.

VOLOP IN BEWEGING

Preston Palace verwelkomt jaarlijks meer dan 350.000 gasten en er zijn 600 werknemers in dienst. De constante vernieuwingen van de bekende all-inclusive formule; zoals de upgrade met à la carte restaurants, de nieuwe waterglijbaan Monkey Rush maken het tot één van de vele succesvolle ondernemingen die Almelo rijk is. In 2023 is het resort uitgeroepen tot 'Het Familiehôtel met subtropisch zwemparadijs van 2023'.

Ook op sportief gebied blijft Preston Palace volop in beweging; er worden veel sportverenigingen in de regio gesteund. Het stimuleren om (samen) sportief bezig te zijn past bij het maatschappelijk verantwoord ondernemen van Preston Palace.

"Wij motiveren een gezonde levensstijl, met bijvoorbeeld sportieve activiteiten vanuit ons

Personeelsloyaliteitsprogramma. Hardlopen, op welk niveau dan ook, draagt ook bij aan een optimale fysieke en mentale gezondheid. Vanaf de eerste editie supportten wij dit mooie hardloopevent al, dat praktisch in onze 'achtertuin' plaatsvindt. Wij zijn dan ook zeer trots om in 2023 de hoofdsponsor van de Preston Palace Almelo Allee te zijn."

HARDLOOP EVENT VOOR IEDEREEN

Samen wordt er gefocust op een 'hardloop event voor iedereen'. Deelnemers kunnen zich inschrijven voor de 2 km. run, 5 km. of 10 km. Preston Palace is als sportieve partner zichtbaar voor, tijdens en na het hardloopevent. Diverse social media acties en nieuwsberichten, gratis deelname voor Preston Palace werknemers, mascottes Preston & Alice die al volop in training zijn, support tijdens de route en bij de prijsuitreiking, geven aan dat Preston Palace op elk vlak een waardevolle aanvulling is.

Ook in 2023 nemen SISU, StepOne en The Running Academy de organisatie van de Preston Palace Almelo Allee op zich. Ondersteunt door Sportbedrijf Almelo, Stichting Almelo Allee en met de nieuwe hoofdsponsor Preston Palace wordt er een hoge opkomst verwacht.



ONLY FRIENDS ALMELO: AANGEPAST SPORTEN OP IEDERS NIVEAU;

ONLY FRIENDS TWENTE MAAKT SPORTEN VOOR IEDEREEN LEUK EN TOEGANKELIJK! WE KIJKEN NAAR WAT JE WEL KAN EN ZORGEN ERVOOR DAT WE EEN SPORT DOEN DIE JIJ LEUK VINDT!

Elke zaterdagmorgen kan er worden gesport vanaf 11.15 uur tot 12.30 uur op het complex van atletiek vereniging SISU Almelo. Bij slecht weer kan er gebruik worden gemaakt van de sporthal van de school het Noordik. Bij ons ben je goed zoals je bent. We zien niet je beperking, maar we zien jou! Plezier, vriendschap en sporten, dat is Only Friends Twente.

We hebben momenteel 10 vrijwilligers die zich actief inzetten voor Only Friends Almelo:

Vanuit SISU zijn de volgende personen betrokken: Astrid Wessling (Hoofdtrainer), Marielle Bosch, Joost ten Brinke (hoofdtrainer), Esther Freriks, John Stokhof, en Luna Meijer. Vanuit Only Friends Twente: Joost Konijnenbelt, Maxim, Martin, Monique.

EHBO DIPOMA:

Martin en Luna hebben de afgelopen maanden hun EHBO diploma gehaald via Only Friends Twente. Martin en Maxim zijn sinds een aantal maanden ook als vrijwilliger betrokken bij Only Friends.



FOTO: UITREIKING EHBO DIPLOMA



ONLY FRIENDS ACTIEF TIJDENS DE ALMELO ALLEE

Momenteel hebben we 9 deelnemers, die elke week komen sporten op het complex bij SISU. Dus er zit een mooie groei in. Sporten is gezond, dat wordt door elk wetenschappelijk onderzoek onderschreven. En vooral: het is leuk. En samen sporten is nog veel leuker. Only Friends biedt sportieve programma's op elk niveau. **Doe jij ook mee?**



De afgelopen maanden zijn we als Only Friends betrokken geweest bij diverse activiteiten in Almelo. Zoals ondersteuning bij de opening van de inclusief speeltuin op het Nijrees. Wethouder Monique van Saane heeft de hernieuwde en beter toegankelijke speeltuin Nijrees begin februari officieel en feestelijk geopend. De speeltuin aan het Grand Canal is niet volledig vervangen, maar uitgebreid met een rolstoelschommel, een tafeltennistafel en een draaicarrousel - allemaal rolstoeltoegankelijk. Ook is er een verhard pad aangelegd.



BERICHT VAN HENRIETTE VRIJ;

Beste (ouders en/of verzorgers van) Leden en vrijwilligers,

Hierbij weer even een kleine bijdrage aan de Sisu nieuwsbrief.

Zoals gemerkt ben ik helaas nog niet actief op het trainersvlak of op de baan als loper.

Na mijn laatste ingreep in november gaat het gelukkig wel vooruit, maar erg langzaam.

Mijn lopers hart jeukt alweer en ik heb ook alweer voorzichtig mijn hardloopschoenen aangetrokken. Ik ben weer begonnen met stukjes hardlopen afgewisseld met wandelen. Heerlijk.

Ook ga ik weer mijn bestuurstaken langzaam oppakken.

Tussentijds heb ik samen met mijn man nog de uitdaging van een verhuizing. In mei gaan we verhuizen naar een appartement in het (oude) Stadhuis.

Naast revalideren een volle agenda dus.

Ik hoop binnen kort weer een keer langs te komen bij de baan.

Tot ziens

Henriette Vrij

Bestuurslid en (tijdelijk non-actief) trainer



FOTO: TIRZA WALHOF EN HENRIETTE VRIJ OP DE
BAAN BIJ SISU ALS TRAINERS VAN DE
DINSDAGOGHTEND GROEP "GOOD GOAN"



Henriette Vrij

AUTOBEDRIJF ZUITHOF BV



RemieConsultants

ONZE MENSEN MAKEN 'T VERSCHIL

www.remieconsultants.nl

Hazenweg 2 | Levels Business Center | 7556 BM Hengelo | 074-711 0207

**DE
KOFFIE
FABRIEK**

**VERTAAL
BUREAU
AABEE**

Vertaal- en tolkendiensten sinds 1985

www.aabee.nl

info@aabee.nl

HOE IS HET MET: HANS KONINK?

Naam: Hans Konink

Geboorte datum: 22 - 09 - 1940

Aangezien het een individualistische sport is koos ik voor atletiek. Ik was eerst lid van AV Orion daarna ben ik naar AAV Sisu gegaan.

Sinds wanneer ben jij al lid van SISU? Ik was eerst lid van AV Orion daarna ben ik naar AAV Sisu gegaan. Dat was in November 1959.

Heb jij ook nog aan andere sporten gedaan? Op school heb ik diverse sporten gedaan waaronder een meerkamp daarna bij de verenigingen middenafstand en werponderdelen. Als junior mocht ik meedoen met de Twentse ploeg tegen Westfalen en AAC. 1x ben ik bij de senioren clubkampioen geweest.

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

Buiten de atletiek heb ik lottobriefjes opgehaald (voor SISU) en gebracht naar de Fam v.d.Zee, geholpen bij wedstrijden, later als jurylid wedstrijdleider, starter, materiaal controle en onderdelen gereed maken. Ook nog juco geweest. Atleten naar wedstrijden gereden en bij de competitie begeleiden.

Bestuurslid geweest daarna secretaris, ten tijde van de overgang naar de Kolthofsingel. Trainer geweest, allerlei cursussen gevolgd, Later bij de onderhoudsgroep gekomen, baanverlichting Maatveld geholpen, daardoor kwam er een baanverlichting aan de Kolthofsingel, Schoonmaak ploeg totdat er vaker schoongemaakt moest worden, toen kwam er uiteindelijk een bedrijf.



Bijzondere herinneringen: 25 j – jubileum – verhuizing naar het Maatveld – opening baan Kolthofsingel- daarnaast de competitiewedstrijden en finales o.a.in Uden, Zwolle, etc.

Heb jij zelf ook aan atletiek gedaan?

loopnummers – springen en werpen en bij SISU vaak in een leuke groep

Meest gewaardeerde lid van SISU nu of in het verleden? Joop Fikkert, Gerard Hondebrink, Herman Hofstede, Fam. Eykenaar, Fam. Karsten, Fam. v.d.Zee, Fam. Middelkamp, Fam. Endlich, Fam. Pol, Fam. Pezij, Jan Kamerling, Bert Beerling, Henk Meenhuis, tevens alle vrijwilligers of leden die in een commissie zitten.

Wat kunnen we nog verbeteren bij SISU?

Opvang van nieuwe leden was vroeger nogal een moeilijk punt, Acties: nieuwe leden beter opvangen en wegwijs maken.



FOTO: HANS KONINK 2^E VAN LINKS

Ik volg SISU nog : – via de website – nieuwsbrief – jaarvergadering – wedstrijden in dien mogelijk. Atletiek volg ik via atletiek.nu waar ook de competitie uitslagen staan.

Mooie sportieve herinneringen heb ik aan Joop Fikkert, Ben Lesterhuis, Arno Kormeling, Coby Kormeling, Hugo Pont, Jacqueline Pont, Karin Wijbenga, Ido van Oostende

HANS KONINK GEHULDIGD IN 2022, 60 JAAR LID

WELKOM BIJ AUTOBEDRIJF ZUITHOF: SPONSOR VAN SISU

AUTOBEDRIJF ZUITHOF BV
www.zuithof.nl

SUBARU

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

DAIHATSU

RUIKE KEUZE IN OCCASIONS

Tusveld 15 7627 NV Bornebroek
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

AL MEER DAN 60 JAAR ZITTEN WIJ AAN HET TUSVELD IN BORNERBROEK. LAAGDREMPELIGHEID IS EEN SLEUTELWOORD BINNEN ONS AUTOBEDRIJF

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.

AUTOBEDRIJF ZUITHOF BV

10 MEEST VOORKOMENDE HARDLOOPBLESSURES

Blessures. Het is helaas een risico van het vak. Meer dan de helft van alle lopers heeft weleens last van pijnklachten of een blessure. Bij iedere blessure is het van belang om de oorzaak te achterhalen, zodat je er met een juist behandelplan sterker uitkomt! De 10 meest voorkomende hardloopblessures op een rijtje.



ACHILLESPEESBLESSURE

Bij het hardlopen is de belasting op je achillespezen hoog, waardoor deze geïrriteerd kunnen raken. Blijf je hiermee doorlopen, dan kan de irritatie zich ontwikkelen tot een chronische blessure.

Een [achillespeesblessure](#) staat bekend als een van de meest hardnekkige blessures. Dit komt omdat de doorbloeding van pezen van nature niet optimaal is, waardoor herstel relatief lang duurt. Hoe eerder je ingrijpt bij achillespeesklachten, hoe groter de kans op volledig (en sneller) herstel!

LOPERSKNIE

De [lopersknie](#) is een veelvoorkomende blessure onder hardlopers. Het is een stekende of zeurende pijn aan de buitenkant van de knie die soms zelfs kan uitstralen naar de voorkant van de knie, de knieholte, of de zijkant van het onderbeen. Met name redelijk onervaren lopers en atleten die veel kilometers maken, hebben een verhoogd risico op een lopersknie door overbelasting. Ook kleine anatomische afwijkingen, zoals pronatie of O- of X-benen kunnen je vatbaarder maken voor een

lopersknie. Het belangrijkste wapen zijn oefeningen om de relevante spiergroepen sterker te maken.

SHIN SPLINT

Heb je last van een zeurende en stekende pijn aan (de binnenkant van) je scheenbeen tijdens het hardlopen? Dit kan duiden op een [shin splint](#) of scheenbleesvliesontsteking. Met name onervaren hardlopers hebben een vergroot risico op scheenbeenklachten. Het is een typische overbelastingblessure en kan het gevolg zijn van een te snelle opbouw of een verkeerd looppatroon. De spieren in het onderbeen zijn niet sterk genoeg om de impact van het hardlopen op te vangen, waardoor de aanhechting van het botvlies aan de spieren geïrriteerd en ontstoken kan raken

ENKELBLESSURE

Bij hardlopen ligt hij nu eenmaal altijd op de loer: de [enkelblessure](#). Je maakt een keer zomaar een misstap, en zwikt je enkel om of krijgt na verloop van tijd meer last. Je enkel kan hierdoor opzwellen, waardoor hardlopen pijnlijk is. Neem rust - en koel eventueel met een ice pack - tot de zwelling is verdwenen en je weer belastbaar bent. Bouw daarna rustig op, een brace of sporttape kan je verzwakte enkelbanden versteviging bieden. Regelmatige balans- en spierversterkende oefeningen, verkleinen de kans op een enkelverzwikking

KNIEPEESKLACHTEN

Als de knieschijfpees langdurig wordt overbelast, bijvoorbeeld bij een hoge trainingsfrequentie met onvoldoende rust tussendoor, kunnen er kleine beschadigingen in het peesweefsel ontstaan. De pees hecht aan de achterzijde van de onderste rand van de knieschijf. Als je op het aangedane weefsel drukt, doet dit pijn. Dit is vaak een zeurende, wat stekende pijn die gepaard gaat met een stijf gevoel aan de onderkant van de knieschijf. De meest effectieve aanpak voor [kniepeesklachten](#) bestaat uit een excentrisch spierversterkingsprogramma

HAMSTRINGBLESSURE

De [hamstringblessure](#) is een regelmatig voorkomende blessure van het bovenbeen bij lopers. Het gaat daarbij om een (gedeeltelijke) scheur in de spieren of pezen van de hamstrings, de grote spiergroep aan de achterzijde van het bovenbeen. De spierscheur kan ontstaan door plotseling krachtig aanspannen van de hamstrings, bijvoorbeeld tijdens een sprint. Snel handelen is belangrijk voor optimaal herstel.

HIELSPOOR

Bij [hielspoor](#) voel je een lokale, stekende pijn onder je hiel. Hielspoorsymptomen zijn heel verraderlijk: in het begin verdwijnt de pijn na een poosje hardlopen of wandelen en denk je dat de klacht vanzelf over gaat. Maar als je niet tijdig ingrijpt, zal de pijn verergeren en wordt het herstel een langdurig verhaal.



ZWEEPSLAG

Een overbelastingsblessure van de kuitspier, variërend van een haarscheurtje tot een echte scheur, wordt ook wel [zweepslag](#) genoemd. Bij hardlopers komt de blessure vaak geleidelijk opzetten en ontstaat er tijdens of na het lopen een zeurende pijn in de kuit, meestal aan de binnenzijde. De spierbeschadiging heelt vanzelf, maar een goed opgezet behandelplan is belangrijk.

HEUPKLACHTEN

[Heupklachten](#) zijn vaak terug te leiden naar een instabiliteit of zwakte elders in het lichaam. Wanneer je bilspieren, buikspieren en bovenbeenspieren niet sterk genoeg zijn, moeten de heupen veel meer krachten opvangen. Dat kan klachten veroorzaken, zoals een slijmbeursontsteking. Pas je trainingen aan op basis van de pijn, en ga aan de slag met oefeningen zoals het trainen van bilspieren, heupspieren en beenspieren.

STRESSFRACTUUR

Bij een [stressfractuur](#) of vermoeidsheidsbreuk heb je te maken met een overbelasting van het bot. Dit kan in alle botten ontstaan die zwaar belast worden. Bij hardlopen treden dit soort breukjes vaak op in het onderbeen, vooral in het scheenbeen, het kuitbeen of de voorvoet. Extra risico op een stressfractuur vormen atleten met een beenlengteverschil en een verminderde botdichtheid.



EEN KIIKJE IN DE KEUKEN VAN DE KANTINECOMMISSIE...

Geschreven door: Max Vrijkorte

Het is 14:00, lekker zonnetje en de atleten zijn opgewekt want het is perfect weer voor persoonlijke records tijdens de wedstrijddag. Dit serene plaatje wordt ruw onderbroken door het gegalm van de speakers met de boodschap dat de yoghurt-fruitbeker vandaag de favoriete keuze is van de commentator. Tien minuten later staat het voor de kraam van de kantinecommissie vol met smachtende atleten, ouders en de resterende atletiek liefhebbers om hun yoghurt-fruitbeker in ontvangst te nemen.

Zo'n week van tevoren wordt de balans opgemaakt wat ons als kantinecommissie te wachten staat tijdens een briefing van onze aanvoerder Bert. Wie is beschikbaar en wat moet er ingekocht worden? Onze doorgewinterde chef-inkoop is Marianne. Zij was er al bij toen SISU de gouden oorkonde van de gezonde kantine uitgereikt kreeg maar nog steeds de drijvende kracht achter het succes van de kantinecommissie. De inkoopverzorging is misschien wel de meest complexe functie in ons kantineteam want er zijn meerdere onbekende factoren waar we rekening mee moeten houden. Met weeranalyses wordt het weerprofiel tijdens de dag zorgvuldig uitgedokterd. Wordt het een hete dag waar de raketjes de toonbank overvliegen of is er een bui en wordt zelfs het tosti-ijzer het net iets te veel?



Het is wedstrijddag 08.30, we starten onze dag met een heerlijk bekertje koffie. Koffie, de bestseller van het assortiment tijdens wedstrijddagen, dus de barista heeft een essentiële rol in de kantinemachine. Maak kennis met Johan, onze koffiemeester. Bloedeffectief en met een systematische werkwijze zorgt hij ervoor dat de koffie kan écht altijd vol zit. Hij laat het ochtendhumeur van menig ouder en jurylid, die in alle vroegte en van heide en verre naar de leukste atletiekvereniging van Almelo is afgereisd, in 1 klap verdwijnen.

Na ons eerste kopje koffie moeten we aan de slag voor de mensen in de frontlinie: onze juryleden. Om deze toppers niet te laten verhongeren smeren Fons, Erik en Miranda overheerlijke broodjes voor de lunchpakketjes. Met dieetwensen worden zorgvuldig rekening gehouden en er wordt een uitgebalanceerde en gouden-kantine-waardige lunchbox samengesteld. Bovendien worden de voorverkoop beschikbare broodjes voorbereid en het fruit geschild en gesneden. We zijn klaar voor het startschot van het eerste onderdeel!

Als iedereen zijn of haar positie heeft gevonden begint de machine te lopen. Onze liefvallige zonnetjes bij de kraam, Astrid, Hennie en Marjolijn, brengen een goede sfeer aan het kant van de baan en voor de nodige mentale steun voor de atleten. Je kan als atleet altijd bij hen terecht. Bovendien zijn het succesvolle verkopers. Mensen komen voor een tosti maar met hun charmes zorgen ze ervoor dat mensen weglopen met handen vol sportdrink, belegde broodjes en dozen ijsjes. Met hartelijkheid en gastvrijheid bezorgen Astrid, Hennie en Marjolijn aan het einde van de dag een leeg kantine-magazijn.



Rond 14.30 staat de zon op z'n hoogst aan de hemel en de eerste contouren van het succes van de kantinecommissie worden zichtbaar. Voor het PR-team, bestaande uit Emily en Max, het moment om actie in de taxi te brengen voor de minder presterende broodjes in het assortiment. Er moet namelijk meer handel met de firma gedreven worden. Tijdens de bolderkartour langs de uitgedroogde juryleden zorgen ze naast een natje ook nog voor een droog promotiepraatje dat de mensen aan het kopen moet verlokken. Naast dat er ook ruimschoots tijd wordt gemaakt om even bij te beppen met Jan en alleman, peilen we ook even de voorraad.



Tot slot is het tijd om de 'Godmother' van de kantinecommissie te benoemen, Ria. Met een grap en een grol zorgt ze ervoor dat het zootje ongeregeld in gareel wordt gehouden. Als er nood aan de man is pakt ze als de kapitein op het schip het stuur over en de boel naar grote hoogte naar het einde van de dag. We zijn als team ontzettend blij met haar (en met elkaar). Als het einde van de wedstrijddag in zicht is en de eerste atleten en ouders het terrein verlaten kijken we terug op een fantastisch mooie dag. Een dag waarin we naast het visitekaartje van SISU, dat wij aan onze gasten konden geven, vooral een hele leuke tijd hebben beleefd met elkaar. We hebben nu al zin in de aankomende wedstrijd!



We zien jullie graag aan de kraam of op de baan!



HARDLOPEN BEGINT BIJ STEP ONE: SPONSOR VAN SISU

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



ADRES:

GROTESTRAAT 106

7622GN BORNE

INFO@STEPONEBORNE.NL

[0742661062](tel:0742661062)

Step One
TRIATHLON WALK AND RUN

TRAININGEN BAANATLETIEK A&B JUNIOREN, SENIOREN & MASTERS

Sinds half januari worden de trainingen voor de baanatletiek door mij gegeven op de dinsdag- en donderdagavond. De onderdelen die we trainen bevatten loop- en technische onderdelen die op een atletiekbaan gehouden worden. Van de korte sprint tot een 400 meter (100 & 400 meter met of zonder horden). Bij de springnummers komen verspringen, hinkstap-, hoogspringen en polsstokhoogspringen aan bod. Ook alle werponderdelen zijn mogelijk.



Voor de liefhebbers van middellange afstanden wordt iedere training een apart schema gemaakt zodat ook deze groep lekker aan de slag kan.

Onze trainingen worden voorlopig over beide avonden verdeeld waarbij de sprint-, horden en horizontale springnummers op de dinsdag getraind worden en de verticale springonderdelen en werpnummers op de donderdagavond.



De opbouw van de groep is erg divers. Leeftijden vanaf 16 jaar tot en met 27 jaar zijn nu al actief en de groep bestaat uit jongens & meisjes én dames & heren met wedstrijd ambities maar ook recreanten die gewoon lekker gezond willen bewegen.

Om alle doelgroepen zo goed mogelijk te begeleiden én enthousiasmeren heb ik gekozen om de trainingen af te stemmen op de atleten die deelnemen aan wedstrijden.

Zodra er bekend is wanneer ze een wedstrijd hebben gaan zij specifiek trainen op de onderdelen waar ze op die wedstrijd aan deel gaan nemen. Iedereen kan zo per training zelf uit een aantal onderdelen kiezen waardoor hun voorkeuren steeds duidelijker worden en de trainingen uiteindelijk steeds specialistischer.



De atleten die geen wedstrijden willen doen mogen ook zelf kiezen welke onderdelen ze willen trainen en krijgen uiteraard ook dezelfde aandacht en aanwijzingen waardoor zij hopelijk ook hun krachten een keer met anderen willen en durven meten. We zijn natuurlijk wel een actieve sportvereniging. 😊

Nieuwe atleten worden geadviseerd om zoveel mogelijk verschillende onderdelen te trainen. Een goede algemene sportontwikkeling is de basis voor een juiste keuze als wat verder zijn in onze sport.

COMPETITIEWEDSTRIJDEN;

Voor de atletiekcompetitie dit jaar hebben we inmiddels 2 teams die we in zetten.

De dames hebben op dit moment 7 atletes die samen een team vormen en bij de heren hebben we al een team van 11 atleten. Dat worden 3 gezellige en mooie wedstrijden.

Op **7 mei, 21 mei en 2 juli** gaan we samen de strijd aan met de andere ploegen uit de regio.

De puzzel is nog een lastige om iedereen op de juiste onderdelen te zetten die ze graag doen maar die ook voldoende punten opleveren. Gelukkig gaven de atleten al aan dat als ze in het teambelang lastige onderdelen moeten doen, ze die ook wel willen doen. **Dat is teamspirit!!**

WE ZOEKEN NOG DEELNEMERS VOOR HET DAMESTEAM!!

Voor het damesteam zoeken we nog een paar dames die het leuk zouden vinden om mee te doen aan bijvoorbeeld een 400 meter, een 200 meter of 800 meter. Als je geïnteresseerd bent hoor ik dat graag.

MEEDOEN?

Als er senioren of masters zijn bij andere groepen die een keer mee willen doen en dan een technisch onderdeel willen proberen..... Meld dit dan bij je trainer of bij mij, dan plannen we je een keer in de groep in zodat ook jij een keer kunt proeven aan een mooi onderdeel als bijvoorbeeld speerwerpen of verspringen.

Groet,

Robin Roelink



JAARVERGADERING (ALV) OP 4 APRIL

Zet dit allemaal in de agenda : op **dinsdagavond 4 april** houden we onze Jaarvergadering. De **aanvang is om 20.30** na de training. Binnenkort krijgen alle leden per mail een uitnodiging met de concept-agenda. Wie zich aanmeldt ontvangt daarna per mail ook de stukken.





Geweldige opbrengst inzamelactie Sportdepot! 🏆 🏈 ⚽

Ieder kind moet kunnen sporten! Helaas is dit niet voor iedereen mogelijk, omdat er bijvoorbeeld niet genoeg geld is voor sportmateriaal. Daarom organiseerde de Heracles Foundation, samen met het Sportbedrijf Almelo en het Sportdepot Almelo een inzamelactie van sportattributen in november van afgelopen jaar. Het Sportdepot Almelo geeft tweedehands sportattributen een tweede leven. Tijdens de inzamelweek konden de inwoners van Almelo een week lang hun overbodig geworden sportattributen bij een van de deelnemende Almelse sportclubs inleveren. Ook SISU heeft hier uiteraard aan meegedaan.

Dank aan alle SISU leden/ vrijwilligers die sportkleding of sport attributen hebben ingeleverd.



VERVANGING POLSSTOKHOOG ACCOMMODATIE

Onze polsstokhoogspringmat lijkt zo groot maar per 31 december 2023 is hij toch echt te klein. Dan gelden nl definitief de ruimere normen van de AU en is de overgangperiode voorbij. Gebruik voor wedstrijd en voor training is dan niet meer toegestaan. Vervangen van de mat betekent ook een nieuwe installatie en een ruimere overkapping. Gelukkig is de hele polsstokhoog accommodatie van de gemeente en die heeft in 2023 budget beschikbaar voor de vervanging. Begin maart komt leverancier Tamminga op bezoek om met Sisu en gemeente de mogelijkheden en kosten te bespreken. Naar verwachting bedragen de totale kosten € 50000 a € 60000 en dat is meer dan het budget.

Dat betekent in ieder geval dat we van een tweezijdige accommodatie (te gebruiken vanaf 2 aanlopen oost en west) naar een eenzijdige (te gebruiken vanuit 1 aanloop west) gaan omdat dit goedkoper is (en aanloop oost is nog nooit gebruikt). Ook kan het zijn dat de nieuwe overkapping in een latere fase komt. We onderzoeken ook nog of de bestaande overkapping tegen lagere kosten kan worden verbreed



NIEUWS VANUIT DE PUPILLENHOEK:

De pupillentrainingen gaan gestaag door. Op de woensdag wordt er in de zaal getraind door Karim en op de zaterdag wordt er onder een dikke laag kleding lekker op de baan getraind. Soms in de zon, soms in de regen. Gelukkig trainen we met echte doorzetters en klaagt niemand over het wisselende Nederlandse klimaat. Er is dan ook genoeg te verzinnen en gelukkig komt de zon al steeds vaker de hoek om en word het alweer warmer.



Een tijdje terug zijn de groepen doorgedraaid en zijn we een groot deel van de pupillen 'verloren'. Ze zijn nu junior D geworden en kunnen weer door met de ontwikkeling onder de vleugels van Gerrit, Stijn en Bauke. Het aantal van de pupillen is hierdoor helaas gedaald. Mocht je nog vriendjes of vriendinnetjes mee willen nemen dan kan dat natuurlijk altijd. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

TRAINEN OM BETER TE WORDEN;

Wij als pupillentrainers zijn achter de schermen hard bezig om de trainingen te verbeteren. Dat doen we door serieuze voorbereidingen te maken, betere communicatie onderling en meer evaluatiemogelijkheden te creëren. Dit doet de kwaliteit ten goede. Zo helpen we niet alleen elkaar, maar indirect ook de atleten die hierdoor ook weer meer kunnen leren. Er ontstaat dan ook meer uitdaging voor iedereen. Sinds kort hebben we ook weer een stagiair: Syl Zimmerman. Hij maakt grote stappen en doet het naar ons idee heel erg leuk. We zijn dan ook blij dat hij ons helpt met de trainingen.



START WEDSTRIJDSEIZOEN;

Het wedstrijdseizoen begint het eind van de maand ook weer **(25-03 openingswedstrijd op onze eigen baan)**. We hopen natuurlijk weer met een grote groep naar de wedstrijden te kunnen dit jaar en proberen ook bij een deel van de wedstrijden een trainer te krijgen. We gaan dan natuurlijk weer voor nieuwe records, maar zoals altijd staat de lol wel op de eerste plaats. Met een lach naar de wedstrijden toe en met een grotere lach weer naar huis.

Groetjes de pupillentrainers





SENIOREN IN BEWEGING;

Dromen, durven, doen: het zou de lijfspreuk kunnen zijn van de deelnemers aan Good Goan, de twee senioren groepen die iedere dinsdagmorgen bij SISU de ledematen inmiddels soepeltjes losgooien.



FOTOSHOOT;

Ooit, bijna twee jaar geleden, het was februari 2021 om precies te zijn, poseerden zij voor de lens van fotograaf Hans, de een wat strakker in het vel, de ander wat minder. Maar allemaal met die verwachtingsvolle blik in de ogen: kom ik wel sportief genoeg op de foto? Petra Bruggeman, toen nog van Sportbedrijf Almelo, had een aantal senioren uitgenodigd voor een heuse fotoshoot. SISU zou beginnen met een atletiekgroep op dinsdagmorgen. Bert Beerling legde de plannen uit.

START "GOOD GOAN"

Toen de flyer gereed was, werden de stoutste verwachtingen overtroffen. De aanmeldingen stroomden binnen. Maar het zou nog enkele maanden duren voordat de groep daadwerkelijk van start kon gaan. Oorzaak: corona. In mei van 2021 gingen de senioren hoopvol van start. De trainers waren Gerrit, Tirza en Henriëtte. Wederzijds klikte het meteen.

TWEE GROEPEN;

Inmiddels zijn er twee groepen: de ene traint van 09.30 tot 10.30 uur, de ander van 10.45 tot 11.45 uur. Na afloop is het gezellig koffie drinken in de kantine of bij mooi weer buiten. Gastvrouw Ria zorgt voor koffie en koekjes en draagt bij aan een passende sfeer, met Pasen of Kerstmis bijvoorbeeld. Ze is goud waard.

SPORTIEVE VORDERINGEN;

De trainers Gerrit, Tirza en Emily, als vervangster van Henriëtte ("de hartelijke groeten van alle senioren"), constateren bijna wekelijks welke enorme vorderingen de senioren in bijna twee jaar hebben gemaakt, op fysiek/mentaal gebied en conditioneel vlak. De oefeningen zijn afwisselend en kennen een bewuste opbouw. Met alle leeftijden (van 65 tot 85 jaar) wordt rekening gehouden.



DROMEN, DURVEN, DOEN;

De twee groepen kunnen nog steeds nieuwe leden gebruiken. Als er senioren zijn die 'dromen, durven, doen' in praktijk willen brengen, dan kunnen ze vrijblijvend een aantal keren komen kijken op de atletiekbaan van SISU aan de Kolthofsingel (naast het Noordik). In sportkleden vallen alle verschillen weg, dat staat als een paal boven water.

BLIJ FIT MET LEEFTIJDGENOTEN;

Het uiteindelijke doel van de oprichting van de senioren groepen was en is nog steeds: langer fit en gezond blijven. En in die opzet zijn de trainers tot nu toe helemaal geslaagd. En wie een keertje verhinderd is, kan zich via de groepsapp afmelden. Dromen, durven, doen!

Column: Henk Kooy



TERUGBLIK SISU KERSTACTIVITEITEN;



TRAININGSWEDSTRIJD VOOR SISU LEDEN:

HORDEN, HINKSTAPSPRONG, HOOG EN DE 3000M



Almelose
Atletiekvereniging
SISU

Trainingswedstrijd

Horden, HSS, Hoog, 3000 mtr

05 April 2023

aanvang: 19:00 uur

Locatie:

AAV SISU

Kolthofsingel 44
7602 EM Almelo



Een gezellige onderlinge testwedstrijd 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
 - Horden vanaf 19:00 uur (officiële afstanden en hoogtes, zonder tijdwaarneming, wel tegen elkaar racen. Een leuke test)
 - Hink-stap-sprong vanaf 20:00 uur (7 & 9 meter balk)
 - Hoogspringen vanaf 20:00 uur
 - 3000 meter vanaf 20:30 uur
 - Vol = Vol
- De rest komt op een reservelijst en wordt geïnformeerd als ze toch mee kunnen doen.

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

voornaam, achternaam, geb. datum onderdeel, categorie (bijv. Junior D) en bij Hinkstap welke balk.

DE KOFFIEFABRIEK:

SPONSOR VAN SISU;

De smaak van koffie is heel persoonlijk en wij adviseren je bij de Koffiefabriek dan ook graag over onze verschillende smaken en mogelijkheden. Want wij hebben verstand van koffie. En dat proef je terug in onze verschillende koffiesoorten. Daarnaast hebben we niet alleen opties voor particulieren maar zijn al onze producten ook beschikbaar voor bedrijven

KOFFIE RECEPTEN DIE HELEMAAL BIJ DIT SEIZOEN PASSEN.

Je hebt vast wel die grappige filmpjes over de koeien voorbij zien komen: na een lange winter in de stal mogen ze voor het eerst weer de wei in. Ze dansen en springen of rennen even een rondje, zo blij zijn ze. Mensen hebben vaak hetzelfde gevoel op de eerste warme lentedag, al gaan ze niet huppelend naar buiten.

Toch zie je wel dat de ramen open gaan, beddengoed wordt buiten gehangen, ze gaan in de tuin bezig. En jij, al weet je dat het nog best koud kan worden schuift al die winterkleden aan de kant, want je wilt andere kleden aan, andere kleuren, nieuwe kleden!

Hier past ook bij om weer eens een andere koffie te proberen. Daarom een makkelijk recept om ook je dagelijkse kopje koffie een beetje op te pimpen.

Ook belangrijk, ze zijn zo klaar, want je wilt natuurlijk naar buiten! Wat denk je bijvoorbeeld van een **Sweet Latte**?

SWEET LATTE KOFFIE RECEPT

Een heerlijke zoete variant van de latte die je al kent en heel makkelijk te maken:

- Neem een hoog glas en laat 3 eetlepels [karamelsiroop](#) langs de kanten van het glas naar beneden lopen. Hierdoor verdeel je de siroop gelijkmatig, maar het ziet er ook nog eens mooi uit.
- Schuim 100 ml volle melk op in een melkschuimer, maar met een garde in een pannetje is natuurlijk ook goed [alleen niet laten koken!].

- Giet de melk in het glas en giet daar voorzichtig weer een espresso bij. Dan kun je zelf helemaal los gaan met de finishing touch, wat jij zelf het lekkerst vindt.

Om je op weg te helpen: probeer eens mini marshmallows, amandelschaafsel of andere fijngehakte nootjes. Zelfs zoete popcorn, chocolade of een verkruimeld koekje is een lekkere toevoeging bij deze Sweet Latte.



MORNING BOOST KOFFIE RECEPT

Nog een koffie tip: de morning boost!

Het is een goed idee om dit 's morgens te maken, want het geeft je energie en je concentratie een echte boost. Super lekker en heel erg snel klaar.

HOE MAAK JE DEZE MORNING BOOST? HEEL SIMPEL!

Meng je kopje koffie met een eetlepel kokosolie. Wel even in de blender of met de mixer, want de olie moet wel goed vermengd worden met de koffie. Je kunt voor een extra fijne smaak een klein beetje cacao poeder toevoegen

Locatie:

Ootmarsumsestraat 245
7603 AD Almelo
0546 625 052
info@dekoffiefabriek.nl





ATLETIEK ACTIVITEITEN VOOR BASISSCHOLEN OP SISU COMPLEX:

De toekomst van de vereniging bestaat uit de aanwas van nieuwe leden. SISU wil hier dan ook de komende periode extra op in zetten. Door verschillende initiatieven laten we kinderen kennis maken met de Atletieksport en gaan we nieuwe leden verwelkomen. Welke initiatieven dit zijn en hoe jij als lid kan helpen lees je hieronder.

HET 1^E ATLETIEK SCHOOLSPOORTTOERNOOI VOOR BASISSCHOLEN IN ALMELO:

Op 17 mei 2023 organiseert AAV SISU voor het eerst in haar bestaan een schoolsporttoernooi voor de groepen 3 t/m 6 voor alle basisscholen in de gemeente Almelo. Scholen kunnen zich **inschrijven via actiefalmelo.nl**.

SJORS LENTE CHALLENGE

Van 20 maart tot 21 maart is de Sjors Lente Challenge. Basisscholen worden uitgedaagd om met zoveel mogelijk kinderen deel te nemen aan kennismakingslessen. Kinderen kunnen ook een proefles inplannen bij SISU.

KONINGSSPELEN

Op 21 april 2021 vinden de koningsspelen plaats. SISU wil hier graag aanwezig zijn om de kinderen enthousiast te maken voor het schoolsporttoernooi.

Lijkt het jou leuk om te helpen op een van de dagen? Neem dan contact op met Bert Beerling via bertbeerling@sisu.nl

