

EXTRA DIKKE KERSTEDITIE



SISU NIEUWSBRIEF “OLYMPUS”

DECEMBER 2023-SISU KERSTMAGAZINE



1. Voorwoord Voorzitter: Remco Platenburg
2. Pupil in de schijnwerpers
3. Vondelkoekactie 2022: groot succes
4. Column Erik Endlich
5. Bericht van Henriette Vrij
6. Foto collage voor Preston Palace
7. Yu Man Kids Obstacle Run
8. Oudejaarscross 2023
9. Trainingsrooster 2023-2024
10. Ouderen sporten graag
11. Bericht van de secretaris
12. Ik ren tegen kanker
13. Foto impressie Clubkampioenschappen
14. Probeer eens atletiek
15. Fysio De Graven Esch
16. Preston Palace Almelo Allee Run 2023
17. Gebruik AED
18. Clubkadercoach traject
19. Kennis maken met?
20. Hardlopen met verkoudheid
21. Inzamelactie Sportdepot
22. Training baanatletiek
23. Stramme knoken blijven niet altijd stram
24. RTC OOST samenwerking
25. Step One 30 jaar
26. Zoek jij een baantje
27. Nieuws vanuit de pupillenhoek
28. Wedstrijdssecretariaat
29. Terugblik kantine
30. Kersttraining
31. Only Friends Almelo



AAV SISU

KOLTHOFSINGEL 44

7602 EM ALMELO

INFO@SISU.NL

WWW.SISU.NL



/aavsisu



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER;

Beste Sisu leden,

Tijdens de laatste bestuursvergadering bleek dat meerdere van ons de laatste tijd zijn aangesproken dat het weer eens tijd wordt voor een nieuwsbrief. Dat vonden wij erg fijn om te horen, het blijkt maar weer dat ie goed gelezen wordt !

Het is dan ook een mooi moment om terug te kijken op het bijna afgelopen jaar dat weer bol stond van de sportieve activiteiten en ontwikkelingen rondom Sisu.

Een van de grotere evenementen van dit jaar was natuurlijk de Preston Palace Almelo Allee loop, die zondag 17 september werd gehouden. Zoals de naam al aangeeft met Preston Palace als nieuwe hoofdsponsor van dit schitterende evenement. Naast een prachtige opkomst in eigenlijk alle leeftijd categorieën was er dit jaar ook ruimte gemaakt voor de minder validen die uiteraard ook graag een sportieve prestatie neer zetten.

Met dank aan de vele vrijwilligers van onder andere "Only Friends" hadden we dit jaar op de diverse afstanden een mooi aantal deelnemers die onder andere met framerunners of loopbuddy's het parcours konden afleggen. Ook bij sponsoren bleef dit maatschappelijk mooie initiatief niet onopgemerkt, onder andere Urenco heeft een prachtig bedrag geschonken om dit allemaal mogelijk te maken. Daarnaast ook ander goed nieuws op dit gebied: onlangs heeft Preston Palace bevestigd om ook voor de 2024 editie hoofdsponsor te willen zijn, waarvoor dank !

Dan ander mooi sportief nieuws: mede door de aanstelling van Robin Roelink als baanatletiek trainer voor de AB junioren en senioren, zien wij de groep deelnemers aan wedstrijden met de keer groeien. Zowel individueel als ook bij de competitieploeg vlogen de PR's je dit seizoen om de oren.

In het verlengde hiervan is onlangs een nieuw initiatief gestart: de samenwerking met de RTC Oost. Dit Regionaal Talenten Centrum Oost is DE groep van topatleten van de diverse Twentse atletiek verenigingen die gezamenlijk trainen om hun gestelde doelen te behalen. Sinds medio November traint deze groep op donderdag bij Sisu op de baan. Verderop in deze nieuwsbrief lees je meer over dit initiatief.

Heel wat anders, maar ook leuk om te melden is dat Sisu de afgelopen jaren natuurlijk bezig is geweest met de verduurzaming van onze vereniging. Na onder andere nieuwe LED verlichting in de lichtmasten en een nieuwe (zuiniger) CV en warm water installatie, is onlangs begonnen met het vervangen van de oude TL bakken in de kleedkamers. Een groepje vrijwilligers (!!!) gaat bezig met het plaatsen van LED verlichting in combinatie met beweging sensoren. En de bedoeling is om dit daarna ook door te voeren in de kantine.

Mede door dit soort initiatieven zijn wij verheugd om nu al te kunnen melden dat voor 2024 de reguliere contributie niet verhoogd hoeft te worden. We moeten nog even kijken wat de verplichte bondsafdracht gaat doen, maar deze maakt altijd maar voor een klein deel uit van de totale contributie.

Tot slot wil ik graag van de gelegenheid gebruik maken om alle vrijwilligers, sponsoren en iedereen die op een andere manier zijn of haar steentje heeft bijgedragen dit jaar, enorm bedankt voor de inzet ! Zonder deze toppers zou Sisu niet zijn wat het nu is: een prachtige Atletiek vereniging om trots op te zijn !!

Ja, dan rest mij verder niets dan iedereen veel leesplezier te wensen met deze nieuwsbrief, hele fijne feestdagen en alvast alle goeds voor 2024.

Met sportieve groet,

Remco Platenburg

Voorzitter AAV Sisu





 **PLUS**
Wemekamp




**BOOMKWEKERIJ
J O N K E R**

besteadvies
fiscaal & administratief



PUPIL IN DE SCHIJNWERPERS;

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

DEZE MAAND IS DAT: SILKE DIRCKINCK

Mijn naam is : Silke

In welke groep zit je? Ik zit in groep 4 van de Weier

Wat zijn je hobbies? Atletiek, Dansen en spelen met de barbies en mijn poppen.

Wat wil je later worden? Ik wil graag juf worden.

Welk eten vind je lekker? Pizza en pepernoten.

Wat vind je niet lekker? Gekookte aardappels, olijven en ui

Wat is je favoriete muziek? Runaway van Onerepublic

Wat is je favoriete televisie programma? Een programma met zeemeerminnen en Bluey

Beoefen je naast atletiek ook nog andere sporten? Dansen en gymmen op school

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden? Ja de medaillewedstrijden, clubkampioenschappen en ook wel andere wedstrijden.

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek? Ik vind verspringen heel leuk en de 600 meter.

Wat vind je het leukste van SisU? Dat ik lekker kan bewegen samen met mijn vriendjes en vriendinnetjes bij de atletiek.



➤ **Silke Dirckinck in actie.**

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



VONDELKOEKENACTIE 2022 WAS 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!

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 actie.

TOTAAL AANTAL VERKOCHTE KOEKEN 2022: 644

Dit is een netto bedrag voor de clubkas van ruim 1300 euro.

Wij hebben in oktober bekend gemaakt wie de meeste koeken hebben verkocht en wie de beste koekenverkopers van 2022 zijn geweest.

TOP-VERKOPERS VAN DE ACTIE IN 2022;

1. Hidde Bramer
2. Thijs ten Brinke
3. Corine Eleveld
4. Kasper Dreves
5. Tess Assink

De winnaars ontvingen een waardebon van Step One, een super grote Vondelkoek en een sporttas van de Teamsportfabriek inclusief een kortingsbon.

VONDELKOEKACTIE 2023,

Ook in het najaar van 2023 zijn we weer gestart met de verkoop van Vondelkoeken. Verder op in de nieuwsbrief meer informatie hierover en de geweldige opbrengst 😊.

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



De beste Vondelkoekverkopers van 2022 in beeld, Tess Assink ontbreekt op de foto.



Hidde Bramer: de beste Vondelkoekenverkoper van 2022!

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



COLUMN ERIK ENDLICH:

GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG:

Als men over grensoverschrijdend gedrag praat, dan is het eerste waar ik aan denk: atletiek.

Daar doen ze niet anders, dat wil zeggen vooral bij de lange afstand-atleten. Het is daar schering en inslag. Ze gaan zó vaak de grenzen over en lopen zich vervolgens het snot voor de ogen. Dat gedrag zit in die lui, trainen totdat je er bij neervalt.

LUIDE TOON;

Tegenwoordig denkt men evenwel vooral aan handelingen die de grenzen van het betamelijke overschrijden. Dat je schreeuwt of erger nog: zonder toestemming erogene zones betast. Aan het eerste, dat wil zeggen op zeer luide toon lieden aanspreken, maak ik mij herhaaldelijk schuldig.

SCHREEUWEN;

Dat heeft te maken met a) ik sta in de buitenlucht op een atletiekbaan, 2) men luistert niet als ik mompel en ten derde: ik vind het heerlijk om te schreeuwen. In andere situaties, zoals op de werkvloer of in huiselijke kring, wordt gegil niet getolereerd, tenzij men de handen brand aan een hete pan of je op kantoor snijdt aan papier. Overigens heb ik nimmer commentaar gehad op mijn zeer luide toon. Het kan natuurlijk zijn dat ik door mijn voortdurend krijsen niet meekrijg dat personen hier moeite mee hebben.

KRIEBELS;

Vervolgens dan het grijpen naar iets, dat tot paniek bij de eigenaar leidt. Nu: dat doe ik niet. Althans niet bewust. Vooreerst, omdat ik zelf niet graag bepoteld wordt, sterker: stakkers die mij aan de borst willen drukken, een hug willen geven of over mijn bol wensen te aaien: ik krijg er de kriebels van. Hoewel mijn ouders bijzonder aardig waren – dat hebben ze mij dus doorgegeven –

was het thuis niet gebruikelijk om een gezinslid vast te pakken. Wel als baby naar ik vermoed, maar daar heb ik geen actieve herinnering aan.

MACHT;

Nu schijnen vooral mannen met macht de neiging te hebben in de omgeving aanwezige luitjes die men als aantrekkelijk beschouwt, tot een amoreus rendezvoutje uit te nodigen. Hiertoe worden zelfs in de volle omvang gefotografeerde piemels verzonden naar degene met wie de afzender wenst te daten.

Dominante gozer;

Vooreerst heb ik van eerder genoemde ouwe lui een degelijke opvoeding genoten, wat mij eenvoudig weg verhindert om de eigen johannes te vereeuwigen. Verder heb ik het uiterlijk van een struisvogel met een trainingspak aan. Dat is reeds een garantie dat een romantische ontmoeting tamelijk onwaarschijnlijk is. Een hele opluchting trouwens. Want ik ben als trainer natuurlijk wel een dominante gozer.



Wat wel ongewild tot een enorm schandaal in zedelijke zin kan leiden, is het ongewild openen van de dameskleedkamer. Daarom mijd ik deze verzamelplek van vrouwen alsof er builenpest heerst. Als ik moet afsluiten klop ik eerst op de deur. Hopelijk is niemand daar hardhorend: misschien is het beter om een briefje onder de deur te schuiven. Je kunt immers niet voorzichtig genoeg zijn.

Erik Endlich







STOPPEN ALS TRAINER;

Beste Sisu-leden en collega trainers,

Na een lange tijd van geen bericht van mijn kant kom ik weer even met een update.

Sinds vorig jaar ben ik door mijn buik en darm problematiek de eigenaar geworden van een dunne darmstoma. Dit en de onderliggende oorzaak maken dat ik veel problemen heb met mijn geliefde hobby. Ik ben continue aan het uitvissen hoe het beste ermee om te gaan om zelf nog te kunnen hardlopen.

Dat dit mij nog lukt is volgens de chirurg toch wel bijzonder. En dat het mij met erg veel moeite lukt moge duidelijk zijn. Ik heb in september de halve marathon gelopen in Patagonia.

Echter het kost mij heel veel energie en voor bereiding. Als ik zelf wil blijven lopen heb ik daarvoor al mijn energie nodig.

Na heel lang wikken en wegen, na weer een operatie met complicaties in oktober jl, heb ik besloten om hele maal te stoppen als trainer. Zowel bij de loopgroepen als ook bij Good Goan.

Ik blijf wel betrokken bij Sisu en kijk of ik (als ik weer mag sporten) me weer bij een groep aansluit of dat ik zelf blijf lopen (soms met buddy ivm mijn ogen).

Het gaat jullie allemaal goed en tot ziens,

Henriette Vrij



- **Henriette in actie tijdens de halve marathon in Patagonia**



PRESTON PALACE HOOFDSPONSOR ALMELO ALLEE:

Foto collage voor Preston Palace

Wat een eer om als hoofdsponsor van de Almelo Allee deze prachtige attentie in ontvangst te mogen nemen.

Het is voor [Preston Palace](#) een voorrecht om betrokken te zijn bij dit populaire hardloop event, waar de sportiviteit van elke deelnemer en de kracht van saamhorigheid centraal staan.

De inzet van alle deelnemers en passie van de vele vrijwilligers voor de Almelo Allee zijn enorm inspirerend!

Deze attentie is niet alleen een tastbaar teken van waardering, maar ook een herinnering aan de mooie momenten die we samen hebben gemaakt en in de toekomst nog gaan creëren. Namens ons gehele team willen we onze dank uitspreken aan de organisatoren, deelnemers en alle betrokkenen van de Preston Palace Almelo Allee 2023.

Samen bouwen we - stap voor stap - aan een gezonde, actieve en verbonden gemeenschap. We blijven streven naar nieuwe records en het bereiken van gezonde mijlpalen.

Op naar de Preston Palace Almelo Allee van 2024!

Agnes Pots,

Marketing / communicatie Preston Palace



Uitreiking foto collage Almelo Allee Run aan Agnes Pots van Preston Palace door Bert Beerling (AAV SISU)



(c) Hans v Cronenberg



YU MAN KIDS OBSTACLE RUN BIJ AAV SISU:

Zondag 29 oktober was de eerste **YU MAN RACE** Kids Obstacle Run in Almelo. Na een aantal schooltours op Almelo'se basisscholen was dit het afsluitende evenement.

Ongeveer 250 enthousiaste kinderen banjerden samen met hun ouders over het afwisselende parcours op het terrein van **AAV SISU**. Groot applaus was er voor de toppers van de 1^e Kids Obstacle Run.

Op naar een volgende editie!!

Met dank aan de medewerking van de Almelo'se PLUS-supermarkten, Sportbedrijf Almelo en AAV SISU.







SISU/ KIEVIT SPORT OUDEJAARSCROSS 2023

**KIEVIT SPORT
OUDEJAARSCROSS
2023**

**47e
editie**

**ZONDAG
31 DECEMBER 2023**

**LOCATIE: OUDEDELDENSE WEG 2 (ALMELO)
BIJ HET GEBOUW VAN ZDA**

**START EN FINISCH:
NIJREESBOS**

HOOFDSPONSOREN

**KIEVIT
SPORT**

besteadvies
fiscaal administratief

TCC
TWEENTSE CROSS-COMPETITIE

ONVERHARD & UITDAGEND

Voor het 47e jaar organiseren de Almeloë Atletiek Vereniging SISU en Kievit Sport op 31 december de traditionele oudejaarscross in het Nijreesbos over een volledig onverhard en zeer uitdagend parcours.

AFSTANDEN

TIJD	AFSTAND	CATEGORIE
10:30U	10.0KM	LANGE CROSS (V + V35 + V50 + M + M40 + M50 + M60)
11:50U	1.0KM	MPB + JPB + MPC + JPC
12:00U	1.0KM	MPA + JPA
12:10U	1.5KM	MJC + MJD + JJD
12:30U	2.5KM	MJA + MJB + JJB + JJC
13:00U	5.0KM	KORTE CROSS (JJA + V + V35 + V50 + M + M40 + M50 + M60)



Kijk voor meer informatie op www.sisu.nl of www.twentsecrosscompetitie.nl

Inschrijven kan via:
www.inschrijven.nl/form/2023123120423-nl
of scan de QR-code

Inschrijven sluit 40 minuten voor aanvang afstand van het gebouw van ZDA.



RENNEND HET JAAR UIT!!

➤ NOTEER IN UW AGENDA 31 DECEMBER 2023





Trotse hoofdsponsor van de Kievit Sport Oudejaarscross 2023!

Kievit Sport is dit jaar trotse hoofdsponsor van de 47e editie van de oudejaarscross. Wij wensen alle deelnemers veel succes!

Trailshoenen bij Kievit Sport

Ben je een fanatiek crossloper en houd je van trailrunnen? Dan is een trailshoen een musthave in je collectie schoenen! Waar er bij een hardloopschoen het modder en vuil gemakkelijk door het bovenwerk van de schoen heen dringt is er ook een groot risico op het scheuren van het bovenwerk door stenen of takken.

Een trailshoen is hier dé perfecte schoen voor. Het heeft een stevige buitenzool en het profiel van de schoen zorgt voor de optimale grip tijdens het lopen. Hierdoor blijf je als loper stabiel op onverharde ondergronden. Bovendien bieden trailshoenen extra bescherming tegen stenen, wortels en andere obstakels die je tegenkomt tijdens het trailrunnen dankzij het stevige bovenwerk en de sterke neus.

Onze topmodellen



Brooks Cascadia 17



Hoka Speedgoat



Asics Trabuco 12

Nieuwe collectie!

Vanaf januari 2024 hebben we onze de nieuwe collectie hardloop- en trailshoenen binnen van de bekende merken. Er zijn veel nieuwe features ontwikkeld in de schoenen, waaronder: meer demping, meer stabiliteit, duurzaamheid en energieruggave.

Maak alvast via onze website of telefonisch een afspraak en ontvang een exclusief Kievit Sport t-shirt bij aanschaf van een paar schoenen!

<https://www.kievitsport.nl/afspraak-loopanalyse>



TRAININGSROOSTER WINTER 2023-2024:

Beste atleten en/of ouders van atleten van SISU.

Conform de regels van onze bond worden de categorieën jaarlijks op 1 november aangepast. Het zou dus maar zo kunnen dat je vanaf 30 oktober in een andere groep moet trainen, het geboortjaar is hiervoor bepalend.

De pupillen gaan op woensdag 1 november voor het eerst de zaal in, zaterdags blijven ze gewoon buiten trainen.

Kijk goed naar het rooster hieronder en dan zie je wanneer jouw training dag en tijd is. Het rooster gaat direct na de herfstvakantie dus op maandag 30 oktober in.

Trainingsrooster van 30 oktober 2023 t/m 29 februari 2024

Pupillen t/m senioren technisch

leeftijden	Dag	Tijd	Plaats	Trainer
Geboorte jaar 2017 ; 2016 ; 2015 ; 2014 ; 2013	Woensdag #1	17:30 - 18:45	Zaal	Marianne of ??? + Britt
	Zaterdag	10:00 - 11:15	Atletiekbaan	Lotte
Geboorte jaar 2012 ; 2011	Dinsdag	17:30 – 18:45	Atletiekbaan	Gerrit + Bauke + Stijn
	Donderdag	17:30 – 18:45	Atletiekbaan	Bauke + Stijn
Geboorte jaar 2010 ; 2009	Dinsdag	17:30 – 18:45	Atletiekbaan	Gerrit + Bauke + Stijn
	Donderdag	17:30 - 18:45	Atletiekbaan	Bauke + Stijn
Geboorte jaar 2008 ; 2007 ; 2006 ; 2005 ; enz. enz.	Dinsdag	19:00 - 20:30	Atletiekbaan	Robin
	Donderdag	19:00 - 20:30	Atletiekbaan	Robin + Floris + Foppe

Op **zaterdag** assisteren Quinten en/of Emily en/of Britt bij de pupillentraining!

#1 = gedurende de schoolvakanties is er **geen training** voor de pupillen op **woensdag**.

De zaal is 10 minuten voor aanvang van de training open en je bereikt de zaal via het "kleine poortje" aan de Elsboerlaan.



SNEEUWPRET LOOPGROEP MAANDAGAVOND





TRAININGSROOSTER LOOPGROEPEN WINTER 2023-2024:

Loopgroepen

Categorie	Dag	Tijd	Plaats	Trainer
Senioren en Masters	Maandag	19:30 – 20:45	Atletiekbaan	G1 Remco Platenburg of Han Tuttel G2 Foppe de Lange
	Woensdag	19:00 – 20:30 19:30 – 20:45	Atletiekbaan	G1 Gerrit Jurjens G2 Erik Endlich
	Zaterdag	09:00 – 10:00	Atletiekbaan/ Bos**	Erik Endlich
Beginners en ouders	Zaterdag	10:00 - 11:15	Atletiekbaan	Remco of Emmely of Joost of Erik
Alle junioren vanaf geboorte jaar 2012;2011;2010;2009;2008;enz.	Zaterdag	10:00 - 11:00	Atletiekbaan	Remco of Emmely of Joost of Erik

Bos** = Even weken op de baan oneven weken in het bos







OUDEREN SPORTEN ERG GRAAG BIJ SISU

Op de dinsdagochtenden verzorgt atletiekvereniging SISU de zogenaamde 'Good Goan' trainingen voor ouderen/senioren. De jongste deelnemer is 55 en de oudste is 91 jaar. En het is een groot succes.

Er doen zowel mannen als vrouwen mee aan de trainingen 'Good Goan' op de dinsdagmorgen.

"Bij SISU komen senioren samen op een leuke manier in beweging om gezond en fit te blijven. Doordat u actief blijft zorgt u ervoor dat u zo lang mogelijk zelfstandig blijft, minder kans op vallen heeft en natuurlijk plezier blijft houden!

De trainingen zijn heel afwisselend en worden gegeven door enthousiaste trainers die hart hebben voor de medemens en het belangrijk vinden dat mensen in beweging blijven en daardoor gezond en fit ouder worden", aldus Emmely van der Meer. "Sporten is voor iedereen!

Dat bewijst "onze" Nol, een dame van 91 jaar die nog heel kwiek en fit is. Ze zegt zelf van 'je moet het gewoon blijven doen, ik ben alleen en hou van de sociale contacten, dat houdt mij mentaal fit. Ik puzzel elke dag, ik doe alles zelf, ik fiets nog en blijf dat hopelijk zo lang mogelijk doen'. Haar motto is gewoon doen en blijven ademen! Ze is een groot voorbeeld voor iedereen, ze is zo'n doorzetter, ze trekt een positieve wissel op de groep en dat werkt aanstekelijk.



Dan hoor je van 'kijk, als zij dat kan dan kunnen wij dat ook.' Daarom zeg ik dat je nooit te oud bent om je op te geven om te komen sporten. Dat geldt ook voor mensen die door ziekte of ouder worden wat beperkter zijn geworden. Bij SISU is er goede assistentie en ondersteuning en helpen ze bij alle oefeningen."

Elke week wordt er gekeken hoe de groepssamenstelling is en wordt het programma gemaakt, aldus Emmely. "Het kan zijn dat er oefeningen bij zitten met het oog op valpreventie, er wordt veel aandacht besteed aan balans en evenwicht en spierversterkende oefeningen staan ook vaak op het programma. Ook wordt er veel in spelvorm gegeven en natuurlijk af en toe een circuittraining of een intervalachtige variant. Uiteraard allemaal aangepast op een ieders niveau. Sporten bij SISU is voor iedereen."

De trainingen 'Good Goan' zijn een groot succes, zegt Tirza Walhof van SISU. "Nog steeds zijn er nieuwe aanmeldingen en genieten senioren van de leuke en afwisselende trainingen, de sociale contacten en het heerlijke kopje koffie met een koekje, geserveerd door onze gastvrouw Ria, die elke week weer haar best doet om iets lekkers voor de deelnemers te verzorgen." Groep 1 sport van 9.30 tot 10.30 uur, groep 2 van 10.45 uur tot 11.45 uur.

Aanmelden via bertbeerling@sisu.nl.



M EDEDELINGEN VAN DE SECRETARIS;

WISSELING JURYCOORDINATOR

Marcel Vos, jurylid bij Sisu, volgt Hans Rijper op als jury coördinator . Hans heeft deze rol 12 jaar ingevuld. Belangrijkste taken zijn : op peil houden van de groep Sisu -juryleden (aantal, kennis /opleiding,) en per eigen wedstrijd samenstellen van het juryteam. Marcel : veel succes toegewenst



Marcel Vos

HERINRICHTING GRASSTROOK VOOR HET CLUBHUIS

De grasstrook tussen clubhuis en atletiekbaan is al jaren een doorn in het oog : de strook fungeert als een soort wadi waar het regenwater zich na flinke regenbuien verzamelt wat de gebruiksmogelijkheden beperkt. Veel liever zouden we hier een gezellig terras hebben aansluitend bij het verkooppunt dat we hier tijdens wedstrijden hebben. Inmiddels maakte Hester Belderbos van groenbureau Buitenzin een schetsontwerp dat hieronder staat afgebeeld en ook in de kantine is te bekijken.



Ontwerpschets nieuw terras beneden



Hester is hierbij betrokken geraakt via onze sponsor Gert Pezie die graag zou zien dat hier een aantrekkelijke inrichting ontstaat voor Sisu. **Met vragen of ideeën kun je terecht bij Bert Beerling of Hans Rijper.**

Graag gaan we geïnteresseerde Sisuleden betrekken bij verdere ontwikkelingen.





GEZOCHT : PUPILLEN COORDINATOR

Sinds het vertrek van Job Molenaar als pupillen coördinator zijn we op zoek naar een opvolger maar dat lukt tot nog toe niet. Graag komt het bestuur in contact met een of meerdere pupillenouders die dit willen gaan oppakken.

Voor de duidelijkheid : het gaat hier dus niet om een pupillentrainer maar de coördinator regelt veel zaken daaromheen en is voor de andere

ouders het aanspreekpunt voor pupillenzaken.

Interesse ???

Neem contact op met onze voorzitter Remco !



GEVONDEN : TRAINERS COORDINATOR BAANATLETIEK

Nanny Karsten kan het stokje met een gerust hart overdragen want het bestuur vond Erik Endlich, zelf trainer van een loopgroep, bereid de taken van Trainers Coördinator Baanatletiek op zich te nemen.

Nanny, bedankt voor al jouw inzet en Erik welkom !



ALGEMENE LEDENVERGADERING 2024

Noteer in uw agenda: De ALV vindt plaats op zaterdag 16 maart , aanvang 11.30 u (na de training). De afgelopen jaren vond de ALV plaats door de weeks na afloop van de training om atleten makkelijk te laten aansluiten maar het gevolg was dat , tot onvrede van de deelnemers , tot laat werd vergaderd. Door verplaatsing naar zaterdagochtend na de training voorkomen we dit.



POLSSTOKHOOGSPRINGEN

Omdat de (inter)nationale veiligheidsregels zijn aangescherpt voldoet de polsstokhoogmat die we al 23 jaar hadden niet meer aan de eisen per 1 januari 2024. Gelukkig waren we al eerder met de gemeente overeen gekomen dat Almelo eigenaar en verantwoordelijk is. Veel dank aan de gemeente : deze heeft de oude mat + installatie + overkapping afgevoerd en inmiddels alles nieuw laten plaatsen. Doordat een aantal SisU leden onder leiding van **Wim vd Veen** de oude vlonder heeft omgebouwd naar een nieuwe kon de gemeente € 4500 besparen op de uitgaven



DAKTERRAS

Inmiddels is het oude houten dakterras (glad en kapot) vervangen door een nieuw dakterras bestaande uit gerecyclede kunststofpanelen.

Ook hier dank aan een aantal SISU leden onder leiding van **Wim vd Veen**, **Tjerk van der Zee**, **Hans Rijper** en **Roy Sleetbos**





DAKBEDEKKING KLEEDKAMERS

Onder het dakterras bevindt zich de dakbedekking van de kleedkamers. De grote vraag was of deze gelijktijdig met het terras vervangen zou moeten worden ivm de leeftijd (23 jaar). Dat bleek niet nodig, het ligt er nog prima bij dus de uitgave waarmee de ALV al had ingestemd kan nog een aantal jaren worden uitgesteld.

VERVANGING TL DOOR LED

De verlichting van ons clubgebouw bestaat nog vrijwel helemaal uit TL-buizen. De komende periode gaan Wim van der Veen en Martijn Hinderdaal aan de slag om stap voor stap LED-verlichting aan te brengen die minder energie verbruikt, te beginnen bij de kleedkamers.

Daarbij wordt tevens een ander probleem aangepakt : regelmatig blijkt dat na de training het clubgebouw wel wordt afgesloten maar dat in kleedkamers en toiletten het licht blijft branden. Om dat te voorkomen brengen Martijn en Wim waar het nodig is bewegingssensoren aan : een tijdje geen beweging en het licht gaat van zelf uit ! Martijn is ook van plan om in de stookruimte de vele warme buizen te isoleren zodat er minder warmte verloren gaat.

Secretaris, Hans Rijper







K REN TEGEN KANKER TIJDENS DE NN MARATHON ROTTERDAM

Lieve allemaal,

Ik loop voor #rentegenkanker mee bij de Rotterdam Marathon 2024.

Ikzelf heb borstkanker gehad waardoor ik jaren uit het veld geslagen was. Ik weet wat het met jou doet en alle mensen eromheen.

Ik heb het overleefd maar kamp nog steeds met de gevolgen. Ik ervaar elke dag nog steeds pijn op de plekken van de bestralingen, ik voel elke dag mijn borstimplantaten en ook heb ik links een oedeemarm welke elke dag stijf aan voelt.

Verder gaat het best goed met mij hoor ik heb een positieve instelling en ik ga overal vol voor. Ik geniet met volle teugen van het leven. Ik loop voor het KWF voor mijzelf maar ook voor iedereen om mij heen die te maken krijgt met deze verschrikkelijke ziekte.

En hopelijk wordt er ooit een keer een wondermiddel uitgevonden waardoor er minder kans is op kanker.



Ook gaan we voor nog beter en gericht onderzoek. Daar is geld voor nodig. Om behandelingen beter, effectiever en minder schadelijk te maken.

Wil jij mij helpen sponsoren? Ik heb nu nog 180 euro nodig om mijn streefbedrag te halen en te mogen meelopen in Rotterdam.

Ik zou het voor mijzelf maar nog meer voor alle getroffen en om mij heen, zeer op prijs stellen. Een kleine donatie is al een beetje hulp in de goede richting! Ontzettend bedankt :-)

Wil jij mij sponsoren? Dit is mijn actiepagina:

<https://acties.kwf.nl/fundraisers/emmelymeer>

Veel liefs van Emmely







FOTO IMPRESSIE SISU CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2023:

- Zaterdag 7 oktober waren de jaarlijkse SISU club kampioenschappen. Het was een prachtige sportieve en gezellige dag met uitstekende prestaties door onze eigen SISU atleten.



(c) Hans v Cronenberg



(c) Hans v Cronenberg



(c) Hans v Cronenberg



(c) Hans v Cronenberg



(c) Hans v Cronenberg



(c) Hans v Cronenberg



(c) Hans v Cronenberg





GRATIS MEETRAINEN; PROBEER EENS ATLETIEK!



sisu.nl
facebook.com/aavsisu

4 x gratis meetrainingen!

Met de tegoedbon mag je 4 x gratis meetrainingen.
Pupillen kunnen elke zaterdag instromen bij de training van 10.00 - 11.15 uur. Ouders zijn welkom om te blijven kijken.





Probeer eens atletiek!

Wat kan bij SISU vanaf 6 Jaar! In de jonge jeugdgroepen worden de kinderen met spelvormen bekend gemaakt met de verschillende onderdelen van atletiek: springen,werpen en lopen.

Bij de oudere pupillengroepen worden de onderdelen meer specifiek en in wedstrijdvorm getraind, waarbij plezier nog steeds voorop staat.

Naast trainingen en wedstrijden organiseren we jaarlijks allerlei activiteiten zoals: de zomer -fun-training voor pupillen, pupillenkamp, juniorenuitje, ontbijttraining met ouders, clinics, Sinterklaas etc.







SPORTFYSIOTHERAPIE DE GRAVEN ESCH ALMELO

KENNISMAKEN MET THIRZA EN RUTGER

Mijn naam is Rutger Hoefnagels, 31 jaar en ik woon samen met mijn vrouw, zoontje van 3 en een kindje op komst in Almelo.

Sinds 2015 ben ik afgestudeerd fysiotherapeut en begonnen bij Fysiotherapiepraktijk De Graven Esch. Tijdens mijn werk kwam ik er achter dat ik het werken met sportende patiënten het meest uitdagend vindt. Daarom heb ik de master sportfysiotherapeut in Amersfoort gevolgd en afgerond in 2021.

Ik zie met name patiënten met klachten aan de "onderste extremiteit". Enkels, knieën en heupen met de daar tussenliggende musculatuur vind ik het meest interessant. Zowel de revalidatie van overbelasting blessures als acuut ontstane- of operatieve klachten behandel ik graag op een actieve manier.



Mijn naam is Thirza Alberts, ik ben 33 jaar en woon met mijn 2 kindjes en man in Rijssen.

Net zoals Rutger ben ik afgestudeerd fysiotherapeut en heb ik mijn master sportfysiotherapie in 2018 afgerond. Zelf ben ik altijd actief geweest binnen de turnsport als sporter maar ook als trainster op het internationale niveau.

Op dit moment ben ik in mindere mate te vinden in de turnhal maar kun je me vinden in een crossfit box om het maximale uit mezelf te halen op sportief vlak.

Dit vindt vaak plaats in de oefenzaal of buiten op het veld. Als het nodig is gebruik ik de kennis of vaardigheden van collega's. Zo zie ik regelmatig patiënten samen met de kinderfysiotherapeuten of met een van de manueel therapeuten. Sinds september ben ik op de maandag aanwezig bij SisU. Daar zie ik met name de patiënten die terug mogen keren naar de sport na een kruisbandoperatie. Het gaat dan om de sport specifieke bewegingen die de patiënt (weer) moet beheersen om veilig de sport te kunnen hervatten.

Voor de veldrevalidatie werk ik ook regelmatig samen met Jort, die de opleiding sport en bewegen heeft gevolgd.

Ik zou het leuk vinden als de samenwerking ook verder kan groeien tussen SISU en mijzelf om nog meer sporters op een actieve manier te kunnen begeleiden, ook al hebben ze misschien geen fysieke klachten.



Binnen de fysiotherapie zie ik graag de sportende mensen, vooral klachten die tijdens het sporten zijn ontstaan vind ik erg interessant. Het onderzoeken van de klacht en het ontwikkelen van een persoonlijk plan voor de sporter of patiënt vind ik erg leuk om te doen.

Naast het behandelen in de kamer ben ik ook veel te vinden in de oefenzaal om met mensen te trainen. Het optimaliseren van een sporter tijdens een revalidatie vind ik erg belangrijk zo kunnen ze uiteindelijk het maximale weer uit de trainingen en wedstrijden halen.



GESLAAGDE 8^E EDITIE PRESTON PALACE ALMELO ALLEE RUN

➤ AAV SISU EN PRESTON PALACE KRIJGEN ALMELO IN BEWEGING;

We kunnen terug kijken op een prachtige 8^e editie van de Preston Palace Almelo Allee Run.

De Almelo Allee run is in de loop der jaren uitgegroeid tot een groot sportief Almeloos evenement om jong en oud in beweging te krijgen en in contact te brengen met de natuur in het prachtige Almeloze buitengebied.

RUIM 300 DEELNEMERS;

Ruim 300 deelnemers zijn zondag 17 september de sportieve uitdaging aangegaan. Door het toch nog net droge weer, de prachtige prestaties maar vooral het plezier is het een dag geworden om niet snel te vergeten.



FRAMERUNNERS;

Naast alle loopafstanden (kidsrun, 2, 5 en 10km) hebben we ook erg genoten van de famerunners, die dit jaar voor het eerst in mooie aantallen aanwezig waren.



HARDLOOP EVENEMENT VOOR IEDEREEN;

Daarmee is de Almelo Allee hardloopevent voor iedereen! Hardlopen op welk niveau dan ook, draagt namelijk bij aan een optimale fysieke en mentale gezondheid. Dat wil iedereen!.

ORGANISATIE;

Een speciaal compliment voor de fantastische organisatie en dank aan alle vrijwilligers die dit mogelijk hebben gemaakt. **SISU, Step One en The Running Academy** hadden de organisatie van de Almelo Allee in handen. Ze worden daarbij ondersteund door Sportbedrijf Almelo, Almelo Loopers en de Stichting Almelo Allee.

HOOFDSPONSOR IN 2024;

Ook in 2024 zal **Preston Palace** de hoofdsponsor blijven van dit mooie evenement.





GEBRUIK AED DEFIBRILATOR;

HARTSTILSTAND TIJDENS TRAININGAVOND!;

Nog voordat Erik Endlich was begonnen met de training van zijn loopgroep op woensdag 29 november kreeg een van de deelnemers een hartstilstand. Dankzij reanimeren door Gerrit Jurjens en later door Josina Groen, de snelle komst van hulpdiensten en opname in het ziekenhuis heeft hij het overleefd. Gerrit en Josina, enorm bedankt voor jullie snelle en adequate inzet.



WAT TE DOEN BIJ EEN HARTSTILSTAND ;

REANIMEREN;

Allereerst is van belang dat er voldoende aanwezigen een hartstilstand kunnen herkennen en kunnen reanimeren dankzij een gevolgde cursus EHBO of BHV-ELH (Eerste Levensreddende Handelingen). Het bestuur heeft dit in het verleden al opgepakt door (herhalings)cursussen te organiseren voor (assistent)trainers, dit gaan we intensiveren.

112 BELLEN;

Ook is het belangrijk dat er altijd iemand in de groep een mobiele telefoon bij zich heeft zodat bij een hartstilstand achter op of buiten de baan niet eerst tijd verloren gaat met het bereiken van een telefoon. Het is wenselijk dat deze persoon ook de regie neemt want degene die reanimeert heeft daar geen tijd voor. Terwijl wordt gestart met het handmatig reanimeren of nog liever eerder belt degene met de telefoon 112 : geeft de situatie en locatie door en meldt dat SISU een openbare defibrillator aan de buitenmuur heeft hangen.

PINCODE DEFIBRILATOR;

De persoon met de telefoon/regievoerder regelt direct dat een van de aanwezigen de defibrillator van SISU gaat ophalen. De **pincode van defibrillator** staat op de EHBO-kist, deze staat in de gang beneden bij de kleedkamers. De openbare defibrillator aan de buitenmuur van Sisu (zie foto) is alleen mee te nemen met een **pincode** (ook bekend bij 112) : **1941**. Het is aan degene die reanimeert of deze al wil starten met de defibrillator of wil wachten op de hulpdiensten of opgeroepen vrijwillige reanimeerders. 112 roept vervolgens de hulpdiensten op en roept via haar smartphonenetwerk haar vrijwillige reanimeerders op binnen een straal van x-honderd meter om na contact met 112 naar SISU te gaan.





CLUBKADERCOACH TRAJECT;

SISU wil in samenwerking met Sportbedrijf Almelo een clubkadercoach traject starten. De clubkadercoach helpt SISU Almelo met het introduceren van trainersbegeleiding op de club.

We willen i.s.m. Sportbedrijf Almelo de jeugdtrainers helpen bij de verdere ontwikkeling om een positief sportklimaat in gang te gaan zetten. Maar wat is een clubkadercoach en wat doet een clubkadercoach?

CLUBKADERCOACH;

Elke trainer of coach daagt sporters uit tot sportieve prestaties. Maar hoe pakt hij dat aan? Als clubkadercoach helpt hij de trainers bij het ontwikkelen en versterken van hun pedagogische aanpak. Kiest een sportvereniging voor het werken met clubkadercoach, dan kiest ze voor pedagogische kwaliteit bij trainers.

PEDAGOGISCHE AANPAK;

Het gaat dus niet om atletiek technische begeleiding maar juist om handvaten te bieden hoe je prettiger en meer ontspannen voor een groep staat. Het gaat om persoonlijke begeleiding zodat je uiteindelijk zelfverzekerder voor je groep staat en je daardoor meer tijd krijgt voor je echte trainingsdoel; het geven van atletiektraining.



De clubkadercoach helpt trainers in de praktijk bij de trainingen bij het duurzaam ontwikkelen van hun pedagogische kwaliteiten. De trainers kunnen hun atleten dankzij de coaching beter begeleiden. De jonge atleten ervaren op hun beurt meer plezier en zijn gemotiveerder.

INFORMATIEAVOND;

Dinsdagavond 31 oktober was er een informatieavond waar Luc Nijhuis van Sportbedrijf Almelo uitleg heeft gegeven over het clubkadercoach traject betreffende de mogelijke opzet, inhoud en na afloop was er nog genoeg tijd over om vragen te beantwoorden.



Winsie Party Rental



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



KENNISMAKEN MET: HAN TUTTEL;

Naam: Han 'RunHanRun' Tuttel

Geboortedatum: 5 oktober 1968 - Ja, mijn lichaam is al 55 jaar. Zelf voel ik me eerder 33....

Wie is Han Tuttel?

- **Huidige werk:** Ach, werk. Het zegt zo weinig. De dagen breng ik door bij Bilanx Accountants waar ik als ICT-er er voor zorg dat iedereen zo ongestoord mogelijk kan werken.
- **Familie:** een schat van een vrouw (Alinda) die ook rondjes rent bij SISU. Verder een dochter van 24 (Denise) en een zoon van 23 (Victor). Denise woont en werkt in Oost-Groningen en Victor is aan het afstuderen in Lissabon.



Hoe lang ben je al lid van SISU: Hahaha, geen idee. Als ik moet gokken zeg ik een dikke 3 jaar. Mijn vorige loopgroep stopte ermee. Vanwege de locatie ben ik naar SISU gegaan. Het lopen op de baan voor de intervallen en tempotrainingen bevalt me goed! Op de maandag- en woensdagavond ben ik er meestal.



Hoe lang ben jij al looptrainer bij SISU: Bijna een jaar. Onze geweldige voorzitter vroeg mij of het me leuk leek om trainer te worden. Vorig jaar september begon ik aan de BLT3 looptrainer cursus. Foppe heeft me daar als praktijkbegeleider fantastisch in ondersteunt en 'zijn' groep op de maandag mochten als proefkonijn spelen voor mijn praktijklessen. Erg leuk & gezellig. Sinds april dit jaar geven Remco en ik om de week training op de maandagavond en dat bevalt goed.

Hoe oud was je toen je met hardlopen/ atletiek begon: Bijna 10 jaar geleden. Mijn vrouw liep toen al regelmatig een rondje hard. Eigenlijk zou ik dat ook wel moeten doen. Was de gedachte. Daar bleef het lang bij, tot ik in mei 2014 tijdens een vakantie wat ben gaan rennen. Was eigenlijk wel leuk! Meteen een paar fatsoenlijke hardloopschoenen gekocht en met mezelf de afspraak gemaakt om minimaal 1x per week een rondje te rennen (4km). Zo gezegd zo gedaan.



Langzaam werd dat rondje wat langer, en sneller. Bij een Almelo Allee de stoute schoenen aangetrokken en m'n eerste halve marathon gelopen. En ach, een ruim jaar daarna ook een marathon. Wat een drama was dat! Zou ik dan ook echt nooit weer gaan doen. #kuchkuch

Hoogtepunten bij SISU: De meest memorabele is toch wel de 3km wedstrijd dit jaar, een week na de Vechtdaltrail (50km). Gewoon de ronden niet goed tellen en 1 ronde te vroeg pieken en finishen. Om daarna aangespoord te worden voor toch echt de laatste ronde. En dan ook nog een PR op de 3km lopen (11:41).

Hoogtepunt in je atletiek / hardloop carrière? Poeh hé. Hier mag ik dus gaan opscheppen?

Nou ja, dat is toch wel om als 9e te finishen tijdens het Nederlands Kampioenschap 100 kilometer. Wat een pokkestuk lopen is dat zeg! Helemaal met meer dan 30°C. Afzien met een grote A.

Dit vergde wel 2,5 jaren aan voorbereidingen. Langzaam de afstand opbouwen en een goed voedingsschema maken. Misschien was de route er naartoe wel minstens net zo mooi als die ene race. Vooral omdat ik heel veel mooie routes en afstanden gelopen heb in die tijd, in binnen en buitenland.



Leukste ervaring op de atletiekbaan, trail of wegwedstijd?: Wat dacht je van dansende verkeersregelaars? Geweldig dat enthousiasme.

Ik denk dan ook dat het vooral de mensen zijn die de ervaringen zo bijzonder en memorabel maken. Elke run is apart of uniek op z'n eigen wijze. Met 3 andere lopers dwars door de sneeuw over de Sallandse Heuvelrug. Of met een groepje naar Zuid-Limburg tijdens corona, om samen een zelf uitgezette marathon met hoogtemeters te rennen. De toeschouwers bij bijvoorbeeld de Diepe Hel of de Enschede Marathon – die mij totaal niet kennen en toch ons lopers aanmoedigen alsof we bij de kopgroep tijdens de Olympische Spelen lopen. Fantastisch! Of zo 'kapot' zijn na een race dat je eerst een half uur voor pampus ligt want je hebt echt alles gegeven. Dat zijn toch de ervaringen die je her en der als loper opdoet waar je blij van wordt.



Welke hardloopaafstand geniet jouw voorkeur: Eigenlijk zijn alle afstanden

interessant. Op een 3 of 5km kan je knallen en ga je vanaf het begin hard en is het afzien. De Halve Marathon wil je goed pacen, terwijl je toch aldoor tegen je Anaerobe Drempel aan loopt. 30 kilometer is leuk omdat je die ook heerlijk relaxed kan lopen, waardoor er tijd is om te genieten van de omgeving. De Marathon is uitdagend want het is naast het hardlopen ook een energievraagstuk. Hoe vermijd je die man met de hamer? Wat de 50 kilometer betreft, dat is een afstand die nog te overzien valt. Alles daarboven is een compleet dagje uit.



Kun je tegen kritiek? Langzaam aan steeds beter – maar leuk vind ik het nog steeds niet. Het hangt er ook echt vanaf wat het onderwerp is en in welke mate de kritiekgever daar bekwaam in is. Foppe doet dat altijd geweldig goed! Hij stelt een duidelijke en gerichte vraag. Dan weet ik dat er iets niet klopt, en mag ik zelf gaan ontdekken wat dan. Als het de intentie is om mij te assisteren en beter te laten worden, dan waardeer ik kritiek wel. Zelfs als ik het niet altijd even leuk vind. Dus, schroom niet om eerlijk tegen me te zijn!

Kan niet zonder: Muziek.

Lekkerste eten: Grieks & Italiaans word ik zeker blij van. Maar ook een goede curry lust ik wel.

Hobby's (naast hardlopen/ atletiek): Prutsen aan m'n eigen website (www.runhanrun.nl) waar ik verslagen en video's plaats van verschillende evenementen.

Favoriete Sisu atleet: John-Pieter. Weer of geen weer, hij is er. Al is hij niet de snelste, hij zal de oefeningen altijd goed uitvoeren en tot het einde. Alle lopers zijn klaar met de rondjes, John-Pieter loopt door tot ook hij alles gelopen heeft.

Maakt niet uit als het langer duurt. Daar heb ik absoluut respect voor.

Maar, ook het enthousiasme bij de jeugd maakt me vrolijk. Als ik al die jongens en meisjes op een zaterdagochtend over de baan zie stuiteren, met een glimlach die breder is dan baan 1, ja, dat vind ik geweldig.

Wat bevalt je bij SISU: De sfeer! Zeer gezellig met enthousiaste atleten en kundige vrijwilligers.

Favoriete auto: Aston Martin DB9 Volante (in het oranje)

Beste film: The Blues Brothers | Pirates of the Caribbean | Notting Hill

Beste muziek: Pink Floyd

Beste boek: Cryptonomicon

Droomwens: Het succesvol volbrengen van de MOAB 240 (zoek die maar op....)

Wat wil je nog meer kwijt, of wil je nog ergens op terug komen: Maak die kilometers en blijf lachen!





That's **it**

AUTOMATISERING B.V.

De ideale ICT-partner voor uw bedrijf!

Ons doel is volledige ontzorging op gebied van ICT. Persoonlijke betrokkenheid bij onze klanten, dat maakt ons anders. Dat merk je aan de kwaliteit van onze producten, maar ook aan onze snelle response tijden. Want of je nu al klant bent of niet, wij lossen al uw automatiseringsvraagstukken snel en vakkundig op. Wij werken niet met langzame ticket-systemen of Service Level Agreements (SLA). Bij ons wordt u per definitie snel en vakkundig geholpen.



Systeembeheer

Beheer en onderhoud van zowel uw servers, werkplekken als overige apparaten



Cloud backup

Al uw bestanden of gehele systemen veilig en versleuteld opgeslagen in de cloud



IT-beveiliging

Beveilig uw werkomgeving met onder andere antivirus, antispam en ransomware preventie



Microsoft 365

Gemakkelijk samenwerken in de cloud met Teams en mail van Microsoft



info@thats-it.nl



074-2593331



www.thats-it.nl



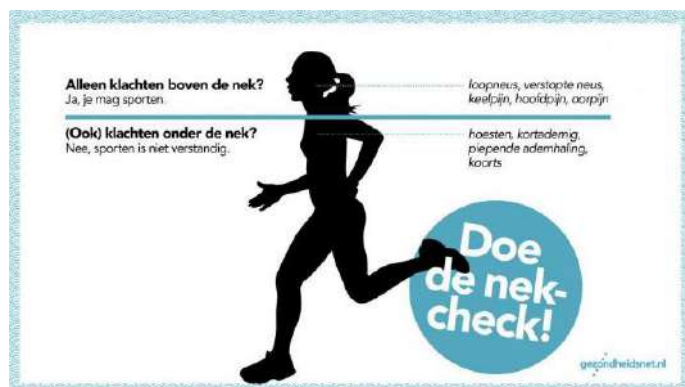
Direct contact

Geen lang durende ticketsystemen maar directe hulp.



KUN JE HARDLOPEN MET EEN VERKOUDHEID OF GRIEP?

De tijd van het jaar is aangebroken. Griep en verkoudheid liggen op de loer. Waarschijnlijk heb je de eerste mensen in je omgeving alweer horen snotteren. Maar kun je eigenlijk hardlopen als je ziek bent? Of ben je letterlijk en figuurlijk even uit de "running"? Moet je rust nemen? Je trainingen aanpassen? Of toch gewoon doortrainingen? In dit artikel geven we



SYMPTONEN;

Als je het over ziek zijn hebt, kent dit natuurlijk verschillende gradaties. Verkoudheid en griep zijn in de wintermaanden veel voorkomende ziekten. Een verkoudheid is een infectieziekte. Je bent dan moe, krijgt een loopneus, hebt soms keelpijn en gezwollen slijmvliezen. Het kan zijn dat je veel moet hoesten en mogelijk lichte verhoging hebt. Wanneer je het hebt over griep kunnen de symptomen iets heftiger zijn. Bij griep is er vaak sprake van koorts, algehele vermoeidheid, rillingen, spierpijn, hoofdpijn en hoesten.

Ben je ziek, maar overweeg je toch nog een training? Wij hebben drie belangrijke regels die je aan kunt houden wanneer je wilt gaan hardlopen terwijl je ziek bent

KOORTS IS EEN NO GO!!

Wanneer er sprake is van koorts, spierpijn en een verhoogde rustpols wordt het afgeraden om te gaan sporten. Vooral koorts is een belangrijke graadmeter. Het is niet alleen heel onprettig om te trainen wanneer je verhoging of koorts hebt, maar het kan ook gevaarlijk zijn. Je loopt namelijk het risico dat de virusinfectie op je hartspier slaat en dit kan een ontsteking tot gevolg hebben. Hardlopen met koorts is dus een no-go!

NEK-CHECK;

Wanneer je verkouden bent, en geen koorts hebt, kun je in principe doortrainingen. Een handig ezelsbruggetje hiervoor is de nek-check. Wanneer je symptomen voornamelijk boven de nek hebt, zoals neusverkoudheid, oorpijn en keelpijn, dan kun je eigenlijk gewoon gaan hardlopen. Luister ook dan goed naar je lichaam en pas je training eventueel aan. Wanneer je ook symptomen onder je nek hebt, zoals hoesten, koorts en pijn in armen en benen, dan wordt hardlopen afgeraden

NEEM TWEE KEER ZOVEEL RUSTDAGEN;

Tot slot, wanneer kun je weer gaan trainen? Hoeveel dagen rust heb je nodig? Een basisregel die vaak gebruikt wordt, is dat je het dubbele aantal dagen dat de koorts heeft geduurd rust neemt. Dus vermenigvuldig de dagen dat je ziek was en neem dat aan als rust. Heb je drie dagen koorts gehad? Dan neem je dus zes rustdagen.

Natuurlijk is uiteindelijk de belangrijkste regel: luister naar je eigen lichaam. Ben je niet helemaal fit en twijfel je? Pas je training aan of sla deze een keer over. Een extra rustdag kan nooit kwaad!





AANNEMERSBEDRIJF
J. TER HORST BV





G EWELDIGE 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 Sportbedrijf Almelo en Sportdepot Almelo een inzamelactie van sportattributen en sportkleding in november bij alle sportverenigingen in Almelo.

Namens Lieneke Bolhuis van het Sportdepot Almelo hartelijk bedankt voor de mooie inzameling en de tijd en energie die jullie er aan gegeven hebben. Belangrijk dat het thema armoede onder de aandacht wordt gebracht.

Nu de spullen bij het Sportdepot zijn aangekomen worden ze hier uitgezocht en eventueel gewassen. In de Speelgoedbank is ook een stuk gereserveerd voor sportkleding en attributen. Kinderen die bij de Speelgoedbank komen mogen hier zelf kleding en schoenen uitzoeken. Dat wat ze nodig hebben op dat moment. Het Sportdepot geeft dit kosteloos aan de kinderen.

Het Sportdepot Almelo geeft tweedehands sportattributen een tweede leven.



Tijdens de inzamelweek konden alle inwoners van Almelo een week lang hun overbodig geworden sportattributen bij een van de deelnemende Almelse sportclubs inleveren. Uiteraard heeft SISU hier ook aan meegedaan.

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

IEDER KIND MOET KUNNEN SPORTEN!





TRAININGEN BAANATLETIEK A&B JUNIOREN, SENIOREN & MASTERS DOOR ROBIN ROELINK

ONDERDELEN;

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.

SPRINT, HORDEN EN SPRINGNUMMERS;

Onze trainingen worden 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.



(c) Hans v Cronenberg

LEEFTIJD VANAF 14 TOT 31 JAAR;

De opbouw van de groep is erg divers. Leeftijden vanaf 14 jaar tot en met 31 jaar zijn nu al actief en de groep bestaat uit jongens & meisjes én dames & heren met wedstrijdambities maar ook recreanten die gewoon lekker gezond willen bewegen.

De groep groeit snel. In januari waren we gemiddeld met een man of 17 per training en inmiddels zijn dat vrijwel altijd boven de 20. Uitschieters van 27 atleten (en 1 trainer) op een dinsdagavond met alle verschillende interesses in onderdelen maken het soms best lastig om iedereen de juiste aandacht te geven maar je krijgt er wel een lekkere dosis energie van.



(c) Hans v Cronenberg

MILA;

Op donderdag geeft Floris Molenkamp de trainingen voor kogel en discus. Voor de liefhebbers van middellange afstanden wordt iedere training een apart schema gemaakt zodat ook deze groep lekker aan de slag kan. Foppe de Lange geeft sinds de zomer op donderdagavond training aan deze **milagroep**.



DOELGROEP;

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. Voor wedstrijdathleten is het belangrijk om een opbouw in hun training te hebben. Toewerken naar het wedstrijdseizoen en proberen te pieken op het juiste moment. 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.

NIEUWE ATLETEN;

Nieuwe atleten trainen de eerste periode mee met onderdelen waar ik die avond aandacht aan geef. Dit is om ze met zoveel mogelijk onderdelen kennis te laten maken en om divers te trainen. Een goede algemene

sportontwikkeling is de basis voor een juiste keuze als ze wat verder zijn in onze sport. 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.

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.

Sportieve groeten,

Robin Roelink





SISU TALENTEN



**SISU atleten: deelname competitiewedstrijd
in het FBK stadion in Hengelo, Mei 2023**



S TRAMME KNOKEN BLIJVEN NIET ALTIJD STRAM;

STRAMME KNOKEN BLIJVEN NIET ALTIJD STRAM;

Het zou zomaar een uitspraak van Johan Cruijff kunnen zijn: *“Je merkt het pas als je het hebt meegemaakt”*.

Na een flink aantal dagen met een zware verkoudheid en koorts in bed te hebben gelegen, dacht ik aan deze uitspraak. Ook schoot mij een andere uitspraak te binnen: de stramme knoken (botten) in dit oude lijf gaan steeds meer pijn doen.

KOPJE THEE,

Nou viel het na een dag of vier/vijf met die pijn wel mee, maar het was meer het verlies aan spierkracht dat me parten speelde. Een kopje thee of een kom soep kon ik niet meer met één hand vasthouden. Het transistorradiootje op het nachtkastje stootte ik meermaals op de grond en mijn sokken kreeg ik niet meer zo soepeltjes aan als vóór die verkoudheid. En tijdens mijn vaste route naar de badkamer merkte ik dat ik onzeker op de benen stond.



SPIEREN TRAINEN,

Ik vroeg me werkelijk af hoe dit mogelijk was: ik belde Gerrit Jurjens op. Hij gaf me het verlossende antwoord. “Kijk, Henk, je moet het zó zien: je moet je spieren

regelmatig trainen. Alsof ze je partner zijn. Af en toe een bosje bloemen, een romantisch wandelingetje, een bioscoopje pakken, een kerstdiner in een gezellig restaurant. Je begrijpt wel wat ik bedoel”.



GOED KUNNEN INCASSEREN,

Nou zegt Gerrit dat tijdens de senioren gym op de dinsdagmorgen wel vaker en hij denkt dan dat alle deelnemers zoiets meteen begrijpen. “Tirza, Miranda en Emmely, je collega’s op de dinsdag, kunnen je ook niet altijd volgen”, zei ik gekscherend. Gelukkig deelt Gerrit niet altijd uit, hij kan ook goed incasseren.

VERKOUDHEID,



“Hoe meer je je spieren en organen belast, hoe fitter je je voelt. Alles met mate, de afwisseling én de wekelijkse herhaling zijn daarbij het belangrijkste”.



Daar moest ik het mee doen. Door de verkoudheid miste ik één bijeenkomst bij Good Goan en ik voelde me opeens een afhankelijk oud mannetje. Zo werkte het dus. Lichamelijk en geestelijk welzijn. Zeiden de Romeinen niet “Mens sana in corpore sano, een gezonde geest in een gezond lichaam”?

GEZOND EN FIT

“De moderne mens wordt steeds ouder maar dat wil niet zeggen dat iedereen gezond en fit blijft”, doceerde Gerrit. “Ik zweer bij voldoende en regelmatige beweging, gelukkig ziet de overheid dat

steeds meer en stimuleert jong én oud om meer te bewegen”. En het mes snijdt aan twee kanten: meer fitheid, maar ook een enorme besparing op de gezondheidskosten, zo voegde hij eraan toe.

DERDE JAAR “GOOD GOAN”

“De twee groepen van Good Goan bij SISU doen het voortreffelijk, Henk. Er komen steeds meer aanmeldingen. Ik hoef helemaal geen reclame te maken, dat doen jullie zelf wel”. De sporters zijn alweer hun derde jaar ingegaan. Iedereen voelt zich fit en het plezier spat er af en toe af. De jongste deelnemer is 55 en de oudste 90. En het sociale aspect na afloop is ook belangrijk. Contacten moet je onderhouden, zo zei één van de deelnemers. “Maar je moet ze wel zelf opzoeken”, zei ze. “Zo blijf je ook geestelijk soepel”, zei ze met een knipoog.

OPGEKNAPT,

Inmiddels ben ik weer aardig opgeknapt en zijn mijn stramme knoken inmiddels wat minder stram geworden. Alleen is het wenselijk dat ik meer aan mijn conditie ga werken. Gelukkig krijg ik daar bij SISU op de dinsdagmorgen alle gelegenheid voor, in mijn eigen tempo. En terwijl ik dit opschreef en op het punt stond om dit stukje naar Bert Beerling op te sturen, droomde ik eventjes weg: ik zag alle deelnemers van Good Goan op de laatste dinsdag van het jaar aan het sporten terwijl de sneeuwvlokken langzaam uit de lucht vielen. Ik wens al mijn medesporters en onze trainers alvast een gezond en fit nieuwjaar!!

Henk Kooy







S

AMENWERKING SISU EN RTC-OOST; SAMEN STERKER!!

RTC OOST;

Sinds donderdag 9 november trainen een aantal van onze atleten samen met RTC Oost op onze baan. Deze samenwerking is ontstaan met als doel om de gehele atletiek in Twente naar een hoger niveau te tillen.

RTC Oost staat voor Regionaal Talenten Centrum Oost en dat is dé groep atleten die van verschillende verenigingen uit Oost-Nederland samen trainen om met z'n allen hun gestelde doelen te behalen. Met deze atleten uit o.a. Eibergen, Haaksbergen, Hengelo, Enschede en Almelo werd de afgelopen jaren samen getraind op de baan van AC Tion in Enschede.

SAMENWERKING;

Door de huidige samenwerking wordt vanaf nu iedere donderdagavond door RTC bij ons op de baan getraind. Dit maakt het voor atleten van SISU mogelijk om kennis te maken met RTC, hun atleten en trainingen. Deze vorm van samenwerking is uniek omdat nu duidelijk gekozen is voor spreiding van trainingen over verschillende verenigingen. Wij lopen letterlijk voorop in ontwikkeling!!

MEER DAN 40 REGIO ATLETEN;

Omdat onze eigen toppers nu met andere toppers uit de regio kunnen trainen ontstaat er een mooie dynamiek samen. Zaterdag 25 november hebben Marcel Vos en Pien Folbert al meegetraind in de indoorhal van het Omnisport in Apeldoorn. Onder toezicht van maar liefst 6 trainers oefenden meer dan 40 regio atleten op diverse onderdelen. Na een pittige 2 uur durende training gingen ze weer voldaan naar huis.

MEERDERE VERENIGINGEN;



Er is inmiddels ook al belangstelling vanuit MPM in Hengelo om aan te sluiten bij deze samenwerking. Het doel van ons is om de trainingen van RTC over meerdere verenigingen in Twente te spreiden. Het zijn immers ook talenten uit de hele regio.

Van samen trainen word je natuurlijk ook beter en het geeft een stimulerende werking om het beste uit jezelf te halen.

Wil je meer informatie? Kom dan eens kijken op donderdag en stel je vragen.

R obin Roelink





STEP ONE : 30 JAAR;

Step One staat al ruim 30 jaar voor vakkundig schoenenadvies.

Doe je aan hardlopen, wandelen, survival, trailrunning of triatlon? Dan ben je bij ons aan het goede adres. Wij hebben voor iedere voet en ieder doel de juiste schoen. Dankzij onze uitgebreide en professionele loopanalyses vinden we ook voor jou de beste schoen! Wij werken bij voorkeur op afspraak, want dan hebben we de meeste tijd voor jou. Je kunt natuurlijk ook gewoon even binnenlopen

Eigenaar(dig) – Een zoveelste knieoperatie maakte het onmogelijk voor Han Vaalt om nog langer hele dagen op de markt te staan. In 1993 is Han daarom de winkel begonnen. In eerste instantie een allround sportzaak(je) maar al snel geswitcht naar de sportspecialzaak. Specialzaak in running, Triathlon, trail en lichte wandel én waar de tijd wordt genomen voor een goed advies. Daar ligt zijn passie, klanten letterlijk voorthelpen met een goed advies, aandacht en tijd. De slogan; Step One laat lekker lopen is er niet voor niets. En als wij mogen adviseren, dan gaan wij ook garanderen roept Han.

De sportieve carrière van Han heeft vele kanten. Als kleine kerel bij de mini's op de voetbal gezeten. In de tienerjaren vooral sleutelen aan eerst brommers en later motoren en natuurlijk ermee crossen door de weilanden. Toen het motorrijbewijs er was is de crossmotor ingeruild voor een enduro-motor. Prachtige tijd. Voor de conditie ging Han destijds af en toe hardlopen.



HAN VAALT: Eigenaar STEP ONE

Toen Han na de knieoperatie moest revalideren heeft hij in eerste instantie het racefietsen opgepakt en daarna het hardlopen. Toen de vraag in de winkel kwam naar begeleiding in hardlopen heeft Han de loopgroepen opgericht. In eerste instantie destijds samen met Club Sportief uit Hengelo. Later is dit voortgezet door Step One en tot heden ten dage zijn er nog steeds de Step One loopgroepen waarvan Han één van de trainers is.

Naast het hardlopen heeft Han een **passie voor triathlon en mountainbiken**. Het liefst de lange afstanden. Lekker lang genieten is dan zijn credo. Han heeft heel wat internationale triathlons variërend tussen de halve en de hele afstand gedaan. Helaas is door tijdgebrek triathlon de laatste jaren niet meer uitgeoefend. Mountainbiken probeert Han wekelijks nog even tijd voor te maken.

Sam, de Spaanse waterhond is Han zijn grote liefde. En als er tijd is voor vakantie dan pakt Han het liefst zijn fiets, de tassen eraan en erop en fietsen maar



ZOEK JIJ EEN BIJBAANTJE!!

BEN JIJ 14 JAAR EN OUDER?

ZOEK JIJ EEN BIJBAANTJE?

Ruik jij die lekkere geur tijdens het sporten?
Ja dat zijn wij Vondelkoeken....

Ben jij de enthousiaste persoon die op
maandag, dinsdag, woensdag of donderdag wil
werken?

Dan kunnen wij jou wel gebruiken bij het
inpakken van onze koeken en verzorgen van
onze bakkerij.

Neem contact op via info@Vondelkoeken.nl
en word onderdeel van ons team!"





NIEUWS VANUIT DE PUPILLENHOEK DECEMBER 2023

Wij als pupillentrainers zijn nog steeds bezig met het optimaliseren van de trainingen. We horen dan ook graag suggesties over de trainingen. Ouders/verzorgers horen natuurlijk andere dingen dan wij.

NIEUWE TRAINER; KIRA DIRCKINCK

Zo hebben we nu op de zaterdag een nieuwe trainer/stagiair: Kira Dirckinck. Hier zijn we natuurlijk erg blij mee en wij hopen dat zij veel kan gaan leren bij ons en wellicht kan aansluiten bij de trainersgroep in de toekomst.

OP ZOEK NAAR NIEUWE ASSISTENT TRAINERS;

Het blijft nog steeds een probleem om de BBAT3 naar Twente te krijgen. In de tussentijd zijn daarvoor al verschillende pogingen gedaan en blijven we het proberen. Wij zijn dan ook nog hard op zoek naar **nieuwe trainers die assistent willen** worden en eventueel nog willen doorstromen tot hoofdtrainer. Ken je iemand die het leuk vindt of heb je een suggestie, zeg het ons dan gerust.



DOORSTROMING NAAR ANDERE GROEP;

Vanaf 1 november zijn een aantal kinderen doorgestroomd naar een andere leeftijdsgroep en trainen dan ook op een ander moment.

Het is altijd weer even wennen voor de kinderen na deze groepswisseling. Sommige kinderen vinden dit jammer omdat ze dan niet meer bij hun vriendje of vriendinnetje in de dezelfde groep zitten. Dit is natuurlijk altijd erg jammer, maar ook goed zodat de atleten genoeg uitdaging blijven houden na de doorstroming. Het aantal van de groep is gelukkig niet veel veranderd. Er zijn aardig wat atleten doorgestroomd, maar er zijn ook heel veel nieuwe atleten bij gekomen.

KOUDE VINGERS EN TENEN;

We horen vaak van de atleten dat ze koude vingers en tenen hebben. Wij willen de ouders en verzorgers vragen erop te blijven letten dat ze de **kinderen warm aankleden**, wij houden ze natuurlijk in beweging maar lekkere dikke handschoenen of dubbele sokken wordt sterk aangeraden.





PIETENPAKKEN;

Er zijn ook nieuwe investeringen gedaan voor nieuwe pietenpakken. Zo kunnen we inmiddels 4 pieten op de baan laten rond hobbelen en zijn er nieuwe pruiken en handschoenen bijgekomen. Dit kan gelukkig allemaal dankzij de mooie opbrengst van de vondelkoekenactie en door investeringen vanuit het bestuur.



PIETENTRAINING;

De 'pietentraining' was dan ook een erg groot succes. De pieten vonden het heel erg leuk en waren heel fanatiek. Er werden rondjes gerend over de baan en het parcours. Er is moest o.a. met de ogen dicht worden gelopen en veel van pepernoten zijn geëindigd in de mutsen van kinderen en de trainers. Tot slot werd de training afgesloten met een chocoladeletter, warme chocolademelk en heel veel blij gezichten. Dit doet ons als trainers natuurlijk erg goed.



ROET VAN DE JEUGD TRAINERS!





WELKOM BIJ AUTOBEDRIJF ZUITHOF



**AL MEER DAN 60 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.**

Wist u dat wij ook Japanse Autospecialist zijn?

Wij hebben een ruime keuze in jonge gebruikte Suzuki's en Toyota's met interessante aanbiedingen!

Ook voor uw huidige auto bent u hier aan het juiste adres voor betrouwbaar onderhoud of reparaties.

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

"Team Zuithof"

CONTACT GEGEVENS;

- TUSVELD 15
- 7627NV BORNERBROEK
- INFO@ZUITHOF.NL

Autobedrijf Zuithof BV
Daihatsu & Subaru dealer
Bornerbroek





WEDSTRIJDSECRETARIAAT BAANWEDSTRIJDEN;

ONMISBAAR;

Ze zijn bij de meeste leden niet zo bekend als de trainers of de voorzitter maar de Herman Bottenberg en Martine Bokhove die samen sinds 2018 respectievelijk 2021 het Wedstrijdsecretariaat Baanwedstrijden vormen zijn onmisbaar voor Sisu.

OPZETTEN WEDSTRIJDKALENDER;

Zonder hen geen baanwedstrijden op onze fraaie atletiekbaan. Ze zijn jaarlijks betrokken bij het opstellen van de concept-Sisu kalender en brengen deze in bij het kalenderoverleg van de regio.

VERANTWOORDELIJK;

Ze zijn per wedstrijd verantwoordelijk voor de administratieve en secretariële werkzaamheden vooraf en op de wedstrijddag en voor de correspondentie, uitgeven startnummers, verwerking van de uitslagen enz. Al met al gaat er heel wat werk in zitten. Herman en Martine, enorm bedankt !



SISU CLUBKAMPIOENSCHAP 2023



TERUGBLIK 2023 KANTINEGROEP SISU

Het kantinejaar 2023 zit er bijna op en we hebben als kantinecommissie afgelopen jaar naast vertrouwde activiteiten, ook een paar nieuwe evenementen mogelijk gemaakt ten opzichte van vorig jaar zoals:

- SISU Nieuwjaarscross
- 1e school atletiektoernooi
- 1e Kids Obstacle run
- Avondwedstrijden

OUDEJAARSCROSS;

Dit jaar geven we nog een laatste keer *acte de presence* bij de Oudejaarsloop in het Nijreesbos waar wij in alle vroegte nog 1 keer de zakken lunchpakketten door het bos verspreiden, de stapels inschrijvingen verwerken maar natuurlijk ook de nodige koffie verkopen om jullie door de drek heen te trekken de 31^e.

YOGHURT EN FRUITBEKERS;

Naast de nieuwe activiteiten waren wij vergezeld met onze yoghurt-fruitbekers ook dit jaar bij de avondwedstrijden, de ontbijttraining, de openingswedstrijd atletiekseizoen, de schoolspordagen de medaillewedstrijd, de Almelo Allee en natuurlijk de clubkampioenschappen.



BEDANKEN;

We willen iedereen bedanken die heeft bijgedragen, of het je nu als deelnemer, vrijwilliger of supporter erbij was.



OPROEP!

En we willen ook een oproep doen aan anderen die ook graag deel willen uitmaken van dit fantastische kintineteam. Het is niet alleen een kans om bij te dragen aan geweldige evenementen, maar ook om deel uit te maken een hechte club kintinetoppers. Of je nou Marianne wil bijstaan bij de inkoop, de fijne kneepjes van het baristavak wil leren van Johan of de allerlekkerste tosti's wil maken zoals Hennie, Fons, Erik, Guido, Luna en Miranda dan ben je van harte uitgenodigd om een keertje een kijkje in onze keuken wil nemen... Iedereen is welkom!





WIJ STAAN WEER VOOR JULLIE KLAAR IN 2024;

Een ding is zeker wij staan weer jullie klaar
met een lach en een warm tosti-ijzer in
2024!

Groet,

- Bert, Astrid, Emily, Marianne,
Miranda, Ria, Erik, Fons, Hennie,
Guido, Luna, Johan, Marjolijn & Max

Een kleine beeldimpressie van deze mooie momenten:







KERSTTRAINING MET BRUNCH, ZATERDAG 16 DECEMBER VOOR ALLE LOPERS VAN SISU;

VERZAMELEN OM 9:30 UUR BIJ HET BUITENCENTRUM SALLANDSE HEUVELRUG IN
NIJVERDAL

TRAINING: Zo vlak voor de kerstdagen kan het helemaal geen kwaad om vast wat extra calorieën te verbranden. Daarom organiseren de trainers van de trimgroepen al jaren de traditionele kersttraining.

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

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

AFLOOP: Rond **11.00** zullen we met elkaar onze meegebrachte, al dan niet zelfgemaakte, lekkernijen verorberen. Dat hebben we dan ook wel verdiend.



BRUNCH: Zelf meenemen. Je hoeft niet voor de hele groep te zorgen. Als iedereen iets meeneemt, is er voldoende. De ervaring leert dat er ieder jaar meer eten is dan drinken. Dus kunnen koffie/thee of choco zijn ook van harte welkom. De een neemt taart mee, de ander gehaktballen, soep, koekjes etc. Er wordt niets centraal geregeld. We zien wel.

KLEDING: We weten nu natuurlijk nog niet wat voor weer het wordt die zaterdag; we hebben al eens in de sneeuw gelopen! Wat we wel weten is dat je warme kleren mee moet nemen voor *na* de training. Je koelt nl. erg af als je stilstaat. Dus gooi een extra broek, jas en/of muts in de auto.

We hopen dat jullie allemaal komen (op)draven!

MIS HET NIET!

**Erik Endlich namens alle
Looptrainers van Sisu**





A CTIVITEITEN ONLY FRIENDS ALMELO;

SPORTSCHOOL “DE SPORTHAL”

Zaterdag 25 november mochten wij voor het eerst sporten in sportschool de Sporthal. De deelnemers en begeleiders hebben met volle teugen genoten. De sportschool was geheel kosteloos ter beschikking gesteld aan Only Friends Almelo. Wat gaaf van Thijs Blikmans!

3 februari en 16 maart mogen weer trainen in de Sporthal. We hebben er nu al zin in.



Zaterdag 2 december hebben we in Rijssen met al onze **Friends oet Twente** Sinterklaasfeest gevierd. Het was weer een gezellige en relaxte training. Top geregeld



ROLSTOELBASKETCLINIC;

Zaterdag 16 december hebben we een **rolstoelbasketbalclinic** in de gymzaal van Het Noordik. Georganiseerd door (S) Cool on Wheels. Dat gaat ook weer een feestje worden.



KOEKEN ETEN OM DE CLUBKAS TE SPEKKEN;

SISU SINTERKLAAS ACTIE GROOT SUCCES!

Koeken eten om de clubkas te spekken. Dit is de afgelopen weken 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 pupillen en juniorenkamp extra trainingsmaterialen, ontbijttraining, activiteiten voor de volwassenen en voor het aanleggen van het nieuwe terras.

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



We hebben dit jaar 835 Vondelkoeken verkocht. Dat zijn bijna 200 koeken meer dan in 2022.



Opbrengst Vondelkoekenactie 2023:

€ 1725,00

We willen alle koekenverkopers hartelijk danken voor jullie geweldige inzet!

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



WIJ WENSEN IEDEREEN
FIJNE FEESTDAGEN EN EEN GEZOND EN
SPORTIEF 2024

Prettige Feestdagen
Vrolijk Kerstfeest en Gelukkig Nieuwjaar



BESTUUR AAV SISU:

