

Juni  
2025

ZOMER  
EDITIE



# SISU NIEUWSBRIEF "OLYMPUS"





# VOORWOORD: REMCO PLATENBURG



Beste nieuwsbrief lezer,

Zoals afgelopen maart beloofd proberen we in de toekomst kleinere intervallen tussen de nieuwsbrieven te houden.

Vandaar bij deze alweer de laatste versie die we gelukkig nog lekker even voor de vakanties kunnen presenteren.

Laat ik dit voorwoord beginnen met de eerste wedstrijden waar weer veel SisU atleten aan mee hebben gedaan.

De vruchten van de goede begeleidingen en het harde trainen werden de afgelopen weken flink geplukt. Het regende werkelijk PR's en clubrecords, en veel atletiekbanen kleurden groen/wit door het grote SisU aandeel. Daar zijn we echt super trots op !

Ja, en hoewel de zomervakanties nog moeten beginnen, zijn we ook al weer druk bezig met de voorbereidingen van twee prachtige evenementen: De "Preston Palace Almelo Allee" en de "Oudejaarscross" in het Nijreesbos. Onlangs hebben we voor beide evenementen groen licht gekregen om ze te mogen houden op het terrein van Huize Almelo.

Op zondag 21 september is alweer de 10<sup>e</sup> editie van de Almelo Allee, dus zet de datum nu alvast in je agenda, voor alle leeftijden is er wel een leuke afstand (1-2-5-10 km).

Even leuk om te melden: Tijdens ons gesprek met de Rentmeester van Huize Almelo werden wij geconfronteerd met een belangrijk stukje bewustwording. Lees verderop in deze nieuwsbrief waar ik het over heb, dit gaat iedereen aan !!

Dan nog even een andere datum die je mag noteren: het weekend van 28 en 29 juni. Dan is in het centrum van Almelo het evenement "Zomers Almelo".

Tijdens dit bruisend evenement zijn er tal van activiteiten en worden diverse sporten in het zonnetje gezet.

Ook SisU staat op dit evenement om met name de jeugd kennis te laten maken met onze prachtige sport. Er zal een sprintbaantje worden uitgezet en er wordt een hoogspringmat geplaatst waar onder begeleiding gebruik van kan worden gemaakt.

Dan wil ik graag afsluiten door iedereen namens het bestuur een hele fijne zomerperiode te wensen, misschien wel een fijne vakantie of leuke dingen doen vanuit huis.

We zullen zo spoedig mogelijk het vakantie rooster op de website plaatsen, en rondsturen per email en app.

Met sportieve groet  
Remco Platenburg  
Voorzitter AAV SisU



# 5 mythes over sport en voeding ontmaskerd



Han Tuttel

Iedereen weet er wel wat over te vertellen, ook de roddelbladen. Alleen.... Klopt dat eigenlijk wel?

## **Mythe 1: Bij kortere trainingen heb je geen extra brandstof nodig**

Veel mensen denken dat je bij een uurtje sporten wel zonder extra energie (koolhydraten) kunt. Maar dat gaat niet altijd op.

- Zelfs tijdens een korte, zware sessie, zoals een snelle loop of een pittige fietstraining, kan een klein slokje sportdrink of een klein stukje reep al helpen.
- Je mond 'proeft' meteen dat er brandstof komt. Dat noemen ze "mouth sensing". Hierdoor voel je je scherper, zonder dat je veel koolhydraten tot je hoeft te nemen.
- Uiteindelijk kan dit je tempo en motivatie een duwtje geven.

Kortom: Ga je rustig een uurtje joggen? Dan kun je zonder aanvullen. Maar train je intensief onder het uur? Probeer dan eens 15-30 gram koolhydraten.

## **Mythe 2: Je móét binnen een halfuur na je training eten**

Er wordt vaak gezegd: "Neem binnen dertig minuten je herstelshake, anders mis je het raamwerk." Maar zo zwart-wit is het niet.

- Voor de meeste sporters telt vooral het totaal over de dag. Eet je genoeg eiwit en koolhydraten? Dan komt het meestal goed.
- Heb je een keiharde intervaltraining achter de rug of moet je later op de dag weer knallen? Dan is het wél handig om snel iets voedzaams te eten of drinken.
- Een shake, yoghurt met fruit of een boterham met humus doet wonderen bij snel herstel.

Kortom: Ben niet bang als je pas een uur na je workout eet. Maar heb je een zware training gehad en wil je snel weer fit zijn? Dan kun je beter meteen iets pakken.

## **Mythe 3: Caféïne helpt áltijd**

Iedereen kent het: een bakje koffie voor het sporten om nóg harder te gaan. Caféïne kan je inderdaad een boost geven. Maar: niet voor iedereen.

- Sommige mensen merken weinig tot niets van een shot cafeïne. Dat heeft deels met je genen te maken. Drink je dagelijks veel koffie of cola? Dan heeft cafeïne ook minder tot geen effect.
- Het duurt ongeveer dertig minuten voordat de cafeïne zijn werk doet. Een dosis net voor die eindsprint is daarom nutteloos.
- Het kan wel helpen bij duurtraining, krachttraining en om alert te blijven. Maar blijf uitproberen wat bij jou werkt.

Kortom: Cafeïne kan effectief zijn. Maar het is geen wondermiddel voor iedereen. Probeer het rustig uit en kijk wat je voelt.

# Vervolg 5 mythes over sport en voeding ontmaskerd



Han Tuttel

## Mythe 4: Een banaan is precies hetzelfde als sportdrank of gels

Natuurlijk is een banaan gezond. Hij zit vol kalium en natuurlijke suikers. Maar een lange duurtraining vraagt nét iets anders.

- Sportgels en isotone drankjes zijn speciaal gemaakt voor tijdens het (duur)sporten.
- Ze worden sneller opgenomen dan een gewone banaan. Je maag heeft er bovendien minder moeite mee.
- Ze bevatten vaak de juiste mix van suikers. Daardoor kun je meer koolhydraten opnemen in minder tijd, dus meer energie om hard te gaan!

Wil je een rondje van een uur? Dan is een banaan een prima keuze. Maar ren je vier uur achter elkaar? Dan kan je beter gelletjes of een bidon isotone drank naar binnen werken.

## Mythe 5: Trainen op een lege maag is de beste manier om vet te verbranden

Sommigen gaan pas na hun training ontbijten. Ze denken: "Zo verbrand ik meer vet." Maar dat is niet per se zo.

- Je móet wel wat buikinhoud hebben om topprestaties neer te zetten. Zonder brandstof voelt een training zwaarder.
- Als je niets eet, gebruikt je lichaam technisch inderdaad wat meer vet tijdens die sessie. Maar op lange termijn verlies je er niet meer gewicht door.
- Vaak eet je later toch meer om te compenseren. En je hormonen kunnen van slag raken door zulke eetpatronen.

Kortom: Ben jij zo'n type dat goed presteert zonder ontbijt? Prima. Maar doe het niet alleen om vet te verliezen. Een goede maaltijd of snack voor je training kan je juist helpen om beter te presteren.

## Wat je hieruit kunt halen

Iedere sporter is anders. Test, voel en ontdek wat voor jou werkt. Of je nu een banaan kiest, een gelletje of een bakje kwark: doe het op het moment dat het jou helpt om optimaal te presteren én om lekker in je vel te zitten.



# Trots op drie nieuwe gediplomeerde trainers

Zoals jullie weten zitten wij bij Sisu, net als bij alle andere sportverenigingen in Nederland, met een tekort aan trainers. Wij zijn als bestuur dan ook bijzonder dankbaar dat drie leden de afgelopen maanden druk bezig zijn geweest met het behalen van hun trainers diploma.



**Emmely van der Meer**



**Bart en Steven**

We zijn dan OOK heel erg trots op twee vers gediplomeerde looptrainers Bart Schreuter en Steven Seppenwoolde, en op Emmely van der Meer met het behalen van haar "technische trainer" diploma (BBAT). De felicitaties voor deze drie toppers.

Alle drie deze toppers zijn meteen begonnen met al het geleerde in de praktijk brengen, waar we als Sisu bestuur oprecht erg blij mee zijn !

AAV SISU is blij dat we er weer drie gekwalificeerde trainers erbij hebben.

Bart, Steven en Emmely van harte gefeliciteerd en veel heel succes met het training geven.

**Remco Platenburg**





**BLIJFIT  
MET LEEFTIJDGENOTEN**

# SISU 'Good Goan'

## sporten voor ouderen

# GROOT SUCCES

### WAT KUNT U VERWACHTEN?

- EÉN KEER PER WEEK BEWEGEN OP UW EIGEN NIVEAU.
- BIJ MOOI WEER BUITEN, BIJ SLECHT WEER BINNEN.
- PROFESSIONELE BEGELEIDING.
- PRETTIGE SFEER MET SOCIALE CONTACTEN.
- NA AFLOOP EEN HEERLIJK KOPJE KOFFIE OF THEE IN DE KANTINE.
- INFORMATIEVE KOFFIEPRAATJES OVER BELANGRIJKE GEZONDHEIDSONDERWERPEN.
- DE MOGELIJKHEID TOT EEN PERSOONLIJKE INTAKE BIJ EEN FYSIOTHERAPEUT



# »»» UPDATE VAN DE SECRETARIS



Hans Rijper

## »»» TJERK VAN DER ZEE SR STOPT ER MEE



Tjerk heeft het langst durende lidmaatschap van onze vereniging en is actief geweest als atleet maar ook in vele functies zoals trainer, jurylid, medewerker onderhoudsploeg. Al jaren is Tjerk elke dinsdag en donderdagmorgen aanwezig om diverse klussen uit te voeren. Echter de laatste tijd gingen de jaren toch wel tellen. Maar Tjerk bleef komen ook al werd het steeds zwaarder voor hem. Hij heeft nu besloten er een punt achter te zetten. Namens het bestuur : bedankt Tjerk voor al je inzet voor Sisu.

## NIEUWE JURY COORDINATOR



Anneriek Holtkamp, sinds een jaar of 2 jurylid bij Sisu, neemt na de zomer de functie van jury coördinator over van Hans Rijper die deze rol sinds 2012 (met een onderbreking van een paar maanden) heeft ingevuld.



## »»» SLEUTELBEHEER

Lotte Molenkamp neemt binnen het bestuur het uitgiftebeleid en de uitgifte van sisuseutels voor haar rekening. Er is eerst een inventarisatie gemaakt wie welke sleutel heeft (toegangs niveau, nr).

# >>> VERVOLG UPDATE SECRETARIS



Hans Rijper



Met dank aan Wim vd Veen: 2 geaarde stopcontacten gemaakt boven de werkbank

## >>> VERHUIZING EN OPRUIMEN VAN MATERIELEN

Het was de trainers al veel langer een doorn in het oog dat men voor de trainingsmaterialen geen eigen opslagruimte had, de ruimte werd gedeeld met de spullen van de onderhoudsploeg. Bovendien werd er veel oude troep bewaard onder het mom van "kan nog wel eens handig zijn".

Op zaterdag 19 april is aan deze situatie door vele helpende handen een drastisch einde gemaakt. Er werd zeer veel weg gegooid uit beide opslagruimten, de hal en de mafobox (achter op het parkeerterrein).

Voor de trainingsmaterialen is nu een eigen overzichtelijk ruimte beschikbaar en de onderhoudsgroep is met werkbank en opslagkast verhuisd naar de ruimte voor wedstrijdmaterialen. Alles is nu veel overzichtelijker.

## >>> BAANKEURING

Volgens de regels van de AU moet elke atletiekbaan eens per 3 jaar worden gekeurd, de goedkeuring van "onze" baan (eigendom van de gemeente) verloopt eind 2025. Daarom is onlangs de voorkeuring uitgevoerd en moeten gemeente en Sisu aan de slag met aangetroffen gebreken.



Dat zijn er gelukkig maar heel weinig. De topplaat lag er volgens de keurder ondanks dat deze 14 jaar oud is, verbazingwekkend goed uit. Hoewel de belijning niet meer voldoet aan de normbelijning mag deze blijven zitten zolang de topplaat nog meegaat. Over enige tijd is de eindkeuring.

21 SEPTEMBER

2025

# 10E EDITIE

## PRESTON PALACE ALMELO ALLEE RUN



**SISU**  
ALMELO ALLEE RUN

**Preston Palace**  
ALL-IN FAMILY RESORT

**10e editie**

**Zondag 21 september 2025**

**PRESTON PALACE  
ALMELO ALLEE RUN**

Startlocatie ter hoogte van  
de ijsbaan.

**PLUS ALMELO**  
**DE CHAMPIONEN**  
**Step One**  
**almelo**  
**ETC**

Preston Palace Almelo Allee Run wordt georganiseerd door: Step One, Sluis, The Running Academy.

kijk voor meer informatie op: [www.sisu.nl](http://www.sisu.nl)

U kunt voorinschrijven tot en met 19 september 2025.  
Velden gemarkeerd met een \* zijn verplicht.  
En bij voorinschrijven heeft u €2,50 korting als u anders zou inschrijven bij nainschrijven.

Voor elke afstand is er een start voor Framersrunners. Ze starten 2 minuten voor de start van de afstand.

**PRESTON PALACE  
ALMELO ALLEE RUN 2025**

**10e editie**

Speelst locatie in natuurgebied Almelo

| afstand | tijd      |
|---------|-----------|
| 5 km    | 10:30 uur |
| 10 km   | 11:15 uur |
| 2 km    | 11:30 uur |

Verplichte afstanden voor  
beginners tot wedstrijdrijders.

Inschrijven kan via: [www.sisu.nl](http://www.sisu.nl)  
of aan de QR-code.

**QR-code**

**QR-code**

**Plus Almelo**  
**Step One**  
**almelo**  
**ETC**



AAV SISU en Preston Palace  
willen Almelo in beweging  
krijgen!



# LANDGOED HUIZE ALMELO



## Huize Almelo

Markant landgoed in de bebouwde kom van Almelo

### HET PRACHTIGE GRAVENALLEE GEBIED

Ik denk dat iedere Almeloër er wel eens is geweest, of misschien wel met grote regelmaat komt:  
Het prachtige Gravenallee gebied dat bij het evenzo mooie Huize Almelo hoort. We mogen als Almelo hier trots op zijn.

Waar de meeste van ons waarschijnlijk nooit bij stil staan, is dat dit hele grote gebied gewoon particulier bezit is van de Graaf van Almelo.

Omdat het dus geen Gemeentegrond is, is het extra bijzonder dat vrijwel dit hele gebied openbaar terrein is waar iedereen gebruik van kan maken.



### Gebruik landgoed voor hardloop evenement "Preston Palace Almelo Allee Run"

Dit stukje bewustwording werd ons onlangs nog eens uitgelegd toen we op bezoek waren bij de Rentmeester van Huize Almelo.

Wij moeten als Sisu namelijk naast een evenementen vergunning voor de Preston Palace Almelo Allee Run en de Oudejaarscross **OOK** toestemming van Huize Almelo krijgen om deze evenementen op hun grondgebied te houden.

Dit heeft niet in de laatste plaats te maken met aansprakelijkheid en verzekeringen.



### Onderhoud landgoed

MAAR: omdat dit hele grondgebied dus door de Huize Almelo zelf moet worden onderhouden, en de Gemeente Almelo hier maar voor een heel klein deel in kan bijdragen, kregen wij de 100% terechte vraag van de Rentmeester:

**"Kunnen wij misschien ook wat terug verwachten voor het ter beschikking stellen van het terrein?"**

Hoewel dit geen keiharde voorwaarde is vonden wij de vraag dusdanig terecht EN interessant dat we er toch iets mee willen doen.

### SISU "Opruim training"

Ik denk dat IEDERE bezoeker vd Gravenallee zich wel eens gestoord heeft aan zwerfvuil, en dan met name plastic ! Wij willen kijken of we later dit jaar op een zaterdag ochtend een soort **"VUIL OPRUIM TRAINING"** kunnen gaan organiseren. We zullen dan voor alle groepen een training parcours uitzetten in de Gravenallee, waar we sporten met opruimen gaan combineren.

We zijn allemaal als individu verantwoordelijk voor een schone stad, dus dit leek ons een leuk en ludiek initiatief. We zullen hier tzt de nodige aandacht aan geven op de socials en naar de media.



**WE KOMEN HIER NA DE VAKANTIE OP TERUG, HEB JE VOOR DE TIJD EEN LEUK IDEE HIEROVER  
MAIL DIT DAN NAAR VOORZITTER @SISU.NL**

# PRESTON PALACE

## TROTSE HOOFDSPONSOR ALMELO ALLEE RUN



### 10e editie

Op zondag 21 september 2025 is het zover: de 10e editie van de Preston Palace Almelo Allee!

Al jaren zijn wij met trots verbonden aan dit sportieve evenement dat dwars door het prachtige Almeloise buitengebied loopt – letterlijk in de groene achtertuin van Preston Palace.

### Gezond ondernemerschap

Bij Preston Palace geloven we in de kracht van vitaliteit. Hardlopen is goed voor lichaam én geest, helpt stress te verminderen en vergroot het gevoel van welzijn. Deelname aan de Preston Palace Almelo Allee sluit dan ook perfect aan bij onze visie op gezond ondernemerschap en duurzame inzetbaarheid.

#### Trotse hoofdsponsor

Onze naam is met trots verbonden aan dit mooie evenement. Zichtbaarheid in de regio is waardevol, maar de echte winst zit in het stimuleren van beweging, ontmoeting en plezier. Dat maakt de Preston Palace Almelo Allee tot een evenement dat perfect past bij wie wij zijn.



**Mascotte Alice**



Exclusief voor medewerkers Preston Palace;

Speciaal voor onze medewerkers stelt Preston Palace deelname aan het hardloopevenement volledig kosteloos beschikbaar. Bovendien kunnen zij vooraf gratis meetrainen bij atletiekvereniging SISU in Almelo. Een unieke kans om samen fitter te worden en met collega's op een sportieve manier naar een doel toe te werken.

Loop ook mee!

Wil jij ook meelopen? Meld je aan voor de 5 of 10 km. Samen maken we er een sportief feest van!

# "VERTALERS EN TOLKEN VOOR BEDRIJVEN, PARTICULIEREN & OVERHEID"



## "Tolkendiensten voor iedereen"

In de wereld van moderne communicatie vormen ervaren vertalers en tolken een cruciale schakel voor effectieve taaluitwisseling. Onze toegewijde professionals, gespecialiseerd in diverse vakgebieden, zijn bedreven in het nauwkeurig overbrengen van terminologie en nuances in vertalingen.

Bij de selectie van uw vertaler of vertaalteam nemen we uiterste zorgvuldigheid in acht, zodat geen enkele vakterm verloren gaat of verkeerd wordt geïnterpreteerd.

Bij Vertaalbureau AABEE staat kwaliteit centraal. Elke vertaalde tekst ondergaat een grondige controle door een ervaren revisor om te waarborgen dat aan al uw eisen wordt voldaan.

Vertalen blijft menselijk maatwerk in de huidige digitale wereld.



- ☎ Telefonisch contact
- Bel ons op telefoonnummer: 085 – 13 04 268
- Openingstijden:
- Maandag t/m donderdag van 09.00 - 17.00 uur
- Vrijdag van 09:00 - 12:30 uur

### Persoonlijk contact

Knooperf de Veldboer I  
7679 WH, Langeveen

Uiteraard bent u van harte welkom.  
Een afspraak is niet noodzakelijk maar  
het is beter om af te spreken om  
wachttijden te voorkomen.



# SISU COMPETITIE TEAM 2025

## 1e competitiewedstrijd

18 mei Dronten

Wat een bijzondere wedstrijddag was het weer op zondag 18 mei.

Na de 1e wedstrijd staan de heren op de 31e plek (van de 95 teams) landelijk en de dames maar liefst 16e (van de 80 teams)!!

Het is te veel om iedereen te vermelden dus zonder iemand te kort te willen doen een paar bijzondere vermeldingen:

Nadat de organisatie en ET helaas steken lieten vallen werd de tijd van Stijn D. op de 400 mtr niet geklokt. Resultaat; voor het hele land alle 400 meters laten vervallen of onze race overlopen. Dat lukte Stijn helaas niet omdat hij daarna ook nog weer een 300 mtr in de estafette moest lopen. Onze held Stijn K. offerde zijn kogelstoten op en liep z'n 1e 400 mtr vlak in een hele nette 1.02!! Toch nog punten gepakt op de 400! Stijn K. bedankt.

Quinten verving in een tumultueuze omzetting Floris bij het hinkstapspringen die helaas geblesseerd uitviel. Maar als je dan 11.90 mtr springt was dat zeker de moeite waard. Voor herhaling vatbaar. (voor Floris niet natuurlijk)

Max bedankt voor het invallen bij de Zweedse estafette, ook deze ging lekker hard. Al met al een echte teamsport dat atletiek!!



### STERK TEAM:

Kira, Pien, Marlot en Anne-Marie waren een sterk team als Zweedse estafetteploeg. Kira liep de 400 mtr in de estafette tegen een paar razendsnelle tegenstandsters maar wist toch een goede basis neer te zetten waarna de rest door kon gaan. Deze 4 kanjers verbeterden ook nog even het SISU clubrecord op de Zweedse estafette uit 2012.

### CLUBRECORD:

Pien scoorde weer een mega clubrecord verbetering bij kogel. Nu staat het record op 12.14 mtr. Bij de horden een cr van 16.67 sec.

### COMBITEAM:

Dit jaar zijn de dames een combiteam samen met Jessica en Wiep van Aco van Elderen uit Ommen. Dames, jullie ook bedankt voor jullie inzet en gezelligheid. Jullie resultaten hebben zeer goed bijgedragen aan de uitslag.



# COMPETITIETEAM SENIOREN

---

## 1E COMPETITIEWEDSTRIJD SENIOREN

---



1e competitie wedstrijd voor de senioren. Dit jaar zijn de vrouwen een gecombineerd team met aco van elderen Ondanks dat we Jessica en Wiep nog niet eerder hadden ontmoet, was het één en al gezelligheid!

Naast de gezelligheid zijn er ook mooie prestaties neergezet met de teams. Stijn en Quinten hebben zich flexibel opgesteld en hebben geshined op de 400m en hinkstap. Helaas deed de ET het niet bij de serie van Stijn maar alsnog credits naar hem voor het lopen van een goeie 400!

Pien heeft haar clubrecord op kogelstoten verbeterd met een afstand van 12.14m. De stokjes werden goed overgeven bij de estafettes waardoor de vrouwen zelfs 2e werden in de serie!

Speciale dank aan onze trainer Robin voor alle support! Rennend crosste je de baan over om iedereen te helpen.



Sinds een jaar trainen de atleten van het Regionaal Talenten Centrum (RTC) op donderdagavond bij ons op de baan. Vanaf de start was het de bedoeling dat dit voor SISU-atleten ook een eenvoudiger stap is om aansluiting te vinden bij de talenten. Nu we een jaar verder zijn kunnen we de conclusie trekken dat dit een goede stap is geweest.

Filijne Stiggelbout, Maik Bonthuis, Tiffany Wissink en Lucas van Mook trainen inmiddels bij RTC waarbij Filijne en Tiffany meer voor de horden trainen en Maik en Lucas puur voor de sprint gaan. De kans om mee te trainen met RTC wordt door hun met beide handen aangegrepen want zeg nou zelf, wie wil niet met de Twentse talenten meedoen en daardoor zelf ook veel beter worden?

Hopelijk ontdekken in de toekomst nog meer talenten van SISU dat ze het niveau binnen RTC aan kunnen en durven zij er ook vol voor te gaan.

# RTC BIJ SISU



## SISU WEDSTRIJDGROEP



Een stap tussen de "gewone" trainingsgroepen en RTC is onze eigen wedstrijdgroep. Deze groep is gericht op onze eigen atleten die veel wedstrijden willen doen. Het betreft hier vooral sprint en technische atletiek onderdelen. De echte mila-lopers hebben goede mogelijkheden om bij een van de loopgroepen mee te trainen.

Sinds kort trainen ook Suzanne Bokhove en Gwen Wiedemeijer mee in wedstrijdgroep. Zij trainen voornamelijk voor het onderdeel speerwerpen maar ook hiervoor is een goede atletische vorming nodig. Echte specialisatie gebeurt pas op latere leeftijd maar voorkeuren voor een onderdeel heeft iedereen. Daar houden we in de wedstrijdgroep ook veel rekening mee.

# AL 10 JAAR DÉ KOFFIESPECIALIST UIT TWENTE.

SPONSOR VAN AAV SISU



**DE  
KOFFIE  
FABRIEK**

De Koffiefabriek  
Ootmarsumsestraat 245  
7603 AD Almelo  
[0546 625 052](tel:0546625052)  
[info@dekoffiefabriek.nl](mailto:info@dekoffiefabriek.nl)

## Sfeer proeven, smaak waarderen bij De Koffiefabriek.

### **Koffie- en theesoorten en koffieautomaten**

Drink jij het liefst de hele dag door thee? Of kom jij de dag niet door zonder koffie? Kom dan heerlijk sfeerproeven en rondkijken in onze winkel. We hebben ontzettend veel verschillende verrassende koffie- en theesoorten waar we je blij mee kunnen maken, maar ook alles wat er nodig is om koffie en thee te drinken. Naast onze heerlijke koffie- en theesoorten verkopen we ook verschillende soorten koffieautomaten.

# COMPETITIEWEDSTRIJD JUNIOREN

S I S V T O P P E R S



05.04.2025 Competitiewedstrijd U14 & U16!

Op 5 april hebben de jongste junioren hun eerste competitiewedstrijd gehad dit jaar. Zoals te zien op de foto's was het een gezellige dag en nog niet te beginnen over de hoeveelheid pr's die zijn gevallen!

Competitiewedstrijden zorgen voor verbondenheid in de groep omdat je samen strijd voor de punten. Je moedigt elkaar aan en bent de hele dag met elkaar op stap!! 26 pr's zijn al gevallen in het begin van het outdoorseizoen. Hard werken word beloond!

Credits naar Floris & Emmely voor de goede begeleiding, Loes Hofstee voor de prachtige foto's en aan alle ouders die mee kwamen voor de support.

# FOTO IMPRESSIE PAASONTBIJT TRAINING



**KANTINE TEAM**



de SISU paasontbijttraining. Het was een groot succes. Ruim 160 deelnemers hadden zich aangemeld. Dat zijn 40 aanmeldingen meer dan vorig jaar. We hadden het verdeeld in drie groepen. Om 9:15 uur zijn de volwassenen en junioren gestart met de training, om 10:15 uur konden zij aanschuiven voor het ontbijt. Om 10:00 begon de familietraining, iedereen kon hieraan meedoen.

De kinderen, ouders, opa en oma, vriendjes en vriendinnetjes, burens, enz. De trainers hadden een gevarieerd programma in elkaar gezet. Om 11:00 uur kon deze groep van iets meer dan 100 mensen aanschuiven voor het ontbijt.



Als laatste groep hadden we de jongeren met een beperking van Oly Friends Twente en hun ouders en broertjes en zusjes, zij konden vanaf 12:15 uur genieten van het paasontbijt.

We kunnen met trots terugkijken op een geslaagd evenement met als motto: "samen sporten en samen ontbijten"



**19 APRIL 2025**

# PLUS WEMEKAMP: SPONSOR SISU PAASONTBIJTTRAINING



## WELKOM BIJ PLUS WEMEKAMP

Bij PLUS zorgen we voor goed eten, voor de buurt en voor elkaar. In onze supermarkten vind je daarom veel verse producten. Soms zijn die biologisch of Fairtrade. Maar altijd zijn ze eerlijk geproduceerd en met een duidelijke herkomst. Zo weet jij wat je eet.

Bij PLUS geloven we in persoonlijk contact. Dat betekent snelle, persoonlijke service met aandacht voor jouw wensen en vragen. Daar mag je op rekenen, zowel in de winkel als online.

Wanneer zien we je weer? Groet Jouw PLUS team



# GLASMOZAÏEKEN MEVROUW WOLFS

## IN DE SISU-KANTINE

In de kantine van atletiekvereniging SISU hangen sinds kort twee bijzondere glasmazaïeken: \*De Hardloper\* en \*De Boom\*.

Deze kleurrijke werken zijn in bruikleen gegeven door ons SISU lid Mathieu Wolfs en zijn afkomstig uit de privécollectie van zijn moeder, mevrouw Wolfs (1924-2000). Haar werk blijft verrassen – het invallende licht geeft de mozaïeken steeds een andere uitstraling.



*Mathieu Wolfs*



*De hardloper*

Voor haar tijd was ze vooruitstrevend: een van de eerste vrouwen in haar omgeving die buitenshuis werkte én actief kunst maakte.

In de Sint-Georgiusbasiliek in Almelo zijn op drie plaatsen diverse glasmazaïeken van haar hand te bewonderen.

De Hardloper\* en \*De Boom\* zijn te zien bij SISU. Ze vormen een unieke verbinding tussen sport, kunst – en brengen kleur en verwondering in onze vereniging.

Ze experimenteerde vanaf de jaren '40 met glas en ontwikkelde zich autodidact tot glaskunstenaar, geïnspireerd door glas-in-loodramen.

Ze maakte veertig jaar mozaïeken met thema's als God, mens en natuur. Voor haar tijd was ze vooruitstrevend: ze werkte buitenshuis en maakte kunst. Haar werk is onder andere te zien op diverse plaatsen en in de Sint-Georgiusbasiliek in Almelo. Haar collectie is verdeeld onder haar 4 kinderen.





# Beschouwingen van een opa

## Column Erik Endlich

Al vele decennia proef ik tweewekelijks het genoegen om loopgroepen te mogen begeleiden. Hoewel er wel sprake is van enige verjonging in die verbanden – met name vrouwen van in de dertig zijn hiervoor verantwoordelijk – bestaat he gros van de deelnemende atleten uit generatiegenoten. Dat houdt in, dat met enige regelmaat wordt gemeld, dat deze of gene grijsaard opnieuw opa of oma is geworden. Ook zij, die deze eretitel niet dragen, zijn van een geboortjaar dat ergens van kort na de oorlog is.

Vanzelfsprekend heeft zulks consequentie voor het verloop van de training. Het inlooptempo is ook voor een vlotte wandelaar bij te houden en de oefeningen onderweg, die de lenigheid van ledematen bevorderen, bestaan doorgaans uit rudimentaire bewegingen die geenszins sporen met het gegeven voorbeeld. Na de traditionele twee ronden inlopen is reeds een aanzienlijk deel van de training voorbij – en dan moeten de losmakende oefeningen nog beginnen. Het is eigenlijk jammer dat hiervan geen camerabeelden worden gemaakt. Het zou hilarisch materiaal opleveren, nu ook hier mijn gehop en gesprong nauwelijks navolging krijgt, druk als men is met het uitwisselen van kwalen, plaatselijk nieuws en de voorkeur voor bepaalde wasmiddelen. Maar het zijn uiterste sympathieke types, met name tijdens de nazit.

Nu meer recent plotseling de vacature van “trainer voor oudere junioren en jongvolwassen atleten-die-niet-van-wedstrijden-houden” vacant kwam (ik had eerder niet geweten van het bestaan van deze niche-groepering) ben ik er ingesprongen. Immers heb ik als pensionado wat tijd over en leek mij de begeleiding van deze jonkies een uitdaging.



Welnu: dat is het zeker. Het inlopen gaat op een tempo alsof men de laatste trein moet halen, waardoor ik amechtig hijgend nog wat aanwijzingen uitbreng, die evenwel moeiteloos worden opgevolgd. Het clubje, bij mooi weer bestaande uit niet meer dan tien atleten, wil om te beginnen krachttraining hebben. Daartoe begeef ik mij een half uur voor aanvang naar het krachtcentrum en de zogeheten EHBO-ruimte, waar ik allerlei halters en zware ballen moeizaam naar buiten sleep. Mijn armen lijken dan al twee keer langer. Vervolgens mag ik ze laten springen, werpen en of sprinten.



Ze beschouwen mij meen ik als een beminnelijke opa, aan wie men wat respect verschuldigd is. Alle door hun uitgevoerde onderdelen worden in een zodanig moordend tempo afgeraffeld, dat ik hun vragen of het technisch juist was, slechts door het noemen van gemeenplaatsen kan beantwoorden. Het zijn evenwel bijzonder sympathieke gasten.

Opa en trainer zijn: ik kan mij geen status voorstellen die tot meer voldoening leidt.

**Erik Endlich**







20  
25



**TOPPERS**

## SISU CLUBRECORDS

### Verbeteringen diverse clubrecords bij SISU.

Dat atletiek in de lift zit bij SISU is een feit. Op verschillende weg- en baanwedstrijden zijn de afgelopen maanden weer diverse clubrecords verbroken. Als je kijkt naar de records op de website zie je dat er veel zeer scherpe tijden en afstanden gehaald zijn in het verleden. Vooral in de groep senioren bij de heren en dames. Daarom is het extra bijzonder dat er nu weer atleten zijn die de toch al scherpe records weer wat scherper hebben gesteld.

### De volgende atleten hebben hun behaalde records doorgegeven waarna ze na controle zijn toegevoegd.

**Suzanne Bokhove, U16**, speerwerpen 500 gr, 30.25mtr op 06-06-2025  
**Koen Dreves, 45+**, 1000 meter, 3.17.30 op 05-10-2024  
**Koen Dreves, 45+**, kogelslingeren, 7,26 kg, 16.44 mtr op 05-10-2024  
**Job Molenaar 45+**, 800 mtr, 2.47.21 op 22-03-2025  
**Han Tuttel, 55+**, 800 mtr, 2.54.20 op 22-03-2025  
**Nicole Schothuis, 40+**, marathon, 3.29.05 op 13-04-2025  
**Suzanne Bokhove, U16**, kogelslingeren 3 kg, 18,60 mtr op 19-04-2025  
**Emi Visscher, U14**, 150 mtr, 21,34 op 10-05-2025  
**Pien Folbert, Sen**, kogelstoten, 12.14 mtr op 18-05-2025  
**Pien Folbert, Sen**, 100 mtr horden, 16.67 op 18-05-2025  
**Zweedse estafetteploeg (400, 300, 200 en 100 mtr) op 18-05-2025**  
**Kira Dirckinck, Pien Folbert, Marlot Bruggink, Anne-Marie Lubberman, 2.44.28**  
**Robin Roelink, 55+**, discuswerpen 1,5 kg, 28.78 mtr op 24-05-2025  
**Nora Visscher U18**, hinkstapspringen, 10.49 mtr op 01-06-2025  
**Hidde Bramer, U14**, 3000 mtr, 11.52.76 op 06-06-2025  
**Ruben van der Meer, U16**, 3000 mtr, 11.50.62 op 06-06-2025

**Allemaal gefeliciteerd met deze mooie prestaties!**





JUNI 2025

# SISU KANTINE TEAM WENST IEDEREEN EEN FIJNE VAKANTIE





# FBK GAMES

SISU was met 39 leden aanwezig tijdens de FBK games in Hengelo. Ze waren goed herkenbaar aan hun groene hoody's

# STEP ONE BORNE

*Goed HARDLOPEN BEGINT  
BIJ STEP ONE IN BORNE*



**Step One**  
TRIATHLON WALK AND RUN

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

**AFSPRAAK MAKEN?**

**BEL: 074 266 1062**





# ZOMER BBQ LOOPGROEP MAANDAGAVOND



## AFSCHEID REMCO

Tijdens de jaarlijkse zomer BBQ van de maandagavond loopgroep heeft Remco Platenburg na 4 jaar als trainer afscheid genomen van zijn loopgroep. Het stokje is overgedragen aan Han Tuttel en de nieuw gediplomeerde trainers Bart en Steven.



## NIEUWE TRAINERS



Bart, Steven en Emmely zijn nog even extra in het zonnetje gezet. geslaagd voor het trainersdi



**AL 30 JAAR FABRIKANT VAN VLAGGENMASTEN, STENTERFRAMES EN  
ACCESSOIRES.**



**VLAGGENMASTEN**



**SINDS 1994**

**MET EEN LANGE ERVARING KUNNEN WIJ MET TROTS ZEGGEN DAT WIJ DE JUISTE PARTNER  
ZIJN OP HET GEBIED VAN VLAGGENMASTEN, VLAGGEN EN FAIRYBELL OUTDOOR LED  
KERSTBOMEN. DOOR HAAR SPECIALISATIE EN ZELFSTANDIGHEID IS AERMAST AL JAREN  
PARTNER OP DE DUITSE MARKT VOOR RECLAMETECHNIEK EN DE BOUWSECTOR.**

**SPONSOR VAN AAV SISU**

---

# VERTROUWENSCONTACTPERSOON

## AAV SISU

---

JUNI 2025

SISU wil een sportvereniging zijn waar leden zich veilig en vertrouwd kunnen voelen.

Pesten, (seksuele) intimidatie, agressie, geweld en discriminatie zijn vormen van gedrag die niet thuis horen in een goed en stimulerend sportklimaat. Het bestuur probeert dit soort grensoverschrijdend gedrag dan ook zoveel mogelijk te voorkomen en heeft in dit kader twee vertrouwenscontactpersonen aangesteld.

Leden en ouders van minderjarige leden respecteren over het algemeen elkaars grenzen. Grenzen die meestal heel vanzelfsprekend zijn, maar die af en toe expliciet gemaakt moeten worden omdat gedrag dat door een ander als 'een leuke manier van omgaan' wordt beschouwd voor een ander te ver gaat. Soms écht te ver. Wanneer een ander jou lastig valt met zijn of haar gedrag en je zelf niet meer weet hoe je de situatie op moet lossen, kun je verschillende dingen doen. Je kunt de hulp van een teamgenoot, coach, of het bestuur inroepen. Je kunt echter ook contact opnemen met de vertrouwenscontactpersoon van SISU.

Zij/Hij fungeert in eerste instantie als klankbord en kan je helpen te zoeken naar een oplossing. Soms kan dat een informele oplossing zijn, waarbij een vertrouwenscontactpersoon eventueel bemiddelt. Indien noodzakelijk of gewenst kan zij/hij je ook doorverwijzen naar een andere instantie.



**BEN KOKHUIS**



**MARLEEN**

De vertrouwenscontactpersoon is een laagdrempelig aanspreekpunt op de club als er vragen of zorgen zijn, of wanneer er incidenten hebben plaatsgevonden op het gebied van grensoverschrijdend gedrag. Zij/hij heeft een taak in het in stand houden of zelfs verbeteren van de omgangsvormen welke bijdragen aan het gevoel van veiligheid en vertrouwdheid voor de individuele leden. Daarnaast helpt een vertrouwenscontactpersoon het bestuur met preventie.

De vertrouwenscontactpersoon van SISU kan zelf terugvallen op het overkoepelend beleid en ondersteuning die geboden wordt door het NOC\*NSF of de Atletiekunie.

**Marleen en Ben zijn onze vertrouwenscontactpersonen bij SisU.** Je kunt hen aanspreken, maar ze zijn ook bereikbaar via een speciaal mailadres: **[vertrouwenspersoon@sisu.nl](mailto:vertrouwenspersoon@sisu.nl)**.



AANNEMERSBEDRIJF  
**J. TER HORST** BV





 **STEM OP  
SISU ALMELO  
MET  RABO  
CLUBSUPPORT!**

**STEM IN DE  
RABO APP**

de coöperatieve  
**Rabobank** 

**20  
25**

## **RABO CLUBSUPPORT 2025**

Iedereen verdient een club. Een plek waar je elkaar ontmoet, elkaar sterker maakt en jezelf kunt zijn. Kortom: verenigingen zijn onmisbaar. Daarom helpt de coöperatieve Rabobank graag met kennis, netwerk en geld. SISU is ook dit weer deelnemer aan Rabo ClubSupport.

Met meer dan 300 leden zijn wij als SISU een hecht team. Jij kunt jouw club steunen.

Als je een rekening hebt bij de Rabobank kun je van **2 t/m 24 september** via de Rabo App of Rabo Online Bankieren een stem uitbrengen op Sisu en op twee andere clubs in onze regio. Hoe meer stemmen er uitgebracht worden, des te hoger is de bijdrage die de club van de Rabobank ontvangt.

## **STEMMEN KAN VANAF 2 SEPTEMBER**





# 2E COMPETITIEWEDSTRIJD SENIOREN

1 juni 2025



## 2E COMPETITIEWEDSTRIJD VOOR SENIOREN OP EIGEN SISU GROND!

Het was weer een topper van een wedstrijd met veel lol, aanmoediging en goede resultaten.

### 14 PR's op 1 dag!:

We willen niet opscheppen maar in één dag 14 persoonlijk records, 8 season's best EN een clubrecord verbeteren, is gewoon echt geweldig. Het damesteam staat nu landelijk 15e en de heren 31e. Met nog één competitiewedstrijd in het vooruitzicht blijven we hard trainen maar kijken we ook terug op een top dag!

Dat was niet mogelijk geweest zonder onze geweldige en trouwe vrijwilligers: jury, baanploeg, kantine team, EHBO, trainers, wedstrijdsecretariaat, bedankt !



# COLORHOUSE THE PRINTING COMPANY

## STERK IN PRINT- EN DRUKWERK

MET PERSOONLIJKE SERVICE EN AANDACHT VOOR UW PRODUCT.



## WIJ KUNNEN VEEL

Colorhouse is in 30 jaar uitgegroeid van kopieerwinkel tot een modern grafische onderneming. Met vele disciplines verdeeld over twee vestigingen, kan er aan vrijwel alle grafische wensen worden voldaan. Colorhouse is sterk in print- en drukwerk en altijd met persoonlijke service en aandacht voor uw product.

We werken met een klein team met allemaal een eigen specialiteit, maar wel allemaal volledig flexibel en allround inzetbaar. Snelle levertijden, korte lijnen, snelle communicatie, hoge kwaliteitsnorm en up-to-date kennis zijn kernwoorden waar Colorhouse zich sterk voor maakt.

## ONZE VESTIGINGEN:

**ALMELO**  
**BORNSESTRAAT 74**  
**7606 KR ALMELO**

**TEL. 0546 - 456 055**  
**ALMELO@COLORHOUSE.**  
**NL**

**HENGELO**  
**PASMAATWEG 10**  
**7556 PH HENGELO**

**TEL. 074 - 2500 130**  
**HENGELO@COLORHOUSE**  
**.NL**



**BOLK**



## OPRUIMACTIE;



## CLUBGEBOUW OPRUIMEN;

Velen van jullie zullen het inmiddels al gemerkt hebben maar er heeft een grote voorjaarsschoonmaak plaatsgevonden bij sisu.

De secretariaat ruimte is helemaal opgefrist voor en door het nieuwe wedstrijdsecretariaat. Ook ons kantineteam is bezig geweest en de keuken is weer helemaal up to date. De bestuurskamer is een heleboel verzamelstapels lichter, en de hal heeft onze container flink gevuld. Maar waar de meeste trainers en atleten al mee geconfronteerd zijn: De materiaalhokken zijn aangepakt.

Als eerste is de Mavobox achter op de parkeerplaats opgeruimd staat nu wedstrijdspecifiek materiaal (belijning, bordjes, tafels en stoelen). Vervolgens hebben we een droog/warm materiaalhok herbij gecreeerd in de oude EHBO kamer. Hier zijn trainingsmaterialen te vinden die in het andere hok de neiging hadden te verschimmelen.

Het materiaalhok heeft de werkbank+materiaalkast afgegeven aan het wedstrijdhok waardoor alles nu een vaste plek heeft en makkelijk netjes opgeruimd kan worden. Het is nu niet meer nodig het wedstrijdhok bij trainingen open te hebben, want het trainingsmateriaal bevindt zich nu dus waar het hoort.

Al met al heel wat werk, maar wat ziet het er weer mooi uit. Iedereen die geholpen heeft bij deze acties: Bedankt!

**LOTTE MOLENKAMP**

## SISU ACTIEF BIJ KONINGSSPELEN 2025;



17 april heeft sisu meegewerkt aan de koningsspelen. Wij mochten op het veld van la premiere 4 groepen scholieren uit groep 5-8 ontvangen.

Er kwamen grote groepen enthousiaste kinderen. We hebben ze kennis laten maken met atletiek door te beginnen met een snelle estafette waarbij de kinderen op heenweg over een aantal hordes moesten en terug zo snel mogelijk sprinten.

Vervolgens hebben we geworpen met oefendiscussen. Het voorbeeld van Floris vloog zelfs over het hek van het sportveld waardoor de kinderen ook mooi ver gingen werpen. Bij de afsluiting kregen ze allemaal een flyer en Sisu sleutelhanger.

**LOTTE MOLENKAMP**



**besteadvies**  
fiscaal & administratief



# ZOMERS ALMELO

ERVAAR 28 EN 29 JUNI ALMELO IN ZOMERSE SFEREN! HET IS EEN  
EVENEMENT MET SPORT, MUZIEK EN ENTERTAINMENT VOOR IEDEREEN.  
ALLES IS GRATIS EN ER ZIJN ACTIVITEITEN VOOR JONG EN OUD.

**Kom naar de 2e editie van Zomers Almelo!!**

Eind juni staat de 2e editie van Zomers Almelo op de planning. Het is een evenement met sport, muziek en entertainment voor iedereen. De activiteiten zijn voor jong en oud.

## SISU AANWEZIG TIJDENS ZOMERS ALMELO

Ook **Sisu** staat op dit evenement om met name de jeugd kennis te laten maken met onze prachtige sport. Er zal een sprintbaantje worden uitgezet en er wordt een hoogspringmat geplaatst waar onder begeleiding gebruik van kan worden gemaakt.

We staan tegenover de ingang van het Gemeentehuis, aan de overkant van het water, dus meteen als je vanaf het oude Scheepvaarthuis richting de bibliotheek loopt.



### Team NL Sport Experience – zaterdag 28 juni:

Op zaterdag 28 juni vinden de Team NL Sport Experience plaats van 11.00u tot 17.00u. De binnenstad van Almelo staat dan in het teken van heel veel sport! Naast de wedstrijden die worden gespeeld voor de Eredivisie beachvolleybal op het Marktplaats en de Korenmarkt, is de binnenstad gevuld met allerlei sportaanbieders en activiteiten.

Om kinderen de ultieme sportervaring te geven kunnen zij deelnemen aan de clinics van de Team NL Sport Experience!

Atletiek zal op deze dag als sport een prominente rol krijgen.

### Bij deelname aan de clinics gaan de kinderen in totaal vijf sporten ervaren:

- Ga voor goud bij 3 x 3 Basketball – Uitsmijters Basketball
- **Wordt de nieuwe Femke Bol op de Atletiek sprintbaan – AAV SISU**
- Sla een homerun met Honkbal – Uitsmijters'55
- Ga voor de zwarte Judo band – Judo Almelo
- Wordt de beste Urban Hockey speler – MHC Almelo

De clinics worden gegeven in twee rondes voor de leeftijd van 6 tot en met 12 jaar.



**Remco Platenburg**



# VOOR ELKE DOELGROEP EEN SPECIALIST IN HUIS



## FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK DE GRAVEN ESCH

Zomer betekent voor veel sporters: zon op je gezicht, zweet op je rug en kilometers in de benen! Maar soms betekent het ook: een pijntje hier, een verrekking daar of een blessure die nét wat meer aandacht vraagt. Gelukkig kunnen wij als Fysiotherapiepraktijk De Graven Esch onze sportieve revalidatiepatiënten twee keer per week begeleiden op een plek waar sport centraal staat: bij jullie, op de baan van SISU!



We zijn ontzettend blij met de fijne samenwerking met SISU Atletiekvereniging Almelo. Dankzij jullie gastvrijheid kunnen wij gebruikmaken van de geweldige faciliteiten om sporters te helpen herstellen en sterker terug te komen. Of het nu gaat om het hertrainen van een hardloper na een knieblessure of een sprinter die werkt aan explosieve kracht na een enkelverzwikking – de atletiekbaan biedt een ideale revalidatieomgeving.

Onze therapeuten werken graag in een sportieve setting, tussen atleten die net zo gemotiveerd zijn om vooruitgang te boeken als wij. En wie weet: een revalidatie op de SISU-baan inspireert soms zelfs om lid te worden.

Namens het hele team van De Graven Esch: bedankt voor de samenwerking, de ruimte én de sportieve energie. We kijken uit naar een zonnige en blessurevrije zomer samen!

**Sportieve groet,  
Team Fysiotherapiepraktijk De Graven Esch**



---

AANNEMERSBEDRIJF  
**J. TER HORST** BV





## Gratis, anoniem & direct hulp voor iedereen tussen de 10 en 20 jaar

*TEJO biedt jongeren gratis, anoniem en onmiddellijk een warm luisterend oor, evenals tijdelijke, oplossingsgerichte ondersteuning en begeleiding.*

*Er zijn geen wachtlijsten. TEJO voorkomt wachtlijsten in de jeugdzorg en fungeert als voorportaal van de reguliere zorg – een zogenaamde nuldelijnsvoorziening. Jongeren kunnen zélf, zonder doorverwijzing, diagnose of toestemming van derden, een afspraak maken of gewoon binnenlopen.*

*Iedere schooldag, van maandag t/m vrijdag, hebben we inloophuren van 14:30 tot 17:30 uur. Ook buiten deze inloophuren is het mogelijk om een afspraak te maken. Ook in de schoolvakanties zijn we volgens onze inloophuren geopend en kunnen jongeren laagdrempelig, middels een activiteit, kennismaken met het TEJO-huis en de lieve vrijwilligers die zich vrijwillig inzetten om jongeren te zien en te horen.*

**TEJO-HUIS  
ALMELO**

*De ontvangstvrijwilliger verwelkomt jongeren bij binnenkomst, voert een laagdrempelig gesprek en zorgt ervoor dat zij zich veilig en welkom voelen. Er wordt iets te drinken aangeboden en in overleg met de jongere wordt besproken of er behoefte is aan een individueel gesprek met een gespreksvrijwilliger.*

*De gespreksvrijwilliger fungeert als vertrouwenspersoon. Als een jongere behoefte heeft aan 1-op-1-gesprekken, krijgt hij of zij één vaste (professionele) gespreksvrijwilliger, met wie op regelmatige basis gesprekken plaatsvinden in een van onze spreekruimtes. We luisteren zonder oordeel en kijken samen oplossingsgericht met de jongere naar wat helpt.*

*Vaak zijn 5 tot 10 gesprekken al genoeg. Even je verhaal kwijt kunnen maakt echt verschil – praten helpt. Als de situatie ingewikkelder is, zoeken we samen naar passende hulp bij een andere organisatie.*

*Onze professionele gespreksvrijwilligers zetten zich vrijwillig in en bieden hulp in een warme, huiselijke sfeer. Jongeren krijgen zo op tijd de steun die ze nodig hebben, zonder drempels, met respect voor wie ze zijn en wat ze nodig hebben. Zo voorkomen we dat problemen groter worden.*

Hoe eerder jongeren kunnen praten over wat hen bezighoudt – of dat nou problemen, zorgen of grote levensvragen zijn – hoe beter. Zo voorkom je vaak dat problemen erger worden, zoals eenzaamheid, stoppen met school, geldproblemen, geen werk vinden, verslaving, grensoverschrijdend gedrag of zelfs suïcidale gedachten. Nieuwsgierig naar het TEJO-huis in Almelo? Kom gerust eens langs voor een kennismaking!

Je kunt ons vinden aan de Wierdensestraat 18 (tegenover het busstation). Misschien wil je vrijwilliger worden, iets betekenen voor jongeren of gewoon even sfeer proeven. Neem contact op met Nynphe Schipper (Coördinator) via [welkom@tejo-almelo.nl](mailto:welkom@tejo-almelo.nl) of stuur een appje of bel naar 0546-200012 – je bent van harte welkom!

**Nynphe Schipper**  
**Coördinator TEJO-huis Almelo**



# SCHOOLATLETIEK TOERNOOI 2025

*3e Editie  
School  
atletiek  
toernooi*



## RUIM 200 DEELNEMERS

Tijdens het toernooi zijn er 5 onderdelen die de kinderen moeten afwerken: estafette, hordelopen, vortexwerpen, verspringen, en een duurloop van 400 m.

De deelname aan het schoolatletiektoernooi was dit jaar weer gegroeid! Groepen 3, 4, 5 en 6 konden woensdagmiddag 21 mei al hun energie kwijt in de atletiekonderdelen die wij aanboden. De vrijwilligers kwamen van onze eigen vereniging in samenwerking met het sportbedrijf. Dit team heeft de boel van tevoren opgebouwd, vervolgens de onderdelen begeleid en ook alles weer opgeruimd, Toppers!



Door de grote opkomst hebben we het programma moeten aanpassen ten opzichte van vorig jaar, en wordt er zelfs gesproken over de mogelijkheid om het volgend jaar over 2 dagen te verspreiden. De kinderen zaten in opgedeeld en gingen zo langs de verschillende onderdelen: hordelopen, verspringen, vortexwerpen, estafette en een 400m.

Het was een strijd tussen de scholen waarbij het puntengemiddelde per school uiteindelijk bepaalde welke school 1, 2 en 3 werd. Tijdens het wachten op de uitslag kon elk kind genieten van een ijsje en kregen ze een persoonlijk diploma. De 400m kreeg individuele winnaars die op het podium mochten klimmen.

Leuk om te weten: naar aanleiding van het schoolatletiektoernooi hebben wij veel kinderen op de trainingen gezien die de atletiek willen uitproberen en als sport overwegen!

**Lotte Molenkamp**



*start  
400meter*

### Uitslag Meerkamp groep 3/4:

- St. Stephanus
- De Mare
- Bonkelaar Rotsduif

### Uitslag Meerkamp groep 5/6:

- De Weier
- De Compaan
- De Mare



**bolding  
daviids.**

NOTARISSEN

## EVEN VOORSTELLEN NIEUW BESTUURSLID: KOEN DREVES

Mijn naam is Koen Dreves, geboren en getogen Almeloër en werkzaam als Operations Manager bij een groot productiebedrijf.

Toen onze zoon Kasper 11 jaar geleden geboren werd, zocht ik een alternatief voor toerfietsvereniging Ruiten Drie. Fanatiek wielrennen nam teveel tijd in beslag in ons jonge gezin. Omdat ik wat jogging ervaring had ben ik eens gaan kijken bij Sisú. Hier heb ik geen moment spijt van gehad!

Ik kwam in de 'snelle' maandagavond loopgroep terecht waar ik mij direct thuis voelde in een mooie combinatie van gezelligheid en sportiviteit. In de loop van de jaren ben ik het lopen steeds serieuzer gaan oppakken met als hoogtepunt het trainen voor de hele marathon waarbij ik 5x per week trainde. In deze periode heb ik ook mijn Pr's op alle afstanden flink verbeterd, iets waar ik met trots op terug kijk.



Toen Kasper wat ouder was geworden en hij zijn zwemdiploma's had behaald mocht hij ook een sport uitzoeken.

Hij wilde net als papa 'op' atletiek :-). Hier werd mij duidelijk met welk enthousiasme de trainers jonge kinderen spelenderwijs de atletiekonderdelen lieten ontdekken. Maar ook dat er naast trainingen nog allerlei andere zaken georganiseerd werden zoals pupillenkamp, wedstrijden en overige evenementen.

Dit gaat allemaal niet vanzelf. Zonder actieve vrijwilligers kan een vereniging niet functioneren. Toen ik op een gegeven moment door Remco gepolst werd of ik interesse had in een bestuursfunctie heb ik daarom ja gezegd om zo ook mijn steentje bij te dragen. Ik vind met name het facilitaire deel en de organisatie van de loopwedstrijden interessant om aan bij te dragen.

Ik merk dat meer en meer ouders best wat willen doen op allerlei verschillende vlakken. Met hoe meer vrijwilligers we zijn, hoe beter we alles kunnen organiseren. Meld je ook aan!





**WHEELPOWER**  
Bornsestraat 24 Almelo

- Velgen
- Banden
- Advies
- Accessoires

[www.wheelpower.nl](http://www.wheelpower.nl) / 06 - 51 38 93 09

The image shows a business card for "WheelPower". At the top is a blue semi-circular logo with white spokes. Below it, the name "WHEELPOWER" is in a bold, black, sans-serif font, with the "R" in blue. Underneath the name is the address "Bornsestraat 24 Almelo". To the left of the address is a list of services: "Velgen", "Banden", "Advies", and "Accessoires", each preceded by a small blue circle with a white dot. To the right of the text is a black and white image of two car wheels. At the bottom, a blue horizontal bar contains the website "www.wheelpower.nl" and the phone number "06 - 51 38 93 09" in white text.

# EVEN VOORSTELLEN NIEUW BESTUURSLID:

## LOTTE MOLENKAMP

*Vanuit het bestuur de connectie zijn met de jeugd en technische onderdelen*



Voor wie mij nog niet kent, mijn naam is Lotte Molenkamp en ik ben 25 jaar oud en sinds kort ben ik algemeen bestuurslid bij deze mooie vereniging. Zelf loop ik al een tijdje rond op deze baan, ik ben als 8 jarige gestart.

Als kind heb ik alle disciplines gedaan maar tegenwoordig richt ik mij op het werpen, vooral kogelslingeren is mijn favourite.

Op mijn 15<sup>e</sup> ben ik daarbij ook training gaan geven aan de pupillengroep. Hiervoor heb ik in 2018 mijn technische trainersdiploma gehaald.

### ATLETIEKKENNIS EN ERVARING DELEN;

Naast het trainen heb ik ook nog een tijd deel uitgemaakt van de activiteitencommissie met als hoogtepunt natuurlijk de verschillende kampen en heb ik mijn juryaantekening behaald.

Ik ben sinds kort klaar met de studie Medische Hulpverlening die ik in Nijmegen heb gevolgd. Hiermee heb ik grote stappen gezet richting mijn droombaan want binnenkort ga ik aan de slag als Ambulanceverpleegkundige in Opleiding in Emmen!

De afgelopen jaren tijdens mijn studie heb wat uitstapjes gemaakt naar andere atletiekverenigingen wanneer dit met de studie/stages zo uitkwam, en heb ik dus ook kunnen ervaren hoe andere atletiekverenigingen omgaan met bepaalde situaties, maar Sisu blijft toch 'thuis'.

Toen vorig jaar het bestuur en plekje over had kreeg ik de vraag: 'Is dat niet wat voor jou?' En zodoende ben ik eens mee gaan kijken. Wat me opviel was dat ik mijn atletiekkennis en ervaring goed kan delen. Ik wil vanuit het bestuur graag de connectie zijn met de jeugd en technische onderdelen binnen de vereniging.



*SISU blijft  
toch mijn  
'thuis'*



# EVEN VOORSTELLEN NIEUW BESTUURSLID: JAN KUIPERS



## ► EVEN VOORSTELLEN:

Mijn naam is Jan Kuipers, ik ben 39 jaar oud en ik woon met mijn vrouw Maret (33) en 4 kinderen: Maure (12), Nadé (8), Juël (6) en Evan (5) in Almelo. Ongeveer 1,5 jaar geleden hebben we een mooie woning gekocht op Kluppelshuizen in Almelo en daar wonen we heel fijn. Ik ben geboren en getogen in Almelo en Maret is opgegroeid in Enschede. We hebben elkaar leren kennen tijdens onze studie.

## ► AFSTUDEREN

Na mijn afstuderen ben ik aan de slag gegaan als consulent inkomen. Na een aantal jaren ervaring te hebben opgedaan in de uitvoering ben ik voor mijn huidige werkgever (SHMC bureau voor sociaal domein) aan de slag gegaan als jurist sociaal zekerheidsrecht. Daarnaast werk ik als docent en vanuit deze rol verzorg ik trainingen voor gemeenten door het hele land.

## ► DUITSE HERDERSHONDEN

In mijn vrije tijd heb ik me jaren lang bezig gehouden met het africhten van Duitse Herdershonden en ik was pakwerker. Prachtige hobby en sport, dit heb ik vele jaren met veel plezier gedaan. Ik heb voor deze africhtingsvereniging ruim 10 jaar als secretaris in het bestuur gezeten.

Vanwege mijn drukke baan en jong gezin heb ik hiermee moeten stoppen. Deze hobby kost wel erg veel tijd en ik moet er erg veel voor reizen.

Tja, en nu zal u denken: hoe komt hij dan bij een atletiekvereniging terecht....

Dat was niet zo ingewikkeld. Mijn dochter wilde, ruim een jaar geleden, heel graag op atletiek en 1,5 kilometer van ons huis is Sisu! Nadat ik mijn dochter twee keer had gebracht en aan de kant stond te kijken, dacht ik: "waarom loop ik niet mee!" Sinds dien loop ik vrijwel elke zaterdag mee in de zaterdag loopgroep. Kort daarna ben ik ook mee gaan lopen op de maandagavond. Helaas doe ik dat al een tijd niet meer vanwege veranderingen in mijn werk en de reistijd die daarbij komt kijken.

## ► ALGEMEEN BESTUURSLID

Inmiddels zit ik ook al weer een jaartje als algemeen bestuurslid in het bestuur van Sisu. Ik kreeg mee dat er, zoals in veel verenigingen, er een tekort aan vrijwilligers is en er ook een vacature was in het bestuur. Ik heb me jaren lang ingezet als vrijwilliger in een verenigingsbestuur en dat vind ik ook heel belangrijk. Zonder vrijwilligers kan een vereniging niet functioneren. Mijn bestuurservaring en juridische kennis wil ik graag inzetten voor Sisu!



### Onze goede doelstelling:

Levenskwaliteit toevoegen voor mensen met kanker en hun naasten.

Het is een nobel doel, maar helaas wordt lang niet alles vergoed vanuit de reguliere zorg. Roparun geeft organisaties zoals zorginstellingen en stichtingen een financieel steuntje in de rug.

Het geld dat via het Roparun-evenement (en alles daaromheen) wordt opgehaald, wordt jaarlijks verdeeld onder honderden goede doelen.

## Team Zutphen Theeo en Theea: overnachten in SISU kantine

### De Roparun 2025

In het pinksterweekend van 2025, van zaterdag 7 tot en met maandag 9 juni, heeft de Roparun weer plaats gevonden. Dit jaar wederom met zowel een Franse als Nederlandse route.

Na een aantal jaar een start- en finishlocatie in Nederland gekend te hebben, heeft de Roparun zoals afgelopen jaar ook weer een internationaal karakter. Met de Franse route voel je de oorsprong en traditie.

Daarnaast was er ook weer een Nederlandse route, die garant stond voor gezelligheid en feestelijke doorkomsten. Beide routes finishten op de Binnenrotte in Rotterdam.

Ook dit jaar heeft het team Theeo en Theea uit Zutphen weer gebruik mogen maken van de SISU kantine om te eten en te overnachten. Het team bestond uit 25 personen.

Naast lopers zitten er in de teams ook chauffeurs, navigatoren, begeleidende fietsers en mensen die op de rustplaatsen zorgen voor onder meer slaapgelegenheid, eten, drinken en massages. Ieder team bestaat uit twee subteams. Het actieve subteam heeft steeds één loper op de weg, het andere subteam rust ondertussen. Na het afgesproken aantal kilometers wisselen de subteams om. Zo gaat het dag en nacht door. Drie dagen lang.



Overnachting van team Theeo en Theea in de SISU kantine

---

# KLOOTSCHIETEN DOOR ONLY FRIENDS ALMELO

---



**EEN GROEP JONGEREN EN BEGELEIDERS VAN ONLY FRIENDS HEBBEN DEELGENOMEN AAN EEN ONDERLINGE WEDSTRIJD KLOOTSCHIETEN.**

“ONLY FRIENDS IS EEN SPORTCLUB VOOR JONGEREN MET EEN BEPERKING. DE CLUB ZELF KENT GEEN BEPERKINGEN, DAAROM OOK HET MOTTO: “JE BENT GOED ZOALS JE BENT”. OP DE KLOOTSCHIETBAAN VAN KV KLUPPELSHUIZEN, DE BRANDRIETSWEG, WERD DE WEDSTRIJD VERSCHOTEN.

TERWIJL DE ZON SCHEEN EN DE TEMPERATUUR GOED WAS, SPANDEN JEUGD EN BEGELEIDING ZICH IN OM ZO VER MOGELIJK TE SCHIETEN EN DE TEGENSTANDERS STEEDS WEER IN TE HALEN. OP HET KEERPUNT WAS ER TIJD VOOR EEN DRANKJE MET WAT LEKKERS, DAARNA WERD DE WEDSTRIJD VOORTGEZET. WINNAARS WAREN DE LEDEN VAN TEAM WIT: TIES, GIJS, ESTHER, MIRJAM, MONIQUE EN CARIN.

