

# SISU NIEUWSBRIEF "OLYMPUS"



MAART 2025



# VOORWOORD: REMCO PLATENBURG

Mijn vorige voorwoord begon ik met een soort van excuses dat er bijna een jaar tussen die, en de vorige nieuwsbrief had gezeten.

Hoe mooi is het dus dat we ruim voor de seizoenopening alweer met een nieuwe nieuwsbrief kunnen komen om iedereen van de laatste info te voorzien !

Ik wil hiervoor mijn specifieke dank uitspreken aan “vrijwillige duizendpoot” Bert Beerling, die met dank aan een vernieuwd lay-out opzet in staat is om iets makkelijker dan voorheen toch een gelikte nieuwsbrief in elkaar te draaien !

Ik roemde de vorige keer al de fijne vibe in de vereniging en de hoge mate van bereidheid om een handje uit de mouwen te steken onder de leden. Ik hoop daarom dat we zaterdag 15 maart aanstaande op een hoge opkomst mogen rekenen op de jaarlijkse Algemene Leden Vergadering !

We hebben dit jaar bewust gekozen voor een zaterdag, en wel meteen na de trainingen om 11.00h. Aangezien er dan toch al veel leden en ouders aanwezig zijn hopen we op een hoge opkomst.

Dit is niet alleen goed voor jou als betrokken lid, ouder of sponsor, maar met de input die wij hopen te ontvangen kunnen wij als bestuur blijven werken aan onze prachtige vereniging !

En dan is een week later, op zaterdag 22 maart, alweer onze eerste (opening) wedstrijd van dit seizoen. Dus zowel aan alle deelnemers als ook bezoekers: zet dit in je agenda en zorg dat je erbij bent. Verderop in deze nieuwsbrief vind je een overzicht van alle wedstrijden en activiteiten die er dit jaar bij Sisu zullen plaatsvinden.

**Dan zijn er nog twee zaken die ik graag even wil benoemen.**

Zoals jullie weten zitten wij bij Sisu, net als bij alle andere sportverenigingen in NL, met een tekort aan trainers. Wij zijn als bestuur dan ook bijzonder dankbaar dat op dit moment drie leden bezig zijn met het behalen van hun trainers diploma, te weten:

Emmely van der Meer: zij is bezig met de opleiding tot technisch trainer (BBAT). Deze pittige opleiding is een prachtige aanvulling op Emmely's diploma van Looptrainer die ze een aantal jaren geleden al heeft gehaald, en maakt haar op deze manier een prachtige allround atletiek trainster waar we nu al apetrots op zijn ! Veel succes met de opleiding verder Emmely !

Daarnaast zijn “kilometer vreters” Steven Seppenwoolde en Bart Schreuter (die beide o.a. in de maandag avond groep lopen) bezig aan de uitgebreide looptrainers opleiding. Ook een prachtige specialistische opleiding die later dit voorjaar twee bevlogen nieuwe trainers zal opleveren. Bart en Steven ook nog veel succes met het laatste stuk van de opleiding !

En dan tot slot, de afgelopen dagen heeft een grote groep trainers, inclusief ondergetekende, het online gedeelte van de uitgebreide EHBO en ELH cursus succesvol afgerond. Dat betekent dat we met deze groep maandag 3 maart het praktijk gedeelte gaan volgen. Op deze manier zijn we goed op weg om op iedere groep ten minste 1 gediplomeerde EHBO-er te hebben. Dan wil ik namens het bestuur iedereen een sportief en gezond 2025 seizoen wensen.

**Met sportieve groet  
Remco Platenburg, voorzitter Sisu.**





# 2025 SISU Wedstrijdagenda

- 15 maart: Algemene Ledenvergadering (ALV)
- 22 maart: Openingswedstrijd Atletiek seizoen 2025
- 19 april: Paasontbijt training
- 1 juni: 2e senioren competitie wedstrijd 3e klasse
- 10 juli: Avondwedstrijd
- 6 september: 3e medaillewedstrijd
- 21 september: Preston Palace Almelo Allee
- 11 oktober: SISU clubkampioenschappen
- 31 december: SISU/ Bosma Beste Advies Oudejaarscross

## Inschrijven openingswedstrijd: 22 maart

Op zaterdag 22 maart 2025 starten we ons seizoen op de baan met de jaarlijkse openingswedstrijd. Een drukbezochte wedstrijd voor jeugd en volwassenen,



Op deze wedstrijd is er **ook een gelegenheid** voor **senioren/masters** om mee te doen. Houd er wel rekening mee dat het een officiële wedstrijd is en dat er een wedstrijdlicentie nodig is om mee te doen. (simpel te regelen binnen een uur door een mailtje/berichtje te sturen naar Nanny Karsten of [la@sisu.nl](mailto:la@sisu.nl)).

**geen wedstrijdlicentie=geen deelname**

Save the date 22 maart 2025 Openingswedstrijd SISU!

**Atletiek.nu - Openingswedstrijd AAV Sisu - AAV SISU, Almelo**



15 MAART 2025

# *ALGEMENE LEDENVERGADERING*



*15 maart:  
aanvang: 11:00 uur*

LOCATIE: KANTINE SISU

Op zaterdag 15 maart organiseert SISU in de kantine de Algemene Leden Vergadering. De aanvang is om 11 u. Het bestuur nodigt leden en ouders van jeugdleden uit om hierbij aanwezig te zijn. Agenda en stukken worden binnenkort per mail toegezonden.



**Noteer het al vast in de agenda !!**

## Upcoming Event

# Opvang pupillen tijdens ALV op zaterdag 15 maart

Wij hopen ieder jaar weer op een zo groot mogelijke opkomst van de ALV.

Feedback van ouders met jonge kinderen is vaak dat het op een doordeweekse avond erg lastig is. Vandaar dat de vergadering nu een keer op een zaterdagmorgen zal zijn.

We hopen dat er ook van onze jongste atleten betrokkenen (ouders) aanwezig zijn bij de ALV op 15 maart.

Vandaar dat wij opvang regelen voor de pupillen zodat de ouders kunnen aansluiten bij de ALV en meepraten over wat er zoal binnen onze vereniging speelt. De kinderen die 's ochtends aan de training deelnemen kunnen gewoon blijven hangen en gaat wat spelletjes doen.

Daarnaast bieden we ook de mogelijkheid aan om een broertje of zusje op te vangen, voorwaarde hiervoor is wel dat ze een (tik) spelletje mee kunnen doen en enigszins zelfstandig zijn, wij zijn immers trainers en geen oppas/kleuterjuffen en meesters.

We willen wel graag weten hoeveel kinderen dit ongeveer zijn. Dus meld je kind aan door de poll in de ouders appgroep in te vullen of door mij een berichtje te sturen!

Lotte Molenkamp, Tel: 06-27112215



## Kids Club



[WWW.SISU.NL](http://WWW.SISU.NL)

Probeer eens atletiek!









# HELPENDE HANDEN

## Whatsapp groep:

De helpende handen whatsappgroep is inmiddels in gebruik. We hebben al meerdere (kleine) acties gehad waarvoor een oproep in de groepsapp is geplaatst.

Tijdens elke oproep hebben we de hulp gekregen waar we om vroegen waardoor onze acties soepel konden verlopen



## Helpende handen SISU

WhatsApp-groep



Scan deze QR-code met de WhatsApp-camera om deel te nemen aan deze groep

## Acties die we gedaan hebben:

De eerste helpende handjes zijn al ingezet tijdens de oudejaarscross om broodjes te smeren, er is gereageerd op de oproep op zoek naar nieuwe vertrouwenspersonen en het clubgebouw ondergaat een flinke opruimbeurt.

We hopen op deze manier door te kunnen gaan met het gebruik van de groepsapp want alle hulp is welkom.

## Komende acties

Er komen in de zomerperiode weer een aantal wedstrijden aan waarbij we altijd hulp kunnen gebruiken, Denk hierbij aan kantinediensten maar ook ondersteuning van de juryeden op het veld. Daarnaast zijn we nog hard bezig met het opruimen/verbeteren van het clubgebouw en mogen we ook binnenkort weer gaan nadenken over activiteiten zoals een kamp.

- Lijkt het je leuk om ook te helpen met dit soort acties, kom dan in de groepsapp!

- Lotte Molenkamp
- Tel: 06-27112215

# 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**



# VERLEDEN EN HEDEN

Column Han Tuttel



## Sla als hardloper deze twee oefeningen maar over!

Wijsheid komt met de jaren. Een bekend gezegde waar onbetwist waarheid in zit. Dat geldt ook voor oefeningen die je sporters, met name hardlopers, vroeger en nog altijd ziet doen.

Voor verschillende oefeningen geldt dat er met de jaren meer kennis komt. Daarom hier twee oefeningen die al jaren worden gedaan, maar die je voortaan beter kan overslaan!

## Knieën draaien

Deze oefening wordt vaak tijdens een warming-up uitgevoerd. Licht door de knieën buigen, handen boven de knieën zetten en dan rondjes draaien.

Nee echt – doe dit dus niet en nooit meer!

- Dit is een onnatuurlijke beweging voor je knieën. Wees eens eerlijk, wanneer draaien je knieën rondjes tijdens het rennen? Precies, nooit.
- Door deze draaibewegingen loop je meer risico op het overbelasten van de meniscus en de ligamenten. Dat is vragen om een blessure.
- Probeer jezelf eens uit te leggen hoe deze oefening bijdraagt aan het verhogen van je hartslag of het voorbereiden van je spieren op inspanningen tijdens de training of wedstrijd? Het gaat je niet lukken. Een nutteloze oefening dus.



## KNIE-HEFFEN

Wil je toch een oefening voor je knieën tijdens de warming-up die wel nuttig is? Ga lekker knie-heffen, of doe rustige beenzwaaien (lengte en kruislings).

Om aan de stabiliteit van de knie te werken kan je prima (zijwaartse) lunges uitvoeren. Dat is effectiever en veiliger.

# VERLEDEN EN HEDEN

Column Han Tuttel



## TRIPLING

Vanuit de benen lekker snelle korte pasjes maken met een losse en afrollende voet. Dat is hoe de oefening uitgevoerd wordt. Doe je dit met koude spieren dan vraag je om blessures aan kuitspier en/of de achillespees. Vaak wordt deze oefening meegenomen in de warming-up of als onderdeel van de loopscholing. Sla die oefening maar over!

Het doel van de tripling oefening is tweeledig. Allereerst ter verbetering van de enkelmobiliteit en ten tweede als coördinatieoefening. Mag je drie keer raden of dat van enig nut is voor een hardloper...

## efficiënte & krachtige afzet

Als ballerina is het fijn als je enkels los en soepel zijn. Dan kunnen de tenen mooi gepoint worden en ziet het er sierlijk uit. Als voetballer kan de verbeterde coördinatie van de enkel bijdragen aan snelle schijnbewegingen waarmee de tegenstander (letterlijk) op de verkeerde voet wordt gezet. Maar als hardloper...?

- Als hardloper heb je baat bij een stijve enkel voor een efficiënte & krachtige afzet, niet aan een soepel enkeltje.
- Met een stijvere enkel kan je de energieopslag maximaliseren en vergroot je de veerwerking van het gewricht.
- Een lossere enkel vergroot de kans op een verzwikking of verstuiking. Helemaal als je een keer lekker door de bossen aan het crossen bent, ipv rondjes op de baan lopen.



## ENKELS ALS SPRINGVEER

Help je lichaam om zo optimaal voor de taak voorbereid te zijn. Knieën gaan 2-dimensionaal heen-en-weer van achter-naar-voren-naar-achter. Jouw enkels wil je gebruiken als springveer en dat werkt alleen maar als ze lekker stijf zijn.

De tripling kan geen kwaad na de training bij de warming-down, zodat je enkels wat liefde krijgen na de lekkere training. Maakt het ook makkelijker om de sokken weer uit te trekken, omdat je voet gewillig meewerkt.

Bronnen: lichtlopen.nl | hardlopen.nl | running.be | mindsetking.nl | running.nl | triathlontrainers.nl | guide2run.nl | runningxpert.com | hardlooptechniek.nl | sportplus.de

**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**

# PIEN FOLBERT VERPULVERT CLUBRECORD KOGELSTOTEN!

Pien Folbert (Vriezenveen) verpulvert het clubrecord kogelstoten van Almelose Atletiek Vereniging SISU tijdens een indoorwedstrijd in Assendelft op zondag 26 januari.



Tijdens de trainingen binnen de wedstrijdgroep van SISU bleek al dat haar vorm groeiende was en dat alles op z'n plek ging vallen maar nadat Pien het oude clubrecord uit de jaren '80 van de vorige eeuw in december al naar 10,10 meter bracht haalde ze gisteren vernietigend uit door dit record wederom scherper te stellen naar 11.32 meter.

IN NOG GEEN JAAR TIJD DEZE PROGRESSIE MAKEN IS EEN MOOI GEVOLG VAN AL HAAR SCHERPE TRAININGEN SAMEN MET HAAR TEAMGENOTEN BINNEN DE GROEP.

SINDS DE START VAN DE WEDSTRIJDGROEP ONDER LEIDING VAN TRAINER/COACH ROBIN ROELINK ZIJN ER AL DIVERSE OUDE CLUBRECORDS EN TALLOZE PERSOONLIJKE RECORDS GESNEUVELD.

ATLETIEK MAG DAN ALS INDIVIDUELE SPORT WORDEN GEZIEN MAAR DOOR ALS TEAM TE TRAINEN WORDT IEDEREEN BETER. DOOR HAAR PRESTATIE STAAT PIEN OP DIT MOMENT ZELFS OP PLEK 30 VAN DE NEDERLANDSE RANGLIJST EN WIE WEET IS VERDERE STIJGING NOG MOGELIJK.





AANNEMERSBEDRIJF

**J. TER HORST** BV

**DE  
KOFFIE  
FABRIEK**



**sportverlichting.com**

Helder in zicht



# Update wedstrijdsecretariaat

MAART  
2025

## Aanmelden wedstrijden:

Elk seizoen zijn er verschillende wedstrijden. Van de clubkampioenschappen tot aan de medaillewedstrijden. Dit kan door het hele land en dus ook bij ons in de regio. Voor alle wedstrijden moet je je aanmelden. Binnen de vereniging hebben wij hier verschillende manieren voor.

Voor de pupillen en CD-junioren (U16 en jonger) is er elk jaar een 'voor-intekenlijst' van de regionale wedstrijden, deze wordt aan het begin van het seizoen gestuurd. Hierop kan met een simpel vinkje of kruisje aangegeven worden welke wedstrijden uw kind wil meedoen voor het aankomende seizoen.

Dit zijn niet alle wedstrijden, maar de meest bekende en toegankelijkste wedstrijden. Indien uw kind andere onderdelen willen doen of andere wedstrijden kijk dan vooral even op atletiek.nu hier staan alle wedstrijden in van het hele land.

Mocht uw kind mee willen doen aan deze wedstrijden gaat dat ook via Nanny Karsten\*

Deze voorintekenlijst bevat meerkampen en losse onderdelen. Dit staat aangegeven per wedstrijd.

Elk jaar wordt ook het zogenoemde 'gele boekje' gestuurd. Hier staan de wedstrijden van de regio in, met de informatie over de locaties, kosten, onderdelen per categorie etc. Dit boekje zal t.z.t. rondgemaild worden.



(c) Hans v Cronenberg

## Overige categorieën: U18 en ouder;

Voor de overige categorieën, dus U18 en ouder. Dienen zichzelf aan te melden voor wedstrijden. Dit kan gewoon door atletiek.nu te openen:

- wedstrijden kalender
- vervolgens een wedstrijd kiezen waar je je voor wilt aanmelden }
- als voorbeeld de openingswedstrijd)
- klik op inschrijven zoals op de onderstaande foto te zien:



Vervolgens loop je de stappen door van atletiek.nu (hiervoor heb je wel een lidnummer nodig\*)

## atletiek.nu app:

Als eerste kies je een wedstrijd. Je klikt op 'nu inschrijven'

\*Vervolgens klik je op het account wat je hebt (of je voegt een nieuwe atleet toe en vult de gegevens in.

*weet je je lidnummer en categorie niet stuur dan even een berichtje of mailtje naar [la@sisu.nl](mailto:la@sisu.nl) of Nanny Karsten: 06 49624992.*

Als je alle gegevens hebt ingevoerd dan kun je de onderdelen van de wedstrijd kiezen, opslaan, vervolgens moet je betalen om je inschrijving officieel te maken.

\*Voor vragen mag er altijd gemaaild worden naar: [wedstrijdsecretariaat@sisu.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@sisu.nl) of naar [la@sisu.nl](mailto:la@sisu.nl) / [nannyk31@hotmail.com](mailto:nannyk31@hotmail.com)

**[WEDSTRIJDSECRETARIAAT@SISU.NL](mailto:WEDSTRIJDSECRETARIAAT@SISU.NL)**





# WEDSTRIJD LICENTIE



Om mee te mogen doen aan officiële wedstrijden is het hebben van een wedstrijdlicentie verplicht. Logisch, want je doet mee aan een erkent evenement waarbij je uitslag belangrijk kan zijn voor bijvoorbeeld een deelname aan een Nederlands Kampioenschap.

Er zijn gediplomeerde officials bij die organiseren, begeleiden en jureren. Alles moet volgens de internationale regels verlopen.

Het hebben van een wedstrijdlicentie en de behoefte om deel te nemen aan wedstrijden is bij atleten in de diverse loopgroepen geen prioriteit.

Dat is jammer, we organiseren samen met veel vrijwilligers binnen SISU een paar leuke, gezellige en uitdagende kleine wedstrijdjes.

Op 22 maart is er onze openingswedstrijd, op 10 juli is er een leuke avondwedstrijd, 6 september een medaillewedstrijd voor de jeugd en op 11 oktober onze jaarlijkse clubkampioenschappen.

Als je mee wilt doen, vraag dan je wedstrijdlicentie aan bij Nanny Karsten. Het is leuk om jezelf eens uit te dagen om tegen anderen te lopen, springen of te werpen. 😊

Heb je vragen, dan weten jullie mij ook zeker te vinden op de baan!

**Sportieve groet,  
Robin Roelink**



MAART 2025

# NIEUWE SPONSOR IN BEELD: PRAKTIJK LIGT



## LIGT; VOOR UW MENTALE GEZONDHEID EN HERSTEL.

BESTE LEDEN VAN SISU

MET VEEL PLEZIER WIL IK JULLIE LATEN WETEN DAT PRAKTIJK LIGT ZICH DE KOMENDE JAREN AAN ONZE VERENIGING VERBINDT ALS SPONSOR. WAAROM? OMDAT SISU STAAT VOOR DOORZETTINGSVERMOGEN EN WEERBAARHEID, PRECIES DAT IS WAAR IK VOOR STA BIJ PRAKTIJK LIGT.

IN MIJN PRAKTIJK RICHT IK MIJ OP HET VERWERKEN VAN TRAUMA'S, MIDDELS BIJVOORBEELD EMDR, MAAR OOK OP HET OMGAAN MET SOMBERHEIDSKLACHTEN, ANGST EN BURN-OUT. ALS JE LEERT OM MET DEZE GEBEURTENISSEN, GEDACHTEN EN GEVOELENS OM TE GAAN, KUN JE ZOVEEL MEER UIT JEZELF HALEN!!



**RemieConsultants**

ONZE MENSEN MAKEN 'T VERSCHIL

[www.remieconsultants.nl](http://www.remieconsultants.nl)

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



**Winsie Party Rental** 

**BOLK**

**mulder**  
vastgoedonderhoud

# Nieuwe picknicktafel SISU terras



**MEDE MOGELIJK GEMAAKT DANKZIJ**



Deze picknicktafel is gemaakt van gerecycled kunstgras van versleten kunstgrasvelden en heeft maar liefst een technische levensduur van ca. 50 jaar.

**TAFEL IS GEMAAKT DOOR GREENMATTER:**

Wij zijn een joint venture tussen  
Lankhorst Engineered Products en W&H Sports.

W&H Sports is aanbieder van innovatieve en hoogwaardige materialen en doeltreffende oplossingen voor opdrachtgevers die toekomstgericht willen denken. Daarbij speelt vooral de laatste jaren duurzaamheid een grote rol. W&H Sports biedt letterlijk oplossingen voor een gezondere en fittere wereld.

**beste**advies  
fiscaal & administratief



## »»» UPDATE VAN DE SECRETARIS



Hans Rijper



### »»» NIEUWE DEUR VOOR DE MAFOBOX

De deur van onze opslagruimte (Mafobox) aan het einde van het parkeerterrein verkeerde in vergaande staat van ontbinding. Theo Prinsen maakte voor Sisu een stevige deur en heeft deze er onlangs ingezet. Theo, bedankt !!

### KOLOMBOORMACHINE VAN SISU AFGEVOERD <<<

In de opslagruimte voor trainingsmaterialen staat ook de werkbank voor de onderhoudsploeg. Tot voor kort stond hierop een enorme kolomboormachine, heel oud en al zeer lang niet meer in gebruik. Tijd om afscheid te nemen van deze sta-in-de-weg. Maar liefst 7 (ouders van) leden bleken belangstelling te hebben. We hebben dus namen moeten trekken en als gelukkige winnaar kwam Sjoerd Brinkers tevoorschijn. Veel boorplezier Sjoerd !



### »»» 3 SISU-LEDEN VOLGEN EEN JURYCURSUS

Pim Bouman, Debby Kroezen en Remco Muller volgen een jurycursus waarvan de laatste lesdag op 8 maart valt. We gaan er van uit dat het allemaal goed verloopt en dat we er 3 juryleden bij hebben.

# >>> UPDATE VAN DE SECRETARIS



Hans Rijper

## VERVANGEN DOUCHES : DISCUSSIEPUNT TIJDENS ALV



De douches van Sisu zijn inmiddels 25 jaar oud en vertonen ouderdomskwalen : aanzetten lukt altijd wel maar het uit zich zelf weer stoppen (zou moeten) gaat steeds vaker niet goed. Vervangen is nodig. We ontvingen offertes van de installatiebedrijven Engberink en van Nuil (prijzen incl BTW) :

- 1 Engberink : 24 douches installeren douchepanelen met drukknop (systeem de Melker) € 11592
- 2 Engberink : 24 douches vervangen huidige drukknoppen en douchekoppen door nieuwe (van huidige merk Rada Presto) € 17278
- 3 Engberink : 24 douches installeren douchepanelen met tiptoets (van huidige merk Rada Presto) € 20909
- 4 van Nuil : 24 douches installeren douchepanelen met drukknop (van huidige merk Rada Presto) € 12414

Van Nuil heeft voor zich zelf 1 bestaande douche onderzocht. Conclusie : vervangen van drukknop en douchekop is niet mogelijk door de slechte technische staat. Daarom lijkt voorstel 2 van Engberink niet haalbaar. V Nuil wil daarom panelen installeren .(zie punt 4).

De bedragen zijn erg hoog. Alternatief is het vervangen van de 12 douches in de 2 middelste kleedkamers (langs de gang) en het afsluiten in de 2 buitenste kleedkamers. Na de trainingen wordt immers door maar weinig leden nog bij Sisu gedocht dus dan is het geen probleem. Vooral bij baanwedstrijden met oudere junioren en senioren (bv seniorencompetitie) kan dit wel een probleem opleveren. De bedragen halveren dan allemaal.



Twentergo  
Praktijk voor Ergotherapie



buitenzin  
bijzonder buitenleven



WINSELAAR STEIGERS  B.V.

Aastad   
Verzekeringen Hypotheken Bankzaken



## Trainers SISU volgen cursus Eerste Hulp Bij Sport Ongelukken (EHBSO):

### PRAKTIJK TRAINING EHBSO

De afgelopen weken hebben de trainers: Erik Endlich, Robin Roelink, Bauke Rijper, Floris Molenkamp, Emily Kroeze, Lotte Molenkamp, Han Tuttel en Remco Platenburg het online gedeelte van de uitgebreide EHBO en ELH cursus succesvol afgerond.

Op maandagavond 3 maart hebben zij met deze groep het praktijk gedeelte succesvol afgerond. Op deze manier zijn we goed op weg om op iedere groep ten minste 1 gediplomeerde EHBO-er te hebben.



EHBO-trainingen zijn van onschatbare waarde voor allerlei soorten verenigingen. Of het nu een sportclub, buurtvereniging, schoolvereniging of hobbygroep betreft, het is belangrijk dat leden weten hoe ze moeten handelen in geval van nood



Lotte en Emily in actie tijdens het praktische deel van de cursus.



De EHBO-training is geschikt voor iedereen die wil leren om op een veilige en effectieve manier eerste hulp te bieden. Je volgt eerst de officiële e-learning van het Rode Kruis om goed voorbereid naar de praktijkbijeenkomst te gaan. Tijdens de e-learning leer je de toestand van een slachtoffer en verschillende wonden en letsels te beoordelen.

**RODE KRUIS NEDERLAND**

# SISU WEDSTRIJDKLEDING



Almeloos Atletiek Vereniging

## SISU wedstrijd kleding : 2024-2025

 <p><b>Wedstrijdshirt :</b> Jongens junior/ heren</p>	 <p><b>Wedstrijdshirt</b> Meisjes:/ dames:</p>	 <p><b>Topje meisjes</b> Beide topjes mogen worden gedragen tijdens wedstrijden</p>	
 <p><b>Hotpants</b> meisjes/ dames :</p>	 <p><b>Teight meisjes/ dames</b></p>	 <p><b>Tight jongens/ heren:</b></p>	 <p><b>Hoody : met naam op de mouw</b>  <b>vest: met naam op de mouw</b></p>
 <p><b>Wedstrijd singlet: meisjes/ dames:</b></p>	<p>SISU Kleding bestellen? Zie Website SISU: <a href="http://www.sisu.nl">www.sisu.nl</a> - "sisu kleding shop" Voor meer info of problemen bij het bestellen: stuur een mail naar: <a href="mailto:bertbeering@sisu.nl">bertbeering@sisu.nl</a></p>		

## LET OP!

Houd rekening met een levertijd van 2 a 3 weken na bestelling van de kleding!

**TEAM  
SPORT  
FABRIEK<sup>NL</sup>**  
De online specialist in teamkleding!

## GROENE TIGHT;

De groene tights voor zowel de meisjes/ dames als voor de jongens/ heren zijn op dit moment niet leverbaar.

Wij zijn in overleg met de leverancier en kijken wat de alternatieven zijn.

## ZWARTE TIGHT;

Op dit moment wordt een zwarte tight toegestaan tijdens wedstrijden.



erg

# "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.



VERTAAL  
BUREAU  
AABEE



---

AANNEMERSBEDRIJF

**J. TER HORST** BV

**DE  
KOFFIE  
FABRIEK**



**sportverlichting.com**

Helder in zicht

# 66 UUR PIJN.....



## 275 KM BUFFELEN....

Iedereen die doelen stelt bij het hardlopen herinnert zich zeker nog zijn /haar eerste 5 km wedstrijd. Wat een pokke eind was dat toen, en wat voelde je je een held(in) ! Voor velen volgt dan een 10, een halve marathon of misschien wel een hele....

Maar dan is er ook nog ene Bart Schreuter, nog niet eens zo heel lang lid bij Sisu.

Bart presteerde dit weekend iets wat maar voor weinigen is weggelegd, hij liep in de Belgische Ardennen de Legends Trail: 275 KM buffelen door onverhard terrein, zelf navigeren en de nodige hoogtemeters overwinnen...

## LEES HIER HET VERHAAL VAN EEN MAN MET EEN VISIE.

Wie is deze Bart Schreuter (40jr) eigenlijk ?

We beginnen dit verhaal in 2014, als Bart een visspecialzaak aan de Violierstraat in Almelo overneemt en deze doopt tot " Bartjes Vis". Een mooie drukke tent met verse vis, gebakken vis en een restaurant gedeelte. Druk, dus veel stress, roken, onregelmatig en niet altijd even gezond eten, het draagt allemaal bij aan een minder gelukkige, en iets te zware Bart Schreuter.

Tot Bart het in 2021 allemaal wel genoeg vindt. Hij maakt de keuze om zijn zaak en privé leven 180 graden om te draaien. Door afscheid te nemen van de frituur en zich te specialiseren in alleen verse vis en sushi kon hij met minder personeel, dus minder stress, letterlijk en figuurlijk een gezonde boterham verdienen. Met behulp van een gewicht consulente viel Bart in een half jaar tijd 25 kilo af en sloeg aan het sporten.

Met zijn op Bol.com gekochte hardloepschoenen liep Bart binnen afzienbare tijd z'n eerste wedstrijdjes op de korte afstanden, maar al in 2022 liep hij zowel de Rotterdam als Amsterdam marathon binnen de 3 uur ! Vanaf dit moment is het dat Bart wordt getriggerd door Ultra en Trail wedstrijden.

Niet alleen lopen tegen de klok, maar ook genieten van alles wat onze wereld te bieden heeft aan natuur, maar ook de vaak heftige strijd tegen jezelf en de elementen.



Als Bart in maart 2023 zijn eerste 50km Salland Trail loopt (in de sneeuw !!), komt hij na 42km collega Sisu lid Han Tuttel tegen die op dat moment net over de helft is van zijn 80km afstand.

Totaal kapot, maar met enorme bewondering voor Han's prestatie, volmaakt Bart zijn 50km en is daarna vastbesloten om de afstanden uit te bouwen. Dit wordt meteen al in oktober 2023 bekroond met het uitlopen van de Indian Summer NK Ultra van 100Km !

# 66 UUR PIJN.....

## LAT HOGER LEGGEN:

En dan loopt het richting 2024 en besluit Bart om de lat nog even wat hoger te leggen.

Het volgende doel wordt de Great Escape in de Belgische Ardennen die met z'n 160km een nieuwe uitdaging vormt.

Dit brengt met zich mee dat zaken als voeding voor en tijdens de wedstrijd de nodige aandacht gaan vergen.

Maar ook mentaal en lichamelijk werden hier de grenzen flink verlegd, maar het lukt hem wederom om deze tocht te volbrengen.



## "LEGENDS SLAM"

Deze Great Escape trail maakt deel uit van de "LEGEND'S SLAM": Een cluster van 4 Trail wedstrijden die je binnen 1 kalenderjaar, en ook nog binnen een bepaalde tijd moet volbrengen.

Dus na deze Great Escape volgde in december 2024 wedstrijd nummer 2 : De Bello Gallico in Leuven, België: wederom 160 loodzware kilometers die Bart weet te volbrengen !

En dan eind februari 2025 is het zover: De "Legends Trail" in de Belgische Ardennen. Een monstertocht van 275km over onverhard terrein, serieuze hoogtemeters, zelf navigeren, 24/7 door, buiten slapen, etc etc.

Vrijdag 28 februari om 19.00h valt het startschot voor de ruim 120 deelnemers, waarvan de statistieken uitwijzen dat slechts 30% de finish haalt. Maar van de deelnemers die hem voor het eerst lopen (zoals Bart) slechts 10% hem uitloopt. Met een permanente rugzak van 10 kilo aan onder andere eten, drinken en medicijnen gaat het over paden, bergen, blubber en alles wat je maar kunt bedenken in de Ardennen.

Niet alleen overdag, maar ook 's nachts in het donker blijkt deze tocht een gruwelijke hel te zijn. Enige houvast zijn de 4 vaste verzorgingsposten waar je je tas mag aanvullen, een warme maaltijd kunt nuttigen en waar je dropbag steeds klaar ligt met daarin droge sokken, schoenen en andere kleding. Maar ook je slaapzakje en matje, waarmee je verplicht buiten de paar uurtjes slaap in moet volbrengen bij -6 graden.

Maar je raadt het al: na iets meer dan 66 uur bikkelen weet Bart maandag tussen de middag ook deze wedstrijd tot een goed eind te brengen, diep, diep respect !

Aangezien Bart ten tijde van het schrijven van dit artikel nog aan het nagenieten en herstellen is van de tocht heb ik nog niet durven vragen naar de volgende uitdaging, maar iets in mij zegt dat deel 4 van het cluster wel eens op de agenda zou kunnen staan J

Voor wie het leuk vindt om Bart hier eens over aan te spreken, hij traint normaal gesproken op de maandag avond bij Sisu, maar tussen het lopen door vind je hem natuurlijk in zijn prachtige winkel waar hij zijn andere passie uitoefent: Sushi !

Zoals je in het voorwoord hebt kunnen lezen zijn zowel Bart als ook collega hardloper Steven Seppenwoolde op dit moment in de afrondende fase van de uitgebreide cursus looptrainer. Dus Bart kan zijn ervaring op deze manier mooi overbrengen op de andere atleten.

Bart, het was een feestje om je dit weekend digitaal te volgen en te genieten van de prachtige plaatjes. Je bent een prachtig sportman en een inspiratie voor velen, bedankt !

**Remco Platenburg, Voorzitter Sisu**



**bolding  
davids.**  
NOTARISSEN



# KNAPPE PRESTATIE VAN NORA VISSCHER OP HET NEDERLANDS INDOOR KAMPIOENSCHAP



Op 16 februari deed Nora Visscher mee aan de officiële Nederlandse Indoor Kampioenschappen in het Omnisport in Apeldoorn. Haar onderdeel was hinkstapspringen in de categorie U18. (Atleten jonger dan 18 jaar)

Na haar inschrijving voor dit onderdeel bleek dat ze met haar persoonlijk record als 9e op de lijst stond. Dan wordt het spannend om tijdens de wedstrijd een finale plek te kunnen halen. De beste 8 deelnemers mogen na 3 pogingen meedoen in de finale en krijgen dan nog 3 sprongen om te kijken wie de beste van Nederland is.

Voor Nora was het de eerste keer in deze fantastische indoor atletiekhal. Voor iedereen die er nog nooit is geweest, ga een keer kijken naar een wedstrijd, dan begrijp je dat dat best spannend is.

Nadat de eerste indrukken goed waren ontvangen begon ze aan haar warming-up om op tijd in de call-room te zijn. De hele groep springers wordt dan onder begeleiding via de catacomben naar de locatie gebracht en zoals echte professionals voor de camera aan het publiek (en de livestream) voorgesteld. Je kan er maar vroeg genoeg aan wennen als je goed bent.

Nora's wedstrijd verliep super goed. Tijdens haar 1e poging verbrak ze direct haar persoonlijk- maar ook weer het clubrecord met maar liefst 18 cm. Met een afstand van 10,42 meter deed ze goed mee in het veld. Uiteindelijk stond ze na 3 pogingen op de 7e plek en dat was ook haar uitslag nadat alle hinkstapspringsters klaar waren. Blij en trots kan zij terugkijken op een perfecte eerste deelname aan een NK.

Ik hoop dat er meer atleten van SISU mee durven doen aan dit soort grote wedstrijden. Je leert er veel van, het zijn mooie evenementen en je weet nooit hoe zo'n wedstrijd verloopt.

Sportieve groet,  
Robin Roelink



# BBAT3: BASIS OPLEIDING ATLETIEK TRAINER-SISU ALMELO

2025

EMMELY VAN DER MEER

Eind oktober 2024 ben ik begonnen als cursist aan de BBAT3 basiscursus voor atleetktrainer, dit wordt aangeboden door de AtletiekUnie in samenwerking met de Atletiek Academy Zwolle.

Dit, omdat ik graag breder inzetbaar wil zijn voor Sisu en zelf een betere trainer wil worden op alle facetten binnen zowel de loopsport als de atletiek.

Zoals de meesten weten geef ik al wat jaartjes met veel passie en plezier looptraining bij Sisu op de zaterdagen voor de senioren en junioren en geef ik naast Gerrit onze oudere generatie Good Goan training op de dinsdagochtenden.



Met name ben ik in het begin even wat meer gericht op de C en D junioren omdat dit een hele leuke groep is ondanks dat ze uiteraard lekker puberen maar ook omdat dit een cruciale leeftijd is.

Heel veel stoppen ermee i.v.m. school en opleiding en het zou zo mooi zijn om deze groep bij elkaar te kunnen houden en juist vanaf deze leeftijd gaat atletiek echt een mooie rol spelen,

Ze leren echt de grondbeginselen van de atletiek! De mooiste wedstrijden dienen zich aan waarin ze een hechte groep kunnen vormen en samen met elkaar veel plezier en successen kunnen gaan beleven!



## 8 WORKSHOPS:

De opleiding wordt gegeven door Renske de Vries en Ronald Huethorst, beide erg bekwaam in de atletiekwereld en heel goed in de meerkamp, d.w.z. dat ze alle technische onderdelen zelf ook goed kunnen uitvoeren waardoor ze vanuit hun kennis en ervaring deze opleiding perfect kunnen aanbieden.

In totaal hebben we 8 workshops (zaterdagen) bij SISU zelf waar we van elk onderdeel eerst theorie krijgen en uiteraard ook alle tips en tricks voor het beter worden in training geven. Het laatste uur gaan we de baan op en krijgen wij als cursisten spelenderwijs technische trainings/ oefenvormen (veelal met diverse materialen) aangeboden om te kunnen toepassen tijdens onze eigen trainingen.

Daarnaast leren wij als cursisten thuis de theorie via de E-learnings van het programma "Skills". Ook krijgen wij 5 leeruitkomsten aangeboden die we moeten uitvoeren, te denken aan zelf technische trainingen geven, een activiteit organiseren, meegaan op een wedstrijd als begeleider. Erg leuk en leerzaam dus!

## TECHNISCHE TRAINING:

Zelf geef ik al technische trainingen op de zaterdagochtenden gecombineerd met looptraining en ik observeer, analyseer en assisteer bij de technische trainingen die Floris en Bauke geven op de donderdagen.

Hier ben ik dan momenteel ook veel te vinden en zo rol ik er vanzelf in. Ik zal zeker meegaan met meerdere wedstrijden dit jaar en ik ben een trainer die heel leergierig is dus je zult mij steeds vaker aantreffen op de baan!

**Sportieve groet,**  
Emmely van der Meer

## Sportfysiotherapie



"Voor snelle en veilige terugkeer in de sport maakt de sportfysiotherapeut een analyse van de sport(er) en van de klachten. De revalidatie van een blessure kan zijn op basis van acute blessures zoals een enkelverzwikking of zweepslag, chronische klachten als een achillespeesblessure/tenniselleboog of postoperatieve revalidatie zoals een kruisbandreconstructie (VKB)"

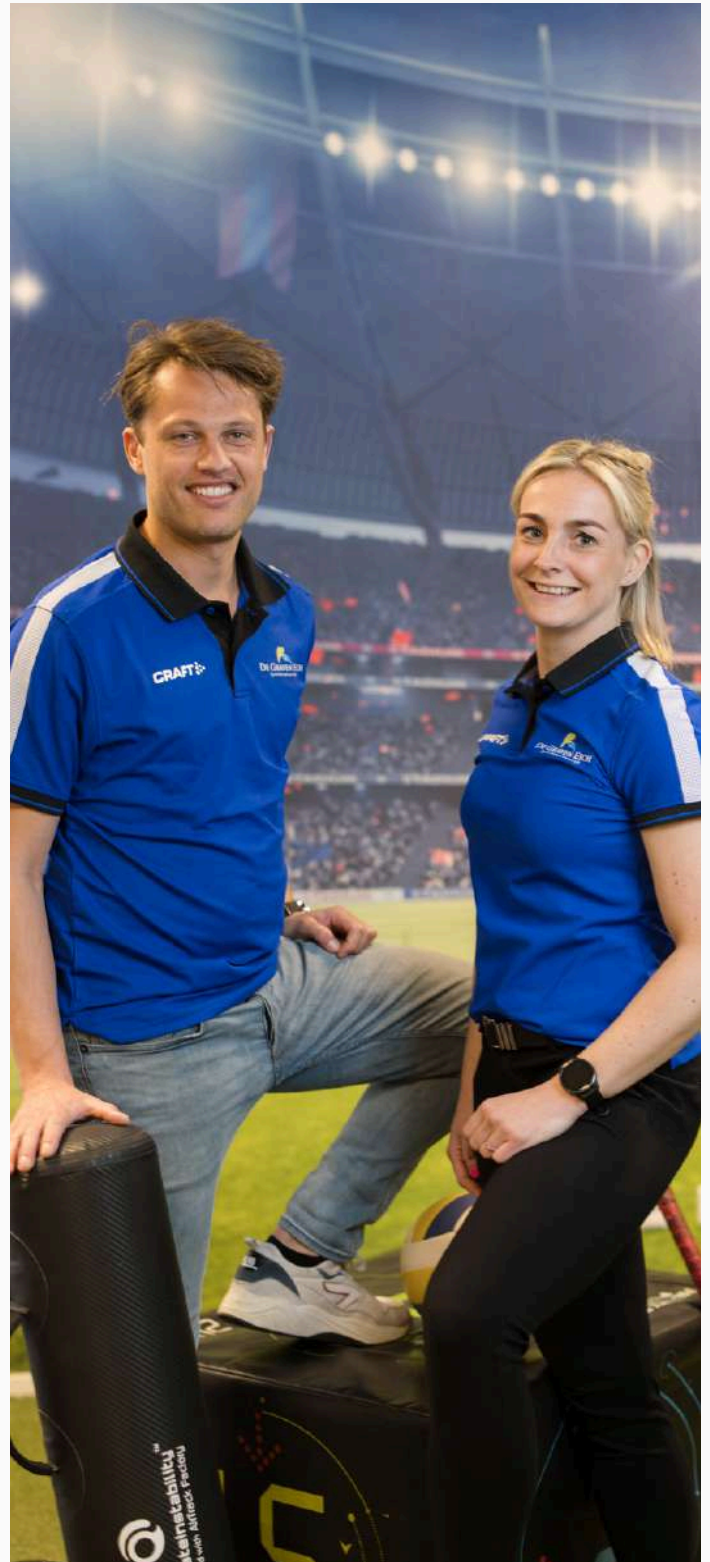
Sportfysiotherapie richt zich op de behandeling van een opgelopen blessure waarbij het doel is om zo snel en veilig terug te keren in de sport. Het onderscheidt zich ten opzichte van reguliere fysiotherapie in de wetenschappelijke kennis en vaardigheden van trainingsleer, inspanningsfysiologie, kwaliteit van bewegen, sporttesten en blessurepreventie.

De expertise zijn orthopedische klachten (bewegingsapparaat) zoals zweepslag, hamstringklachten, liesblessures maar ook bij revalidatie na breuken, voorste kruisbandreconstructie, meniscuslaesie en schouderluxaties.

### Afspraak sportfysiotherapie;

Wilt u een afspraak maken dat kan telefonisch, per email of ons [contact formulier](#). Op onze teampagina vindt u een overzicht van onze collega's.

[Thirza Albers - Prinsen](#) en [Rutger Hoefnagels](#) zijn aanwezig in de Graven Esch Winkelsteeg.



**Fysiotherapiepraktijk  
De Graven Esch  
Gezondheidscentrum De Graven Esch  
Winkelsteeg 1A, Almelo  
0546 - 816923  
E-mail  
[info@fysio-gravenesch.nl](mailto:info@fysio-gravenesch.nl)**

# COMPETITIEWEDSTRIJDEN BAANATLETIEK

## DOOR ROBIN ROELINK;

Ook dit jaar doen er weer diverse teams van SISU mee aan de landelijke competitie baanatletiek. Voor onze vereniging zijn dit belangrijke evenementen omdat er niet zoals gebruikelijk een individuele prestatie wordt geleverd maar omdat er in team verband zoveel mogelijk punten moeten worden gescoord om als SISU-team zo hoog mogelijk te eindigen.

Voor de trainers en coaches is dit altijd weer een hele puzzel om uit de deelnemende atleten het best scorende team samen te stellen. Atleten mogen bijvoorbeeld maar aan maximaal 3 onderdelen meedoen waar een estafette er ook één van is. De kunst is dus om je team zodanig te formeren je de juiste atleet op zijn of haar beste onderdeel in zet.



## ATLETIEK ALS TEAMSPORT:

Het komt regelmatig voor dat een atleet dan een onderdeel "moet" doen dat niet zijn/haar favoriete onderdeel is. Wij als trainers proberen altijd om iedere atleet één favoriet onderdeel te laten doen en daarnaast "offeren" de atleten zich op voor het team. Nu blijkt toch dat atletiek ook een teamsport is. 🤍

Het aantal onderdelen dat afgewerkt wordt is groot tijdens de 3 wedstrijden. Dit jaar zijn de wedstrijden voor senioren in Dronten, Almelo (jazeera, op onze eigen baan) en in Amersfoort.

Tijdens deze wedstrijden komen sprintonderdelen als 100, 200, 400, 100/110 horden, 400 horden, 3 vormen van estafettes maar ook 800, 1500, 3000 en 5000 meters aan bod. Alle springonderdelen als ver-, hinkstap, hoog en polsstok met daarnaast ook kogelstoten, discus- en speerwerpen en zelfs kogelslingeren. Je ziet dat je echt een all-round team moet hebben om zo hoog mogelijk te eindigen.

### Maar liefst 5 teams

Voor SISU is het geweldig dat we in totaal 5 teams in kunnen zetten.

Bij de c/d junioren hebben we 3 teams onder leiding van Floris en Bauke. Bij de senioren hebben we samengestelde teams uit B en A junioren die bij de senioren meedoen. Dit omdat we te weinig senioren hebben om een volledig dames- en herenteam te vormen.

### Samen sterker

Atleten uit alle baan- en loopgroepen kunnen meedoen aan deze competitieteams, echter, het hebben van een wedstrijdlicentie is noodzakelijk. De vorming van ons herenteam is gebaseerd op deelnemende atleten uit de wedstrijdgroep, de recreantengroep, maar ook uit de groep die samen met Max van Marle traint.

Met maar liefst 13 mannen houden wij de eer van SISU hoog.

# VERVOLG COMPETITIEWEDSTRIJDEN BAANATLETIEK

## DOOR ROBIN ROELINK;

Bij de dames was het lastiger omdat we meer technische atleten hebben dan sprinters en atletes voor de middellange afstand.

Om die reden hebben we een combiteam samengesteld met atletes van ACO van Elderen uit Ommen. Daar hebben ze geen team en een paar dames waren verheugd dat wij hun de mogelijkheid geven om toch mee te kunnen doen.

Vorig jaar hebben we dit samen met Voorne Atletiek gedaan maar daar hebben ze dit jaar wel een eigen team en kan dat dus niet meer.

Door deze samenwerking wordt ook direct de onderlinge verenigingsband versterkt en dat is ook belangrijk. Atleten hoeven niet over te stappen maar gaan toch samen op pad.



### Kom kijken!

Op 1 juni is de 2e competitiewedstrijd op onze eigen baan.

Tijdens deze wedstrijd zijn er een paar spectaculaire onderdelen als 400 meter horden (Quinten v.d. Berg), polsstokhoogspringen (Floris Molenkamp) maar ook de 4x100 meter estafette en hinkstapspringen (Nora Visscher).

Hoe leuk zou het zijn als er veel supporters van SISU aanwezig zijn bij deze grote wedstrijd. Vorig jaar deden er maar liefst 43 teams mee in onze poule met bijna 300 atleten!

Kom dus kijken, het belooft een groot spektakel te worden.

**Sportieve groet,  
Robin Roelink**



**Primo**  
**ALMELO KEUKENS.NL**



**WHEELPOWER**

Bornsestraat 24 Almelo

- Velgen
- Banden
- Advies
- Accessoires



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