

From: AC Tion <startklaar=action48.nl@mail147.suw14.mcdlv.net> on behalf of AC Tion
<startklaar@action48.nl>
Sent: dinsdag 8 december 2015 21:37
To: Simon
Subject: AC TION Nieuwsbrief December

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede.



Startklaar Nieuwsbrief December 2015



AC TION 48

Kunststofbaan 'De Wesselerhoek'
Geessinkweg 220, 7544 RB Enschede
Postbus 305, 7500 AH Enschede

Beste Tionezen,

De dagen zijn bijna op zijn kortst, het is weer flink koud en de meeste herfstwedstrijden zijn achter de rug. Maar natuurlijk ligt TION niet stil! Er wordt door

weer en wind getraind en ook bij de verschillende wedstrijden zijn we goed vertegenwoordigd.

In deze nieuwsbrief kunt u wederom lezen over een wat minder bekend onderdeel, Johnny Röwer is gaan kijken bij de Nordic Walkers. Daarnaast natuurlijk de nieuwtjes vanuit het bestuur.

Hierbij willen we ook iedereen nogmaals uitnodigen om materiaal voor de nieuwsbrief aan te leveren, wanneer er iets is wat voor de leden van TION interessant kan zijn. Om het stukje extra aantrekkelijk te maken mag je er een plaatje en een titel bij sturen. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl.

Ken je mensen die wel bij TION sporten maar deze nieuwsbrief niet ontvangen? Als je deze nieuwsbrief doorstuurt kunnen zij zich gemakkelijk aanmelden door op de link onder in de nieuwsbrief te klikken. In de kantine hangen ook een aantal QR-codes die linken naar de inschrijfpagina voor de nieuwsbrief.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

In deze nieuwsbrief:

Aankondiging kerstraining

Ophalen kleding

Woensdagmorgengroepen

Prikbord

Aankondiging bestemd voor weg-trimgroepen en NW.

De trainers van de trimgroepen (weg-trimgroepen en NW) organiseren zoals gewoonlijk rond deze tijd weer een “kerstraining” waarbij de nadruk vooral ligt op gezelligheid en samen iets ondernemen.



De training vindt plaats op 19 december om 9.00 uur, vanaf AC TION. Voor de catering en inrichting van de kantine willen we graag weten op hoeveel mensen we kunnen rekenen. Daarom het verzoek om je in te schrijven op de lijst die vanaf dinsdag 1 december a.s. op de bar ligt.

Wij hopen op een grote opkomst en een gezellig samenzijn.

Vriendelijke groet, de trainers van de trim-weggroepen

Ophalen kleding AC TION

De T-shirts en singlets zijn bedrukt en kunnen worden afgehaald. Bij de hoodies is er echter iets misgegaan met de bedrukking en deze laten daarom nog even op zich wachten. Afhalen en verdere informatie bij Runnersworld Enschede aan de Kuipersdijk 52 (info@runnersworldenschede.nl)



Woensdagmorgengroepen AC TION

De afgelopen weken heb ik een aantal keren de woensdagmorgengroep bezocht, ik had er natuurlijk al wel eens van gehoord maar verder eigenlijk nog nooit echt aandacht aan geschonken. De eerste keer dat ik er was keek ik mijn ogen uit, wat een grote groep!! Toen bedacht ik me dat dit misschien wel een leuk item was voor de nieuwsbrief, in navolging van het vorige stukje over de zaal gym. Helaas had ik toen geen camera bij me, nou ja, dan er later nog maar een keer naar toe voor de foto's. (meteen een excuus om weer een stukje te hardlopen). Er zijn twee verschillende groepen, de Nordic Walking groep en de hardlopgroep, die gezellig met elkaar omgaan. Vanuit het verleden (ja we worden wel wat ouder) herken ik nogal wat gezichten, het duurde soms wel even voordat ik het zag maar dat ligt meer aan mijn geheugen dan aan jullie uiterlijk hoor! Nogal wat leden gaan na hun hardloop carrière door bij de Nordic Walking groepen. Er wordt gestart om 09.00 uur en iedere groep loopt zijn eigen route, er zijn zowel als bij de NW als de loopgroep wel weer kleinere groepjes die hun eigen afstanden en tempo lopen maar dat gaat als vanzelf...



Na de trainingen (bij de koffie) hoor ik verschillende verhalen over gezelligheidsreisjes en activiteiten die vanuit deze groepen georganiseerd worden. Voor volgend jaar april staat er voor de Nordic Walking al een weekendje gepland, de bestemming blijft voorlopig nog een verrassing!

Gewoon inschrijven en je ziet het wel! Weer anderen hadden voor vrijdag 4 december een crea-dinea besproken, een workshop bloemstuk maken met aansluitend een diner, toch 16 personen die er naar toe gaan. (Ik hoop tenminste dat het goed gekomen is met de auto indeling en dat ze niemand vergeten zijn op te halen). Ook is er een bezoek geweest aan de Libelle fair, of was het van de Margriet? Ik luister niet altijd even goed weet ik van mezelf... Ik kreeg als man zijnde toch wel heel veel informatie op die paar ochtenden, en dat kunnen wij niet bolwerken hé? Verder nog verhalen over fietsactiviteiten en vooral weekendjes weg, een zestal NW-dames gaat zelfs af en toe met het vliegtuig. O.a. Marbella en (pas geleden) Malta!



Wat ik ook meerdere keren hoorde was: zal ik daar even een appgroepje voor maken? Ik zet het wel op de app, app jij dat even? En de dames zijn er reuze snel in!!

Toch maar handig hé zoiets? Och, hoe hadden we dit vroeger toch allemaal moeten doen.... (JR)

Net als bij onze avondgroepen zijn er leden die niet elke woensdag kunnen trainen, wisseldiensten spelen mee en een enkeling mag voor oppas oma spelen, maar komt dan wel met kleinkind koffie drinken! Bij de NW groep kun je trouwens ook nog op de maandag en vrijdagmorgen terecht!

Ik vond het leuk om deze drie ochtenden mee te lopen, wat me op viel was dat er naast de sportieve activiteit ook veel aandacht is voor de medeloopster/loper en er onderling een behoorlijk hechte band is!

Johny Röwer.

Agenda



19 December
Kersttraining AC TION

26 December
[Kerstcrossloop](#) Unisson

3 Januari
Avanti [Nieuwjaarsloop](#)

10 Januari
1ste [Woolderesloop](#)

Van het bestuur

Op de oproep van het bestuur in de vorige nieuwsbrief om mee te denken bij het opstellen van de **plannen voor 2016** is nog weinig respons gekomen. Het is daarvoor echter nog niet te laat. Dus heeft u nog iets waarvan u zegt: dat moeten we samen gaan aanpakken: kom met een plan, budgetindicatie en voorstel (met) wie (we) het gaan aanpakken.

Intussen volgt het bestuur met argusogen de plannen van de **gemeente Enschede** om een gemeentelijk sportbedrijf handen en voeten te geven. Dat zou moeten leiden tot professionele ondersteuning van de sportverenigingen. Dat klinkt

mooi maar onduidelijk is of er veel verenigingen zijn die daaraan behoefte hebben. De ondersteuning zou betaald moeten worden door een herverdeling van de subsidiegelden waarover de verenigingen nu naar eigen inzicht kunnen beschikken. Wij vinden dat een slechte ontwikkeling. Een initiatief van Volleybalvereniging Twente '05 om dit onder de aandacht van de gemeenteraad te brengen ondersteunen wij daarom van harte.

Met de **A.V. Iphitos** uit Losser zullen wij als bestuur binnenkort een partnerovereenkomst afsluiten. Iphitos heeft een G-afdeling. Zij biedt kinderen met een verstandelijke of lichamelijke beperking mogelijkheden atletiek te bedrijven. Wij hebben die mogelijkheid niet. Er zijn in het verleden wel initiatieven in die richting geweest maar die zijn steeds op niets uitgelopen. Aan Iphitos-atleten en –atleetjes bieden wij als AC TION de mogelijkheid tegen een beperkte vergoeding technische trainingen te volgen en mee te doen aan wedstrijden. Dat heeft de vereniging uit Losser namelijk niet te bieden. Zo profiteren beide verenigingen van deze samenwerking.

De coördinatoren voor de jeugd en de technische commissie hebben de afgelopen maand bij elkaar gezeten om met elkaar te spreken over het **jeugdbeleid**. Dat moet resulteren in een beleidsstuk dat duidelijkheid biedt over de onderlinge taakverdeling. Door de grote groei van het aantal pupillen en junioren en de introductie van nieuwe functies als gevolg daarvan is aan een dergelijke herijking behoefte gebleken. Een teken dat de vereniging zich steeds verder ontwikkelt.

De penningmeester heeft in de laatste bestuursvergadering inzicht geboden in de **financiële stand** van zaken op dit moment. Ondanks het feit dat er de afgelopen maanden heel wat gerealiseerd is, schrijven we nog steeds zwarte cijfers. Daar mogen we best trots op zijn. Het aantal leden groeit en de kosten worden niet veel hoger. We proberen die natuurlijk ook zo goed mogelijk te bewaken.

Dat het aantal leden groeit, is mooi maar wat maar niet wil groeien is het aantal **juryleden**. Over niet al te lange tijd zullen we een bijeenkomst organiseren met alle zittende juryleden om te kijken hoe we daar

verandering in kunnen brengen. Ouders en anderen die geïnteresseerd zijn om jurylid te worden zijn daarbij natuurlijk ook van harte welkom. In de verwachting dat deze actie succesvol zal zijn, hebben we in ieder geval de pupillenmeerkamp dit jaar weer op de agenda gezet. Helpt u mee ervoor te zorgen dat deze dit jaar wel kan doorgaan?

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2015 AC Tion 48, All rights reserved.

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede.

Our mailing address is:

AC Tion 48
Geessinkweg 220
Enschede, Nederland 7544 RB
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)



From: AC TION <startklaar=action48.nl@mail1.suw15.mcsv.net> on behalf of AC TION
<startklaar@action48.nl>
Sent: zondag 8 november 2015 14:28
To: Simon
Subject: AC TION Nieuwsbrief November

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede.



Startklaar Nieuwsbrief November 2015



AC TION 48

Kunststofbaan 'De Wesselerhoek'
Geessinkweg 220, 7544 RB Enschede
Postbus 305, 7500 AH Enschede

Beste Tionezen,

Hierbij alweer de nieuwsbrief van November. In

deze nieuwsbrief vindt u uiteraard een verslag over de verschillende wedstrijden die plaatsgevonden hebben. Verder zijn we voor u op pad geweest om meer te vertellen over de mogelijkheden om mee te doen aan Zaaltrim op woensdag en vindt u verderop een bericht van de nieuwe Vitaliteit-coördinator.

Hierbij willen we nogmaals iedereen uitnodigen om materiaal voor de nieuwsbrief aan te leveren, wanneer er iets is wat voor de leden van TION interessant kan zijn. Om het stukje extra aantrekkelijk te maken verzoeken wij je een plaatje en een titel bij het stukje sturen. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

In deze nieuwsbrief:

De Herfstloop
Record Indoorwedstrijd
Alternatieve Tienkamp
AC Tion Zaaltrim
Vitaliteit Coördinator

Wedstrijdverslagen

Herfstloop Twente

Op zondag 11 oktober vond de jaarlijkse Herfstloop Twente, georganiseerd door TION plaats. Naast een goedbezochte kidsrun werden wedstrijden over 8 km, 15 km en de Halve Marathon gelopen. Ook de Nordic Walkers konden het mooie parcours van de 8 km lopen. In totaal hebben meer dan 400 mensen meegedaan aan de verschillende wedstrijden. Verschillende TIONezen stonden aan de start, en op verschillende nummers zijn ook TIONezen op het erepodium geëindigd. De uitslagen zijn te vinden op de [website](#).



Record Indoorwedstrijd

Op zondag 25 oktober was het voor mij de derde keer dat ik mee mocht doen aan een indoorwedstrijd in de Diekmanhal. Ik ben Noa Hulshof en ik ben 10 jaar. Ik ben eerstejaars bij de meisjes pupillen A.



Ik vind het altijd erg leuk als we met zijn allen gaan inlopen met een hele grote groep jongens en meisjes. We moesten als eerste hoogspringen. Daarna hadden we de 60 meter sprint. Er waren heel veel series omdat er ook andere atletiekverenigingen mee deden. Ik was tweede in mijn serie. Als laatste had ik kogelstoten.



Het grappige vind ik altijd dat als je binnen moet stoten, je dat doet met een natte zware bal. Tussen de onderdelen door is het altijd erg gezellig met elkaar en ook leuk om anderen aan te moedigen. Ik zat niet bij de top 3 maar het was een leuke dag! Volgend jaar ben ik er zeker weer bij.

Groetjes van Noa

Alternatieve tienkamp

Op zaterdag 17 oktober stond een alternatieve meerkamp op het programma. Deze tienkamp, waarbij alle reguliere meerkamp onderdelen op een ludieke manier

werden uitgevoerd, waren tevens de clubkampioenschappen. Negen mannen en vijf vrouwen gingen de strijd aan op onderdelen zoals duikver, 110m met horde en speer mikken.



Bij de vrouwen wist Lotte Zwiers van af het eerste onderdeel te domineren en gaf deze positie niet meer af. Tamara van Berkel wist wel de meeste onderdelen te winnen, maar kwam net niet aan Lotte haar puntentotaal. Yvet Maathuis, Ellen van der Kolk en Rianne Aarnink volgend op de voet. Ook bij de mannen was het erg spannend. Nieuwkomer Ddoyd ging het grootste deel van de wedstrijd aan kop en zakte nooit verder dan de tweede plaats. Ook de kleinste man uit het veld, Tom Kramer, verraste menigeen door bij het hoogspringen mee te dingen om de winst. Alle atleten waren het er overigens over eens dat de 400m achteruit toch wel heel erg zwaar is. Daarentegen is er nog niet unaniem besloten wat de beste techniek is om een horde zo snel mogelijk over 110m te verplaatsen... Volgend jaar een herkansing! Wellicht met nog meer deelnemers en toeschouwers?

Uitslag vrouwen:

1. Lotte Zwiers
2. Tamara van Berkel
3. Yvet Maathuis

Uitslag mannen:

1. Dennis Coehoorn
2. Ddoyd Brown
3. Stijn Jorissen (master atleet Paul Boer ging er met de zesde plaats vandoor)



Foto's van deze gezellige dag zijn gemaakt door

Frank Blom en Arwin Froberg en zijn te vinden via de facebookpagina van TION.

Prikbord



AC TION Zaaltrim

Niet veel Tionezen weten dat er elke woensdag de mogelijkheid is om mee te doen met Zaaltrim, een zijtak van onze atletiekclub. Daarom zijn wij daar eens een keer wezen kijken.

Op woensdagavond van 20.00 uur tot 21.00 uur is deze training aan de gymzaal aan de Hogelandstraat 5. De trainster is Els van Veen, zij geeft al zo'n 25 jaar training bij AC TION. Bij deze Bodyshape trainingen komt je hele lijf aan bod met behulp van je eigen sterkte (spieren dus) en met dumbbells en dynabands. Het is een mooie aanvulling naast het lopen. Tijdens de oefeningen staat er muziek op, die muziek geeft het tempo aan waarin je de oefeningen doet, maar het leidt ook af, zodat je de oefeningen langer kunt volhouden. De training begint met een warming-up, waarna de aandacht verschuift naar de armen en benen. Oefeningen voor de beenspieren en heupspijeren worden afgewisseld met trainingen voor de armen en het bovenlichaam. Een vast onderdeel van de training zijn ook grondoefeningen, ter versterking van de buik- en rugspieren. Waarschijnlijk was het door de goede warming up en cooling down dat de spierpijn de volgende dag meeviel, maar je voelt zeker wel dat je de spieren hebt getraind!

Als je een keer mee wilt doen dan is een elastische trainingsbroek, t-shirt en een paar zaalschoenen goed. Neem ook een handdoek mee voor de grondoefeningen. Matjes zijn beschikbaar in de zaal. Als je besluit om de lessen te volgen dan is het fijn dat je ook zorgt voor een paar dumbbells tussen de 0.7 en 1.0 kg.



Brons, Zilver of Goud?

Mijn naam is Silvia Gerdes-Mulder. Mijn drie kinderen (Jesse, Esmee en Nikki Mulder) zijn alle 3 lid van AC TION en dat maakt dat ik me betrokken voel en wil zijn bij de Atletiek Club. Ik ben dan ook bij AC TION begonnen als **vitaliteit coördinator**.



Dat betekent dat ik mij bezig ga houden met alle zaken die met 'vitaliteit' te maken hebben. Als eerste ga ik mij, in samenwerking met Henk Siekmans bezig houden met de 'Gezonde Kantine'. We zijn gestart met een 0-meting van de huidige stand van zaken en we kunnen dan ingedeeld worden in; 0 = nog geen gezonde kantine, Brons = de eerste stap naar gezond, Zilver = gezonde keuzes voert de boventoon en Goud = alles is gericht op bewuster kiezen, er zijn vooral gezond(ere) producten.

De meting wordt gedaan door de Gezonde Sportkantine vanuit de overheid. Helaas hebben we de uitslag van de meting nog niet ontvangen op het moment van publiceren van deze mail. De hoop is echter wel dat we al in Brons zijn ingedeeld. Er zijn al enkele gezonde en sportieve veranderingen aangebracht, zoals onder andere het verwijderen van de frituurpan een rookverbod op het AC TION terrein en het aanbieden van broodjes gezond tijdens wedstrijden. Wisten jullie dat er inmiddels ook fruit te vinden is in de kantine voor maar 30 cent? En dat er ook kleine repen 'Snelle Jelle' te koop zijn?

Het vergroten van het assortiment en hierbij kijken naar welke producten gezond(er) en toch lekker en gevarieerd zijn wordt de focus. De komende tijd zullen jullie nog meer aanvullingen en veranderingen gaan merken. Kom dus maar eens wat vaker langs in de kantine voor een lekker kopje koffie of thee, of een stuk fruit en bekijk het nieuwe aanbod!

Uiteraard horen we het graag als jullie wensen of ideeën hebben omtrent het aanbod in de kantine. Kom gerust bij me langs, of stuur een mail naar: silger76@yahoo.nl

BootcampRunning

Regelmatig biedt de atletiekunie scholing aan voor trainers. BootcampRunning bestaat uit onderdelen van een bootcamp gecombineerd met de hardlooptraining. Interessant genoeg om deze scholing te bezoeken, ook omdat ik volgende maand weer een nieuwe groep jongeren (in het kader van het 1000 jongerenproject) ga trainen richting de 5 km van de Enschede Marathon en ik heb voorgesteld om de training voor deze groep aantrekkelijker te maken door meer krachtelelementen toe te voegen.

BootcampRunning is hetzelfde als ik 25 jaar geleden bij Herman Verheul van avPhoenix in Utrecht tijdens de warming up voorgeschoteld kreeg. Hij noemde het destijds 'gymnastische oefeningen', een essentieel onderdeel van iedere training en in het winterprogramma goed voor een anderhalf durende zaaltraining. In het atletiekboek van Harry Dost (Atletiek een veelzijdig oefenstofboek) zijn ook veel van deze BootcampRunning oefeningen terug te vinden.



Eigenlijk is het oude wijn in nieuwe zakken. Oefeningen krijgen een aantrekkelijke naam. De outfit van de deelnemers is wat stoerder (alhoewel ik de wielrenhandschoentjes vooral truttig vond staan). De oefeningen zijn leuk, variëren in zwaarte en vormen een mooie toevoeging op de krachttraining (core stability) voor

met name het bovenlichaam. De scholing bood weinig nieuws maar bevestigde mij wel in mijn mening dat met name door het doen van ondersteunende krachttraining je loophouding verbeterd en je veel blessures kunt voorkomen.

Voor de enthousiaste 'doe het zelf loper': op YouTube staan vele filmpjes van bootcamp oefeningen. Je mag natuurlijk ook altijd eens komen meetrainen.

Sportieve groet,
Arie Fröberg

Agenda



11 en 18 November
Jaarlijks AC TION etentje

19 November
Heropening kantine

6 December
[Snertloop De Lutte](#)

Van het bestuur

Van de bestuurstafel

Afgelopen maand is er geen bestuursvergadering geweest maar dat wil niet zeggen dat er vanuit het bestuur niets te melden is. We hebben een succesvolle **Indoorwedstrijd** georganiseerd waaraan ruim 300

atleten hebben deelgenomen in de Diekman sporthal. Zie ook onze [website](#). En we hebben een mooie groei doorgemaakt van de **Herfstloop** in 2015 die steeds professioneler wordt en strakker staat qua organisatie. Lees het [hier](#) na.

Verder zijn we als bestuur bezig met het kijken naar het **jeugdbeleid** (vanaf de pupillen). Hoe zorg je voor homogeniteit binnen de groepen (leeftijd bij leeftijd) met aandacht voor het individu op prestatieniveau en zijn of haar specialisatiewens? Hier zullen we nadrukkelijk de lijn van de atletiekunie volgen. Zie [deze website](#). Onze eigen Harry Dost is oud-bondscoach meerkamp maar heeft ook bij de Atletiekunie meegeschreven aan het jeugdbeleid en schrijft boeken over atletiektraining (o.a. voor jeugd). Hij zal samen met de voorzitter van de Technische Commissie (Bert Simen) toetsen of ons huidige beleid nog steeds goed is of op punten gewijzigd dient te worden. Een eventuele wijziging wordt uiteraard in nauwe samenspraak met de jeugdcoördinator (Danielle van der Meer, mening van de ouders), juniorencoördinator Frank Blom en pupillencoördinator Michelle Steennis (beiden qua trainingsaanpak) doorgevoerd.

Het bestuur is tevens erg blij met de nieuwe **sprinttrainers** Matthias Hendricks en Sebastiaan Steenberg.

We hopen dat onze “sprintgroep” zo weer een boost krijgt en gebruiken hierbij de Mila-groep van Marjolein Stegeman als positief voorbeeld dat investeren in kennis, aandacht en specialisatie uiteindelijk zal leiden tot grotere groepen enthousiaste en beter presenterende atleten.

Een nieuw gezicht ook bij de **Nordic Walkers**. Vorige keer is al gemeld dat Don Oosterkamp heeft besloten te stoppen als trainer. De technische trainingen worden in het vervolg elke derde zaterdag van de maand verzorgd door Jan van Langen, een gecertificeerd NW-trainer uit Hengelo. Als het van beide kanten goed bevalt, worden zijn activiteiten mogelijk uitgebreid. Het bestuur heet Jan van harte welkom bij AC TION.

Het bestuur zal de aankomende weken gebruiken voor de het opstellen van de **plannen voor 2016**, dus heeft u nog iets waarvan u zegt: dat moeten we samen gaan aanpakken: kom met een plan, budgetindicatie en voorstel (met) wie (we) het gaan aanpakken dan kunnen we dit reeds opnemen voor 2016.

Een voorbeeld hiervan is dat we gaan kijken hoe we 2 extra **damestoiletten** kunnen realiseren (vooral voor bij

evenementen). Is de optie om in de dameskleedkamer 2 extra toiletten te plaatsen (gaat ten koste van 2x1 m2 ruimte) de beste (kosten spelen een belangrijke rol) of gaan we voor een extra “toilethok” ergens naast het secretariaat omdat dit ook handig is tijdens trainingen? Wie helpt en heeft ideeën?

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2015 AC Tion 48, All rights reserved.

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede.

Our mailing address is:

AC Tion 48
Geessinkweg 220
Enschede, Nederland 7544 RB
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

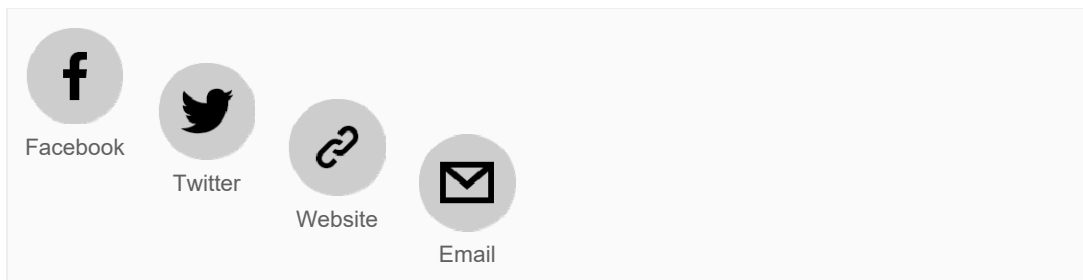


From: AC TION <startklaar=action48.nl@mail218.atl101.mcdlv.net> on behalf of AC TION <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 8 oktober 2015 22:27
To: Simon
Subject: AC TION Nieuwsbrief Oktober 2015

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede.



Startklaar Nieuwsbrief Oktober 2015



AC TION 48

Kunststofbaan 'De Wesselerhoek'
Geessinkweg 220, 7544 RB Enschede
Postbus 305, 7500 AH Enschede

Beste Tionezen,

Hierbij even een bericht vanuit de redactie van de Startklaar. Sinds een paar maanden zijn wij, Anne en Lisette, begonnen aan de functie van hoofdredacteur van de digitale nieuwsbrief van AC TION. We zullen samen met de redactie bestaande uit Simon Engelberts, Johny Röwer, Arie Fröberg, Marijke Kenkhuis en Wan Bakx verantwoordelijk zijn voor het verschijnen van de nieuwsbrief. We streven er naar om elke maand een nieuwsbrief uit te brengen met vaste onderdelen. De deadline voor de stukken is telkens de 1^e van de maand en de mail verschijnt dan in de eerste week van de maand. De vaste rubrieken zullen zijn 'Van de bestuurstafel', 'Wedstrijdverslagen', 'Prikbord' en 'Agenda'. Ook zijn we van plan om een stuk op te nemen waarin de pen wordt 'doorgegeven' tussen commissies.

Hierbij willen we ook iedereen uitnodigen om materiaal voor de nieuwsbrief aan te leveren, wanneer er iets is wat voor de leden van AC TION interessant kan zijn. Om het stukje extra aantrekkelijk te maken verzoeken we je om een pakkende titel en een afbeelding mee te sturen. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

In deze Startklaar:

AC TION en de singelloop

Nieuwe uitstraling
clubgebouw

Opening Clubgebouw
19 November

Win een uniek
Herfstloopshirt!

Jeugdcoördinator

Koerswijziging Enschede
Marathon

Wedstrijdverslagen

AC TION en de Singelloop Enschede: een succesvolle combinatie

Op zondag 13 september jl. stonden ruim 4500 enthousiaste hardlopers aan de start van de Menzis Singelloop Enschede. Iets meer dan 1800 (!) hiervan waren kinderen, die deelnamen aan één van de vier kidsruns. De jongste deelnemer was 4 jaar, de oudste 82 jaar oud. Dit bewijst maar weer dat we goed bezig zijn.



Als vereniging zetten we niet alleen een mooi evenement neer, we krijgen mensen in beweging! Samen met de vele vrijwilligers, sponsors en partners. En daar zijn we trots op! Ondanks dat AC TION geen startgeld betaalt aan toplopers, wisten we ook dit jaar een aantal internationale topatleten aan te trekken. Bij de heren werd een parcoursrecord gelopen: de Keniaan Geoffrey Koech legde in 22:48 minuten de afstand van 5 Engelse Mijl af. Bij de dames kwam de Keniaanse Tabitha Gichia 2 seconden tekort om een nieuw parcoursrecord te vestigen. Zij finishte in 26:52 minuten.



Maar laten we vooral onze eigen AC TION-leden niet vergeten, zoals bijvoorbeeld Nico Klein Poelhuis, die 6^e werd (MSen), Edwin Veenstra met zijn 2^e plek (M40), Detmar Roessink die als 3^e finishte (M40) en Marti ten Kate, die 2^e werd (M50). Ellen van der Kolk behaalde een prachtige 6^e plek (VSen)!

Lees [hier](#) meer.

Arenda Scherpenkate Nederlands Kampioen op de 100 kilometer



Op zaterdag 12 september is Arenda Scherpenkate in de Run Winschoten Nederlands Kampioen geworden op de 100km. De atlete van AC TION is met een tijd van 8:57.58 een van de weinige dames die de afstand onder de 9 uur volbrengt. Clubgenoot en trainer Arie Fröberg heeft zijn doel om onder de acht uur te finishen niet gehaald en hij mist zo de limiet voor rechtstreekse deelname aan de Spartathlon.

Met haar debuut op de 100km staat Arenda Scherpenkate meteen op de vijfde plaats van Nederland aller tijden. Deze prestatie leverde zij in haar eerste 100km ooit. Scherpenkate nam bij de start een veel hoger tempo aan dan verwacht, om zo de voor de Nederlandse selectie uitkomende Wilma Dierx bij te blijven. Dierx zakte uiteindelijk naar een vierde plaats. Tussen Scherpenkate en haar ervaren concurrentes Lydia Doornbos en Leonie Ton bleef het tot het eind spannend. Dit leverde een zinderende eindstrijd op waarin Scherpenkate uiteindelijk 21 seconden voor Doornbos finishte, en Ton op een paar minuten een derde plaats innam.

Ondanks goede voorbereiding eindigde de race van Arie Fröberg na 60km als gevolg van rugklachten.

Prikbord



Win een uniek Herfstloopshirt!

De Herfstloop Twente heeft samen met haar sponsor Runnersworld Enschede een speciaal Herfstloopshirt ontwikkeld die iedere 50ste (voor)inschrijver automatisch wint. Of jij nou de 50ste, 100ste, 150ste, etc. inschrijving bent: jij wint dit unieke shirt! We zijn op dit moment al bijna bij de volgende 50ste inschrijving aangekomen. Word jij de gelukkige winnaar? Ga naar www.herfstloop-twente.nl voor meer informatie.



Vrijwilligers bij De Herfstloop.

Vrijwilligers die tijdens de wedstrijd - en eventueel ook voor of na de wedstrijd - actief zijn, zijn - na de wedstrijd - van harte welkom in de kantine. Daar kunnen we gezellig napraten onder het genot van een drankje en hapje.

Ontwikkelingen bij de pupillen

Onlangs hebben de pupillentrainers een klein feestje gevierd. Er is een mijlpaal gepasseerd, er zijn momenteel 109 A/B/C pupillen aan het trainen bij AC TION! Onze grote groep pupillen en junioren zijn een van de belangrijkste pijlers van onze vereniging en geeft perspectief voor toekomst.





Om onze jeugd nog beter te kunnen ondersteunen is Daniëlle van der Meer in functie van jeugdcoördinator aangetreden. Bij de jeugd zijn Michelle Steenis, Frank Blom en Dennis Coehoorn gezamenlijk betrokken bij de opzet en uitrol van trainingen, wedstrijden en andere jeugdactiviteiten.

Daniëlle zal zich meer op de algemene zaken, organisatie en communicatie richten binnen onze jeugdafdeling. Wij wensen Daniëlle veel plezier in deze rol en zetten hiermee weer een stap vooruit om de kwaliteit van onze atletiekvereniging nog verder te verhogen.

Foto boven: Feestje met taart bij het bereiken van 109 pupillen.

Foto onder: Daniëlle van der Meer

Nieuwe uitstraling clubgebouw

Het kan niemand ontgaan zijn, in het afgelopen jaar heeft onze accommodatie een ware metamorfose ondergaan! Even een korte opsomming van zaken die wij met elkaar gerealiseerd hebben afgelopen jaar: nieuw meubilair kantine, veranda, bloembakken, tuinhuis, wifi, nieuwe bar, schilderwerk binnen, upgrade krachthok, schilderwerk buiten, schilderwerk secretariaat en als klap op de vuurpijl nieuwe borden en emblemen. Om dit kracht bij te zetten nodigen wij namens het bestuur iedereen uit om na de training op donderdagavond 19 november een drankje met ons te nuttigen. Op deze wijze willen wij de vrijwilligers die hebben geholpen bedanken en de heropening vieren!



Met de bus naar de Halve van Egmond

Op 10 januari vindt weer de Halve van Egmond plaats. Zoals elk jaar worden er vanuit BABA reizen bus-arrangementen aangeboden. Veel TIONezen maken hier gebruik van. Wil je mee? Geef je dan op via deze [link](#).

Koerswijziging Enschede Marathon

Op zondag 17 april 2016 gaat de 48^e editie van de Enschede Marathon van start met dit jaar een wijziging in het deelnemersveld.

Focus ligt op het dames marathonveld

Al vanaf de begin jaren van de Enschede Marathon ligt de nadruk op een toptijd bij het mannenveld op de marathonafstand. Dit heeft de laatste jaren geleid tot mooie eindtijden én een parcoursrecord in 2011 van 2.07.20, op naam van Stephen Kiprotisch uit Oeganda.



Na overleg met de loopadviseurs van de Enschede Marathon, waaronder Marti ten Kate en Global Sport Communications, kiest de organisatie van de Enschede Marathon ervoor de focus te leggen op een top damesveld en niet meer op een top mannenveld. 'Naast het damestopveld nodigen wij natuurlijk ook de overige nationale en internationale atleten en recreanten uit om Enschede de marathon te komen ervaren. Door de vele goede faciliteiten die wij de lopers bieden, worden er ieder jaar veel PR's verbroken', aldus Sabine Boshuis, Event Manager Enschede Marathon.

Inschrijving editie 2016 geopend

Donderdag 1 oktober is de inschrijving voor de 48^e editie van de Enschede Marathon 2016 geopend. Vanaf dat moment kan iedereen zich inschrijven voor één van de afstanden van de oudste marathon van Nederland. Marathonlopers die zich voor 31 december 2015 inschrijven, krijgen 30% korting op het inschrijfgeld.

Voor meer informatie en inschrijven, gaat u naar: www.enschedemarathon.nl

Agenda



11 oktober

[Herfstloop](#)

25 oktober

[Record indoor wedstrijd](#)

31 oktober

[Diepe Hel Holterbergloop](#)

19 november

Opening Clubhuis

Van de bestuurstafel

De **klusdag** van 29 augustus is een succes geworden. Iedereen die na die datum bij het clubgebouw aan de Geessinkweg is geweest, zal dit onderschrijven. We zijn blij met de hoeveelheid positieve reacties. Het clubgebouw ziet er weer fris uit en is nu ook weer beter “waterbestendig”. Na de aanpassing van het interieur in het afgelopen jaar maakt dat de metamorfose compleet. Het bestuur is iedereen die zijn bijdrage heeft geleverd zeer erkentelijk. Er blijft echter nog genoeg te doen zoals in de vorige nieuwsbrief al is gemeld. Wij gaan ervan uit dat we dan weer een beroep op de leden mogen doen.

In de vorige nieuwsbrief werd ook de jaarlijkse **vrijwilligersdag** aangekondigd. Het aantal aanmeldingen daarvoor viel wat tegen. Daarom is besloten deze dag te combineren met de feestelijke heropening van het clubgebouw waarover u elders in deze nieuwsbrief leest.

De **bestuursvergadering** vond deze keer plaats op 22 september. We keken daarin terug op een zeer succesvolle editie van de Singelloop. Vooral de kidsrun laat een spectaculaire groei in aantal deelnemers zien. Als het motto “wie de jeugd heeft, heeft de toekomst” nog steeds opgaat, zit het voorlopig wel goed met de belangstelling voor de atletiek in Enschede en omgeving. Het is onder meer een opdracht voor het bestuur om daar goed op in te spelen. Het is in dat verband verheugend dat er elke week wel 2 of 3 ouders zijn die ons weten te vinden om te melden dat hun zoon of dochter belangstelling heeft voor atletiek. Tevens zien we in nagenoeg iedere groep een lichte groei qua leden. Door een opschoningsactie vanwege het invoeren van gestandaardiseerde ledenadministratie software verwachten we dit jaar niet spectaculair te groeien. Veel leden die al niet meer betalen maar om

willekeurige redenen nog wel op de ledenlijst stonden zijn de afgelopen maanden door Gerrie van der Hartt ontdebeld. Gerrie bedankt voor je tomeloze inzet en we zijn blij dat we ook qua ledenadministratie een professionele stap hebben gemaakt.

Door de grote groei van jeugdleden is het belang van een **jeugdcoördinator** steeds duidelijker geworden. Detmar Roessink vanuit het bestuur is druk bezig om daaraan in overleg met Daniëlle van der Meer en de jeugdtrainers vorm en inhoud te geven. U hoort daar een volgende keer zeker meer over. Er is ook hier goed overleg met de technische commissie die verantwoordelijk is voor de kwaliteit van alle trainingen. (jeugd – lopen & technische atletiek)

Het bestuur heeft verder stil gestaan bij de **financiële positie** van de vereniging. Als tussenstand ziet die er net als vorig jaar gezond uit. Het is vanzelfsprekend ons streven dat zo te houden. U mag erop vertrouwen dat wij zullen investeren daar waar nodig is en zuinig zullen zijn waar dat past.

Een ander streven van het bestuur is te komen tot een zo **gezond** mogelijke kantine. Het moet tegelijkertijd echter ook gezellig blijven. Sylvia Gerdes maakt zich daar in overleg met de bestaande mensen van de kantinebezetting sterk voor. Dat neemt niet weg dat het nog steeds van het grootste belang is om zo spoedig mogelijk een opvolger te vinden voor Henk Siekmans als het vertrouwde, centrale gezicht in de kantine. Dat is

geen gebrek aan waardering voor Henk
maar oog voor de realiteit.

Ten slotte heeft het bestuur in de laatste vergadering besloten financiële middelen beschikbaar te stellen om de **vaste vrijwilligers** die namens AC TION overdag op en rond de baan actief zijn als zodanig herkenbaar te maken. Zij krijgen op korte termijn een soort clubkleding.

De volgende bestuursvergadering is op 10 november. In verband met bijzondere omstandigheden slaan we de vergadering van 13 oktober over. Het typeert de huidige stand van zaken binnen de vereniging dat wij menen ons dat voor één keer te kunnen permitteren.

Met sportieve groet,

AC TION



Copyright © 2015 AC Tion 48, All rights reserved.

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede.

Our mailing address is:

AC Tion 48
Geessinkweg 220
Enschede, Nederland 7544 RB
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)



From: AC Tion <startklaar=action48.nl@mail76.atl51.rsgsv.net> on behalf of AC Tion
<startklaar@action48.nl>
Sent: dinsdag 21 juli 2015 23:05
To: Simon
Subject: AC Tion Startklaar Nieuwsbrief Juli 2015

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede.

[View this email in your browser](#)



ATLETIEKVERENIGING
AC TION - ENSCHEDE



Startklaar Nieuwsbrief

Juli 2015

Met deze digitale nieuwsbrief informeren we de TIONezen over alles wat met AC TION te maken heeft. We hopen hiermee iedereen op de hoogte te brengen van de activiteiten en het nieuws binnen onze vereniging.

Wil je iets delen over onze vereniging, trainingen, wedstrijden, etc. dan horen we dat graag! Stuur je input naar Startklaar@Action48.nl.

Adres:

Kunststofbaan
"De Wesselerhoek"
Geessinkweg 220
7544 RB Enschede
Tel: 053 – 477 30 67

Postadres:

Postbus 305
7500 AH Enschede

Oproep klusdag zaterdag 29 augustus

ALLE HULP is welkom. Hoe meer handjes hoe gezelliger en des te sneller is de klus geklaard!

Startklaar Nieuwsbrief:

[afmelden](#)

Welke klus?

Ons clubgebouw is aan een stevige renovatie toe. De buitenmuur absorbeert te veel vocht dus moeten we OF impregneren OF schilderen. Het inhuren van een professionele schilder blijkt een zeer kostbare klus (offertes van enkele duizenden euro's) waarop Martin Regtop met het idee kwam: waarom doen we dit niet met zijn allen? Als iedereen nu 1 deel muur voor zijn rekening neemt zijn we zo klaar. Om dan het noodzakelijke (waterafstotend) met het leuke (frisse nieuwe uitstraling pand) te combineren gaan we voor schilderen.

We gaan een trasraam aanbrengen van zo'n 80 cm in het antraciet evenals de peilers onder de overkapping waar we het accent gaan behouden met antraciet. Vervolgens is er de keuze voor het grote geheel; wit of middengrijs.

Meld je aan bij [mij](#) dat je zaterdag 29 augustus TION komt helpen klussen en geef je kleurvoorkeur aan; antraciet/wit combi of antraciet/middengrijs combi. Klussen is meebeslissen. Start om 12.00 uur, we zullen achteraf (17.00u) samen op de baan een hapje eten.

Aan alle vrijwilligers van AC TION

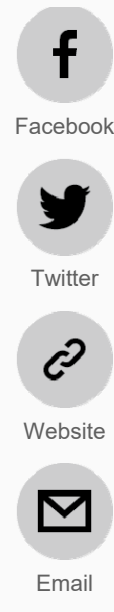
Zoals elk jaar zullen alle vrijwilligers van AC TION bij elkaar komen om elkaar te ontmoeten en gezamenlijk te eten. Iedereen die vrijwilliger is bij AC TION is welkom op zaterdag 22 augustus om 14.30 uur bij AC TION. We zullen om 14.30 beginnen met koffie of thee, waarna we voor de jaarlijkse activiteit de baan op gaan. Hierna zullen we samen borrelen en een hapje eten.

Wil jij hierbij aanwezig zijn, geef je dan voor 7 augustus op bij Simone van Donselaar via sdonsbuijs@kpnmail.nl of door te bellen naar 053-4320736. We hopen op een goede opkomst.

Nieuwe clinic Nordic Walken



Vanaf september zal er weer



Win 1 van de 30 Singelloop-shirts!



Op verschillende manieren proberen we de Singelloop onder de aandacht te brengen. En hoe kunnen we dat beter doen dan door enthousiaste hardlopers in een shirt van de Singelloop te steken? Daarom hebben we dit jaar door [Runnersworld Enschede](#) een mooi shirt laten ontwerpen. Wil jij ook kans maken op een shirt? Schrijf je dan vóór 1 augustus in via www.singelloop-enschede.nl/inschrijven én laat ons per [mail](#) weten waarom jij graag in dit shirt wilt trainen. Onder alle inzendingen verloten we 30 shirts! De winnaars ontvangen begin augustus per mail bericht van de Singelloop-organisatie. De enige tegenprestatie die wij van je vragen, is het shirt zo nu en dan voor de Singelloop (en tijdens, mag uiteraard ook!) te dragen!

Wedstrijdlopen bij AC TION

Wat doen de (weg)wedstrijdlopers van AC TION



?

AC TION kent twee groepen wedstrijdlopers die zich met name op de midden-lange afstand (MILA) en de lange afstand richten. Deze atleten trainen minimaal drie keer per week, een fors aantal traint bijna dagelijks. Hun ambitie is om sneller te worden of om sneller te blijven.

De MILA atleten lopen wedstrijden op de atletiekbaan van 800 tot 5000 meter en een enkele keer een 10.000 meter.

De langeafstandslopers (wegatleten) lopen (weg)wedstrijden over 5 km tot en met de marathon. Een enkele keer lopen ze een 800 of 1500 meter en sommige lopers doen mee aan ultralange afstand wedstrijden, afstanden van 50 tot en met 100 km en soms zelfs nog wat langer.

De trainingen voor deze atleten zijn met name gericht op uithoudingsvermogen, snelheid, kracht en coördinatie. Trainingsvormen zijn onder andere duurlopen (vanaf 11 km/h), tempo duurlopen, vaartspel en interval/snelheidswerk op de baan. Vooral dat snelheidswerk gaat natuurlijk hard. De snelste lopers lopen dan bijvoorbeeld 20 keer 200 meter in 30 seconden waarbij tijdens de 200 meter pauze gedribbeld wordt. Dit zijn best zware trainingen. Niet iedereen is (nog) zo snel. Marathonlopers krijgen soms 12 keer 1000 meter in 3.50 voor hun kiezen. Met slechts 200 meter pauze kijken ze aan het eind van deze training niet altijd even vrolijk meer.



Naast serieus trainen is er volop tijd voor gezelligheid en plezier maken. Hoewel er enige concurrentie tijdens de wedstrijd is gaat iedereen voor en na de wedstrijd (en soms tijdens ook nog wel), tijdens de trainingen (en daarbuiten) zeer vriendschappelijk met elkaar om en staan ze elkaar bij met raad en daad.

MILA: trainer Marjolein Stegeman (maandag, dinsdag, donderdag van 19.00 - 20.30 uur)

Wegatleten: trainers Harry Dijk en Arie Fröberg (dinsdag, donderdag 19.00 - 20.30 uur, zaterdag 9.02 uur)

13 juni 2015: Ultrateam TION in de ElfstedenEstafette



Typerend voor de wedstrijdlopers groep is de deelname aan de Elfstedentocht estafetteloop, dit hebben we dit jaar ook weer gedaan. Vooraf waren er wat vraagtekens of het opgegeven gemiddelde van 15 km/h niet te ambitieus zou zijn. Er waren wat vraagtekens of iedereen wel fit genoeg was (her en der liepen er wat pijnjtjes rond). Voor de start werd er appeltaart gegeten, is de tactiek besproken, zijn er kuiten gemasseerd, gedold, werden we door de politie naar de start gebracht nadat ze een verkeersovertreding door de vingers zagen en werden de tegenstanders gescreend. Na het startschot ging er een knop om, klaagde niemand over pijnjtjes, vermoeidheid, verkeerd lopen of mislukte wissels. Iedereen gaf alles en meer. De laatste 40 km tegen een storm in stond iedereen te popelen om nog een aflossing te mogen doen en gingen we gezamenlijk met een gemiddelde van 16 km/h en een uur voorsprong op nummer 2 en twee uur op nummer 3 over de streep. Na afloop waren de meesten van ons al 36 uur wakker, maar

gingen we toch nog even met z'n allen wat eten en betaalden we allemaal ons deel in de schade doordat het busje iets hoger was dan dat ene tunneltje.



Einduitslag Elfsteden Estafette 2015

		Leeuwarden	Sloten	Workum	Stiens	Finisj	Netto Eindtid
1	15	08:00:00	03:37:15	06:26:15	10:27:55	15:42:13	13:15:58
2	12	23:58:00	03:37:00	06:45:10	10:59:05	15:52:36	14:06:41
3	28	23:52:00	03:49:55	07:08:20	11:52:55	15:45:11	15:12:06
4	40	22:48:00	03:04:05	06:20:40	11:07:50	15:49:15	15:36:05
5	18	22:30:00	03:04:30	06:33:00	11:40:30	15:43:40	16:39:10
6	35	22:40:00	03:05:03	06:52:20	11:52:35	16:05:41	16:53:16
7	1	22:28:00	03:16:50	06:50:50	12:03:15	15:25:15	16:57:15
8	25	22:36:00	03:05:45	06:52:40	11:59:45	15:38:15	17:02:15
9	32	22:38:00	03:09:25	07:23:00	12:23:00	16:05:56	17:28:56
10	36	22:42:00	03:06:30	06:53:50	12:08:10	16:11:06	17:29:06
11	38	22:44:00	03:25:45	07:08:40	12:28:30	16:21:19	17:37:19
12	14	21:14:00	01:50:55	06:06:30	11:07:25	15:58:00	17:38:25
13	44	22:50:00	07:13:50	06:42:30	12:29:13	16:58:05	18:08:05
14	6	21:12:00	03:04:30	06:42:30	11:34:20	16:05:06	18:16:26
15	28	21:00:00	01:52:45	05:56:20	11:05:15	16:16:09	18:22:24
16	48	19:22:00	00:09:40	04:22:28	10:03:30	15:40:23	18:29:53
17	5	21:10:00	01:52:50	06:42:30	11:45:00	15:48:05	18:38:05
18	4	21:08:00	02:04:35	06:30:45	11:53:10	15:53:57	18:45:57
19	43	21:06:00	02:09:35	06:36:00	12:19:40	15:52:17	18:46:17
20	15	18:50:00	23:47:55	06:02:50	10:02:50	15:01:00	18:53:50
21	47	20:52:00	03:56:25	08:25:35	13:45:00	17:59:02	19:07:02
22	11	20:54:00	01:47:50	05:58:05	11:44:25	16:02:18	19:08:18
23	33	21:04:00	02:00:05	06:19:30	12:02:55	16:18:43	19:14:43
24	8	19:18:00	23:57:25	04:36:55	10:41:50	15:40:00	19:15:50
25	39	19:02:00	23:47:35	04:09:20	10:08:55	15:46:07	19:21:02
26	19	20:58:00	02:09:45	06:33:40	12:30:40	16:19:40	19:21:40

Vanuit het bestuur

Vacatures:

Allereerst willen we jullie laten weten dat we n.a.v. de vorige brief meerdere zeer positieve reacties hebben mogen ontvangen en we "nieuwe en frisse" krachten binnen de vereniging krijgen:

- Silvia Gerdes wordt de nieuwe vitaliteitscoördinator
- Danielle van der Meer de nieuwe jeugdcoördinator algemene zaken
- Lisette Sprakel & Anne Benneker gaan samen de hoofdredactie van de Startklaar (mediacommissie) vormen

- Mauro Spiller heeft aangegeven voor de rol van kleding- & promocoördinator te gaan

Tijdens de zomermaanden gaan we de nieuwe plannen vorm geven en vanaf september kunnen we weer veel nieuwe impulsen verwachten.

Wil jij ook iets doen binnen de vereniging? Dit zijn de posities waar we hulp zoeken:

1. Clinic-coördinator:
Multidisciplinair verantwoordelijk voor huidige clinics (Start2Run, Herfstloop & Singelloop), maar mag straks ook leidend zijn in het opstarten van Enschede Marathon clinics. Het doel is mensen klaar te stomen voor hun "race" maar ze ook aan AC TION te binden vanwege onze kennis van het lopen en de gezelligheid van de club. Verwachte tijdsdruk: 1 uur per week.
2. Clubgebouw & accommodatiebeheerder: Henk Siekmans is inmiddels 76 en vervult al jaren deze functie maar we zoeken toch echt een opvolger. Uiteraard zal Henk niet direct stoppen en zal er een nette overdracht plaatsvinden. Tevens hebben we niet de verwachting dat u net als Henk iedere dag uren aanwezig bent of zelf bardiensten draait. Wij zoeken coördinerend vermogen maar zeker ook iemand die overdag een oogje in het zeil kan houden bij de diverse gemeente- en schoolprojecten. Tijdsdruk: 4 tot 8 uur per week.
3. Medewerker baan/accommodatieteam. Inmiddels bestaat dit team uit 3 heren: Paul Boer, Harry Dost & Rene Kroes. Regelmatig zijn ze doordeweeks op de baan te vinden om allerlei atletiekwedstrijden op te knappen en op en rond de baan klussen te verrichten.

Interesse? Meld je bij onze secretaris, Wim van Holsteijn
secretaris@action48.nl

De atletiekwedstrijden van het seizoen staan in het Twents Wedstrijdboekje, dat hier te vinden is: <http://www.action48.nl/vereniging/links/twents-wedstrijdboekje/>

Evenementen en (weg) wedstrijden staan vermeld in de
AC Tion

agenda: <http://www.action48.nl/vereniging/links/agenda/>

Hartelijke groet,
AC TION

Copyright © 2015 AC Tion 48, All rights reserved.

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit
Enschede. [afmelden](#) [aankmelden](#)



From: AC Tion <startklaar=action48.nl@mail78.atl51.rsgsv.net> on behalf of AC Tion
<startklaar@action48.nl>
Sent: woensdag 8 april 2015 13:40
To: Simon
Subject: AC Tion Startklaar Nieuwsbrief ALV 2015

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede.

[View this email in your browser](#)



ATLETIEKVERENIGING
AC TION - ENSCHEDE



Startklaar Nieuwsbrief

Algemene Ledenvergadering 2015

Algemene informatie

Met deze digitale nieuwsbrief informeren we alle TIONezen over de aanstaande Algemene Ledenvergadering op 22 april 2015. De stukken hiervoor zijn hieronder te vinden (linkjes naar documenten op de website).

Wil je iets delen over onze vereniging, trainingen, wedstrijden, etc. dan horen we dat graag! Stuur je input

Adres:

Kunststofbaan
"De Wesselerhoek"
Geessinkweg 220
7544 RB Enschede
Tel: 053 – 477 30 67

Postadres:

Postbus 305
7500 AH Enschede

Startklaar Nieuwsbrief:

[afmelden](#)

naar Startklaar@Action48.nl.

Algemene Ledenvergadering 2015

[Agenda ALV 22 april 2015](#)

[Verslag ALV 23 april 2014](#)

[Jaarverslag 2014](#)

Aan: de leden van AC TION
Van: Wim van Holsteijn, secretaris

Datum 8 april 2015

Hierbij nodig ik u namens het bestuur van de AC TION uit voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering, te houden op woensdag 22 april 2015. De vergadering vindt zoals gebruikelijk plaats in het clubhuis. Ouders van leden, jonger dan 14 jaar, zijn ook van harte welkom. Vanaf 14 jaar hebben minderjarige leden zelf stemrecht. Aanvang van de vergadering is 20.00 uur, beoogd einde 22.00 uur. De agenda voor deze vergadering luidt als volgt:

AGENDA

1. Opening.
2. Vaststellen van de agenda.
3. Mededelingen.
4. Jubilarissen en andere leden die speciale aandacht verdienen.



Facebook



Twitter



Website



Email

5. Verslag van de algemene ledenvergadering van 23 april 2014 (bijgevoegd).

6. Jaarverslag 2014 (bijgevoegd).

7. Financiële verantwoording (de stukken zijn beschikbaar in het clubhuis vanaf 1 uur voor aanvang van de vergadering):

- a. Jaarrekening 2014;
- b. Verslag van de kascommissie;
- c. Samenstelling van de kascommissie voor de verantwoording over 2015;
- d. Vaststelling contributie 2015;
- e. Begroting 2015.

8. Bestuursverkiezing [1]:

- a. Aftredend en herkiesbaar: Simone van Donselaar en Frits van der Hartt.
- b. Aftredend en niet herkiesbaar is Hans Koenders.
Na het aftreden van Hans telt het bestuur nog 7 leden. De statuten vereisen ten minste 3 leden. Het aantal wordt door de algemene ledenvergadering vastgesteld. Het zittende bestuur denkt dat een bestuur van 7 leden voldoende is om de bestuurstaken te kunnen uitoefenen en stelt daarom voor de vacature die ontstaat door het vertrek van Hans niet in te vullen.

Tot uiterlijk 2 dagen voor de algemene ledenvergadering kunnen tegenkandidaten worden voorgesteld voor de aftredende bestuursleden die herkiesbaar zijn. Daarbij zijn de handtekeningen van ten minste 3 leden vereist en een verklaring van de kandidaat dat hij of zij een eventuele benoeming aanvaardt.

9. Presentatie plannen voor 2015:

- a. Bestuur.
- b. Nordic Walking.
- c. Singelloopcommissie.
- d. Herfstloopcommissie.
- e. Jeugdactiviteitencommissie.

10. Rondvraag.

11. Sluiting.

Met vriendelijke groet,
Wim van Holsteijn,
secretaris AC TION.

[1] Het bestuur heeft het volgende rooster van aftreden vastgesteld: 2015: Simone van Donselaar, Frits van der Hartt, Hans Koenders; 2016: Harry Dost, Wim van Holsteijn, Detmar Roessink; 2017: Rik Hardon, Gerard Koning.

De stukken zijn dan ook te raadplegen via de website. Voor de leden die geen toegang hebben tot internet is een aantal setjes beschikbaar in de kantine.

[Website](#)

[Agenda ALV 22 april 2015](#)

[Verslag ALV 23 april 2014](#)

[Jaarverslag 2014](#)

De atletiekwedstrijden van het nieuwe seizoen staan in het Twents Wedstrijdboekje, dat hier te vinden is: <http://www.action48.nl/vereniging/links/twents-wedstrijdboekje/>

Evenementen en (weg) wedstrijden staan vermeld in de AC TION agenda: <http://www.action48.nl/vereniging/links/agenda/>



Nieuwe AC TION

clubshirts: <http://www.action48.nl/algemeen/nieuwe-ac-tion-clubshirts/>

Barbecue bij AC TION na afloop van de Enschede Marathon: <http://www.action48.nl/algemeen/barbecue-na-enschede-marathon/>

Hartelijke groet,
AC TION

Copyright © 2015 AC Tion 48, All rights reserved.

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede. [afmelden](#) [aankomen](#)



From: AC Tion <startklaar=action48.nl@mail21.wdc03.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 26 februari 2015 13:32
To: Simon
Subject: AC Tion Startklaar Nieuwsbrief Februari 2015

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede.

[View this email in your browser](#)



ATLETIEKVERENIGING
AC TION - ENSCHEDE



Startklaar Nieuwsbrief

Februari 2015

Algemene informatie

Met deze digitale nieuwsbrief informeren we in het vervolg alle TIONezen over alles wat met AC TION te maken heeft. We hopen hiermee iedereen op de hoogte te brengen van de activiteiten binnen onze vereniging.

Wil je iets delen over onze vereniging, trainingen, wedstrijden, etc. dan horen we dat graag! Stuur je



Adres:

Kunststofbaan
"De Wesselerhoek"
Geessinkweg 220
7544 RB Enschede
Tel: 053 – 477 30 67

Postadres:

Postbus 305
7500 AH Enschede

Startklaar Nieuwsbrief:

[afmelden](#)

input naar Startklaar@Action48.nl.

Nieuw bestuur

Sinds mei 2014 is het bestuur versterkt met enkele nieuwe personen. Er is sinds die tijd direct extra energie in een aantal zaken gestoken. Het bestuur heeft zijn doelstelling voor de komende periode als volgt gedefinieerd :

We willen een maatschappelijk vitale, innovatieve en moderne atletiekclub zijn die aantrekkelijk & kwalitatief is voor toppers & breedtesport . Voor leden en vrijwilligers zijn we een warme thuisbasis.

Vernieuwingen clubhuis

Zoals velen gemerkt hebben is er aan het laatste meteen gevolg gegeven: er is inmiddels WIFI aanwezig in het clubhuis, er is nieuw meubilair neergezet en zoals het bij een vereniging natuurlijk hoort hebben meerdere mensen hierbij geholpen door stoelen te verven of gordijnen te maken. Omdat we voor bepaalde gelegenheden meer stoelen nodig hebben, is er voor het meubilair een “chalet” naast het clubhuis neergezet om stoelen en tafels netjes te kunnen opslaan. Zoals ook te zien is, is er een begin gemaakt voor een overkapping van ons terras, zodat we in de zomer daar ook mooi beschut kunnen zitten genieten en kijken naar de atleten op de baan.

Inmiddels is er ook heel hard gewerkt om ons krachthok een ware metamorfose te geven; enkele leden hebben het krachthok omgetoverd van een grauwe grijs hok, naar een smetteloos wit performance centrum!



Facebook



Twitter



Website



Email

Jonge atleten

Wat niet
meteen
zichtbaar is,
maar wat zeker
zichtbaar gaat



worden, is dat er met verschillende ouders en trainers gesproken is over het verder verbeteren van ons trainingsaanbod voor onze jonge atleten. Het bestuur gaat dit vervolgen, maar kan dit alleen doen door input van onze leden. Zie jij verbeterpunten? Deel ze dan met ons en geef daarbij ook aan hoe je denkt dat de verbetering plaats kan vinden. Mail je input naar Startklaar@Action48.nl.

Verbeterpunten verschillende loopgroepen

Ook is er de afgelopen maanden met alle trainers gesproken over het verder verbeteren van onze loopgroepen. Ook hiervoor is input van iedereen welkom, dus heb je ideeën, mail ze dan ook nu naar Startklaar@Action48.nl. Er zijn in ieder geval al twee acties in gang gezet: Kor Zwarts gaat overzicht houden op alle looptrainers en toezien op verbeterpunten bij de trainingen, verder kunnen atleten die aan het herstellen zijn van een blessure met hem de trainingen hervatten. De tweede actie is dat er een meer op de korte afstand gerichte groep wordt geformeerd rond onze aanstormende jonge talenten.

Gezonde snacks

Om de vereniging vitaal te houden hebben we onlangs onze frituurpan verwijderd. Hiervoor waren twee redenen. De eerste natuurlijk omdat het niet gezond is, maar de tweede reden was dat onze

omzet op frituur lager was dan de extra kosten die we moesten betalen voor de verzekering. We willen graag gezonde alternatieven aanbieden, dus stuur je ideeën naar ons door (Startklaar@Action48.nl).

Indien mogelijk voegen we ze graag aan ons assortiment toe!

Sportief wandelen



Voor de breedtesport is er inmiddels ook een opstartgroep sportief wandelen gestart. Deze groep start elke maandag, woensdag en vrijdag om 9:00 vanuit ons clubhuis, meer informatie op <http://www.action48.nl/nordic-walking/opstapgroep-nordic-walking>.

Nieuwjaarsreceptie

Op donderdag 8 januari vond om 20:00 uur de nieuwjaarsreceptie plaats. Tijdens de receptie werden de kampioenen van het afgelopen jaar in het zonnetje gezet en werd de verenigingsbeker uitgereikt.

Wegatletiek

De naam 'wegatletiek' is zeer betrekkelijk. Als je kijkt wat er allemaal gebeurt onder deze noemer . . .

Na de zomer begint het al met de Singelloop, waar veel Tionezen deelnemen naast een aantal goede internationale deelnemers. Deze Singelloop groeit en met name de kidsruns zijn zeer populair en goed georganiseerd. Er zijn nog wat andere loopjes in de nazomer, en dan begint de loopkalender weer overvol te raken in oktober. Veel halve marathons zijn er gelopen, onder andere een grote groep die naar Amsterdam ging, maar ook onze eigen Herfstloop en Huttenkloasloop, die beide ook door de bossen voeren. De Herfstloop Twente heeft nu ook een kidsrun, en was een groot succes voor en door Tion. Veel atleten en familieleden staan klaar als vrijwilliger, net als bij de Singelloop. De Diepe Hel Holterbergloop is al net zo'n klassieker als de Singelloop, en in Amsterdam werd ook door Tionezen de Marathon gelopen. Wegatleten zijn soms ook op de baan te vinden, zoals begin september op de baan bij Tion bleek toen in de finale van de mastercompetitie 1500 en 5000 meters door wegatleten werden gelopen.

Trails en crossen



Een loop die deels onverhard door het bos loopt kun je nog onder wegatletiek scharen, maar wat denk je van al die lopers die geregeld een trail lopen? Een trail is een lange afstandsloop door de natuur, zoveel mogelijk onverhard en vaak met veel hoogteverschil en zwaar terrein. Er was een grote groep naar de mooie Lochemtrail afgereisd. En ook voor die andere trail, de Sallandtrail, had je 'lange adem' nodig, want de inschrijving voor deze trail in maart kostte de inschrijvers al snel een uur. In november barst dan het cross-seizoen los. Een aantal mooie cross-circuits in de buurt worden goed bezocht door Tionezen. Dit jaar presteren vooral de dames en de jeugd heel goed. We noemen Gea Siekmans, Rianne Aarnink, Ellen van der Kolk, Esmee Peters, Julian Wilting, Rens Gosselink, Marijn Klein Poelhuis en Mats Klein Poelhuis. Het seizoen is nog niet voorbij, er staan nog diverse mooie lopen op het programma, en ook een



'gewone loop' kan vanwege de regen en modder al snel lijken op een cross. De Wooldereslopen in Hengelo worden ook goed bezocht door Tionezen, en vooral gebruikt als snelheidtest.

Ultralopen

In november werd er ook door wegatleten op de baan gelopen. Richard Knol legde 125 rondes af bij de Centennial op de atletiekbaan in Deventer, op blote voeten, en Arie Fröberg liep 250 rondes in 8.13'40 ! Ultralopen dus, respectievelijk 50 en 100 km. Ultra's kunnen trouwens ook als trail worden gelopen, de Sallandtrail in maart kent afstanden van 50 en 75 km, en Arie liep twee weken na Deventer in België een mooie 69 km van Olne naar Spa en weer terug over zeer uitdagend terrein. Het nieuwe Tionlid Arenda Scherpenkate heeft de eer om deel te nemen aan het WK UltraTrail in Annecy op 30 mei en is daarvoor (vaak samen met andere Tionezen)

druk in training.

In de winter wordt er ook vele weekenden gelopen, crossen, winter-, kerst- en oudejaarslopen, wooldereslopen, een ultra door de veengebieden (twentse vennenloop). En tussendoor wordt er ook nog heel veel en hard getraind, op de baan, buitenom, in de prachtige natuur rondom Enschede (zoals een fartlek



training op de skiheuvel bij het Rutbeek), of soms verder weg, tot aan heuveltraining met ultralopers op de Hermannsweg door het Teutoburger Wald. Arie Fröberg heeft op die Duitse heuvels voor de loopgroepen in januari een geslaagde trailclinic georganiseerd. De Kersttraining samen met de Nordic Walkers was (weer) een groot succes.

Oproep

Veel nieuws vindt haar weg al naar de website en facebook, en ook daarvoor is het fijn als er door deelnemers, trainers of ouders ervaringen en foto's worden aangeleverd om met de andere leden te

delen (webmaster@action48.nl).

Loopjes en andere evenementen proberen we op de kalender te plaatsen op de website:

<http://www.action48.nl/vereniging/links/agenda/> dus wil je aandacht ergens voor, lever het aan. Ook zijn er agenda's gemaakt voor de trainingen van de diverse loopgroepen.

Alpe d'HuZes voor Tom ter Horst: Clubgenote

Alide van der Horst loopt de Alpe d'Hues op voor haar overleden zoon:

deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl of op facebook "[Team Tom ter Horst](#)"

7 maart: start clinic Nordic Walking

(<http://www.action48.nl/algemeen/clinic-nordic-walking-start-7-maart/>)

7 maart: start to run clinics

(<http://www.action48.nl/algemeen/start-to-run-clinics-vanaf-zaterdag-7-maart-2015/>)

8 maart: indoor Diekman

(<http://www.action48.nl/algemeen/indoor-maart-2015/>)

Hartelijke groet,

AC TION

Copyright © 2015 AC Tion 48, All rights reserved.

Je hebt je aangemeld om emails (nieuwsbrieven) te ontvangen van atletiekvereniging AC Tion '48 uit Enschede. [afmelden](#) [aanmelden](#)

