

From: AC Tion <startklaar=action48.nl@mail77.atl51.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: maandag 4 januari 2016 21:56
To: Simon
Subject: AC Tion Nieuwsbrief Januari

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief Januari 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Allereerst de beste wensen voor het nieuwe jaar,
namens de hele redactie van de nieuwsbrief. We
hopen dat jullie goede feestdagen gehad hebben en

dat jullie allemaal gemotiveerd het nieuwe jaar in zijn gegaan. We wensen jullie een sportief 2016, met mooie doelen en gezellige trainingen.

In deze nieuwsbrief een terugblik op de jaarlijkse night-run en de kerstraining van de hardloopgroepen. Daarnaast natuurlijk een stuk van de bestuurstafel, met daarin nogmaals een uitnodiging voor de nieuwjaarsreceptie op 14 januari. Er zijn een aantal vacatures binnen TION, waar we graag jullie aandacht voor vragen.

Hierbij willen we ook 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 aantrekkelijke te maken mag je er graag een plaatje en een titel bij sturen. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Lisette Sprakel & Anne Benneker

In deze nieuwsbrief:

Kerstraining
Opvolging kantinebeheerder
Vrijwilligerscoördinator
Nordic walking

Wedstrijdverslagen

Runnersworld Enschede Night Run

Op zondag 27 december vond de Runnersworld Enschede Night Run plaats. Dit was al weer de derde editie van deze loop voor hardlopers en nordic walkers. Met prijzen voor de leukste outfits werden de lopers uitgedaagd om zich opvallend te kleden. Zoals op de foto's (gemaakt door Erwin Hondebrink)



te zien is, was het een prachtig gezicht met alle lampjes en bijzondere outfits.



Prikbord

Nordic Walking

Locatieloop Het Hulsbeek

Op de eerste zaterdag van de maand loopt de zaterdagochtendtraining van 9.00 uur op locatie. Frits Folkner, Gerdi Folkner, Jelle Bloemendaal en Herman Beijerink vormen samen onze routeplanners en stippelen telkens van tevoren de routes uit. In november ging het om een prachtige herfstwandeling op Het Hulsbeek. Maar Liefst 35 nordic walkers namen deel. Na afloop dronken werd er samen koffie/thee gedronken bij Erve Hulsbeek.





Nieuwe trainer zaterdagochtend: Jan van Langen

In oktober is Jan van Langen bij ons gestart als trainer. Hij is een gecertificeerde nordic walkingtrainer en heeft de afgelopen tien jaar trainingen verzorgd binnen zijn eigen loopschool 'Nordic walking Hengelo'. Jan zal zich voornamelijk richten op het ons bijbrengen van de techniek van het nordic walking. Eens per twee weken zal hij de trainingsgroep van 9.00 uur en de trainingsgroep van 9.30 uur (eens per maand) de fijne kneepjes bijbrengen. De andere weken verzorgen Gerdi en Frits Folkner voortaan de trainingen om 9.00 uur.

Welkom Jan!



Certificaat behaald

Vier van onze trainsters (Annelies van Ravenswaay (links achter), Henny Siekmans (rechts achter), Tity Warmolts (links voor) en Hillie Bijl (rechts voor)) behaalden op 14 november hun certificaat voor wandelbegeleider niveau 1.

Gefeliciteerd!

Kersttraining



Zoals al ettelijke jaren de gewoonte is, was er op 19 december j.l. weer de kersttraining. Het was zoals altijd weer een gezellige boel waar je je loopmaatjes van een andere kant kan leren kennen, waar ongetwijfeld “hardlopen” of “nordic walking” hoofdonderwerp was en waar 2015 werd geëvalueerd. En dat was nu precies de insteek. Een combinatie van activiteit en gezelligheid.

Om half 8 's morgens waren er al vrijwilligers aanwezig om de kantine om te bouwen en opnieuw in te richten, bankstel eruit, tafels en stoelen opnieuw indelen. De 100 ingeschreven mensen moesten zo comfortabel mogelijk plaats geboden worden. Om 9 uur kwamen de eerste leden binnen en werden ontvangen met een kopje koffie/thee en krentenwegge.

Wat is een kersttraining zonder training? Na een fotoshoot op de baan door onze hof-fotograaf Theo Gomis vertrok de hele stoet in inlooptempo om half 10 richting Wesselerbrink waar na nog een aantal fotoshoots de training eindelijk kon beginnen, iedere niveau-groep met hun trainers. Variatie gegarandeerd.

Moe maar voldaan was iedereen, precies volgens het draaiboek, om 11.00 uur weer terug om een lekkere douche te nemen en om daarna plaats te nemen in de kantine waar gezellig werd bijgekletst.

In de tussentijd werden de trainers, door Annelies Goedhart en Monique Kerkhoffs in het zonnetje gezet voor hun bijdrage en inzet in het afgelopen jaar. Onze bak-specialiste Mercedes Dahoe had voor deze gelegenheid bijzonder leuke medailles met “nr. 1” gebakken. De lunch, weer bijzonder goed geregeld door Arnold Gerritsen, bestond uit erwten- en bruine bonensoep met roggebrood en spek. Heerlijk na alle inspanningen. Rond 13 uur toog iedereen weer zo langzamerhand huiswaarts.

Weer een geslaagde kerstraining dus, met weer meer aanwezigen dan in 2014. Dat wordt een ruimte-probleem in 2016 waar we ons graag mee gaan bezighouden.

Loopmaatjes, trainers, kantine medewerkers, bedankt voor jullie inzet en enthousiasme. We gaan met volle inzet het komende jaar weer in.

Frits



Van het bestuur

Vacature Vrijwilligerscoördinator

De taak van de vrijwilligerscoördinator kan in algemene zin worden omschreven als het begeleiden, ondersteunen en werven van vrijwilligers. Hij of zij is het aanspreekpunt voor het vrijwilligersbeleid bij de club. De vrijwilligerscoördinator zal daarbij een zodanige positie moeten innemen dat hij voldoende oog heeft en kan houden voor de vrijwilligers binnen de vereniging. Van belang daarbij is dat de functie bekleed wordt door iemand die verder niet belast is met andere taken.

De vrijwilligerscoördinator speelt een centrale rol als het gaat om het vrijwilligersbeleid binnen de vereniging. Dit resulteert in een aantal belangrijke kerntaken, bijvoorbeeld:

- het adviseren van het bestuur;
- het zorg dragen voor een planmatige aanpak van werving van nieuw kader;
- het stimuleren dat bij de taakinvulling zoveel mogelijk rekening wordt gehouden met de wensen en motieven van de vrijwilligers;

- het stimuleren van maatregelen die erop gericht zijn waardering voor de inzet van de vrijwilligers uit te drukken zoals een jaarlijkse vrijwilligersdag;
- het coördineren van de introductie van nieuwe vrijwilligers en de begeleiding en deskundigheidsbevordering van bestaand kader;
- het zorg dragen voor goede en duidelijke afspraken met vrijwilligers over de werkzaamheden, de wijze waarop en de condities waaronder deze worden uitgevoerd.

Heeft u belangstelling voor of behoefte aan nadere informatie over deze vacature, neem dan contact op met een van de bestuursleden. Dat kan telefonisch of via de e-mail maar bijvoorbeeld ook tijdens de nieuwjaarsreceptie op 14 januari a.s.

Accommodatiebeheerder(s) gevraagd

Zoals eerder vermeld gaat onze accommodatiebeheerder na jarenlange inzet stoppen. Daarom zijn we op zoek naar een lid of enkele leden die deze taak willen overnemen. De accommodatiebeheerder regelt vele zaken, u kan hierbij denken aan het plannen van de barbezetting en het voorraadbeheer van de kantine, in samenwerking met onze vitaliteitscoördinator. Verder zorgt hij of zij ervoor dat er samen met de andere vrijwilligers allerlei schoonmaak en andere klussen gedurende de week verricht worden. Ook zorgt de accommodatiebeheerder voor het contact met de gemeente over het gebruik van onze baan voor groepen van buiten ACTION, zoals scholen en andere verenigingen. Houd je van organiseren en plannen? Wil je jezelf inzetten voor een belangrijke taak binnen onze vereniging? Meld je dan aan voor deze taak via info@action48.nl, hier kan je ook voor meer informatie terecht. Of je kan natuurlijk een van de bestuursleden aanschieten tijdens de nieuwjaarsreceptie.

Van de Bestuurstafel

Vanzelfsprekend wenst het bestuur u vanaf deze plaats allereerst een goed, sportief en gezond 2016 toe voor uzelf en allen die u dierbaar zijn. Traditioneel zal er in de maand januari een **nieuwjaarsreceptie** zijn waarop leden

en bestuur van de AC TION in de gelegenheid zijn de beste wensen met elkaar uit te wisselen. Deze keer is dat op donderdag 14 januari vanaf 20.45 uur. Plaats van handeling is ons clubhuis. Ons streven daarbij is de formele momenten tijdens deze receptie zoals de huldiging van de kampioenen van het afgelopen jaar beperkt te houden om zoveel mogelijk tijd beschikbaar te hebben voor de informele ontmoeting tussen bestuur en leden.

In de laatste bestuursvergadering van 2015 hebben wij onder andere aandacht besteed aan het zogenaamde **Smileyproject**. Dat is een project, ondersteund door het ministerie van VWS, om een buurtsportvereniging in de wijk Stroinkslanden van de grond te krijgen. AC TION vervult daarbij in de technische en zakelijke ondersteuning veel hand- en spandiensten. Wij willen dat in 2016 intensiveren. Ter ondersteuning daarvan is in december voor alle medewerkers van het project in ons clubhuis een barbecue georganiseerd.

Verder hebben wij stil gestaan bij de vervulling van de functie van **accommodatiebeheerder**. Al eerder hebben wij aangegeven op zoek te zijn

naar een opvolger van het vertrouwde gezicht van Henk Siekmans. Elders in deze nieuwsbrief leest u daarover meer. Het belang van het vervullen van deze functie zal duidelijk zijn. Er is nog een andere vacature die nodig vervulling behoeft. Dat is die van **vrijwilligerscoördinator**. Wat wij van de vrijwilligerscoördinator verwachten, hebben wij in een aparte paragraaf in deze nieuwsbrief toegelicht. Wij verwijzen u daar graag naar.

Ook op de agenda stond de vormgeving van het **sportbedrijf** door de gemeente Enschede. Het is nog erg onduidelijk wat dit voor consequenties zal hebben voor onze vereniging. Het lijkt erop dat dit ten koste zal gaan van de subsidie voor door onze vereniging georganiseerde maatschappelijke activiteiten.

De gemeente heeft intussen naar onze indruk onderkend dat er nog veel vragen bestaan, onder andere naar aanleiding van de advisering door de Sportadviesraad. Vanuit de Sportboulevard heeft ons een uitnodiging bereikt voor een informatieve bespreking. Op 13 januari gaat die plaatsvinden.

Een heel andere activiteit van de kant van de Sportboulevard bestond uit een aanbod voor LED-verlichting en zonnepanelen. Wij hebben geconstateerd dat wij op dit moment onvoldoende energie verbruiken om dit voor ons voldoende interessant te doen zijn. Dat neemt niet weg dat het aanbod ons aan het denken heeft gezet hoe wij zelf goed met **energie** kunnen omgaan. Het onderwerp komt binnenkort vast en zeker nog eens op de agenda terug.

De in de vorige nieuwsbrief al door ons aangekondigde **partnerovereenkomst** met de A.V. Iphitos uit Losser is door beide besturen tijdens een gezellige bijeenkomst op 17 december officieel getekend. Van de kant van Iphitos hebben wij vernomen dat zij de avond in Enschede als leerzaam en constructief hebben ervaren. Een goed begin om met een zekere

regelmaat ideeën met elkaar uit te wisselen. Wij gaan ook op zoek naar samenwerking met andere verenigingen waar dat voor beide partijen nuttig kan zijn. Concreet valt daarbij te denken aan de Triathlon Club Twente waarmee al een nauwe band bestaat.

De volgende **bestuursvergadering** staat genoteerd voor dinsdag 12 januari. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

U bent ten slotte nogmaals van harte uitgenodigd voor de **nieuwjaarsreceptie op donderdag 14 januari 2016**.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2016 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@mail9.wdc01.mcdlv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: dinsdag 9 februari 2016 22:19
To: Simon
Subject: AC TION Nieuwsbrief Februari

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief februari 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Voor u al weer de nieuwsbrief van februari. Het
nieuwe jaar is goed begonnen, de
nieuwjaarsreceptie is weer achter de rug en we

zitten midden in de Wooldereslopen. Daarnaast is de voorbereiding voor de verschillende marathons in volle gang, begint er binnenkort weer een Start to Run groep en zijn er verschillende indoorwedstrijden geweest.

Hierbij willen we ook 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 kan je er een plaatje en een titel bij sturen. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

In deze nieuwsbrief:

PEC Indoor

Start to Run

Wedstrijdorganisatie

Van de bestuurstafel

Wedstrijdverslagen

PEC indoor Apeldoorn

Afgelopen zaterdag 30 januari hebben een aantal TION atleten goede prestaties neergezet bij de PEC indoor in Apeldoorn in de aanloop naar de Nederlandse Kampioenschappen. Zo verpulverde A Junior Tobias Bakx zijn persoonlijk record bij het hoogspringen en tilde het van 1m93 naar 2m01. Vooral het feit dat hij eindelijk de magische 2 meter grens passeerde was een prestatie. Slechts 3 TION atleten zijn hem daarin voorgedaan waaronder Marcel Dost en Joost van Bennekom. Kersvers seniore Lieke van den Brink deed het prima op de 60 meter horden (9.51s) en uitstekend bij het verspringen. Op dat laatste onderdeel zette ze een mooie serie neer tussen 5m38 en 5m54. Een uitschieter bleef helaas uit; dat bewaart ze voor het Nederlands Kampioenschap. Jordy Dijkers mocht zich voor het eerst mengen in de strijd bij de mannen. Op de 800 meter liep hij in de snelste serie naar

1min53.91.



Bij de meisjes B trad Jolina Smit aan bij het kogelstoten en het verspringen. De eerstejaars beet goed van zich af met een sprong van 4m63. De kogel landde na meer dan 10 meter op 10m19. Op de 60 meter bij de mannen liepen namens TION Sebastiaan Steenbergen en Yorick Moleman. De laatste liep een persoonlijk record (7s53), maar Sebastiaan was duidelijk sneller met 7s33. Dennis Coehoorn startte op de 400 meter indoor en vocht een soort van onderling duel uit met Stijn Jorissen. Stijn heeft zich dit indoor seizoen toegelegd op de 800 meter en beet in deze wedstrijd in het stof (52.75 tegen 53.33s). Samen met Yorick en Sebastiaan besloot het kwartet om half acht 's avonds deze drukke en geslaagde indoor wedstrijd met een 4x200m. Volgens de website een clubrecord, volgens anekdotes uit de oude doos (lees: Daan Assink) geen clubrecord omdat in Houtrust bij het NK Teams een team van AC TION ongetwijfeld harder had gelopen dan de 1min33.70 die nu op de klokken stond.

Prikbord

Wedstrijdorganisatie 2016

AC TION organiseert met inzet van veel vrijwilligers veel verschillende wedstrijden in 2016. Er wordt altijd geprobeerd om voor elke groep/categorie wel een wedstrijd

op onze eigen baan of in Enschede te organiseren. In 2016 staan de volgende wedstrijden op onze kalender:

- 6 Maart: Indoor wedstrijd pupillen - senioren en masters
- 25 juni: CD Competitie Atletiek Unie (in aanvraag)
- 2 juli: Pupillenmeerkamp
- September: Avondwedstrijd CD Junioren en AB Senioren
- September: Finale wedstrijd competitie
- September: Singelloop
- 30 Oktober: Herfstloop

Bij deze wedstrijden kunnen we nog extra hulp gebruiken. Je kunt denken aan structurele taken (commissielid) of eenmalige taken (baanploeg), taken met voorbereiding (jury, diploma vereist op basis van een jurycursus) of taken op de dag zelf (assistent jury).

AC TION (en omliggende verenigingen) hebben vooral een tekort aan juryleden. Als jurylid maak je de topsport en sporters van heel dichtbij mee. Is dit wat voor jou, dan kun je je aanmelden als assistent jurylid en een keer meemaken wat er bij het jureren van een atletiekonderdeel komt kijken. Ben je dan nog steeds enthousiast, en dat hopen wij natuurlijk, dan kun je na een korte cursus officieel jurylid worden. Als officieel jurylid kun je meewerken aan bijvoorbeeld de FBK Games (Hengelo) en de Nederlandse (Apeldoorn, Amsterdam) en Europese Kampioenschappen atletiek (Amsterdam).



Als jurylid beleef je topsport van heel dichtbij en kun je je inzetten voor AC TION.

Andere vrijwilligerstaken zijn bijvoorbeeld:

- Inschrijvingsbureau medewerker
- Baanploeg medewerker competitiewedstrijden (1 dag)
- Parcoursbeveiliging (afh van taak wel/geen opleiding vereist)
- Kantine medewerker (geen diploma vereist, maar natuurlijk wel een vriendelijke houding)
- Medewerker commissie (bijvoorbeeld Herfstloop-, Wedstrijd Organisatie- of Singelloop Commissie)

Ben je geïnteresseerd om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij wedstrijdorganisatie? Stuur dan een email naar jpgbakx@gmail.com met vermelding van naam, wedstrijd/datum en taak. Voor meer informatie over wedstrijdorganisatie kun je hetzelfde emailadres gebruiken. Zoals jullie kunnen lezen is september potentieel een erg drukke maand. Samen met de andere vrijwilligers kun jij er dan voor zorgen dat leden van AC TION ook in deze maand sportieve prestaties kunnen leveren.

Wan Bakx



Start to Run weer van start

Vanaf zaterdag 5 maart gaat er weer een nieuwe groep 'Start to Run' van start bij TION. Wil je beginnen met hardlopen, of ken je mensen die willen beginnen met hardlopen, geef ze dan op!



Tijdens de Start to Run krijg je training van gecertificeerde hardlooptrainers en loop je op de baan en op de weg. Na 6 weken trainen ben je in staat om 25 minuten aaneengesloten hard te lopen.

Meer informatie is te vinden op de [website van AC TION](#).

Van de bestuurstafel

Misschien bent u erbij geweest, bij de nieuwjaarsreceptie op donderdag 14 januari 2016. Het is een van de momenten in het jaar waarop de leden van AC TION en het bestuur elkaar in een bijzondere setting kunnen treffen. Wij hadden er als bestuur voor gekozen de formele momenten tijdens deze receptie, zoals de huldiging van de kampioenen van het afgelopen jaar, beperkt te houden om zoveel mogelijk tijd beschikbaar te hebben voor de informele ontmoeting tussen bestuur en leden en leden onderling. Aan u het oordeel of deze opzet is geslaagd. Wij gaan dat als bestuur ook zelf evalueren.

Opvallend was dat alle kampioenen dit jaar uit de categorie masters kwamen. Voor onze voorzitter, Rik Hardon, reden om de wens uit te spreken dat er volgend jaar ook jeugdleden of

senioren als kampioen in het zonnetje kunnen worden gezet. De vrijwilligersbeker is dit jaar toegekend aan een bijzondere groep leden, te weten onze Duitse vrienden. Zij doen ongemerkt belangeloos heel veel voor AC TION. Siegbert Gnoth mocht als vertegenwoordiger van deze bijzondere groep de wisselbeker in ontvangst nemen.

De activiteiten van het bestuur zijn intussen alweer gericht op een volgend speciaal moment: de algemene ledenvergadering. Deze zal worden gehouden op woensdagavond 19 april. Noteert u deze datum alvast in uw agenda? Vorig jaar was de ALV zeer goed bezocht en verliep de bijeenkomst geanimeerd. Wij gaan op zijn minst voor een herhaling. Wij weten daarbij nu al dat wij afscheid gaan nemen van Harry Dost als bestuurslid. Hij heeft in de bestuursvergadering van januari aangekondigd te willen stoppen als bestuurslid. Hij gaat overigens wel gewoon door met zijn activiteiten voor de technische commissie en de vele zaken die Harry namens AC TION doet voor mensen die het wat moeilijker hebben in onze samenleving. Gelukkig maar.

Wij zijn in gesprek met een kandidaat om de vacature in het bestuur op te vullen. Volgende keer hopen we u daarover meer te kunnen melden. Dat geldt ook voor de vervulling van de vacature voor de kantinebeheerder. Het lijkt erop dat daar schot in begint te komen. Ook daarover in de volgende nieuwsbrief waarschijnlijk meer informatie.

Als bestuur vragen wij ons verder af of er op de woensdag-, vrijdag- en zaterdagochtend niet meer activiteiten kunnen worden ontplooid op en rond onze accommodatie. Dat geldt ook voor activiteiten voor de ouders als hun kinderen aan het trainen zijn. Iemand moet die kar trekken. Het gesprek terzake wordt binnenkort aangezwengeld. Houd de informatie via de website, de kantine en natuurlijk via deze nieuwsbrief s.v.p. in de gaten.

Ten slotte hebben wij geconstateerd dat het wenselijk zou zijn dat de AC TION zou beschikken over een activiteitencommissie.

De voorbereiding van de nieuwjaarsreceptie, de aankleding rond de algemene ledenvergadering maar ook de organisatie van een jaarlijkse vrijwilligersdag zouden wij graag in handen van zo'n commissie laten. Daar hoeft het natuurlijk niet

bij te blijven. Het staat een dergelijke commissie natuurlijk volop vrij om met eigen ideeën te komen. Zolang als die niet tegen het algemene bestuursbeleid ingaan en de kosten binnen door de penningmeester te beoordelen aanvaardbare grenzen blijven, kan er veel. Bij eerdere initiatieven is dat al gebleken.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 10 maart. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2016 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@mail2.suw13.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: zondag 6 maart 2016 20:22
To: Simon
Subject: AC Tion Nieuwsbrief Maart

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief Maart 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Maart is weer begonnen, de lente komt nu echt onze kant op en we lopen steeds minder in het donker. De laatste voorbereidingen voor de verschillende

voorjaarslopen worden getroffen en ook het buitenseizoen begint weer. In deze nieuwsbrief twee wedstrijdverslagen over indoorwedstrijden, met succesvolle Tionezen en een oproep om mee te doen aan de Waagh-ALS loop. Natuurlijk is er ook weer een update uit het bestuur.

Als u zelf een stukje heeft voor de nieuwsbrief dan kunt u dat naar startklaar@action48.nl sturen, graag voorzien van een goede foto en een titel voor boven het stuk. We zullen dan ons best doen om het te plaatsen.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

In deze nieuwsbrief:

Masters succesvol bij het NK
Een nieuwe clinic Nordic
Walken
Doe mee aan Waagh-ALS loop

Wedstrijdverslagen

Nederlands record en 7x goud voor AC TION masters

De masteratleten van TION waren afgelopen weekend zeer actief én succesvol bij de Nederlandse Kampioenschappen atletiek in Apeldoorn; maar liefst 87 keer kon het hoogste schavot beklommen worden voor een gouden medaille. Nestor Paul Boer (M65) spande de kroon. Hij werd 3 keer Nederlands Kampioen en verbeterde ook nog eens het Nederlandse record hink-stap-sprong (8.86m). 1ste plaatsen waren er voor hem ook op de 400 meter en de 60 meter horden. Als meerkamper pakte hij ook nog twee zilveren medailles mee bij het verspringen en de 800m. Ook Wan Bakx (M50) was succesvol met 2 x goud op zijn favoriete onderdelen 60 meter horden en verspringen. Daarnaast startte hij deze keer ook op de 60 meter om met een bronzen plak huiswaarts te keren. Quinten Stern (M35) kon na 2 valse starts in zijn finale 60 meter toch de concentratie bewaren en de winst pakken (7.41s). Op de 60 meter horden kwam hij met zijn kleine gestalte wat lengte te kort en zag zijn

langere tegenstander eerder over de finish komen. Anja Mulder sprong bij de vrouwen 40 veel verder dan haar tegenstanders bij het hink-stap-springen. Haar 10.00 meter is van zeer hoog niveau. Hanny Ebbekink-Tukkers (V55) en Marcel Dost (M45) pakte respectievelijk zilver en brons bij het kogelstoten. De TION-atleten sleepten zo heel wat eremetaal terug naar Enschede.

Zilver en brons voor Carlijn en Tobias van AC TION op NK.



Op zaterdag 20 en zondag 21 februari zijn de Nederlandse Kampioenschappen atletiek voor Junioren georganiseerd in het Omnisportcentrum in Apeldoorn. AC TION atleten Carlijn ter Laak en Tobias Bakx waren op zaterdag al zeer succesvol. In hun laatste juniorenjaar konden ze beiden op het erepodium plaatsnemen. Carlijn wist na een constante serie een zilveren medaille op te halen bij het verspringen bij de meisjes Junioren A. In haar laatste poging kwam ze tot 5.75 meter en nestelde ze zich tussen twee atletes van Nederlands grootste atletiekvereniging AV Sprint uit Breda.

Voor Tobias Bakx was deelname tot enkele dagen voor het evenement nog niet eens zeker. Na een persoonlijk record bij het hoogspringen eind januari liep hij een gekneusde schouder op na een val van de fiets. Hij sprong op zaterdag 1.92 meter hoog maar kon net zoals voorgaande jaren als derde op het podium plaatsnemen



Prikbord

Doe mee aan de Waagh-ALS loop

Wellicht hebben jullie mij als eens ontmoet bij TION of tijdens de Singelloop Enschede. Mijn naam is Nancy Stuivenberg en ik help dit jaar voor de 3^e keer met

de organisatie van de Singelloop Enschede.

Op 19 maart organiseer ik samen met een klasgenoot een ander evenement, de Waagh-ALS loop. Dit is een hardloop/wandelevenement op de wielersbaan van de Oldenzaalse Wielersclub bij het Hulsbeek te Oldenzaal. Graag wil ik jullie uitnodigen om deel te nemen aan dit evenement. De inschrijfkosten bedragen €5,-. Daarbij mag je nog een extra donatie doen. Alle opbrengsten gaan naar stichting ALS. We zamelen ook houdbare producten in voor de Voedselbank.

Wij zijn ook nog op zoek naar vrijwilligers. Lijkt het je leuk om te helpen? Geef je dan op! Voor meer informatie kunnen jullie me bereiken via dit [mailadres](#) of via 06-45186083. Algemene informatie over het evenement is te vinden op onze [Facebookpagina](#) en de [website](#).



Je kunt je inschrijven voor de volgende onderdelen:

- > 2,2 KM wandelen - 11:30 u
- > 2,5 KM recreatief hardlopen - 12:30 u
- > 5,0 KM recreatief hardlopen - 13:30 u

Direct inschrijven kan via:

<https://inschrijven.nl/formulier?id=2016031950441&ag=j>

Hopelijk zien we jullie op 19 maart!

Met sportieve groet,

Nancy Stuivenberg

Nieuwe clinic Nordic Walking

De afdeling nordic walking bij AC TION bestaat uit maar liefst 85 leden. Zes dagen per week bieden wij verschillende trainingen aan. Nieuwe nordic walkers heten wij

van harte welkom. Om de techniek goed aan te leren, raden wij aan deel te nemen aan een clinic. Daarom start er op zaterdag 19 maart een nieuwe clinic nordic walking. De clinic vindt plaats op 6 zaterdagochtenden van 9.00 – 10.30 uur bij ACTION. Jan van Langen en Frits Folkner zullen deze clinic samen verzorgen.

Heb jij zin om deel te nemen? Of ken je mensen in je omgeving die belangstelling hebben? Meld je dan aan via de website van [ACTION](#).

Voor vragen kun je terecht bij:

Annemieke van der Meer
Coördinator Nordic Walking ACTION
nordicwalking@action48.nl
06 – 14 36 31 99



Van het bestuur

Allereerst een correctie. In de vorige nieuwsbrief werd gemeld dat de activiteiten van het bestuur alweer gericht op de **algemene ledenvergadering**. Dat klopt helemaal maar daarbij werd vermeld dat deze zal worden gehouden op woensdagavond 19 april. Dat moet natuurlijk **20 april** zijn. Noteert u de correcte datum alvast in uw agenda?

Wij berichtten u de vorige keer ook in gesprek te zijn met een kandidaat om de vacature in het bestuur op te vullen die zal ontstaan bij het vertrek van Harry Dost als bestuurslid. Tijdens de algemene vergadering zullen wij **Daniëlle van der Meer presenteren**

als kandidaat-bestuurslid. Zij zal zich met name met jeugdzaken gaan bezighouden. Voor de vervulling van de vacature voor de **kantinebeheerder** hebben wij **Susanne Nijhuis** bereid gevonden deze taak op zich te gaan nemen. Als u regelmatig in het clubhuis komt, heeft u deze wisseling van de wacht wellicht al geconstateerd. Het vertrouwde gezicht van Henk Siekmans zal langzaam verdwijnen. Hij heeft vele uren aan AC TION besteed.

Al een paar keer hebben wij moeten vaststellen dat de **huur** die wij voor de atletiekaccommodatie aan de gemeente Enschede betalen in een landelijke vergelijking tot de allerhoogste behoren. De Atletiekunie is op dit moment met een nieuw onderzoek bezig. Als daar hetzelfde resultaat uitkomt, lijkt het zaak te worden eens aan te kloppen bij de lokale overheid. Overigens zal het lastig genoeg worden daar een voor onze vereniging positief resultaat uit te halen omdat de tendens eerder lijkt de huur te verhogen dan te verlagen.

Dit laatste blijkt onder meer uit de discussies over het zogenaamde **sportbedrijf**.

Dat komt neer op een verzelfstandiging van de afdeling sport van de gemeente met als opdracht dat deze selfsupporting moet zijn. Dat gaat vermoedelijk leiden tot duurdere accommodaties of minder subsidie en misschien wel allebei. Er komt een klankbordgroep vanuit de verenigingen om dit proces te begeleiden. Wij zitten op het vinkentouw maar dat geldt voor heel veel sportverenigingen in onze gemeente hebben wij begrepen, dus of het lukt om een plekje in de klankbordgroep te veroveren is nog maar de vraag.

Terugkijkend op de **nieuwjaarsreceptie** waren wij als bestuur redelijk tevreden. De informele sfeer is ons goed bevallen. De gezonde hapjes gingen er goed in. Er was ook een kritische noot te horen uit de sfeer van de kampioenen waarvan een enkeling vond dat zij er wat bekaaid afkwamen. We zullen daar volgend nog eens naar kijken en vooral naar de vraag of we ook extra aandacht moeten geven aan leden die bij een NK voor de jeugd of senioren een tweede of derde plaats behalen.

De rest van de vergadering ging op aan de **voorbereiding op de**

algemene vergadering. Het voorlopige financiële overzicht werd besproken. Qua opzet zal de bijeenkomst vergelijkbaar zijn met vorig jaar toen er heel veel positieve reacties waren. De volgende vergadering staat dit agendapunt weer prominent op de agenda.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 8 maart. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2016 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@mail99.suw17.mcsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: woensdag 6 april 2016 17:29
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief April

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief April 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Eindelijk, de lente is er! De temperaturen lopen op, het aantal korte broeken op de baan stijgt en steeds meer trainingen eindigen nog in het licht. April is ook

de maand van de Enschede Marathon, en voor veel TION-lopers de maand van de marathon. In deze nieuwsbrief dan ook een aantal stukken over de voorbereiding van de verschillende marathons.

Het kan u haast niet ontgaan zijn, maar TION heeft er weer een Europees Kampioen bij. Wan Bakx werd in zijn age-group kampioen op de vijfkamp. Bij deze ook onze felicitaties!

Daarnaast in deze nieuwsbrief aandacht voor de kantine, geef je mening over het aanbod in de kantine en win een presentje!

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Lisette Sprakel & Anne Benneker

In deze nieuwsbrief:

- Marathonkoorts
- Geef uw mening over de kantine
- Training voor ouders
- Clubkleding bestellen

Prikbord

Geef je mening over de kantine!

Je bent waarschijnlijk actief binnen de sportvereniging als lid, ouder of anderszins. Door te sporten werken we aan onze gezondheid. Daar hoort ook een gezonde sportkantine bij.



AC TION wil hier ook een belangrijke rol in vervullen, door een uitgebreider en gezonder aanbod in de kantine. Misschien merk jij dat hierin ook nog verbetering nodig is, of heb jij wensen om het assortiment aan te vullen.

We horen het graag. Om een beter beeld te krijgen van de leden en betrokkenen bij AC TION hebben we [deze enquête](#) gemaakt. Naar aanleiding van de uitslag kunnen we het aanbod nog beter afstemmen op jullie vraag.

(Het invullen kost maar 5 minuten en kan meteen digitaal, het kan ook ter plekke op de club)

NB: onder de ingevulde en ingeleverde lijsten worden 8 presentjes verloot! Lever de enquête dus op tijd in voor **22 april**. Om in aanmerking te komen voor een presentje, moeten we wel je naam ontvangen.

Hardlopende ouders?

Zelf al wel eens gedacht hoe leuk en tijdsefficiënt het zou zijn om zelf te kunnen hardlopen in dezelfde tijd wanneer uw kind(eren) ook aan het trainen zijn?

Vandaar hierbij aan u een inventariserende vraag: Wat zou u ervan vinden om zelf te kunnen hardlopen tijdens de trainingsuren van uw kind(eren)?

De opzet is om samen in een groep van ouders, waarvan de kinderen op dat moment trainen, te gaan hardlopen. Dit onder begeleiding van een ervaren train(st)er. Bij voldoende animo van ouders wordt dit verder vormgegeven en zou eind april de start zijn. Of u ervaring heeft of niet, voor plezier wil trainen of vooral fanatiek, het is allemaal mogelijk. Een leuk weetje: Vanaf 3 of meer gezinsleden die lid zijn bij AC TION betaalt u maar de helft van de contributie.

Als u hierover vragen heeft of geïnteresseerd bent, kunt u contact opnemen met: secretaris@action48.nl. Graag opgave voor 10 april 2016.

Alvast bedankt voor uw reactie!

Nordic Walking

In maart hebben opnieuw vier trainers/begeleiders hun diploma behaald. Nu zijn ze alle tien gecertificeerd.



Hartelijk gefeliciteerd met het behalen van jullie Instructeurscursus, Frits en Gerdi Fölkner! En ook Hennie Brink en Hannie Wijnbergen gefeliciteerd met jullie diploma tot Wandelsportbegeleider niveau 1!

Annemieke van der Meer
Coördinator Nordic Walking AC TION



AC TION Clubkleding

Ben je geïnteresseerd in clubkleding van AC TION? De kleding is er voor zowel dames, heren als junioren. Er zijn verschillende modellen zoals hiernaast te zien is. Op de hoodie kan je voornaam worden gedrukt. Dan kun je dit rechtstreeks via Runnersworld of per [email](#) te bestellen



(Halve) Marathon

Debuut in Enschede!!

Door Johny Röwer

Ook dit jaar weer een flink aantal Tionezen die voor de eerste keer een halve of hele marathon lopen! Op 17 April staan o.a. Petra Andriessen en Monique Veenstra aan de start bij de Enschede Marathon, Petra gaat voor haar eerste halve marathon en Monique voor haar eerste hele marathon. Na de marathon gaan we horen hoe dat is gegaan en of ze tevreden waren met hun prestaties, in de nieuwsbrief van Mei een verslag daarvan!

Naam: *Monique Veenstra*

Leeftijd: *45 Jaar*

Woont in: *Enschede*

Getrouwd met: *Edwin Veenstra*

Sinds: *2-7-1993*

Kinderen: *We hebben een zoon, Milan (12 jaar)*

In de weekenden mag ik graag: *Hardlopen, wandelen, fietsen, kamperen*

Favoriete vakantie bestemming(en): *Nederland en Spanje*

Ben je hier geboren? *Nee, in Hengelo*

Hoe lang ben je al lid van Tion? *Ongeveer 3 jaar*



Hoe ben je hier in Enschede terecht gekomen? *In 1990 zijn Edwin en ik gaan samenwonen in Enschede*

Hoe, wanneer en waar hebben jullie elkaar ontmoet? *Op de camping in Buurse in 1988*

Wat is je beroep en waar werk je, hoe lang werk je hier al? *Ik ben verkoopster bij Piet-Zoomers en werk er 17 jaar*

Wat vind je het leukste aspect van je werk? *De omgang met klanten/collega's*

Heb je ook minder leuke werkzaamheden? *Nee*

Heb je voor je beroep een gerichte opleiding gevolgd? *Ja, MMO en Modevak diploma*

In welke groep loop je? *In de recreantengroep C*

Hoe bevalt het je bij de vereniging? *Goed en gezellig*

Hoe lang ben je al aan het hardlopen en hoeveel hardloop ervaring heb je? *Ik loop vanaf 1993 en heb al wel redelijk wat hardloop ervaring, inmiddels acht halve*

marathons gelopen en drie 25 kilometer wedstrijden. Twee keer in Apeldoorn en één keer in Losser. En natuurlijk thuis iemand met veel ervaring waar ik op terug kan vallen, want Edwin loopt al vanaf zijn 9de.

Hoe vaak train je? *3 tot 4 keer per week*

Je maakt je debuut op de hele marathon in Enschede, hoe heb je je voorbereid, wat is de langste trainingsloop die je gedaan hebt? *Dat klopt, toen ik begon met hardlopen heb ik altijd gezegd: ik loop niet verder dan 10KM. Maar je raakt dan toch besmet met het virus en heb ik nu wel de kriebels om een keer de hele te lopen! Vanuit onze groepen zijn er dit jaar best veel mensen die meedoen en debuteren op de hele marathon, maar de meesten lopen in Rotterdam. We hebben wel samen de 1ste paasdag onze langste duurloop gelopen van 36KM.*

In welke tijd wil je graag over de finish komen? *Gewoon mijn eerste marathon uitlopen*

Heb je een clubgenoot of bekende die met je mee loopt, ga je solo of ga je met de pacers mee? *Ik ga met de pacers mee*

Je hebt er wel vertrouwen in? *Ja!*

Zijn er nog opmerkelijke dingen gebeurd de laatste maanden nu je meer aan het trainen bent? *Nee*

Wat is je favoriete spreuk/leus/motto? *Meedoen is belangrijker dan winnen*

Heb je naast het hardlopen nog meer hobby's? *Wandelen en fietsen*

Wat staat er dit jaar nog meer voor bijzonders op je programma? *Bij de EK atletiek in Amsterdam de 10KM lopen met meerdere Tionezen.*



Naam: *Petra Andriessen*

Leeftijd: *48*

Woont in: *Enschede*

Ben je hier geboren? *Ja*

Verliefd-getrouwd-samenwonend? *22 jaar samenwonend met Mark*

Hij komt uit: *Rotterdam*

In de weekenden mag ik graag: *lekker koken*

Favoriete vakantie bestemming(en): *Italië*

Hoe, wanneer en waar hebben jullie elkaar ontmoet? *in de kroeg*

Wat is je beroep en waar werk je, hoe lang werk je hier al? *interieur stylist bij JHAB interieur styling in Enschede. Al meer dan 18 jaar. Eigenlijk een manusje-van-alles. Inkoop, verkoop, administratie, beurzen.*

Wat vind je het leukste aspect van je werk? *de veelzijdigheid. Geen dag is hetzelfde.*

Heb je ook minder leuke werkzaamheden? *ik moet altijd op zaterdag werken, en dan mis is de leukste training. Dus dat is wel jammer.*

Heb je voor je beroep een gerichte opleiding gevolgd? *nee, ik ben mijn diploma's in de medische sector gehaald. Vanwege ziekte moeten omscholen. De secretaresse opleiding gedaan en als directie secretaresse gewerkt. Na 5 jaar kreeg ik de baan bij jhab aangeboden. Hier heb ik cursussen gevolgd.*

Is er in de loop van de jaren veel veranderd in de verkoop-het koop gedrag van jullie klanten? *ja, de klanten zijn beter geïnformeerd door het internet.*

Heb je naast het hardlopen nog meer hobby's? *yoga, lezen, schilderen*

Hoe lang ben je al lid van Tion? *sinds een half jaar.*

In welke groep loop je? *ik zit in de D groep*

Hoe bevalt het je bij de vereniging? *zeer goed, leuke sfeer*

Hoe lang ben je al aan het hardlopen en hoeveel hardloop ervaring heb je? *ongeveer 8 jaar*

Je maakt je debuut op de halve marathon in Enschede, hoe heb je je voorbereid, wat is de langste trainingsloop die je gedaan hebt? *met meestal 3 trainingen per week, de langste afstand was 19,5 km.*

In welke tijd wil je graag over de finish komen? 2.15 / 2.20

Kun je dat tempo goed lopen en/of heb je nog een clubgenoot of bekende die met je mee loopt? *geen idee. Ik zie wel.*

Je hebt er wel vertrouwen in? *ik moet nog wel iets meer zelfvertrouwen krijgen*

Wat is je favoriete spreuk/leus/motto? *je leeft maar 1 keer*

Wat staat er dit jaar nog meer voor bijzonders op je/jullie programma? *Dam tot Dam loop.*



Op weg naar de finish op 42.195 meter

In november werd een informatieavond gehouden voor geïnteresseerden en "ervaringsdeskundigen" over de aankomende marathons van Rotterdam en Enschede.

De bestuurskamer was overvol en het aantal lopers die serieus, tenminste, de marathontrainingen wilden aangaan was groter dan verwacht en werd wellicht in beginsel met een beperkte mate van voorzichtig ongelooft begroet.

Want je doet het niet zomaar even.. Weet waar je aan begint..

Tja, dat valt niet geheel in te schatten, da's helemaal waar.

Het pad opgaan van een voorbereiding tot marathon is een heuse ontdekkingstocht; in oog met de elementen, je eigen lijf en kop. Fysiek en mentaal een uitdaging! Het is geweldig om jezelf een doel te stellen, grenzen op te zoeken en te verleggen in het gezelschap van net zulke bevlogen "gekken" als jijzelf bent. Trainers en fietsbegeleiders spelen daarbij een ondersteunende, faciliterende rol maar ze zijn vooral ook zeer betrokken en gezellig en "net zo gek" van het doel samen richting marathon om in weer en wind mee te ervaren en naast en achter ons te staan. Top!

Al lopende exploreren we samen de mooiste stukjes Twents Landschap. En..het is, onderweg en als er weer een zondagse Lange Duurloop opzit, daarnaast erg

gezellig; met eigen baksels in de bestuurskamer / kantine bij TION of in de buurt van de startplaats van de betreffende etappe.



Wat ook mooi en bijzonder is, is de groeiende teamspirit. En ieder heeft zo zijn eigen "verzuchtingen" en deelt deze met de andere marathonners in de speciale marathonapp. Daarin delen we de praktische zaken en vaak ook persoonlijker individuele ervaringen van het trainingsproces met elkaar.

Zoals ineens bij het naderende doel en de optellende trainingsweken en aftelling naar het moment de fysieke en "mentale" vermoeidheid die toeslaat; bouw ik rust in en laat ik even een training lopen, of....rust houden doordat griep toeslaat, ...even met vermoeid gestel een misstap en even verplicht pas op de plaats. Bij al deze "verstoringen" even de frustratie, misschien zelfs emotie want er is maar een focus....die eindstreep in Rotterdam of Enschede.

Er wordt omgezien naar elkaar als iemand even "stuk" zit of met blessureleed het avontuur voortijdig moet beëindigen. Zo worstelt de een met het energieverhaal en zoekt naar hoe voldoende calorieën tot zich te nemen, met de juiste voeding en gelletjes onderweg om bij al die kilometers niet teveel kilo's kwijt te raken.

Een ander heeft zichzelf teveel vastgeprikt op een tijdslimiet en knokt zich mentaal en fysiek vast om tenslotte doelen bij te stellen en daarna weer de ontspanning te kunnen ervaren dat de weg er naartoe ook vooral genieten mag zijn en het uiteindelijk gaat om de grijns op je gezicht na het behalen van het ultieme doel: de finish van Rotterdam dan wel Enschede. Rotterdam en Enschede; here we come!

Heleen en Erik.

Van de bestuurstafel

Heeft u woensdagavond 20 april nog op het netvlies? Dan wordt namelijk de **algemene ledenvergadering** gehouden. De stukken daarvoor zullen onder andere via een extra editie van deze nieuwsbrief eind deze week worden verspreid met uitzondering van de financiële stukken. De laatste zijn beschikbaar op de dag van de algemene vergadering vanaf een uur voor aanvang van de vergadering.

Binnenkort zullen de handtekeningen van het bestuur van AC TION en het bestuur van de Triathlon Club Twente (TCT) worden geplaatst onder een **samenwerkingsovereenkomst**.

Leden van beide verenigingen kunnen dan tegen een bescheiden vergoeding per maand over en weer bij elkaar trainen. TCT krijgt bovendien de gelegenheid om gebruik te maken van de vergaderfaciliteiten van AC TION. TCT heeft geen eigen thuishonk, vandaar.

Een vraag van Yorick Moleman die samen met Dennis Coehoorn, Jordy Dijkers en Stijn Jorissen Nederlands studentenkampioen op de Olympische estafette is geworden (gefeliciteerd

mannen) is voor het bestuur aanleiding zich nog eens te bezinnen op de al lang bij AC TION bestaande regel dat individuele **Nederlandse kampioenen** in het jaar dat het kampioenschap is behaald, zijn vrijgesteld van het betalen van contributie. Daarbij zullen ook leden van buiten het bestuur worden betrokken. Het is buiten kijf dat Nederlands kampioenen speciale aandacht verdienen maar wellicht kan dat ook op een andere manier.

Een andere vraag leidde tot een discussie of iedereen zomaar de baan van AC TION mag betreden. De atletiekbaan is **geen openbaar terrein**.

Formeel moeten gebruikers toestemming hebben van de gemeente of van AC TION om zich daar te bevinden. Wij willen daar echter niet al te streng in zijn. Als individuele lopers geen problemen veroorzaken, moeten zij af en toe hun rondje kunnen lopen. Misschien kunnen we wel een folder meegeven met informatie over wat AC TION voor hen kan betekenen. Wat in ieder geval niet mag gebeuren, is dat dergelijke lopers trainingen of wedstrijden verstoren. Als dat het geval is, moet hen dringend worden verzocht zich aan te passen of anders de baan te verlaten.

Vanuit het bestuur is er de nodige tijd besteed aan de **vrijwilligers** die steeds zo voortreffelijk onze kantine draaiende houden. Er is aandacht gegeven aan de wisseling van de wacht. Ook hebben zij een opfriscursus sociale hygiëne gehad. Van tijd tot tijd moet dat in het kader van de horecaverunning gebeuren.

Dat de voorbereiding van de **algemene vergadering** de afgelopen weken ook de nodige tijd van diverse bestuursleden heeft gevegd, behoeft geen betoog. Wij gaan ervan uit dat het welbestede tijd is geweest die zich straks

uitbetaalt in een druk bezochte, levendige bijeenkomst.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 10 mei. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2016 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@mail78.atl51.rsgsv.net> on behalf of AC TION <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 14 april 2016 20:01
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: Algemene Ledenvergadering AC TION

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](#)



Uitnodiging ALV AC TION - 20 April 2016



AC TION 48

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

Beste leden,

Op woensdag 20 april aanstaande is er een Algemene Ledenvergadering van AC TION. Tijdens deze vergadering bespreken we het wel en wee van de vereniging en

de verschillende gremia die we als vereniging hebben, evenals de plannen voor volgend jaar.

Hierbij nodig ik u namens het bestuur van de AC TION uit voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering, te houden op woensdag 20 april 2016. 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 (de stukken zijn te vinden op de website van [AC TION](#)):

1. Opening.
2. Vaststellen van de agenda.
3. Mededelingen.
4. Jubilarissen en andere leden die speciale aandacht verdienen.
5. Verslag van de algemene ledenvergadering van 22 april 2015
6. Jaarverslag 2015.
7. Financiële verantwoording (de stukken zijn beschikbaar in het clubhuis vanaf 1 uur voor aanvang van de vergadering):
 - a. Jaarrekening 2015;
 - b. Verslag van de kascommissie;
 - c. Samenstelling van de kascommissie voor de verantwoording over 2016;
 - d. Vaststelling contributie 2016;
 - e. Begroting 2016.

8. Bestuursverkiezing1:

a. Aftredend en herkiesbaar: Wim van Holsteijn en Detmar Roessink.

b. Aftredend en niet herkiesbaar is Harry Dost. Het bestuur stelt voor in de vacature die ontstaat door het vertrek van Harry te voorzien door de benoeming van Danielle van der Meer. Indien gekozen zal zij zich binnen het bestuur gaan bezighouden met het kavel jeugdzaken. Tot uiterlijk 2 dagen voor de algemene ledenvergadering kunnen tegenkandidaten worden voorgesteld voor de aftredende bestuursleden die herkiesbaar zijn en voor de door het bestuur voorgedragen kandidaat ter vervulling van de vacature. 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 2016:

a. Singelloopcommissie.

b. Herfstloopcommissie.

c. Gezonde sportkantine.

d. Technische commissie.

e. Bestuur.

10. Rondvraag.

11. Sluiting.

Met vriendelijke groet,

Wim van Holsteijn,

secretaris AC TION.



Copyright © 2016 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@mail75.atl51.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: zondag 12 juni 2016 16:44
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION nieuwsbrief Juni 2016

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief Juni 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

De zomervakantie staat voor de deur, maar daar trainen we zeker niet minder om. Elke training kan in het licht worden afgewerkt en het begint al weer flink

In deze nieuwsbrief:

Athletics Champs
Twente Run
Hardloop4daagse

warm te worden.

TION masters

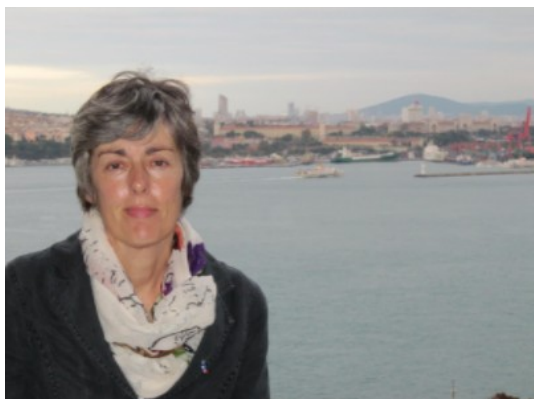
De afgelopen maand zijn er veel leuke loopjes geweest, waarvan in deze nieuwsbrief een aantal verslagen. Ook zijn de masters van AC TION prima begonnen aan hun seizoen. Daarnaast is er ook de uitslag van de enquête over de gezonde kantine en natuurlijk weer een stuk vanuit het bestuur. Daarvoor moet wel flink doorgescrolld worden, want de nieuwsbrief is deze maand zeer goed gevuld.

Vanuit de organisatie van de Athletics Champs is er een oproep om als vrijwilliger mee te helpen aan deze geweldige dag.

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

In Memoriam - Annelies Goedhart



Afgelopen dinsdag 7 Juni is Annelies Goedhart overleden, 58 jaar pas. We hebben Annelies mogen leren kennen als een zeer positieve persoon, die altijd geïnteresseerd was in het wel en wee van anderen.

Ze liet haar eigen leven vaak wat op de achtergrond, wel kon ze prachtig vertellen over de weekendjes en vakanties die ze met Roel beleefde

De weekendjes weg met de camper, waar ze zo enorm van genoot!

Ik (en meerderen van ons) heb vele jaren met haar getraind en was altijd onder de

indruk voor haar doorzettingsvermogen. Marathontrainingen gingen haar ogenschijnlijk heel gemakkelijk af, alsof het geen moeite kostte. Ook gingen we regelmatig weekendjes weg voor hardloopwedstrijdjes, o.a. Schoorl (30 kilometer wedstrijd) en een weekend in de Ardennen voor de Bouillonnante (bergloop waar we twee keer door een rivier gingen) staan nog in mijn geheugen gegrift. Het verhaal wil dat het in Schoorl enorm stormde en we bijna van de straat geblazen werden. In de Ardennen verdwaalde Annelies met een hele groep omdat de route schijnbaar niet duidelijk aangegeven was. Ze vond het wel grappig!

Vorig jaar na de vakantie ging het fysiek wat minder, ook het hardlopen ging wat moeizamer. We gingen nog naar de Derde Kerstdagloop in Arnhem voor een halve marathon, ook hier hield ze geen goed gevoel aan over. Kort daarna werd bij een doktersconsult trombose in het been geconstateerd, hiervoor kreeg ze bloedverdunners. Haar vermoeidheidsklachten bleven echter, na verdere onderzoeken werd er alveesklieer kanker geconstateerd. Ze kon niet meer behandeld worden.

Ik heb haar een paar weken geleden nog bezocht en heb bewondering en respect voor de manier hoe ze met dit feit omging, ze wist dat ze niet lang meer te leven had maar probeerde er nog alles uit te halen. Bij het afscheid had ze nog even een goed woordje voor je, en ze maakte zichzelf onbelangrijk.

Een fijn mens is ons ontvallen! We wensen Roel, de familie en vrienden sterkte met dit verlies!

Namens het bestuur,
Johny Röwer.

Wedstrijdverslagen

TION masters op kop in competitie

De mannen masters van AC TION heben zich door middel van een uitstekende wedstrijd op zondag in het FBK stadion aan de kop genesteld van de Nationale competitie. Dat betekent dat ze in September als favoriet aan de start zullen staan in de finale.

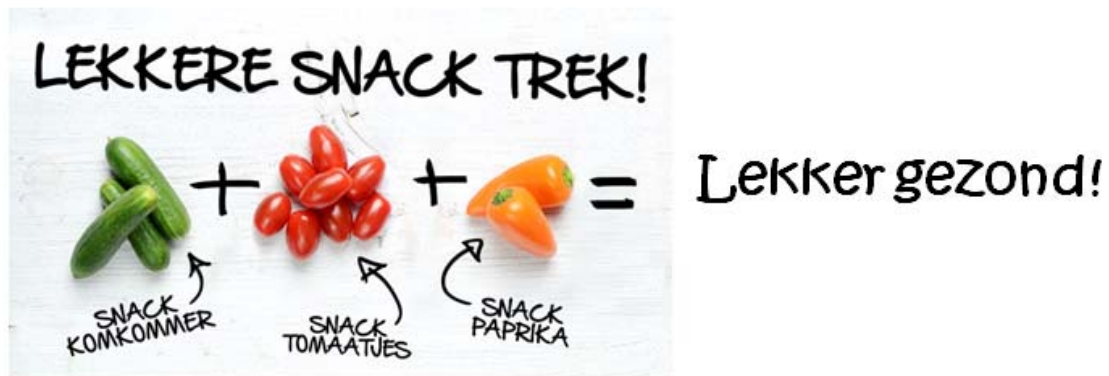


De dames liepen op het laatste onderdeel, de zweedse estafette, een flink aantal punten mis als gevolg van een blessure. Of zij de finale hebben gehaald is nog niet duidelijk. Overwinningen waren er voor Wouter de Boer (800m in 1min57.19s), Alex Stienstra (5000m in 16min58.74s), Wan Bakx (100m in 12.37s en 5m65 verspringen), Siegbert Gnoth (1m30 hoogspringen) en Martin Regtop (kogelslingeren 37.62m).



Bij de dames wonnen Anja Mulder en Kirstin Gnoth hun onderdelen (respectievelijk verspringen met 4m78 en speerwerpen met 34.36m). Volgende week staan de meeste atleten al weer aan de start van de Nederlandse Kampioenschappen in Amersfoort. De mannenploeg was deze wedstrijd versterkt met twee kanjers. De net 35 jaar geworden Wouter de Boer liep het veld aan flarden op de 800m. Hij won overtuigend. Op de 5 kilometer liet Alex Stienstra er ook geen gras over groeien. Als 57 jarige niet eens de jongste, snelde bij naar een prima tijd net onder de 17 minuten. Samen met de winst van Wan Bakx, Siegbert Gnoth en die van Martin Regtop scoorde de ploeg met 6882 punten ruim 1300 punten meer dan de nummer 2 in hun poule.

Prikbord



Uitslag enquête 'Gezonde Kantine'

Vanwege het relatief grote aantal respondenten heeft de uitslag van de enquête over de 'gezonde kantine' even op zich laten wachten. We hadden zowel een digitale als ook een papieren versie, waarvan de papieren versie het meest is ingevuld. In totaal waren er 104 leden die de enquête hebben ingevuld, wat wij een heel mooi aantal vinden!

Wij vinden het mooi om te zien dat bijna iedereen een sportkantine met gezonde producten heel belangrijk vindt. Verder gaf het merendeel van jullie aan dat er meer variatie in aanbod in de kantine moet komen en hebben jullie ook aangegeven wat jullie graag aan producten willen terug zien.

Helaas is het voor ons niet mogelijk om aan al jullie individuele wensen te voldoen, omdat hiervoor te weinig doorloop is en we dan bang zijn dat producten te snel over de datum gaan. Daarom hebben wij besloten dat we onderscheid gaan maken in het dagelijkse assortiment en het assortiment dat wij willen aanbieden op wedstrijddagen.

De producten die we gaan opnemen in ons dagelijkse assortiment zijn: kwark/yoghurt, verse jus d'orange, chocolade 60%-70% en tosti's en hartige snacks uit de airfryer. Ook zullen we af en toe wat meer variëren in het aanbod van vers fruit.

Tijdens wedstrijddagen zullen wij ook zorgen voor verse belegde broodjes, smoothies en verse munt thee. Verder zullen er verschillende soepen en snackgroenten te bestellen zijn.

In de komende weken zullen jullie al deze producten terug kunnen vinden in onze 'gezonde' sportkantine. Kom dus gerust langs en bestel!

Tot slot hangt er een lijstje in de kantine met de namen van de mensen die wij hebben uitgeloot en hun presentje hier kunnen ophalen.

Athletics Champs - Help mee als vrijwilliger!

Op zaterdag 2 juli organiseren we als Tion de Athletics Champs. Dit is in plaats van de vroegere Twents Open Meerkamp voor pupillen.

Waarom kiezen we voor deze vernieuwde opzet?

De atletiekunie is al jaren Athletics Champs aan het promoten en overal in het land werd het reeds georganiseerd behalve in het oosten. Wij willen als vereniging innovatief zijn en zien voor de pupillen veel leuke en goede toepassingen in de opzet waarbij meer spanning en plezier in teamverband centraal staat. De nieuwe opzet van deze pupillenwedstrijden gaat uit van een hogere intensiteit in een veel korter tijdsbestek; veel meer atletiek in maximaal drie uur. Daarbij worden nieuwe en uitdagende wedstrijdvormen geïntroduceerd en nieuwe materialen gebruikt. Bovendien worden de wedstrijden in teamverband uitgevoerd en dat verhoogt de spanning en het gezamenlijke plezier. Ouders die voorheen lange tijd langs de kant van de baan stonden te wachten, krijgen een actieve rol in de begeleiding en de jurering bij deze nieuwe wedstrijdvorm.

Kijk voor meer informatie op de website van [AC TION](#). Wil je als vrijwilliger helpen bij het opbouwen van de activiteit laat het ons dan weten: voorzitter@action48.nl

Hardloop4daagse in Apeldoorn - Pinksteren 2016

Al jaren stond de hardloop4daagse op mijn lijstje, maar door allerlei omstandigheden kwam het er maar niet van. Vaak waren het familie afspraken en in 2015 gingen we met AC TION het Pinksterweekend naar Monschau. Vorig jaar na de vakantie zei ik tegen Marijke dat we de Pinksteren van 2016 vrij moesten houden zodat ik dan eindelijk eens mee kon doen. Zo gedaan dus.

Je kon kiezen uit de 60 of de 100 kilometer, ik had me voorgenomen om de 60 kilometer te lopen. Als je de 100 kilometer loopt moet je ook twee dagen twee keer lopen, dat is voor mij iets teveel van het goede. Het programma voor mij is dan als volgt: vrijdagavond 19.30 uur 17.3 km, zaterdagavond 18.00 uur 14.6 kilometer,

zondagmorgen tussen 10 en 12.00 uur een tijdloop van 8.4 kilometer en maandagmorgen om 11.00 uur 20.3 kilometer.

Ik had me aardig goed voorbereid, ik liep al een aantal maanden wat meer kilometers en trainde ook meerdere dagen achter elkaar, alleen de hoogteverschillen had ik niet getraind. En die waren er!! Wist ik wel hoor, had ik al gehoord van Wim Kuiper die in 2010 had meegedaan en in die omgeving heb ik ook wel vaker gelopen. Denk maar aan de Midwintermarathon (alhoewel die vooral over asfalt gaat) en ik kan me herinneren dat ik er ook ooit al eens een cross gelopen heb.

Marijke en ik maken er een weekendje weg van, we hebben een hotel geboekt vlak bij Beekbergen op slechts 10 kilometer van het Orderbos waar de eerste startlocatie is. Vrijdags (13 mei) net na het middaguur rijden we er naar toe, in korte broek en hemdje want het is aardig warm! Als we bij het hotel aankomen kunnen we wat later in de middag nog heerlijk in het zonnetje wat eten. Tegen zes uur rijden we naar de startlocatie op het Orderbos, na het afhalen van de startnummers en het informatieboekje is het omkleden en wat loslopen. Het weer slaat inmiddels om (had men ook voorspeld) en het wordt wat frisser, om te lopen prima natuurlijk. Ik start wat achterin de groep, maar eens kijken hoe snel hier gelopen wordt, ik ken hier niemand. Niet dat ik snode plannen heb maar op de eerste dag een beetje voorzichtig weg gaan lijkt me niet verkeerd. Op zich loop ik een strak tempo, en het gaat me goed af. We krijgen wat gemeen valse klimmetjes en gaan richting Hoog Soeren waar het echt klimmen wordt, via de Echoput naar de Amersfoortseweg en daar hebben we het ergste gehad. Nu nog naar beneden, af en toe gaan we nog wat omhoog en dan komen we weer terug bij het Orderbos. Ik kom binnen in 1 uur 25 minuten en ben er best tevreden mee.. Pittige loop zeg! (Poeh, loop meteen al 5 minuten achter op het schema van Wim). Na de loop is er voor alle deelnemers een pannenkoek van het ons wel bekende Pannekoekhuis (sponsor) en die smaakte prima!



Zaterdag 14 mei, na het ontbijt gaan we winkelen in Apeldoorn, wat een verschil met gisteren! Nu regent het en is het frisjes, we lopen met een sjaal om! Maar goed, we vermaken ons wel. Eind van de middag gaan we terug naar het hotel, omkleden en richting de tweede startlocatie die op slechts vijf minuten rijden van ons hotel ligt. We starten bij zorgboerderij de Groote Modderkolk in Loenen, deze etappe is 14,6 kilometer, en ik moet zeggen ik voel mijn bovenbenen al de hele dag! Goed inlopen en rekken en strekken en later gaat het wel wat soepeler. De eerste en laatste kilometer zijn vlak maar ook hier kunnen we weer flink aan de bak. Het schijnt dat we over het mooiste stukje van de Veluwe zijn gelopen, ik heb er wel wat van gezien maar was toch vooral bezig met het parcours, het blijft op en neer gaan.

Ik kom in 1 uur 12 minuten over de finish, hmm, weer strak gelopen vind ik zelf maar haal weer niet de tijd van Wim destijds. Minuutje er achter dit keer. Gauw omkleden maar, het is knap fris. Marijke staat verkleumd aan de kant te kijken, snel naar binnen, hier krijgen we een spaghetti maaltijd. We zitten bij de koeien in de stal en vlak voor de maaltijd is er nog een kalf geboren! Leuk om te zien. Terug in het hotel nemen we een bad om weer een beetje op te warmen.

Zondag 15 mei, ik moet om 11.13 uur starten (gaat naar klassement). De locatie is in park Berg en Bos naast de Apenheul, het is droog maar er liggen toch wel wat plassen op de zandpaden. Het is een tijdloop over 8.4 kilometer, en ja hoor de enige meter die vlak is ligt in de paardentrailer waaruit je start. Elke 30 seconden start er een loper, ik ga voorspoedig op weg en zie een rood shirtje voor me en daarvoor een oranje. Mooi, maar na een paar minuten heb ik toch zoiets van poeh-poeh het gaat aardig omhoog, de eerste kilometer klok ik in 4.29, niet verwonderlijk dus dat

de hartslag wat hoger dan normaal is. Ik haal in deze loop nog drie lopers in en wordt door één loper ingehaald. Eindtijd 39.58 minuten (net iets sneller dan Wim destijds, héhé).

Maandag 16 mei, verzamelen bij het Orderbos en met de bus van de organisatie gaan we naar Vaassen voor de start van de laatste etappe, 20.3 kilometer weer terug naar Apeldoorn. Een zware tocht staat in het infoboekje (en dat is niet gelogen). Dit boekje geeft ook aan dat hier de verschillen in het klassement gemaakt kunnen worden, dat zegt al genoeg. Nog een paar trefwoorden uit dezelfde routebeschrijving: Kroondomein, gemeen omhoog, Echoput, lange klim en laatste 6.5 kilometer in hoofdzaak omlaag.. Vooral dat omlaag had ik goed onthouden! Ik loop ook nu weer een strak tempo en heb best wel snode plannen, de totaal tijd van Wim (5 uur 6 minuten) had ik in mijn hoofd en (heel stiekem) toch ook wel de vijf uur-grens. Eerst maar eens proberen om die vijf minuten per kilometer te blijven vasthouden dan kom ik al een heel eind wat de tijden betreft. En dat gaat ook goed, goed geconcentreerd blijven lopen en niet te veel af laten leiden.. Als we eenmaal op 14 kilometer zijn gaat het alleen nog maar omlaag, toch? Volgens het boekje? Ik haal vandaag veel lopers in - ook een aantal die meerdere minuten voor me staan in het klassement – o.a. Iris en haar vriend Marco, ik groet hen nog even. Ze lopen duidelijk langzamer dan de vorige dagen. Pittig hé, zeg ik tegen hen. Iris antwoordt dat het boekje aangaf dat de route de laatste 6.5 kilometer alleen maar omlaag zou gaan!! De belangrijkste passage van de route informatie, zijnde 'in hoofdzaak', hebben we waarschijnlijk verdrongen... Ook in deze 6.5 kilometer zijn er meerdere stukken waar we weer flink moeten klimmen... Poeh, ik ben dan ook blij dat ik in de verte de speaker hoor en bij het bordje met de laatste kilometer kan ik ook nog weer versnellen, mooi! In 1.41.14 kom ik over de finish en ben blij dat ik er ben.

Bij de finish worden alle lopers opgewacht door de mensen van de organisatie, o.a. Dick Musch en zijn dochter Rimke. Rimke heeft een aantal jaren bij onze vereniging gelopen maar woont inmiddels weer in deze prachtige omgeving! (Nog bedankt voor de foto's!)

Ik kan terug kijken op een geweldig weekend, strak gelopen op pittige maar mooie routes en mijn doelen bereikt. Iets meer dan 60 kilometer in netto 4 uur 58 minuten, het tempo boven de 12 kilometer per uur, en daar ben ik zeer tevreden mee!

Dit was een mooi evenement, strak georganiseerd en toch gemoedelijk, jammer dat dit de laatste editie was. Ook hier kampt men met de opvolging binnen het bestuur en de hoeveelheid vrijwilligers die men nodig heeft. Voor informatie, overzichten,

uitslagen en foto's: www.hardloop4daagse.nl.

Of is er nog een kleine kans voor volgend jaar?? Mocht dat zo zijn, ik doe zeker mee!!

Johny Röwer.

Twente run 27 & 28 mei 2016

In the beginning...

"Goedemorgen allemaal, welkom in deze nieuwe groep. Jullie hebben aangegeven wel interesse te hebben in de Twenterun. Aangezien het zo 27 mei is en er veel georganiseerd moet worden, wil ik vragen wie van jullie wil helpen met organiseren."



Zo luidde het eerste berichtje op 2 april, dat werd gevolgd door vele, vele, echt vele berichtjes. Wat moest er georganiseerd worden? Een kleine impressie: lopers, chauffeurs, fietsers, sponsors, navigatoren, bussen, fietsen, routeplanners, routeverkenner, schema's, eten, drinken, etc. Daar kwam heel wat bij kijken.

Na twee maanden zwoegen en zweten door de organisatie konden we op woensdag 25 mei de puntjes op de i zetten en met een gerust hart beginnen aan de 24 uur durende Twenterun die absoluut geen wedstrijd was. Pfff de organisatie zat erop... Vrijdag 27 mei om 15:30 uur was de aankomst in de Gieterij Hengelo, daar was ons basiskamp. Toen we de auto's hadden geparkeerd dachten we "OMG wat een spullen!". We hadden koffers, tassen, eten voor een heel leger, koffiezetapparaten, magnetron, koelkast, veldbedden om minimaal een maand te kunnen overleven... en dat voor 1 dag. Maar toch, alles in een leslokaal en niets in de auto achterlaten. Veel tijd was er niet want er moesten foto's gemaakt worden en toen hup naar de introductie van de Twenterun.

Om 17:00 uur klonk het startschot. De eerste ploeg vertrok, gevolgd door nog twee andere ploegen. Wij mochten dan eindelijk om 17:30 als vierde ploeg starten van de 6 ploegen. Daar gaan we dan! De eerste 500 meter hebben we met ons allen gelopen en daarna hebben we de eerste groep uitgezwaaid. Deze groep bestond uit Olav als loper, Debby en Rudi als fietsers, Denise en Erwin als eerste buszitters en

als chauffeur had deze groep Jasper. Kortom, dit was dus team 1. De rest van de teams hadden nu de tijd om het basiskamp in te richten met Theo als onze eerste basiskamphouder. Gelukkig maken vele handen licht werk en kon er al snel gevoetbald en getafeltennist worden.



Anderhalf uur na het vertrek van het eerste team zijn we met de twee overgebleven teams naar Enschede gereden. Team 1 ging zo snel dat we ze nauwelijks of niet konden aanmoedigen bij het ROC in Enschede. Gelukkig waren daar nog een aantal Tionezen die er al klaar voor stonden!

Dan maar als een speer naar Captain Jack om onder het genot van een ijsje ze luidkeels aan te moedigen. Nu was het tijd voor team 2 om zich klaar te maken voor de etappewissel. Dit gebeurde in Haaksbergen. Edwin als loper begeleid door Patrick en Joke op de fiets. In de bus zaten Jolanda en Martin, met Marcel als chauffeur. Edwin ging er vliegensvlug vandoor, weer 5 minuten van ons schema ingelopen. Gelukkig was dit geen *wedstrijd* en stond winnen helemaal niet op ons lijstje natuurlijk... maar we wilden wel graag als eerste finishen! Nog 3 teams om in te halen dus... Toen het donker werd en we ergens ver voorbij Delden waren was het de beurt aan team 3 om de etappe op te volgen. Gerald begon met een flitsende start, liep hierdoor iets te hard van stapel waardoor hij bij zijn derde wissel na een kortstondige loop tactisch gewisseld moest worden. (Hij heeft ons helemaal niet gechanteerd met een wijntje om dit niet kenbaar te maken.) Hij had twee teams ingehaald, maar had daar al zijn kruit mee verschoten. Gerald wel bedankt voor de inhaalactie ;-). De rest van het team bestond uit: Irma en Sander (speedy gonzales), Johnny en Evelien, Ray als chauffeur en Enith als navigator. Na vele snelle kilometers afgelegd te hebben moest team 1 het weer overnemen van team 3. We lagen nu als tweede team in het parcours maar het is natuurlijk helemaal geen wedstrijd...

We bleven een snel tempo houden waardoor Patrick iedere keer zijn tijd moest bijstellen als binnenkomsttijd en we mochten pas om 15:00 finishen. De geschatte eindtijd was op dat moment ongeveer 1 uur, twee uur te vroeg dus. Er was daardoor ook erg weinig tijd om te slapen voor de teams en dat hakte er hier en daar wel in...

maar kop op en *dom verdan*. Zo waren we bij een wissel van team 2 nog bijna een fiets vergeten en zat iedereen braaf in de bus. Met dank aan Jolanda hebben we dat niet vergeten.

Onderling was er een topsfeer maar ook begon er een strijd te ontstaan tussen de ploegen, het ging immers niet om het winnen maar zeg nou zelf... je wilt toch zeker wel als eerste finishen? De wedstrijd was dus begonnen.

Het lukte team 1 aardig om vooraan te blijven, maar helaas in Almelo dacht een andere ploeg wel een manoeuvre te kunnen maken terwijl team 1 even netjes de organisatie te woord stond. Enfin, later zouden ze wel zien wat de mentaliteit bij ACTION is n.l. WINNEN.



Team 2 stond alweer klaar om het over te nemen in de etappe en om het gat weer dicht te lopen. Voor team 3 was het daarna de taak om met twee vingers in de neus de andere ploegen achter ons te laten en de voorsprong te vergroten. Team 1 ging beginnen aan hun laatste etappe. Dit konden ze eigenlijk heel rustig doen omdat de voorsprong al groot genoeg was maar ook in dat team was de winnaarsmentaliteit GROOT. Team 2 liep de allerlaatste etappe en na even verkeerd te zijn gelopen wisten de laatste lopers de voorsprong alsnog te behouden. Dit uiteraard onder luid geschreeuw en gejuich van de overige teams die in de bus zaten. Op weg naar de gieterij knalden Erwin, Patrick, Jolande en Martin de laatste kilometers er uit. Wat een tocht... twee kilometer voor het einde hebben Erwin en Evelien de fietstaak van team 2 overgenomen zodat heel team 2 lopend kon finishen. De aanmoediging van de overgebleven teams in busjes was fenomenaal en lachen! We moesten eerst naar de creatieve fabriek om bij ROC de Gieterij te mogen finishen maar daar was niemand want we waren veels te vroeg! We hadden niet eerder dan 15 uur mogen finishen en waren goed en wel anderhalf uur te vroeg. We kregen dus geen stempel daar. Dus gingen we maar richting de finish bij de Gieterij. De organisatie was alleen nog niet helemaal klaar, zo vroeg waren we dus voor onze finish. Maar klaar of niet, daar kwamen we dan en wij waren de eerste! Team 2 liep naast elkaar hand in hand want iedereen zou zien dat we eigenlijk stiekem toch de winnaars waren, ook al ging het daar niet om natuurlijk maar toch. Jeetje, 24 uur later en als eerste gefinisht. Dit hebben we als team TION gedaan en het was een leuke, gezellige, spannende en

top ervaring. Dit hebben we ook met grote dank aan de organisatie gedaan want wat die allemaal hebben gedaan is fantastisch, een diepe buiging waard! Volgend jaar doen we allemaal weer mee hebben we zo in de wandelgangen gehoord? Oja, dan lopen we natuurlijk weer als eerste over de finish!

Joke en Evelien

Van het bestuur

Van de bestuurstafel

Ook in dit bestuurspraatje in de eerste plaats aandacht voor het trieste bericht van het **overlijden van Annelies Goedhart**. Zij was pas 58 jaar. Wij wensen haar man maar ook haar loopmaatjes heel veel sterkte toe bij dit verlies. Zoals uit het in memoriam blijkt, had zij een speciale plek in de groep. Er zal nog veel aan Annelies gedacht worden.

Gelukkig zijn er ook goede berichten te melden. Zoals de overwinning van een groep lange afstands atleten van ACTION in de eerste **Twenterun** en de tweede overwinning op rij van een twaalfstal andere lange afstands atleten in de **Elfstedenestafette**. Het **NK Masters** in Amersfoort leverde traditiegetrouw een groot aantal ereplaatsen voor TION-ezen op waaronder verschillende kampioenschappen.

In de bestuursvergadering van 10 mei

De technische commissie en de jeugdafdeling hebben samen een project op poten gezet onder de naam **“Hart voor TION”**. Het is een meerjarenproject dat moet leiden tot een betere doorstroming van pupillen naar junioren en een grotere deelname aan wedstrijden. Er wordt een denkgroep gevormd om het project te begeleiden. Los daarvan is er in de afgelopen maand ook een reorganisatie doorgevoerd bij de training van de pupillen, noodzakelijk geworden door de enorme groei. Er zijn pupillen van groep gewisseld en datzelfde geldt voor de trainers. Marijke Bijlsma (coördinator) en Anouschka Oosterhuis (administratief) hebben de taken overgenomen van Michelle Steennis. Wij danken Michelle voor het vele werk dat zij altijd heeft verzet. Dat er nu twee mensen nodig zijn om haar taken over te nemen zegt genoeg.

Voor de pupillen is er nog iets nieuws op komst, te weten **Athletics Champs**.

moesten we het doen zonder onze voorzitter die zijn avond op een minder aangename plaats, bij de tandarts, doorbracht. In zijn afwezigheid sprak Simone onze speciale gast, **Bastièn van 't Wel**, toe. Bastièn heeft 21 jaar de ledenadministratie en de inning van contributie voor de vereniging verzorgd. Hij heeft in die functie de samenvoeging van Fortis met AC TION nog meegemaakt. De digitalisering heeft het werk in de loop van de tijd een stuk gemakkelijker gemaakt. In de begintijd kostte het hem 8 uur per week, op het laatst 8 uur in de 2 maanden. Bastièn zegt zijn werkzaamheden met een gerust hart te hebben overgedragen aan Gerrie van der Hartt. Hij blijft bij wedstrijden nog de contactpersoon voor externe personen en instanties zoals de Atletiekunie en de juryleden.

Over onze wensen ten aanzien een **indooraccommodatie** op ons eigen terrein was tijdens de bestuursvergadering nog niets te melden. Een paar dagen daarna kwam echter van de gemeente Enschede het bericht dat uit onderzoek was gebleken dat hiervoor een wijziging van het bestemmingsplan nodig is en dat zij niet bereid was hieraan mee te werken. We beraden ons wat er nu te doen staat.

U heeft er waarschijnlijk al over gelezen. Op zaterdag 2 juli is het zo ver. Een geheel nieuwe opzet voor pupillenwedstrijden die vlotter moeten gaan verlopen (alles klaar binnen 3 uur) en die leuker moeten worden voor alle deelnemers. Ook de betrokkenheid van ouders zal groter zijn. Het idee van Athletics Champs is ontwikkeld door een oud-TIONees, Steven Gerrits, en wordt ondersteund door de Atletiekunie. Steven heeft op 1 juni een instructieavond voor trainers en juryleden gegeven. Wij zien erg benieuwd naar de ervaringen hiermee.

Besloten is verder dat er binnenkort weer een **klusdag** wordt georganiseerd. Het gaat daarbij bijvoorbeeld om (klein) onderhoud aan de diverse gebouwen en het inbouwen van een vaatwasser om het de mensen van de kantine wat gemakkelijker te maken. Er wordt een lijstje opgesteld. Heeft u punten voor dat lijstje of wilt u graag meehelpen bij het klussen, neem dan contact op met Gerard Koning. U kunt ook altijd een berichtje sturen aan de secretaris.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 14 juni. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even

een e-mail naar

secretaris@action48.nl.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2016 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.atl171.mcdlv.net> on behalf of AC TION <startklaar@action48.nl>
Sent: dinsdag 5 juli 2016 21:23
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION nieuwsbrief Juli 2016

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief Juli 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Voor velen zal inmiddels de zomervakantie begonnen zijn. Dit is in ieder geval te merken aan de drukte op onze atletiekbaan, maar ook aan het aantal

In deze nieuwsbrief:

Van het bestuur
Jeugd activiteiten commissie

stukjes dat bij ons is binnengekomen. Vandaar deze keer een wat kortere nieuwsbrief.

In deze nieuwsbrief is er aandacht voor de competitiewedstrijd van de mannen van AC TION en de oproep van de Jeugd Activiteiten Commissie voor leden en ouders die hen kunnen versterken of helpen. Uiteraard hebben we ook weer een bijdrage vanuit het bestuur zodat iedereen weer helemaal op de hoogte is.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Wedstrijdverslagen

Mannen AC TION overtuigen in laatste competitie wedstrijd

Door een uitstekende reeks prestaties in de 3de competitiewedstrijd hebben de mannen van AC TION hun verblijf in de op één na hoogste Divisie van de Nederlandse Atletiek met een jaar weten te verlengen. Op de baan van Hellas in Utrecht moesten ze alleen Leiden atletiek en GAC uit Hilversum voor zich dulden. Dankzij de 109 punten die verzameld werden eindigden ze op de 5de plaats in de rangschikking na 3 wedstrijden. Vooral de winst van Jordy Dijkers op de 800



meter zorgde voor een positieve vibe en veel punten. Na een oponthoud in verband met onweer en slagregens waren de twee series

samen gevoegd en gingen 12 atleten in een onderling duel van start. Pas op het laatste rechte eind werden de messen geslepen en verschillen gemaakt met als florissante winner de jonge atleet van AC TION. De 11 punten die door Matthias Hardt werden verzameld op de 3000 meter steeple waren aan de ene kant wel en aan de andere kant niet verwacht. Aan de start stonden namelijk de nummers 3, 4 en 5 van het afgelopen NK. In de slotfase van de wedstrijd kon Matthias versnellen, de 2de plaats veilig stellen in een persoonlijk record van 9 minuten 22.01s. Nog een 2de plaats werd behaald door Sebastiaan Steenberg. Zijn winnende tijd in de 1e serie op de 100 meter (11.15s) werd door slechts één atleet verbeterd in de, op papier, snelste 2^{de} serie.

Foto's: Jordy Dijkers in actie op de 800m (boven) en Matthias Hardt tijdens de 3000m steeple (onder). Foto's gemaakt door Wan Bakx.



Ruben Smink pakt zilver op NK

Tijdens de NK voor Junioren van 1-3 juli in Breda heeft Ruben Smink van AC TION een uitstekende 2de plaats behaald op het onderdeel kogelslingeren bij de Junioren B. Ruben Smink begon als favoriet op het onderdeel kogelslingeren bij de jongens junioren B. In zijn tweede poging slingerde hij het 5 kilo zware gewicht naar 54.59m. Slechts een paar cm onder zijn persoonlijk record en normaal gesproken zou dat goed zijn geweest voor de overwinning. Ook nog 3 andere pogingen gingen ruim over de 50 meter.



Jammer genoeg steeg een van de andere deelnemers boven zichzelf en Ruben uit. Joris Pals liet de kogel neerploffen na 57 meter en 51 cm. Voor Ruben restte een prachtige zilveren medaille. Een dag later stootte Ruben de kogel naar 14.29 meter waarmee hij zeer verdienstelijk 6de werd in die finale.

Voor de andere 3 deelnemers van AC TION was er wisselend succes. Zowel Carlijn ter Laak, Ellen van der Kolk als Tobias Bakx eindigden op een 4de plaats op hun favoriete onderdeel. Carlijn deed dat bij de meisjes A op het onderdeel verspringen met 5 meter 62 (slechts 9 cm van brons). Ellen van der Kolk liep op vrijdag avond in de stromende regen een dik persoonlijk record op de 5000 meter bij de meisjes A (17min45.95s) maar kwam net te kort voor de 3de plaats. Bij het hoogspringen van de jongens junioren A sprong Tobias een fantastische wedstrijd met slechts één foutsprong tot en met 1 meter 98 cm. De 2.01m was echter net iets te hoog en een 4de plaats was zijn deel. Tobias verbeterde op zondag nog zijn persoonlijk record op de 110 meter horden (14.75s) en plaatste zich daarmee eenvoudig voor de finale. In de finale kwam hij bijna ten val en kon de race niet uitlopen.

Foto: Ruben Smink op het podium van het kogelslingeren. Ruben staat links. Foto gemaakt door Anneke Blom.

Prikbord

Jeugd Activiteiten Commissie

De Jeugd Activiteiten Commissie zet zich elk jaar weer in om gezellige, leuke en sportieve activiteiten voor de jeugd te organiseren. De afgelopen periode hebben er geen activiteiten plaatsgevonden. Reden hiervoor is dat de commissie onvoldoende is bemenst om de jeugdactiviteiten te laten doorgaan. De activiteiten zijn leuk en gezellig, maar zeker ook belangrijk voor de sociale cohesie binnen de jeugdafdeling, naast de trainingen en wedstrijden. Het doel is om jaarlijks tenminste de volgende activiteiten te organiseren: Paasactiviteit, Ouder-kind wedstrijd en training, Sinterklaas, Filmmiddag/nacht en natuurlijk het kamp. Uiteraard zijn nieuwe ideeën ook van harte welkom.

Wij zijn op zoek naar enthousiaste leden en ouders die willen helpen om activiteiten voor de jeugd te organiseren. Je kunt je aanmelden als je lid wilt worden van de commissie of als je wilt helpen om een activiteit te organiseren. Heb je interesse? Laat het ons dan weten: jeugd@action48.nl.

Van het bestuur

Van de bestuurstafel

In de vorige nieuwsbrief meldde ik dat er voor de pupillen iets nieuws op komst was, te weten **Athletics Champs**. Op zaterdag 2 juli heeft dat plaatsgevonden. ACTION en met name onze voorzitter Rik Hardon en de WOC hebben hiervoor hun nek uitgestoken tegen de negatieve gedachten van veel regioverenigingen in. Het is een doorslaand succes

De jeugdcommissie gaat kijken of het mogelijk is de A-pupillen buiten te laten trainen. Ook wordt nagegaan of het mogelijk is naast of in plaats van in gymlokalen trainingen te verzorgen in de sporthal aan de Geessinkweg.

De **activiteitencommissie** voor de jeugd heeft behoefte aan nieuw bloed. Elders is deze Nieuwsbrief vindt u daarvoor een oproep. Aarzel niet om u

geworden. Lovende kritieken van de deelnemende pupillen, van hun ouders en begeleiders, van andere verenigingen (“dit gaan wij volgend jaar ook doen”), van de juryleden en van de Atletiekunie. Dat wij als AC TION volgend jaar ook weer Athletics Champs gaan organiseren, staat als een paal boven water. Waarschijnlijk zal het aantal deelnemers (nu iets meer dan 120) dan veel groter zijn.

Onze laatste bestuursvergadering is gehouden op dinsdag 14 juni. Voor het eerst was daarbij **Monique Lohuis** aanwezig. Zij is de beoogde nieuwe penningmeester als opvolger van onze zeer gewaardeerde Frits van der Hart die tussentijds aftreedt. Monique is registeraccountant en weet dus van wanten. Op dinsdag 30 augustus zal er een extra algemene ledenvergadering worden gehouden om deze bestuurswisseling formeel vast te leggen zodat Monique bijvoorbeeld namens AC TION de rekeningen kan en mag betalen. Dat is wel zo handig voor een penningmeester.

Een ander nieuw gezicht dat wij welkom heten, is dat van **Jan de Ruig**. U zult hem misschien niet vaak actief zien maar hij is wel degelijk heel belangrijk. Zijn functie hebben we voorlopig maar de naam “groundsmen”

aan te melden als u iets denkt te kunnen betekenen. Vele handen maken licht werk. Ten slotte zijn er plannen om een Facebookpagina op te zetten voor de pupillen. Het behoeft geen betoog dat daarbij goed zal worden gelet op privacy-aspecten.

Van de penningmeester was het bericht ontvangen dat de **actie van de RABO-bank** waarvoor in een eerdere Nieuwsbrief de aandacht is gevraagd het mooie bedrag van € 1.299,52 heeft opgeleverd. Wij hebben als bestuur besloten dat samen met een subsidie van de Atletiekunie van € 450 te bestemmen voor de aanschaf van materiaal voor de Athletics Champs.

Ook was er aandacht voor de **Twentse Crosscompetitie**. Daarin ontbreekt tot nu toe een wedstrijd georganiseerd door AC TION. Als de voortekenen niet bedriegen, komt daar volgend jaar verandering in. Er is een commissie geformeerd die zich met de voorbereiding daarvan gaat bezighouden. De bedoeling is dat het een cross wordt in de buurt van het Rutbeek. Als datum daarvoor is vooralsnog genoteerd 15 januari 2017. Liefhebbers van crossen doen er goed aan die datum alvast in hun agenda te noteren.

gegeven. Hij zal een belangrijke pion zijn bij het op orde houden van de accommodatie en wij wensen hem daarbij heel veel succes toe.

Om nog even in de sfeer van de personele informatie te blijven. Wij constateerden dat wij sinds het aftreden van Hans Koenders als bestuurslid geen officiële vice-voorzitter meer hadden. Bij de zeldzame afwezigheid van de voorzitter improviseerden we altijd wel iets maar het leek toch nuttig om een structurele voorziening te treffen. Daarom hebben wij sinds 14 juni in de persoon van **Gerard Koning** een nieuwe vice-voorzitter.

Veel aandacht was er wederom voor de **jongste jeugd**. Op verzoek van de trainers zijn enkele wijzigingen die in de vorige Nieuwsbrief werden vermeld weer teruggedraaid. Verder wordt alweer gekeken naar de voorzieningen voor de winter hoewel de zomer nauwelijks begonnen is.

Met sportieve groet,
AC TION

Copyright © 2016 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

Ten slotte vraagt het bestuur nog eens de aandacht van de leden voor het feit dat de accommodatie van AC TION **rookvrij** is. Er bereiken ons geluiden dat niet iedereen zich daaraan houdt. Wij verzoeken een ieder elkaar hierop op een nette manier aan te spreken. Voor iedereen die het terrein van de vereniging betreedt, is het voldoende kenbaar wat op dit punt de afspraken en regels zijn.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 12 juli. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.



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@mail77.atl51.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 4 augustus 2016 09:56
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief Augustus

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief Augustus 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Terwijl het merendeel van jullie van de vakantie aan het genieten is, staat het bij AC Tion niet stil deze zomer. In deze nieuwsbrief een update over Nordic

In deze nieuwsbrief:

Assistentie gezocht voor
de Singelloop

Nordic Walking Update

Walking, met onder andere de aankondiging van een nieuwe basiscursus. Verder komt de Singelloop natuurlijk dichterbij en worden daarvoor de nodige voorbereidingen getroffen.

Singelloop Pure Energie
Actie

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 mag je er graag een plaatje en een titel bij sturen. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Prikbord

Assistentie gezocht voor de Singelloop

De Singelloop Enschede wordt ieder jaar door onze club georganiseerd. En daar zijn we trots op! Intussen mag de Singelloop jaarlijks op meer dan 5000 inschrijvingen rekenen en worden de deelnemers door zo'n 20.000 mensen op de singels en in het Volkspark aangemoedigd. Naast een vast organisatieteam zetten zich op de dag zelf nog zo'n 200 vrijwilligers in, waarvan veel TION-ezen!

Wil je ons helpen?

Om de dag voor lopers en publiek succesvol te laten verlopen, willen we jullie ook dit jaar weer vragen ons te helpen. Lijkt het je leuk om je voor TION in te zetten, neem dan contact met ons op via nancy@singelloop-enschede.nl. Ken je nog iemand anders die wellicht ook zou willen helpen? Informeer hem/haar dan over dit berichtje!

Wat kun je doen?

We hebben een aantal leuke taken beschikbaar. Zo kun je (eventueel als groepje) een water- of fruitpost beheren, fungeren als verkeersregelaar, of helpen met de op- en afbouw in het Volkspark.

Kan ik helpen, maar ook deelnemen aan de Singelloop?

Dat kan! Als je dit aangeeft in je mail, houden wij hier rekening mee bij het indelen van de vrijwilligers.

We kijken uit naar jullie reactie!

Organisatie Menzis
Singelloop Enschede



Nordic Walking

Nieuwe basiscursus

Op zaterdag 3 september start de nieuwe basiscursus nordic walking bij het clubhuis. De term "clinic" is veranderd in "basiscursus". Gedurende zes zaterdagen van 9.00 tot 10.30 uur komen alle onderdelen van de techniek aan bod. Jan van Langen en Frits Folkner verzorgen deze cursus.

De kosten bedragen €49,50 inclusief koffie/thee en het gebruik van stokken. Tijdens de basiscursus kun je gratis deelnemen aan de Herfstloop Twente van AC TION. Een mooie uitdaging om naar toe te trainen. Heb jij zin om deel te nemen? Of ken je mensen in je omgeving die belangstelling hebben?

Meld je dan aan via: <http://www.action48.nl/nordic-walking/> Meer informatie over de basiscursus en het nordic walking bij AC TION is ook te vinden op onze website. Vragen kun je mailen naar: nordicwalking@action48.nl

PR-commissie

Op mijn oproep hebben zich drie leden aangemeld om te gaan assisteren met de PR van het nordic walking namelijk: Tity Warmolts, Annet de Kiewit en Jelle Bloemendaal. Veel succes gewenst!



Annemieke van der Meer
Coördinator nordic walking AC TION

Aanleg N18 doorkruist wandel-/hardlooproutes

In het najaar starten de werkzaamheden aan de nieuwe N18 (zie www.n18.nl voor meer info). Op dit moment worden er boerderijen langs het traject gesloopt en kun je op een aantal wegen (Badweg, Tesinklandeweg) al aangegeven zien waar de nieuwe weg zal gaan kruisen. Wil je het landschap tussen Boekelo en Haaksbergen nog in oude glorie bewonderen dan moet je er dus snel bij zijn. Leuke routes (paars 6,9 km en oranje 11,4 km) starten vanuit het centrum van Boekelo (ter hoogte van de spoorwegovergang). Je kunt ook zelf een route plannen via de wandelknooppunten van Overijssel (planner.gps.nl).

Annet de Kiewit
PR-commissie



Jaarlijkse Uitjes

19-07-2016

Op de fiets naar Epe en daar genieten van het heerlijke ijs.

27-07-2016

Fietstocht: een route van 30 km van de Fietsvierdaagse.

De rustpunten waren bij de Forelderij in Enschede en de Spielehof in Boekelo.



Singelloop Pure Energie Actie

Stap nu over op Pure Energie en ontvang een Runnersworld kadobon t.w.v. € 25! Als partner van de Singelloop heeft [Pure Energie](#) nu een extra mooie aanbieding voor jou.

menzis
Singelloop
Enschede

Als je nu overstapt op Pure Energie krijg je niet alleen een voordelig tarief voor 100% groene stroom en gas, maar ook een kadobon voor [Runnersworld Enschede](#) t.w.v. €25,-. Pure Energie is al 3 x op rij uitgeroepen tot groenste energieleverancier van Nederland. Ook TION profiteert mee. Per nieuw lid krijgt TION een premie. Dus niet alleen goed voor jezelf, maar ook goed voor TION..Het enige wat je wel moet doen is lid worden via de actie-website: <http://singelloop.pure-energie.nl/>

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2016 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@mail148.suw12.mcsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: vrijdag 2 september 2016 17:06
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief September

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](#)



Startklaar - Nieuwsbrief AC TION



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

De scholen zijn weer begonnen, en daarmee is het ook weer drukker op de baan bij TION. In deze nieuwsbrief onder andere de uitnodiging voor de ALV

In deze nieuwsbrief:

Assistentie gezocht voor
Singelloop
Extra ALV 6 september
Oproep vanuit de kantine
De herfstloop zoekt vrijwilligers

van volgende week, waarbij een nieuwe penningmeester gekozen zal worden. Verder is de vereniging op zoek naar vrijwilligers voor verschillende activiteiten, waaronder de aankomende Singelloop en de Herfstloop. Ook in de kantine zijn nog altijd mensen nodig.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Uitnodiging ALV 6 september

Eerder werd u via de website en facebook door het bestuur al uitgenodigd voor een extra algemene ledenvergadering op 6 september 2016. Ook in deze Nieuwsbrief die uitnodiging met daarbij het verslag van de reguliere algemene ledenvergadering van 20 april 2016. 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 **21.00 uur**, beoogd einde 21.30 uur. De agenda voor deze vergadering luidt als volgt:

AGENDA

1. Opening.
2. Vaststellen van de agenda.
3. Mededelingen.
4. [Verslag van de algemene ledenvergadering van 20 april 2016](#)
5. Bestuursverkiezing: tussentijds aftredend is de penningmeester Frits van der Hartt. Het bestuur stelt voor in zijn plaats te benoemen Monique Lohuis. Monique heeft vele kwaliteiten maar is onder andere accountant. Tot uiterlijk

2 dagen voor de algemene ledenvergadering kunnen tegenkandidaten worden voorgesteld voor de door het bestuur voorgedragen kandidaat ter vervulling van de vacature. Daarbij zijn de handtekeningen van ten minste 3 leden vereist en een verklaring van de kandidaat dat hij of zij een eventuele benoeming aanvaardt.

6. Rondvraag.

7. Sluiting.

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

Prikbord



Assistentie gewenst bij Singelloop

De Singelloop is belangrijk voor TION en daarom helpen we daar graag als leden. Maar er is nog meer assistentie nodig. Concreet zijn er mensen nodig die willen helpen bij het opbouwen op zondagochtend, bij het in goede banen leiden van de kidsrun in en rond het volkspark vanaf het middaguur, in het volkspark kunnen helpen met verschillende zaken en we zoeken nog een coordinator voor het Pure Energie fotopunt op de kruising Marthalaan/Oliemolensingel. Help je ons? Mail nancy@singelloop-enschede.nl of schiet Harry Dijk even aan om te weten wat er van je verwacht wordt.

Van de verenigingsmanager

Beste leden en/of ouders van leden,

Als steeds groter wordende vereniging zijn wij grotendeels afhankelijk van vrijwilligers. Nu heeft onze vereniging al heel wat vrijwilligers die allerlei dingen doen voor de club en waar wij een beroep op kunnen doen, maar we hebben er nog veel meer nodig.

Onze secretaris, Wim van Holsteijn, is bezig om een formulier te ontwikkelen voor nieuwe vrijwilligers, maar bij deze wil ik al vast een oproep doen in de vorm van een Google Sheet. De link waar jullie je gegevens kunnen achterlaten staat hieronder.

Aan welke taken moeten jullie denken:

- Kantinediensten op de drukste trainingsavonden dinsdag en donderdag, maar ook op zaterdagochtend (aantal weken per jaar) en op wedstrijddagen/avonden.
- Baan- en accommodatieonderhoud.
- Allerelei andere hand- en spandiensten voor wanneer we een aantal mensen nodig hebben (denk aan inkopen doen om de kantinevoorraad aan te vullen, thee- en handdoeken wassen etc.)

Nadat ons vaste gezicht achter de bar op de dinsdag- en donderdagavond, Gabriël geen bardiensten meer draait nemen nu een tweetal vaste vrijwilligers de honneurs waar, maar zij hebben beide aangegeven dit tijdelijk te willen doen (vakantieperiode) en dus ben ik met enige spoed op zoek naar nieuwe vrijwilligers die kantinedienst(en) willen draaien.

Je gegevens en beschikbaarheid kun je invullen op deze [Google Sheet](#):

Ik hoop op jullie respons.

Met vriendelijke groet,

Susanne Wentink-Nijhuis
Verenigingsmanager AC.TION



Herfstloopcommissie zoekt vrijwilligers

Jerker Wouters heeft de afgelopen jaren de Herfstloop professioneel geleid. Hij heeft daarnaast er een volwaardige commissie van gemaakt. Helaas heeft Jerker besloten het stokje over te willen geven. Namens het bestuur bedankt voor al je tijd en energie! Uiteraard zijn we voor deze commissie op zoek naar versterking. Wil jij wel eens iets extra's doen voor onze gezellige club: dit is je kans!

Bij interesse meld je dan via dit mailadres: Vrijwilligers.herfstloop@gmail.com of schiet Mercedes Dahoe Sierhuis of Bas Kerkwijk aan op de baan.

Jerker nogmaals dank en tot op de baan!

De gezonde sportkantine

Op de website en de Facebook pagina van TION was al heel mooi te lezen dat de gezonde kantine van onze club een leuk en positieve vermelding heeft gekregen op de website van de gezonde sportkantine (www.gezondesportkantine.nl). We zijn nu bezig om weer een passend aanbod samen te stellen voor de komende wedstrijden, namelijk het Avond Event op 2 september en de Herfstloop op 9 oktober.

Naar aanleiding van de ingevulde enquêtes zijn ongeveer de helft van de presentjes opgehaald bij onze kantine. De andere helft kan nog steeds opgehaald worden, dus kom kijken of je naam op de lijst staat en neem je presentje in ontvangst.

Verder zijn we op zoek naar leden/ouders die ons willen ondersteunen met het meedenken, meehelpen/ meedraaien van onze gezonde kantine. Dus lijkt het je leuk om dit samen met ons te doen of wil je meer informatie hierover neem dan contact op met ons op via accommodatiebeheer@action48.nl of laat je gegevens achter bij de kantine.

Sportieve groet,

Silvia en Susanne



Copyright © 2016 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@mail7.suw13.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 6 oktober 2016 16:40
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief Oktober

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief Oktober 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

Hierbij de nieuwsbrief van oktober, een drukke
periode met veel hardloop-evenementen. De
Singelloop is net achter de rug, de Halve Marathon

Herfstloop Twente

Nordic Walking Update

Oldenzaal (of Huttenkloasloop) net uitgelopen en nu kijken we alweer naar de Herfstloop Twente.

Uiteraard kan er voor de volgende nieuwsbrief ook weer materiaal worden aangeleverd, wanneer er iets is wat voor de leden van TION interessant kan zijn. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Wedstrijdverslagen



Singelloop Enschede

Duizenden toeschouwers moedigden zondag 11 september familie en vrienden op de singels en in het Volkspark aan. De 19e editie van de Menzis Singelloop Enschede werd daarbij opgesierd door een parcoursrecord bij de dames.

Tabitha Gichia uit Kenia won in 26:47 minuten. De plekken twee en drie gingen naar twee Enschedese loopsters: Lianne Meuleman (29:27 minuten) en Ellen van der Kolk (30:36 minuten). De snelste man was de Keniaan Selian Paul, die in 24:05 minuten de finish bereikte.

[Lees meer](#)

Herfstloop Twente

Op zondag 9 oktober a.s. organiseert AC TION de jaarlijkse Herfstloop Twente met start en finish op haar eigen atletiekbaan (Geessinkweg 220 in Enschede). De Herfstloop Twente kenmerkt zich door een prachtig parcours langs weilanden en door natuurgebieden, waaronder het Buurserzand.



Je kunt je vandaag nog [inschrijven](#) voor één van de zes afstanden. Klik voor meer informatie op één van de zes de afstanden.

Nordic Walking



Laatste training Daniëlle Damhuis

Op vrijdag 23 september gaf Daniëlle Damhuis haar laatste training bij AC TION. Daniëlle is bij ons gestart als stagiaire en is drieënhalf jaar gebleven als trainster. Ze heeft technieklessen voor ons verzorgd en heeft veel betekend voor de Opstapgroep. Op de vrijdagochtend is ze gestart met het opbouwen van een nieuwe trainingsgroep. Hierbij heeft ze het nordic fit geïntroduceerd, waarbij het nordic walking afgewisseld wordt met kracht oefeningen. Ondertussen is ze haar eigen wandelschool in Hengelo begonnen onder de naam 'Twente Actief'.

Bedankt voor jouw inzet en veel succes gewenst met al je werkzaamheden!

Annemieke van der Meer, coördinator

Basiscursus

“Je denkt aan het ene en vergeet het andere te doen”. Dit is goed voor mij, het leidt me af van sombere gedachten”. “Hardlopen was, Nordic walking is”. Zomaar wat opmerkingen tijdens de 4e zaterdag van de basiscursus.

Zeven mensen, geconcentreerd bezig met deze mooie sport.



Blijven jullie na deze eerste zes weken?

NATUURLIJK, "wat een vraag" krijg ik nog net niet te horen.

Jan is een bevlogen trainer die aanmoedigt, prikkelt (je kunt het, het gaat steeds beter). Nog twee lessen te gaan met de Herfstloop daar tussen door. Ze hebben er zin in, de 6 vrouwen en 1 heer.

Jelle Bloemendaal, PR-commissie



De basiscursus wordt gegeven door Jan van Langen en Frits Folkner en bestaat uit zes lessen en gratis deelname aan de Herfstloop Twente. In maart 2017 zal de volgende basiscursus starten.

Foto's: Claudia Cruiming-Veenendaal

Evenementen

Zondag 9 oktober: Herfstloop Twente

8 km

www.herfstloop-twente.nl

Zondag 23 oktober: Wottellauf

5 km

www.wottellauf.de

Uitnodiging TION-etentje

Een Italiaanse maaltijd bij Happy Italy, te Enschede op woensdag 16 november 18:00 tot uiterlijk 22:00.

Inbegrepen bij de prijs van €22 p.p. zijn een voorgerecht, hoofdgerecht, nagerecht en enkele drankjes



(Extra drankjes kunnen alleen met pin betaald worden)

Betaling en daarmee opgave uiterlijk vóór 26 oktober (i.v.m. reserveringstermijn) via onderstaand mailadres.

Met vriendelijke groet,

Natalya Kuksa en Claudia Kuiper-Nijhuis

claudia.kuipernijhuis@gmail.com

Van het bestuur

Het belangrijkste feit wat het bestuur betreft in de afgelopen periode is de **wisseling van penningmeester**. Op 6 september werd een extra algemene ledenvergadering gehouden. Monique Lohuis werd daarin gekozen als nieuwe penningmeester als opvolger van Frits van der Hartt. Frits heeft in de ruim 2½ jaar dat hij penningmeester is geweest erg veel voor de vereniging betekend. Voor de gewone leden is dat niet erg zichtbaar geweest maar het introduceren van Sportlink voor o.a. de ledenadministratie en het innen van de contributie en het opzetten van een systeem om de inkomsten en uitgaven van de kantine meer transparant te maken waren van groot belang. Het bestuur is Frits daarvoor veel dank verschuldigd.

In de bestuursvergadering van 13 september stond onder meer op de agenda wat te doen met leden die door een langdurige blessure of bijvoorbeeld een stage in het buitenland **gedurende enige tijd geen gebruik kunnen maken van faciliteiten die de vereniging** te bieden heeft. Besloten is dat een lid dat op grond van medische of andere bijzondere omstandigheden voor minimaal 3 en maximaal 12 maanden niet aan trainingen of andere activiteiten van ACTION kan deelnemen, op zijn of haar verzoek in

Belangrijk is verder een **klusdag** die staat gepland voor 29 oktober 2016. Heeft u zin om eens een keer de mouwen uit de handen te steken voor uw vereniging, laat u dan zien. U kunt zich aanmelden bij Gerard Koning op gerardk@hetnet.nl. Nu we het toch over klussen hebben, ter uitbreiding van ons zeer gewaardeerde vrijwilligersteam zoeken we enkele personen die tegen een geringe vergoeding goed willen schoonmaken. Het gaat dan met name om de douches, de kleedkamers en de toiletten. Wij merken dat de groei van de vereniging vraagt om hierin extra te investeren. De groei is niet op te vangen met de bestaande bezetting aan vrijwilligers. Wie interesse heeft, kan zich melden bij secretaris@action48.nl.

Op 11 september heeft de **Singelloop** plaatsgevonden. Iedereen die daaraan heeft meegedaan, zal onderstrepen dat dit ook dit jaar een succes is geweest. Marc Woesthuis en zijn team en alle vrijwilligers op de dag zelf verdienen daarvoor een groot compliment. De Herfstloop die op zondag 9 oktober wordt gehouden onder verantwoordelijkheid van de nieuwe voorzitter Bas Kerkwijk wensen wij evenveel succes.

de ledenadministratie met de aantekening 0 kan worden geregistreerd wat betreft de contributie. Die registratie betekent dat de betrokkene geen verenigingscontributie verschuldigd is. De verplichting tot het betalen van de jaarlijkse bijdrage aan de Atletiekunie en de kosten van een eventuele wedstrijdlicentie blijven onverkort van kracht. Een aanvraag om voor deze regeling in aanmerking te komen kan worden ingediend bij de secretaris (secretaris@action48.nl). Als hij positief besluit, informeert hij de ledenadministratie hierover. In twijfelgevallen beslist de voorzitter of een lid voor deze regeling in aanmerking komt.

Met sportieve groet,
AC TION

Copyright © 2016 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](#)



Ten slotte is nog het vermelden waard de **huldiging van de sportkampioenen** van de gemeente Enschede. Op 30 september verzamelden zij zich in de Pathmoshal. Onder hen waren meer dan 20 Tionezen. Een speciale plaats in hun midden had Quinten Stern die was genomineerd voor sportman van het jaar. Helaas heeft hij deze eer moeten laten aan een ander.

De volgende **bestuursvergadering** na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 11 oktober. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.



From: AC Tion <startklaar=action48.nl@mail129.suw14.mcdlv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: dinsdag 8 november 2016 08:12
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief November

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief November 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Daar is ie weer, de maandelijkse TION nieuwsbrief!
Baantrainingen zijn weer volledig in het donker, de
verschillende herfstevenementen zijn weer achter de

In deze nieuwsbrief:

Nordic Walking

Start-to-Run

rug en de Kerst nadert met rasse schreden. In deze nieuwsbrief een ervaring van een van de deelnemers aan de Start-to-Run. Kent u nog iemand die wil beginnen met lopen, maar een stok achter de deur nodig heeft, geef hem of haar dan op via [deze link](#).

Update van het bestuur

Hierbij willen we ook 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 mag je er een plaatje en een titel bij sturen. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Prikbord

Nordic Walking



Mededelingen

We bedanken Tity Warmolts voor haar inzet als trainster. Tity heeft vanwege privé-omstandigheden afscheid moeten nemen van ons. De maandagochtendtraining zal in het vervolg gegeven worden door Frits Folkner. De Opstapgroep op de woensdagochtend komt te vervallen en er zullen alleen nog reguliere groepen blijven bestaan. De vrijdagochtendtraining wordt nu afwisselend gedraaid door een vijftal trainers: Henny Siekmans, Hillie Bijl, Jelle Bloemendaal, Claudia Cruiming en Karin

Weijer. Tijdens deze training zal geen nordic fit meer gegeven worden. Voor nordic fit kun je op de donderdagavond terecht. Op de website is alle informatie over de trainingen terug te vinden.

Annemieke van der Meer, coördinator



Herfstloop Twente

Met z'n twintigen hebben we weer genoten van de Herfstloop. Twee deelnemers van de basis cursus hebben de 8 kilometer succesvol uitgelopen. Jelle Bloemendaal kwam na een spannende eindstrijd als eerste over de finish.

Bedankt voor de goede organisatie, Herfstloopcommissie!

Evenementen

Zaterdag 26 en zondag 27 november: Sint Nicolaaswandeling te Haaksbergen

5/10/20/30 km

www.wkdio.nl

Start-to-Run

10 september – een verslag van Jack

Ik heb wel vaker gelopen een aantal jaren geleden, maar na een wedstrijdje iedere keer weer gestopt... ik kan 't maar niet leuk vinden. Toch wil ik iets aan m'n conditie doen, er moeten wat kilo's af... Mijn buurman heeft in april meegedaan aan "Start-to-Run" en is erg enthousiast. Ik heb dus de stoute loopschoenen maar aangetrokken en ben gaan kijken of ik het in clubverband/met een groepje wel leuk kan gaan vinden en vol kan houden.

Op de ochtend van 10 september ging ik naar het clubgebouw van AC TION, ik werd welkom geheten door Enith en Hennie en voorgesteld aan alle medelopers. Sommigen hadden ooit al een marathon gelopen, sommigen een halve of een aantal kilometers en sommigen hadden nog nooit gelopen. Maar allemaal hebben we 1 doel: over 7 weken 25 minuten achter elkaar hardlopen... Het lijkt bijna onmogelijk, maar we zullen het meemaken.

We stellen ons aan elkaar voor, Enith en Hennie vertellen wat over wat ons te wachten staat en dan... naar buiten. Warming up, rondje wandelen en een paar keer een minuut dribbelen met wandelen tussendoor. Ach, best te doen, gezellig en goed vol te houden. Over 6 weken lopen we 25 minuten, het is bijna niet voor te stellen. Na de training zitten we even na met koffie en zelfgebakken cake... super! Wel verdiend!

Enith maakte een groepsapp aan, waarin we elkaar van de trainingen op de hoogte houden en waar we elkaar motiveren! Op dinsdag kunnen we op de baan meetraineren, donderdags eventueel zelf weer trainen. Het is met de Start-to-Run app erg duidelijk en goed te doen. De 5 zaterdagen erop zijn we er iedere keer weer om 9 uur en na anderhalf uur verbazen we ons dat we al weer meer hebben gelopen dan de vorige keer. Na de training is er een 'high five' voor elkaar en zijn we trots op elkaar dat we de training weer hebben volbracht. Helaas zijn er 2 van ons gestopt, maar de rest zit mooi op schema.



Op 22 oktober is het dan zover, de finale! 'Iedereen' is fris en fruitig, uitgeslapen en op tijd in de kantine. We zijn helemaal klaar voor de laatste test: 25 minuten achter elkaar hardlopen. Sommigen zijn iets nerveus, sommigen hebben zelfs rare dromen gehad. We lopen en dribbelen naar 't Wesselerbrinkpark en GO! Hennie gaat voorop met de fiets om ons de juiste kant op te sturen en Enith en de groep volgen in een lekker tempo. De eerste 10 minuten vliegen al kletsend voorbij en voor we het wisten was de tijd voorbij. Iedereen heeft 25 minuten hardgelopen, zonder problemen... chapeau! We lopen terug naar de kantine waar een welverdiende kop koffie en een heerlijke appeltaart met noten ons op staan te wachten!

We krijgen allemaal een Start-to-Run certificaat en zijn trots, we praten nog na over hoe we de eerste week begonnen en hebben nog een klein presentje voor Enith en Hennie. Dank voor jullie super trainingen en instructies! De meesten van ons hebben zich inmiddels ingeschreven voor de snertloop (5,3 km) in december in de Lutte en gaan nu door met RUN-to-START. Nu begint t 'echte' werk, maar we zetten door.

Zaterdag 29 oktober hebben we als groep meegelopen met de duurloop door de Buurserheide. Het was geweldig weer en een supermooie route met koeien op ons pad, af en toe een vlaai en aan het einde weer koffie. We hebben allemaal weer super genoten! Een grandioos begin van het weekend. Hiervoor hebben we 7 weken hard getraind, lopen kan dus toch leuk zijn! We hebben een leuke en gezellige groep! Ik hoop dat we nog lang gezellig samen verder trainen bij TION en in april gezamenlijk aan de start staan van de 10 km bij de Enschede marathon. Een nobel streven!

Jack

Als u zichzelf of een vriend wilt opgeven voor de volgende Start-to-Run, dan kan dat via [deze link](#).



Van het bestuur

Van de bestuurstafel

Op 11 oktober 2016 was onze laatste bestuursvergadering. Er stonden op voorhand geen echt spannende zaken op de agenda maar toch werd het weer een levendige bijeenkomst.

Er was de nodige aandacht voor **de jeugd**. Die groep groeit voortdurend. Het is voor het bestuur zaak ervoor te zorgen dat de kwaliteit van de trainingen gelijke tred houdt met die groei. Ook het organiseren van andere activiteiten dan trainingen zoals een jeugdkamp of een filmavond hoort daarbij. Dat is echter geen taak voor het bestuur. Wij leggen dat graag neer bij een jeugdactiviteitencommissie. Wilt u daaraan meewerken, meldt u dan bij de jeugdcoördinator Danielle van der Meer (vandermeer.5@kpnmail.nl). Als er niet voldoende belangstelling wordt getoond, komt het punt dichtbij dat er geen extra activiteiten meer kunnen worden georganiseerd. Dat zou heel

is er nu van die kant hele positieve belangstelling voor onze ideeën. Wethouder Jurgen van Houdt is ronduit enthousiast. Het kan slechter. U hoort hier zonder twijfel op de korte of lange termijn meer over.

Misschien speelt een rol dat de wethouder met een zekere regelmaat actief is bij de zogenaamde **053-loopgroep**, een loopgroep bestaande uit gemeenteambtenaren met een registratie bij de Atletiekunie. Deze groep onder de deskundige begeleiding van ons zeer gewaardeerde lid Marti ten Kate traint elke woensdag vanaf de accommodatie van AC TION. In het kader van onze bestuurlijke visie van zoeken van samenwerking waar mogelijk zijn er ook contacten gelegd met deze groep. Dat is positief uitpakkt. Kunt u een keer niet trainen op dinsdag of donderdag, dan bent u

jammer zijn.

De nieuwe **penningmeester** had als belangrijkste activiteit in haar eerste maand een inventarisatie gemaakt van de financiële situatie van de vereniging. Het lijkt erop dat begroting en uitgaven voor 2016 mooi met elkaar kloppen. De post “onvoorzien” hoeft waarschijnlijk niet te worden aangesproken. Dat geeft enige speelruimte. Bij het opstellen van de begroting voor 2017 zullen we bezien wat daarmee gedaan kan worden. Het dak van de kantine is bijvoorbeeld aan vernieuwing toe. Ook denken we na over een andere, betere manier van schoonmaken. We moeten natuurlijk wel oppassen dat we ons niet rijker rekenen dan we zijn.

Interessante ontwikkelingen zijn er rond het eventueel ontwikkelen van **een indoorvoorziening** op ons eigen terrein. Kregen wij daarvoor een paar maanden geleden nog een keiharde afwijzing van de gemeente wegens strijd met het bestemmingsplan, mede dankzij een indrukwekkende inspreekbeurt van onze voorzitter tijdens een vergadering van de deelraadscommissie Enschede-Zuid,

Met sportieve groet,
AC TION

van harte welkom om aan te sluiten bij de 053-groep op woensdag. Dat kost u niets extra. Omgekeerd zal er ook iemand van de 053-groep af en toe eens mee kunnen doen met de training, verzorgd onder verantwoordelijkheid van AC TION. Wij zijn als bestuur erg blij met deze ontwikkeling.

Een punt van zorg voor het bestuur is de **kwaliteit van het schoonmaken**. Onze vrijwilligers doen hun best maar ook hier vraagt de groei van de vereniging om een kwaliteitsimpuls. Professioneel schoonmaken lijkt vooralsnog een stap te ver. Wij hebben een offerte aangevraagd maar de prijs daarvan is te hoog in vergelijking met hetgeen geleverd kan worden. Wij zoeken verder naar een oplossing. Ideeën van uw kant zijn daarbij zeker welkom.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 8 november. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.



Copyright © 2016 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@mail2.suw13.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 8 december 2016 12:27
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief December

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](#)



Startklaar Nieuwsbrief December 2016



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

De kerst staat weer voor de deur, het seizoen van lekker eten en gezelligheid. Natuurlijk sporten we bij AC TION gewoon door, en gebeurt er ook van alles.

In deze nieuwsbrief:

De Singelloop zoekt versterking

Hardlopen tijdens zwangerschap

Uitnodiging voor de Kerstraining

In deze nieuwsbrief verschillende updates, over de kerstraining, de nordic-walkers en een oproep van de organisatie van de Singelloop Enschede. Daarnaast een leuk stuk over lopen tijdens de zwangerschap. Een goed gevulde nieuwsbrief dus!

Van het bestuur

We zijn altijd op zoek naar meer materiaal, u kunt stukjes insturen via startklaar@action48.nl. Om het stukje extra aantrekkelijk te maken kunt u er ook foto's bij sturen.

Veel leesplezier en namens de hele redactie fijne feestdagen en een goede jaarwisseling gewenst.

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Prikbord

Uitnodiging Kerstraining

De training van zaterdag 17 december zal een speciale kerstraining zijn. Dit is inmiddels een traditie geworden.

Je bent dan vanaf 9:00u welkom in het clubgebouw van AC TION voor een kop koffie. Rond 9:30u gaan we dan in de gebruikelijke groepen een rustige duurloop van ongeveer een uur lopen. Na terugkomst is er gelegenheid om je om te kleden en zal er een speciale kerstlunch zijn met o.a. erwtensoep en bruinebonensoep.

Voor het bestellen van eten is het voor ons belangrijk te weten op hoeveel belangstellenden we kunnen rekenen. Daarom ligt er een inschrijffijst op de bar van de kantine waarop je aan kunt geven of je mee wilt doen met de lunch. Ook kun je dan een voorkeur aangeven voor een soort soep. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan de lunch.

Wij hopen zoveel mogelijk van jullie te zien tijdens dit gezellige samenzijn.

Met vriendelijke groeten,

De trainers



Hardlopen tijdens de zwangerschap

Door Renee van Hoof

Begin maart had ik een ongebruikelijke mededeling aan het begin van de dinsdag avond training. Na de gebruikelijke applausjes voor de deelnemers van de in het weekend gelopen wedstrijden was het mijn beurt; "Ik zal de komende maanden iets rustiger aan doen want ik ben zwanger!". De weken hiervoor had ik al steeds meer moeite om excuses te verzinnen waarom ik niet de halve marathon van Enschede ging lopen, maar nu was het voor iedereen duidelijk!



Gelukkig heb ik niets gemerkt van zwangerschapskwaaltjes, geen misselijkheid, bekkeninstabiliteit of rare eetbuien. De dag na de positieve zwangerschapstest heb ik dan ook nog de halve van Egmond gelopen gezien ik me hier al ruim van tevoren voor had ingeschreven. Mijn voornemen was om ook nog mee te doen met de Batavierenrace eind april. Al jaren doe ik aan deze estafette mee met mijn vriendengroep S.N.O.T. Ik had besloten om een korte ochtend etappe te lopen van 3,8 km gezien ik inmiddels al halverwege de zwangerschap zat. Dacht ik van tevoren nog dat ik rustig aan zou doen kon ik het toch niet laten om zoveel mogelijk lopers

van langzamere start groepen in te halen. Uiteindelijk had ik nog de 2e tijd op mijn etappe neergezet met maar 2 seconde verschil. 's Avonds mochten we met het hele team ook nog eens de 1e prijs van het algemeen klassement in ontvangst nemen!

Tot aan de Bata heb ik nog 1x in de week een interval training gedaan. Voor de rest voornamelijk duurlopen omdat de tijd om te herstellen van een intensieve training behoorlijk was toegenomen. Vooral de kuiten hadden het zwaarder dan gebruikelijk, een rustdag na de training was geen overbodige luxe. Je lichaam heeft duidelijk meer energie nodig voor andere zaken! Over het algemeen ging het lopen nog erg goed, geen klachten tijdens of na de training. Het viel mij erg mee om met een dikke buik te rennen. Een enkele keer voelde het niet helemaal lekker en ben ik na een paar honderd meter weer omgekeerd of moest ik tijdens een duurlooptje een wandel pauze inlassen. Tot 34 weken heb ik hard gelopen, hierna werd de impact van elke landing te groot voor de alsmaar groeiende buik. Wel heb ik nog veel gewandeld en gefietst om toch een beetje in beweging te blijven.

Op 9 september is onze kleine meid Fenne geboren. Het herstel na de geboorte ging zeer voorspoedig; na 4 weken zat ik alweer op de racefiets en na 6 weken werden de eerste hardlooptkilometers gemaakt. Als Fenne het toelaat zal ik dus weer regelmatig op de baan te zien zijn!



Singellooporganisatie zoekt versterking!

Het organisatie team van de Singelloop heeft een aantal vacatures! Voor de 20e editie op 10 september 2017 (en daarna!) zoeken we coördinatoren op de volgende onderdelen:

- Vrijwilligers

- Side-events
- Sponsoring
- Bedrijvenloop

Wat verwachten we van je?

Dat je net als wij vol enthousiasme aan dit evenement werkt om er een nóg mooiere wedstrijd van te maken. De werkzaamheden verschillen uiteraard per rol, maar je kunt er vanuit gaan dat je gemiddeld een á twee dagen per maand bezig bent met de Singelloop. We vergaderen daarnaast iedere tweede dinsdag van de maand, en in de maand voorafgaand aan de Singelloop vrijwel wekelijks.

Heb je interesse? Geef het door aan Marc Woesthuis (marc@singelloop-enschede.nl) of Harry Dijk (harry@singelloop-enschede.nl of spreek hem aan op de baan). We horen graag uiterlijk maandag 12 december van je en gaan met de geïnteresseerden in gesprek.



Nieuwe Jeugd Activiteiten Commissie

In de vorige nieuwsbrief hebben we een oproep gedaan voor de jeugd activiteiten commissie. Deze commissie was al enige tijd niet bemenst en daardoor konden veel activiteiten voor de jeugd helaas niet doorgaan. Wij zijn dan ook heel blij, dat naar aanleiding van de oproep, vier ouders zich hebben aangemeld: Pauline Nijmeijer, Patricia van Oosterwijk, Nienke van Dijken en Björn Veldman. Welkom, we zijn heel benieuwd naar jullie plannen en hopen hier binnenkort, wellicht in één van de volgende nieuwsbrieven, meer over te horen.



Nordic Walking AC TION

Harz-weekend 17-20 november 2016

Een groep van 18 wandelaars beleefde de gastvrije ontvangst van oud-trainer Daniëlle Damhuis en haar man Mark in de mooie Harz.



Het weer werkte niet helemaal mee, maar er kon elke dag ongeveer 15 km worden gelopen. Van 8-11 juni 2017 is er weer een mogelijkheid om met Daniëlle te wandelen in dit gebied (zie <http://www.twenteactief.net/page/twente-actief>). Een stevige concurrent voor de succesvolle wandel-3-daagse in Limburg die van 19-21 mei 2017 zal plaatsvinden (zie www.renespierts.nl onder 3 landen 3-daagse).



Etentje 9 november 2016

Dertig Nordic-ers waren present bij het traditionele etentje op de tweede woensdagavond in november. Er was een prima 3-gangen menu geregeld bij de nieuwe Van der Valk op de Zuiderval. We hebben genoten van de prima service en de bijzonder muurschilderingen bewonderd.

Evenementen

Kerstlunch AC TION Zaterdag 17 december 2016 9.00 uur
vanaf clubhuis

Inschrijven via de lijsten op de bar van het clubhuis

Night Run Zondag 18 december 2016 19.30 uur

De Night Run in Enschede is er ook voor Nordic-ers. Voor inschrijving zie [deze site](#)

Weekendje Weg Woensdaggroep
Wandel-3-daagse Limburg
Wandelen in de Harz

7-9 april 2017 (info via Mariet Nijhuis)
19-21 mei 2017
8-11 juni 2017

Annet de Kiewit

PR-commissie Nordic Walkink



Van het bestuur

Op 8 november en 6 december 2016 hebben wij een bestuursvergadering gehad. De agenda was beide keren goed gevuld. Mede door een onverwachte **bestuurswisseling** in november stond de vergadering van december vooral in het teken van een

Daarom is de idee gerezen van het organiseren van een “**clean team**”. Wij hebben in de tussentijd al 8 personen gevonden die zich daarvoor willen inzetten. Dat gaat dus goed. Om het schoonmaakwerk naar behoren te kunnen doen is echter meer nodig.

herverdeling van taken en het opnieuw in kaart brengen van het te voeren beleid.

Eerst maar over de bestuurswisseling. Detmar Roessink (wisseling van werk en daardoor gebrek aan tijd) en Gerard Koning (persoonlijke redenen) hebben afzonderlijk van elkaar aangegeven zich gedwongen te zien te stoppen met het bestuurswerk. Wij zijn beiden veel dank verschuldigd voor de grote bijdrage die zij hebben geleverd aan de stappen vooruit die ACTION de afgelopen jaren als vereniging heeft gemaakt. Tijdens de nieuwjaarsreceptie zullen wij hierop terugkomen. Detmar en Gerard blijven overigens op andere manieren nauw bij de vereniging betrokken. Wij hebben Richard Kerver en Joost Posthuma bereid gevonden om de vacatures te vervullen. Zij draaien de komende tijd als gast mee bij het bestuur en de bestuursvergaderingen in de verwachting dat de **algemene vergadering in april** akkoord zal gaan met een officieel bestuurslidmaatschap.

In de vorige nieuwsbrief schreef ik iets over de mogelijke komst van een **indoorvoorziening** op ons terrein. Een eerste gesprek met de gemeente heeft daarover intussen plaatsgevonden. Een vervolgesprek

Daarom zal er na de kerstvakantie een **geheel nieuwe vloer** in de kantine, het krachthonk, de sanitaire ruimten en de bestuurskamer worden aangebracht. In verband daarmee zullen die ruimtes in de week van 9 januari niet kunnen worden gebruikt. U hoort daar nog meer over.

Er zijn ook nog enkele andere **personele mededelingen** te doen dan de bestuurswisseling waarover ik al schreef. Marco Derksen gaat de komende tijd een belangrijke rol vervullen als interim-coördinator bij de pupillen. Die groep is de laatste tijd hard gegroeid. Dat geldt ook voor het aantal trainers. Alle aanleiding om daar extra aandacht aan te besteden. Goed nieuws in dit verband is dat er een nieuwe jeugdactiviteitencommissie is gevormd. Zij stellen zich binnenkort zelf aan u voor. Wienke Posthuma is ingeschakeld als verenigingsmanager. Zij gaat samen met Susanne zorg dragen voor het kantinebeheer en het organiseren van het beheer van de rest van de accommodatie. Daan Assink heeft zich bereid verklaard een extra oogje in het zeil te houden wat betreft het krachthonk, noem hem maar de krachthonkmanager.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief

is gepland voor eind januari. Van de kant van de gemeente is er bereidheid om positief mee te denken. Daarmee zijn we er natuurlijk nog lang niet. Van onze kant wordt ook veel inzet verwacht. Niet het minste daarvan betreft de financiering. Daarover gaan we ons als bestuur en commissie van voorbereiding de komende maanden buigen. Hopelijk kunnen we in de algemene vergadering in april meer vertellen.

De aandacht van het bestuur is ook gericht op het verbeteren van de bestaande accommodatie. Dat betreft onder meer het schoonhouden van de diverse ruimten. Dat kan beter om het maar zacht uit te drukken. In dat kader hebben we een offerte gevraagd van een schoonmaakbedrijf. Voor onze vereniging is dat niet te betalen.

Met sportieve groet,
AC TION

Copyright © 2016 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](#)

staat genoteerd voor **dinsdag 17 januari 2017**. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

Ten slotte wens ik u namens het bestuur **prettige kerstdagen en een hele goede jaarwisseling**. Ik hoop dat 2017 voor u persoonlijk en voor AC TION als onze vereniging een fantastisch jaar gaat worden. Traditioneel gaan we dat ook gezamenlijk doen tijdens de Nieuwjaarsreceptie. In verband met de werkzaamheden aan de diverse ruimten van het clubgebouw zullen we die pas kunnen houden op 2 februari 2017. Wat in het vat zit, verzuurt echter niet. Bovendien zult u dan allemaal met eigen ogen kunnen aanschouwen hoe mooi alles geworden is.





From: AC Tion <startklaar=action48.nl@mail129.atl21.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 29 december 2016 10:09
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Extra Nieuwsbrief Rutbeekcross

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](#)



Startklaar Extra Nieuwsbrief Rutbeekcross



AC TION 48

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

Terug van weggeweest: De Rutbeekcross

Op 15 januari 2017 is het zover. Een nieuw begin van wat in de toekomst de mooiste cross van het Oosten zal worden. Lang heeft de Rutbeekcross niet op de hardlooptkalender gestaan. Nu is-ie terug van weggeweest. En hoe!



We hebben een mooi technisch parcours uitgezet dat voor iedere loper iets te bieden heeft. Denk aan mul zand, slingerende bospaden en stukken 'snel' gras. En met verschillende afstanden voor jeugd (1,1 km en 2,0 km) en volwassenen (2,8 km, 5,5 km en 11,0 km) is er zo voor elk niveau een prachtige route over het Rutbeek te lopen.

Dus ben je nog onervaren in het crossen of al helemaal doorgewinterd in het off-road hardlopen: de Rutbeekcross is een perfecte wedstrijd om het jaar 2017 goed mee te beginnen. En we beloven je, als je de finish over komt denk je: Bammm, dit was gaaf!

Op www.rutbeekcross.nl vind je alle informatie over de verschillende afstanden, inschrijving en overige details. Voor-inschrijving is mogelijk tot en met 8 januari. Na-inschrijving is mogelijk op 15 januari tot een half uur voor aanvang van de start van het onderdeel (tegen iets hoger tarief).

Check ook de [Rutbeekcross-promo](#) op YouTube en like ons op [Facebook](#).

We wensen je alvast een sportief en gezond 2017 en hopen je te zien als deelnemer of toeschouwer bij de Rutbeekcross.

Groet,



Het AC Tion Rutbeekcross-team

Copyright © 2016 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](#)

