

From: AC Tion <startklaar=action48.nl@mail79.atl11.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: vrijdag 3 november 2017 08:53
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 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

De herfst is weer in al zijn glorie in Nederland en de
wintertijd is ingegaan. Goede tijden voor een lekkere
training op de baan bij TION. Maar ook om te

In deze nieuwsbrief:

Geef de pen door!

Batavierenrace 2018:

beginnen met de voorbereidingen voor de Batavieren-race. Hiervoor in deze nieuwsbrief een oproep. In deze nieuwsbrief staat ook weer een aflevering van 'Geef de Pen door' en natuurlijk de maandelijkse update van de Nordic Walkers.

oproep!

Update Nordic Walking

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Geef de pen door

Geef de door

In deze nieuwsbrief alweer de 9e editie van "Geef de pen door", met schrijver nummer 17 en 18. De pen is door Daan Velthuis doorgegeven aan Ellen van der Kolk, die de pen op haar beurt heeft gegeven aan Marleen Baas.

Ellen van der Kolk, 13 jaar lid en trainster pupillen A 2e jaars.

Hoi! Ik ben Ellen. Ik train sinds mijn 6e bij AC TION. Vier jaar geleden koos ik ervoor om alleen nog maar hard te gaan lopen. Ik had, toen ik die keuze maakte, niet verwacht dat ik het lopen zo leuk zou gaan vinden en zo fanatiek zou gaan trainen.

Naast mijn eigen trainingen, ga ik met veel plezier naar de baan om training te geven aan de pupillen A tweedejaars. Sommige kinderen vinden het rennen op de atletiekbaan prachtig. Anderen hebben er na 100 meter al genoeg van. Ik hoorde, toen ik zo oud was als zij (nu klink ik heel oud, ik ben nog maar 19), bij die laatste

groep.

Toen ik als pupil een rondje op de baan moest lopen, vond ik dat veel te ver en saai. Waar kon dit toch goed voor zijn? Ik ging een jaar van atletiek en net als mijn vriendinnen ging ik op gym. Lenig zijn, ratslagen maken en over kasten heen springen. Dat leek me wel wat. Al snel bleek ik niet zo elastisch aangelegd en bij Tion was het wel altijd veel gezelliger. Na een jaar gymmen mocht ik een andere sport kiezen. Ik koos, ondanks dat rennen, weer voor atletiek. Gelukkig maar.

Mijn eerste duurloop deed ik samen met mijn moeder. Ik wilde wel eens weten wat dat was, rennen door het bos. Ik was 10. Na 100 meter kreeg ik steek en vroeg ik hoe ver het nog was. Waarom vond mijn moeder dit leuk? Dit nooit weer.

Gek genoeg was dat toch niet de laatste keer dat ik me rennend in een bos bevond. Ik ging soms, als ik genoeg zin had, mee hardlopen met mijn moeder. In het begin vond ik het daarnaast vreselijk om mij op straat te vertonen. In sportkleding en met mijn haar in een staart zag ik er echt niet uit. Stel je toch eens voor dat iemand die mij kende, mij zo zou zien. Maar het ging steeds beter en ik vond het steeds leuker. Ik deed soms mee aan een wedstrijd. Ik vond het achteraf zelfs jammer als ik niet mee had gedaan.

Ik moest vier jaar geleden kiezen welke onderdelen ik wilde gaan trainen. Ik koos voor hardlopen. Dit was simpelweg het enige wat ik leuk vond en ook nog een beetje kon. Ik ging twee keer in de week trainen op de baan en na een tijdje ging ik in het weekend zelf een duurloop doen, gewoon omdat ik het leuk vond. Nu train ik bij een hele gezellige MiLagroep, heb ik het aantal trainingsuren wat uitgebreid en neem ik sport minstens zo serieus als school.

Vandaag (zondag 29 oktober) was mijn eerste 10 km wedstrijd. Het viel me achteraf mee hoe ver het was. Pas de laatste 100 meter had ik er genoeg van. Eenmaal over de finish keek ik al weer uit naar de volgende training en wedstrijd.

Ik hoop dat 'mijn' pupillen de trainingen net zo leuk vinden als ik ze vond (en vind). Ik hoop dat ze een onderdeel (of andere sport, of van mij part muziekinstrument) vinden waar ze net zo verliefd op worden als ik nu op hardlopen ben.



 **Marleen Baas, actief lid A.C TION & Nederlands kampioene zeskamp.**

Hallo, ik ben Marleen Baas en ik heb de pen gekregen van Ellen. Ik ben 13 jaar en zit in de 2^e klas atheneum op Bonhoeffer college van der Waalslaan. Toen ik 5 was begon ik met turnen en stopte toen ik 11 jaar was als Nederlands kampioene. Ik vond het niet meer leuk omdat we heel vaak moesten trainen en dat kostte me te veel tijd en moeite. Door de zappcard heb ik atletiek uitgeprobeerd en vond het direct al heel leuk. Dat was ruim een jaar geleden. Ik ging af van turnen en kwam op atletiek. Niet lang geleden had ik een NK en won ik met hoog 1.60 en werd 3^e met ver met 5.05. Op de NK 6-kamp waren er moeilijke tegenstanders maar ik werd toch 1^e met 3782 punten.

Als hobby doe ik aan paardrijden en vind het ook leuk om af en toe te tekenen. Ik heb ook nog 2 honden waar ik erg van houd. De ene heet Cas en is 6 jaar en de andere heet Piem en is 15 jaar.

Ik geef de pen door aan Annemarie Gosselink.





Prikbord

Batavierenrace 2018: oproep!

Meer dan 8000 deelnemers, verdeeld over 350 teams. Hondervijfenzeventig kilometer van Nijmegen naar Enschede in 25 etappes... En Arie Fröberg liep hem al eens alleen: de Batavierenrace!

[\(http://www.action48.nl/algemeen/ultraloper-arie-froberg-loopt-de-batavierenrace-solo/\)](http://www.action48.nl/algemeen/ultraloper-arie-froberg-loopt-de-batavierenrace-solo/)

Op 21 april 2018 willen wij, een TIONteam bestaande uit jongvolwassenen, de uitdaging aan gaan.

Vanuit onbegrensd enthousiasme zijn wij begonnen met de voorbereiding. Hieronder valt ook het regelen van een 9-persoons busje. Zo'n bus huren valt binnen de mogelijkheden, maar financieel is dit niet aantrekkelijk.



Daarom bij deze onze oproep of er iemand op vrijdag 20 en zaterdag 21 april een dergelijk vervoersmiddel ter beschikking heeft. Adviezen zijn ook welkom! Mocht je ons verder kunnen helpen, neem dan contact met ons op. Dat kan via denniscoehoorn@hotmail.com of 06-20580665.

Vriendelijke groet,
Dennis Coehoorn

Update Nordic Walking



Sallandse wandelvierdaagse

Met 6 man/vrouw sterk hebben een dag meegedaan met de Sallandse wandelvierdaagse die voor de 10e keer in de herfstvakantie werd georganiseerd. We liepen de 20 km vanuit Raalte naar Luttenberg en terug samen met heel veel anderen. Drukte dus op de rustpunten, maar aangezien we in de loop van de dag door het peloton zakten, eindigden we lekker rustig bij de laatste rustpost bij de geitenboer van Mariënheem. De laatste loodjes vielen zwaar, want de 20 km was 21,8 km, maar we hebben het gered. Onderweg ontvingen van een aantal ervaren vierdaagse lopers nog een paar tips om mee te lopen in Doetinchem of Barchem. Mooi plan voor een volgend jaar (tekst Annet, foto's Annemieke).



Evenementen

Wandelevenementen in de regio in de komende maanden:

- Op 25 en 26 november organiseert Wandelkring DIO uit Haaksbergen vanaf Camping Twente de Sint Nicolaaswandeling met afstanden tussen 5 en 30 km. Voor meer info zie <http://www.wkdio.nl/agendapunt/sint-nicolaaswandeling/>
- Haal de kerstlampjes maar vast van zolder en begin na te denken hoe je ze dit jaar aan je stokken wilt knopen voor de Nightrun. Deze zal plaatsvinden op zondag 17 december. Voor meer info en inschrijven zie <https://www.runnersworld.nl/evenementen/nightrun-2017/>.

- Voor diverse midwinterhoorn- en kersttochten in de regio zie www.wandel.nl onder evenementen.

Van het bestuur

Na de start van oktober met de succesvolle **Herfstloop** stond de afgelopen maand bol van andere activiteiten.

Op 14 oktober was er een **disco voor de jeugd** van 6 tot 15 jaar. Daar kwamen 83 kinderen op af. Een paar dagen later vermaakte een aantal C/D-junioren zich uitstekend in het Aquadrome als we afgaan op de foto's op Facebook.

Op zondag 22 oktober hebben 230 pupillen en junioren van diverse verenigingen zich ingespannen om tijdens de jaarlijkse indoor in de Diekmanhal hun persoonlijke records of **clubrecords** te verbeteren. Van de 230 deelnemers waren er 68 ofwel 30% van AC TION. Dat is een mooie score en laat zien dat het goed gaat met onze jeugd. De WOC verdient de complimenten voor het goede verloop van deze wedstrijden.

De maand november ging voor de jeugd van Enschede van start met activiteiten in het kader van **Sjors Sportief**, een programma van de gemeente om kinderen van de basisschool gratis te laten

Het bestuur heeft de afgelopen maand ook nog vergaderd. We hebben gesproken over de structuur van de **trainersvergoedingen**. Het is goed om daar meer lijn in te brengen. Met de gemeente praten we verder over een eventuele indoorvoorziening. De **wall of fame** waarover u al eerder heeft kunnen lezen, willen wij graag uiterlijk 1 januari 2018 gerealiseerd hebben. We hebben ook stil gestaan bij de organisatie van het schoonhouden. De indruk bestaat dat daarop iets meer sturing nodig is hoewel er tegelijk reden is om trots te zijn op ons jonge 'clean team'. Het schilderwerk in het herentoilet zal worden vervangen. Van de gelegenheid wordt gebruik gemaakt om over te schakelen op led-verlichting. Wij zijn blij met een handzame **clubfolder** die wij mede te danken hebben aan een waardevolle bijdrage van Patricia van Oosterwijk. De website zal binnenkort een update ondergaan. Daarbij is het uitgangspunt dat die vooral wordt gevuld met statische informatie en dat aankondigingen en uitslagen van wedstrijden en andere dynamische

kennismaken met diverse sporten. Maar liefst 42 kinderen hebben daarbij gekozen voor atletiek. Aan onze jeugdtrainers de schone taak om deze kinderen te laten merken dat zij een juiste keuze hebben gemaakt. Sommige kinderen waren nog nooit op een atletiekbaan geweest. Voor hen was het extra spannend. Alle kinderen waren fanatiek en enthousiast. Dat belooft veel voor de volgende trainingen de komende drie woensdagen.

Twee van onze senioren wisten een medaille te halen op het **NK marathon** dat verbonden was aan de Amsterdam Marathon die gehouden werd op 16 oktober. Nico Klein Poelhuis haalde **zilver** bij de mannen 35+ en Edwin Veenstra **brons** bij de mannen 50+. Beiden van harte gefeliciteerd.

De senioren waren ook aan zet op zaterdag 28 oktober. **15 vrijwilligers** hebben zich 4 uur lang ingezet om bijvoorbeeld alle onkruid te verwijderen uit de kogelsector en van de verspringaanloop en om de wedstrijdstoren weer veilig te maken. Opvallend daarbij was dat de vrijwilligers vooral afkomstig zijn uit de diverse loopgroepen. Omdat er op dagen als deze veel wordt gedaan aan de voorzieningen voor de technische onderdelen is steun van die kant een

informatie vooral via sociale media zal worden gedeeld. Zorg er dus voor dat u daartoe toegang heeft. Ten slotte is onder andere het in brand steken van onze polshoog-accommodatie reden om na te denken over **bewaking door middel van camera's**. Als dat doorgaat, hopen we die begin 2018 in gebruik te kunnen nemen.

Ten slotte terugkomend op de WOC, Marco Derksen heeft zich bereid verklaard voorlopig als **coördinator wedstrijden** en wedstrijdkalender te gaan optreden. Dat betekent minder belasting voor Jasper Lohuis die een belangrijke rol blijft vervullen bij de organisatie op de dag zelf van de diverse wedstrijden. Daarbij kan hij overigens best nog hulp gebruiken zodat het meer teamwork wordt en hij op termijn ook eens nee kan zeggen als er een beroep op hem gedaan wordt. Meld u zich bij het bestuur als u tijd en zin heeft om iets in dezen te kunnen betekenen. Wij kunnen u goed gebruiken.

De volgende bestuursvergadering is 14 november 2017. Heeft u nog punten die wij daar zouden moeten bespreken, geef dat dan door op secretaris@action48.nl.

volgende keer meer dan welkom en
eerlijk gezegd ook wel op zijn plaats.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2017 AC Tion 48, All rights reserved.

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

Our mailing address is:

AC Tion 48
Geessinkweg 220
Enschede, Nederland 7544 RB
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

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



From: AC TION <startklaar=action48.nl@mail1.suw15.mcsv.net> on behalf of AC TION <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 5 oktober 2017 08:47
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Startklaar - oktober 2017

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 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Voor u ligt al weer de nieuwsbrief van oktober. Zoals
jullie in de goed gevulde nieuwsbrief kunnen lezen
was september een uiterst succesvolle maand voor

In deze nieuwsbrief:
Gevonden voorwerpen

Geef de Pen door

TION. We willen niet te veel verklappen, maar u leest hier stukjes van de Gezonde Kantine, een wedstrijdverslag van de D-spelen en nieuws over de clubrecords. Daarnaast is er natuurlijk ook de maandelijkse update van de Nordic Walkers.

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl. Ook vinden we het leuk om hier foto's bij te ontvangen.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Update Nordic Walking

Fysio Holland

Clubrecords

Singelloop - Herfstloop

Van het bestuur

Van de voorzitter

Uit de gezonde kantine

Fotowand

Wedstrijdverslagen

Goud en Brons voor Marleen Baas bij de D-spelen

Door Marcel Dost



Marleen Baas heeft op de D-spelen, het NK voor D-junioren, twee medailles in de wacht gesleept. Ze ging bij het verspringen na vijf pogingen aan de leiding met 5.05 meter (in totaal vier keer over de 5 meter gesprongen), maar zag de concurrentie in de laatste ronde over 5.11 en 5.07 meter heen gaan. Zij moest dus genoegen nemen met het brons. Bij het hoogspringen maakte ze geen fouten en sprong ze over 1.60 meter. De pogingen op 1.65 meter waren erg beloftevol, maar de lat ging vooralsnog naar beneden. Echter was de 1.60 voldoende voor het winnen van de gouden medaille.

Geef de pen door

Geef de door

In deze nieuwsbrief alweer de 8e editie van “Geef de pen door”, met schrijver nummer 15 en 16. De pen is door Milan doorgegeven aan zijn trainer Tobias Bakx en deze heeft hem op zijn beurt doorgegeven aan Daan Velthuis.



Tobias Bakx, atleet Tion Talenten Team en trainer junioren D 2e jaars.

Beste lezers,

Ik kreeg de pen van Milan en twijfelde geen moment om een leuk stukje te gaan schrijven! Bij deze zal ik mij even kort voorstellen. Ik ben Tobias Bakx, 19 jaar oud. Ik ben als klein hummeltje direct op atletiek gegaan en heb sindsdien niks anders in mijn hoofd dan deze mooie sport. Natuurlijk begin je op jonge leeftijd veel met spelletjes en dergelijke. Je komt dan vaak ook naar de training om lekker je energie kwijt te raken en met je vriendjes te stoeien (nogmaals sorry voor mijn trainers

toendertijd 😊). Nu, zo'n 13 jaar later, is dat toch wel een beetje veranderd. Van trainers lastig vallen met mijn drukke gedrag, naar zelf als trainer voor de groep staan. En van stoeien met vriendjes tijdens de trainingen naar stoeien met hordes. Sinds een half jaartje train ik samen met Quinten Stern als coach op het hordenlopen. Dit is al best goed verlopen aangezien ik afgelopen outdoor seizoen, als eerstejaars senior een finale plek wist te bemachtigen op de NK atletiek.

Met dit in het achterhoofd gaan Quinten en ik het indoor seizoen in om zo steeds beter te worden en proberen zo hoog mogelijk op het lijstje te komen staan. Hier komen natuurlijk erg veel trainingen aan te pas, en daar wil ik ook graag de club voor bedanken. Het mogen trainen op momenten waarop het mij uit komt, de gezelligheid, het begrip voor mijn ambities. Allemaal dingen die niet bij elke atletiekclub zo vanzelfsprekend zijn.

Ik geef de pen door aan mede-trainer Daan Velthuis.



Daan Velthuis, 10 jaar actief lid en momenteel trainer pupillen A 2^e jaars.

Hallo allemaal,

Ik heb de pen gekregen van Tobias en moet nu dus een stukje schrijven. Ik ben Daan Velthuis, ik zit in mijn laatste jaar van de middelbare school en ik ben daarnaast natuurlijk atleet.

Het begon allemaal toen ik nog erg jong was en met mijn broer mee deed aan de kidsrun van de Singelloop. Hij kwam erachter dat hij astma had en ik dat ik atletiek helemaal te gek vond en ik kwam zo terecht op de atletiekbaan. Nu kom ik al langer dan 10 jaar met plezier hier trainen en ook al heb ik nooit uitgeblonken op

wedstrijden, ik beleefde wel altijd plezier. Dat probeer ik ook door te geven aan de kinderen die ik nu zelf training geef.

Wat er vooral voor heeft gezorgd dat ik nog steeds hier lid ben, zijn de mensen op de baan. Ik heb hier veel vrienden gemaakt, sommige ken ik al sinds ik een pupil was, andere heb ik pas net ontmoet. Met deze groep is het gezellig tijdens, maar ook buiten de trainingen.

Atletiek is een hobby van mij die ik beoefen naast school. Ik ben druk bezig met het maken van een studiekeuze, ik denk dat ik hier in Enschede blijf om te studeren aan de UT en uiteraard blijf ik dan actief op de baan. Zo hoop ik nog vele jaren bij een club te blijven die mij al veel mooie momenten heeft bezorgd.

Ik geef de pen door aan degene met wie ik sinds een paar maanden training geef, aan Ellen van der Kolk.

Groeten,

Daan



Prikbord

Update Nordic Walking

Door Annet de Kiewit

Tweemaal per jaar komen alle NW-trainers van TION bij elkaar. Op 19 september was het weer zover. Een aantal punten uit dit overleg:



- We hebben stilgestaan bij een aantal zaken rondom veiligheid: verkeersregels (aan de kant lopen op instructie van de trainer, niet met meer dan 2 naast elkaar lopen en niet oversteken maar uitwijken in de berm bij naderend verkeer), EHBO & calamiteiten en het losmaken van de stokken op smalle, hobbelige paadjes. De trainers blijven deelnemers aan de trainingen wijzen op deze zaken als het nodig is.
- De techniektrainingen worden opgenomen in de reguliere trainingen. Jan van Langen blijft samen met Frits Fölkner de basiscursus en workshops organiseren en blijft betrokken bij de bijscholing van de trainers. Vanwege de geringe animo komen de aparte techniektrainingen van Jan vanaf heden te vervallen. Er staat een workshop op stapel die toegankelijk is voor alle TION-leden.
- Het volgende trainersoverleg vindt plaats op 20 maart 2018. Wil je dat een onderwerp wordt besproken in het trainersoverleg of wil je het volledige verslag bekijken, neem dan contact op met Annet de Kiewit (notulist) of Annemieke van der Meer (voorzitter).

Evenementen

Meegedaan met de Kennedymars en/of de Herfstloop en de smaak te pakken? Wandelevenementen in de regio in de komende maanden:

- Op 7 en 8 oktober organiseert Wandelsport Haarle de 38^e Amortocht. Afstanden tussen 5 en 25 km. Voor meer informatie zie www.wandelsporthaarle.nl
- Op 25 en 26 november organiseert Wandelkring DIO uit Haaksbergen vanaf Camping Twente de Sint Nicolaaswandeling met afstanden tussen 5 en 30 km. Voor meer info zie [hun website](http://hun.website).
- In de herfstvakantie kun je meedoen aan de Sallandse Wandelvierdaagse. Wie met Annet op donderdag 26 oktober 20 km wil lopen kan even mailen (annet.de.kiewit@gmail.com). Voor meer info over dagen, afstanden en inschrijving zie <http://sw4d.nl>





Nieuws van de Gezonde Kantine

Door Silvia, Susanne en Wienke

Het is alweer een tijdje geleden dat we een stukje in de nieuwsbrief hebben geschreven. We hebben met de gezonde kantine echter niet stil gezeten en er is dan ook alweer van alles gebeurd in de tussentijd. Ik zal proberen om even wat dingen te benoemen die het afgelopen jaar hebben plaats gevonden.

- We hebben met AC TION de zilveren gezonde kantine behaald. We hebben door Team Fit en het voedingscentrum hiervoor een uitreiking gehad en een groot vaantje gekregen met een zilveren button. Deze hangt achter de balie in de kantine.
- Ik was uitgenodigd om in Rosmalen bij het Ricoh open tennis toernooi uitleg te geven aan andere sportkantines uit heel Nederland, hoe wij bij AC TION de gezonde sportkantine hebben vorm gegeven.
- De uitstraling van de kantine en het terras hebben een 'make-over' gehad door o.a. een nieuwe keuken, nieuwe vloer, nieuwe terras stoelen en tafels en nieuwe kleuren (likje verf en aankleding).
- De gezonde kantine probeert het hele jaar keuze te hebben in assortiment en ook gezonde(re) producten, door o.a. altijd naast de gewone tosti, ook de volkoren tosti met 30+ kaas, ongebrande noten en fruit aan te bieden. Doordat de doorloop in de kantine door de week niet zo groot is, is het aanbod hierin ook wat beperkt. Mocht je gedurende de week toch nog gezonde(re) producten missen, dan hoor ik het graag.

- Tijdens wedstrijden kunnen we wat meer uitpakken met de gezonde kantine. Door o.a. vers geperste jus, keuze in soep, gezonde broodjes (met de winnaar van het broodje gezond 2017, de gezonde wrap!), smoothies, verse muntthee etc. We krijgen veel positieve reacties hierop, ook van andere verenigingen. Erg leuk! Hopelijk lukt het ook andere verenigingen om ideeën op te doen en hiermee aan de slag te gaan, zodat wij ook als wij wedstrijden hebben bij andere verenigingen keuze hebben in de kantine!
- Onze voorzitter Rik Hardon is geïnterviewd door RTV Oost over een item van gezonde sportkantines in Overijssel en de voorbeeldfunctie van AC TION hierin.
- En last but not least; we hebben met AC TION niet alleen een nominatie ontvangen voor de Auke Vleer waarderingsprijs, maar we hebben deze ook **gewonnen!!** Dit omdat ook Enschede vindt dat AC TION goed op weg is en als voorbeeld dient voor andere sportkantines ivm de gezonde kantine en het anti rookbeleid. We hebben niet alleen een mooie beker/bokaal gekregen, maar ook een geldbedrag van **250 euro**. Te besteden voor de gezonde kantine of vitaliteit voor de club. Dit willen we goed besteden. We zouden het dan ook leuk vinden om te horen welke ideeën jullie (leden, trainers, ouders, kinderen) hebben om gezondheid nog meer onder de aandacht te brengen. Laat van je horen en geef tips en ideeën door aan silvia@bewust4life.nl, maar je kunt natuurlijk ook mij Susanne of Wienke aanschieten op de baan of in de kantine.

Wauw, een hele lijst aan activiteiten waar we als AC TION trots op mogen zijn. Geen idee hoe we hier in 2018 aan moeten tippen... Maar we gaan het natuurlijk gewoon proberen.

Reminder: Fotowand

Door Annemieke van der Meer

Om meer sportieve, bijzondere en plezierige momenten met elkaar te kunnen delen, heb ik met assistentie van Frits Folkner een fotowand gecreëerd in het clubhuis. De fotowand bestaat uit vier planken (wegatletiek, baanatletiek, nordic



walking en jeugd) met fotolijsten. Het is de bedoeling dat deze door jullie zelf gevuld gaan worden.

Wellicht is het een idee wanneer één persoon per onderdeel hierin het voortouw neemt en ervoor zorgt dat er regelmatig een wisseling van foto's plaatsvindt. Op die manier krijgen we van elkaar meer mee van wat er binnen onze vereniging leeft.

Samenwerking AC TION en FysioHolland



AC TION en FysioHolland gaan samenwerken op het gebied van blessurepreventie en blessurebehandeling. Leden van AC TION kunnen vrijblijvend een eerste afspraak maken bij FysioHolland Twente (locatie Geessinkbrink) wanneer zij (beginnende) blessures ervaren. Bij deze afspraak worden de klachten gescreend en wordt er advies gegeven met betrekking tot het vervolgtraject. Dit kan een advies / uitlegggesprek, het starten van een revalidatietraject of doorverwijzing naar huisarts zijn. Geef bij het maken van een eerste afspraak duidelijk aan dat u een lid bent van AC TION en dat het een screening van de klachten betreft.

Daarnaast zal er iedere maand een artikel in de 'Startklaar' worden geschreven dat gericht is op veelvoorkomende blessures, blessurebehandeling en blessurepreventie. Tevens zullen er vanuit FysioHolland presentaties worden geven aan belangstellende leden van AC TION over verscheidene onderwerpen die betrekking hebben op de blessures en blessurepreventie in de atletiek. Hierover zal

meer informatie volgen op de website van AC TION.

Contactgegevens FysioHolland Twente:

Geessinkbrink 7

7544 CW Enschede

Tel: 053-4773244

Email: twente@fysioholland.nl

www.fysioholland.nl

Clubrecords @ AC TION

Door Wan Bakx - namens de recordcommissie

In het najaar zal er onderhoud gepleegd worden aan de Clubrecords op de website zodat deze voldoen aan een nieuw reglement wat gebaseerd is reglementen van de Atletiek Unie en Ultraned. Verbeter je een clubrecord, dan kun je deze verbetering natuurlijk nog altijd aanmelden maar dat gaat nu via een [formulier op de website](#). Hieronder kun je lezen waarom er een reglement is opgesteld en welke gevolgen dit heeft voor de clubrecords bij AC TION.

Wie weleens op de website van AC TION heeft rondgekeken is er vast de clubrecords tegengekomen. Dat is een lange lijst van pupillen tot en met masters met clubrecords voor de baan, indoor en de weg. Die lijsten zijn in de afgelopen jaren bijgehouden maar ook steeds verder uitgebreid met nieuwe records. Dat heeft geleid tot een lijst met onderdelen die niet of nauwelijks meer georganiseerd worden. Ook werden er nieuwe records aangevraagd op incurante onderdelen of onderdelen de Atletiek Unie niet in haar lijsten heeft opgenomen.

Om de screening door de Record Commissie, vaak één kundig persoon, objectief te maken was er een reglement nodig en moest eens grondig naar de samenstelling de recordlijsten gekeken worden. In dit artikel een kleine samenvatting van wat er is bekeken en besloten in overleg met de Technische Commissie Baanatletiek.

Het reglement is opgesteld op basis van bronnen bij de Atletiek Unie en Ultraned. In veel gevallen is het wedstrijdreglement van de Atletiek Unie leidend geweest, maar voor met name de lange loopnummers en onderdelen op de weg is Ultraned aangehouden. Het reglement zal ook op de website geplaatst worden. Belangrijke regels gaan bijvoorbeeld over het leveren van prestaties met en zonder

elektronische tijdwaarneming, maar ook over de definitie van categorieën én onderdelen die als clubrecord erkend gaan worden. Op met name dat laatste punt is het beleid van de Atletiek Unie en dat van AC TION als uitgangspunt genomen; de Atletiek Unie erkent geen Nederlandse Records voor junioren B, C, D en pupillen. Voor Junioren B, C en D zijn er wel ranglijsten. Ondanks het feit dat de Atletiek Unie geen pupillen prestaties bijhoudt (uitgangspunt is dat de prestaties gevoed moeten worden door plezier, en niet door records) is besloten om de huidige clubrecords van de meest gangbare onderdelen die de Atletiek Unie adviseert voor pupillen wedstrijden, te handhaven. Een en ander heeft wel tot gevolg dat er een flink aantal onderdelen bij de diverse categorieën geschrapt gaan worden. Al deze prestaties worden opgenomen in een archief.

Tevens zijn er belangrijke regels ingesteld met betrekking tot records in meerdere leeftijdscategorieën (bijvoorbeeld verspringen M40 is ook het record M35). Ook op basis daarvan zullen er ook records wijzigen. Er is tevens besloten om geen allertijden of bestelijst op te stellen. Daarvoor is er te weinig historische informatie.

Gevonden voorwerpen

Door Susanne Wentink-Nijhuis

De bak met gevonden voorwerpen groeit behoorlijk en er blijven dus nog steeds kleding, bidons en andere dingen op de baan en in de kantine liggen. Zou iedereen die wat herkenbaars ziet op onderstaande foto's deze dingen de komende 2 weken willen komen ophalen? Na die tijd gaat alles in een kledingzak naar 'Het Goed' of 'Leger des Heils'.

De gevonden voorwerpen kunnen jullie vinden in de witte bak in het invalidentoilet en de elektronica achter de bar.





Singelloop - Herfstloop 2017

Door: Johny Röwer

Heeft u ook zo genoten van het mooie weer tijdens de Singelloop en de Herfstloop? Prima omstandigheden om te lopen en voor de toeschouwers heel prettig om te komen kijken! Al met al dus goed geregeld door onze vereniging, waarschijnlijk toch een directe lijn met de weergoden want als ik mijn logboek even in kijk zie ik dat het op de zaterdagen voor beide evenementen flink geregend heeft. De Singelloop groeit nog steeds, en dat is goed, geweldig ook om de 'toekomstige Toppers' bezig

te zien tijdens de kidsrun. Ik deed ook mee aan beide lopen, dit jaar liep het echter iets minder dan in 2016.

Ik kende vorig jaar een prima loopjaar, veel kilometers gemaakt en kon voor mijn doen nog een aardig tempo lopen. Dit ging goed tot ongeveer November-December toen werd het wat minder, in Januari van dit jaar kreeg ik een flinke griep aanval. Dat is dan de oorzaak van het mindere presteren, tenminste dat denk je, dat had ik dan al onder de leden en last van (!?). Niets is minder waar, na nog wat weken knoeien met vocht in de voet en last van mijn kuit blijkt dat ik een trombosebeen (verstopping links in de knieholte) heb. Weer aan de bloedverdunners dus, ruim twee jaar geleden had ik al een longembolie en moest ik ze een half jaar gebruiken, maar nu kom ik er ook niet meer vanaf. Al vrij vlot kan ik weer voluit trainen, helaas loop ik dan een hamstringblessure op. Iets te enthousiast. De aanhechting van de hamstring op het bot in de linkerbil is flink geïrriteerd, dit kost me drie maanden goede c.q. gerichte training. Ik kan wel duurloopjes maken maar geen versnellingen doen, dan krijg ik weer last. Al met al valt dan zomaar een half jaar goed trainen weg. Tijdens de trainingen in de vakantie merk ik dat het langzaam aan wat beter wordt, en de week na de vakantie pak ik voorzichtig de baantraining weer op. Eerst met de C groep en na twee weken sluit ik weer aan bij de B groep. Het gaat goed, heel af en toe voel ik heel lichtjes nog wat maar met een paar oefeningen is het ook zo weer weg. Pfff, gelukkig!

De Singelloop op 10 september is dan ook de eerste wedstrijd die ik weer kan doen, ik had me voorgenomen om niet te snel van start te gaan en een beetje vlak te lopen. Ook Cor Kuiper heeft dit plan opgepakt, onder de 40 minuten wil ik, zegt Cor, we gaan dan ook samen het startvak in. Eenmaal gestart krijg ik het meteen voor elkaar om het juiste tempo te lopen, zo rond de 4.40 per kilometer. De eerste twee gaan allebei in 4.39, mooi! Cor loopt vlak achter me en loopt ook gestaag door. Ik ben alleen maar aan het inhalen en word zelf nog maar door een enkeling ingehaald, goed ingedeeld dus. Strak lopen, en het blijft natuurlijk een lastig rondje met het vals plat dat er in zit. De laatste kilometers moet ik er echt nog wel wat voor doen maar het tempo blijft hetzelfde, ik finish in 37.47. Cor zit vlak achter me en komt binnen in 38.18, we zijn allebei wel tevreden.

De weken na de Singelloop gaat het tijdens de baantrainingen steeds wat sneller. Poeh!! af en toe is het wel knokken, ik kan/mag rustig zeggen dat ik hard train! Op dit moment kan ik de trainingssnelheden nog niet waar maken in de wedstrijden, ook nog niet bij de Herfstloop op 1 oktober.

Wienke Posthuma vroeg me een paar dagen voor de Herfstloop of ik haar wilde hazen naar een 36er op de 8 kilometer, vorig jaar liep ik 36,02 dus dat moest nu ook kunnen volgens haar! We lopen in de wedstrijden vaak vlak bij elkaar, soms is zij iets sneller soms ik. Ik stem in maar zeg er meteen bij dat het geen garantie is dat het ook zomaar lukt.



Tijdens het inlopen tref ik Wim Kuiper en Abele Reitsma die ook op de 8 kilometer mee doen, zij willen ook dat tempo lopen. Het plan is dan ook 4.30 per kilometer en vlak lopen, vooral niet sneller en als er één van de heren moeilijk zit niet wachten maar doorlopen. Goed plan!! Wienke heeft waarschijnlijk niet helemaal goed geluisterd (waar ken ik dat van?) want die gaat er bij de start als een haas van door. Ik roep nog een keer: te hard(!) en Wim geeft aan tempo 15 km per uur. Brrr, nou ja, jeugdig enthousiasme denk ik dan maar. Na een paar honderd meter lopen we wel bij elkaar, de eerste kilometer gaat in 4.20 te snel dus, de tweede klok ik in 4.16 maar volgens het horloge van Wim staat dit bordje iets te vroeg, maar nog wel steeds te snel. Voor mij althans, ik moet de groep na 3-4 kilometer laten gaan, het gaat me te hard. De vijfde en zesde kilometer moet ik echt even het tempo er uit gooien en herstellen, als Bas Scholten dan bij me komt lopen kan ik het tempo weer wat opschroeven. Op het laatste stuk op de baan krijgen we Abele ook nog weer in zicht en uiteindelijk finish ik in 37,29. Zo, dat zit er op, pfff, meer zat er vandaag niet in. Gelukkig heeft Wim het tempo wel goed vol kunnen houden en Wienke naar een

mooie 35.53 kunnen hazen, super! Moet ik er wel bij zeggen dat Wim en Ab op de trainingen ook al in een snellere groep voor me lopen, dit gaat me (nog) te hard. Een goede prestatie van Wienke die me na de finish zei dat ze de laatste kilometer wel moest bijten om bij Wim te blijven! Ik ging kapot man!

Fantastisch trouwens dat we bij zowel de Singelloop als de Herfstloop nog steeds zoveel vrijwilligers op de been kunnen krijgen. Ik begrijp van Mercedes dat het enorm veel inspanning kost om dit elk jaar weer voor elkaar te krijgen en daarom een welgemeend dankjewel aan allen zeker op zijn plaats is! Organisatie en vrijwilligers, **BEDANKT!!**

En ja, we blijven doorgaan. Altijd in beweging. Op 15 oktober staat de Lochemtrail weer op het programma, een pittige halve marathon door prachtig natuurschoon met aardig wat hoogteverschillen. Misschien nog op 8 oktober een afstand in Oldenzaal en ik denk er over om weer mee te doen aan de Twentse cross competitie. En nog iets verder weg lonken al weer de Derde Kerstdagloop en de halve marathon van Egmond, als je deze lekker kunt lopen is dat een goede basis om te starten met de training van een voorjaarsmarathon. De trainers zijn al bezig met het uitwerken van het schema voor de jubileumeditie van de 50e Enschede Marathon, welke afstand ik daar zal doen? Blijft nog even een raadsel, ik zal in ieder geval een deel van de marathontraining meedoen, tot 30 kilometer vind ik het allemaal nog wel leuk, daarna wordt het wat lastiger. We zullen zien! Op dit moment maar even een tikkeltje rustiger op de baan(?) het harde trainen van de voorbije weken heeft me waarschijnlijk iets meer energie gekost dan me lief is.

Hmmm... Vanavond baantraining gehad 14x400 meter, ging prima. De eerste was wat aan de langzame kant maar daarna lopen we vrij vlot naar de snellere ronden, zonder problemen en vrij gemakkelijk maken we het voorgeschreven programma af met de juiste rondetijden. Hoezo iets rustiger op de baan! D'ran!

Groetjes, Johny

Van het bestuur

Van een trotse voorzitter

Door Rik Hardon

Wauw!

Afgelopen weken hebben we als TION veel in de pers gestaan: onze gezonde kantine en ons anti-rookbeleid is blijkbaar zo vooruitstrevend geweest dat we er van de gemeente Enschede een Waarderingsprijs voor ontvingen en dat RTV Oost een reportage met ons kwam maken n.a.v. een onderzoek "Hoe gezond is jouw vereniging?"

Het volledige artikel inclusief TV reportage vind je hier:

<https://www.google.nl/amp/s/amp.rtvoost.nl/article.aspx%3fnid=276295>

Visie & bijdragen

Onze visie is al 3 jaar:

"TION wil een gezonde, gezellige, warme en maatschappelijk verantwoorde vereniging zijn die de hoogste kwaliteit biedt aan haar leden van breedtesport tot topper"

In het kader van deze visie hebben wij ons "niet roken op de hele accommodatie" beleid doorgevoerd. Tevens hebben wij vanuit de visie een gezondere kantine als speerpunt gedefinieerd en geïnvesteerd in de keuken en de invulling en uitstraling van de bar. Dankzij Silvia, Susanne & Wienke kwam daadwerkelijk de gecertificeerde gezonde kantine: dit was geen doel op zich maar een mooi gevolg van het doorvoeren van de kernwoorden uit onze visie (gezond, verantwoord en kwaliteit). Voor tips of opmerkingen waar we nog meer kunnen verbeteren: meld je bij onze vitaliteitscoördinator Silvia Gerdes-Mulder. Wil je je steentje bijdragen door eens een bardienst te draaien of op wedstrijddagen de smoothies en broodjes gezond voor te bereiden: meld je bij verenigingsmanager Susanne Wentink-Nijhuis. En ja: als voorzitter zijn dit momenten van trots, we hebben iets neergezet dat wordt gezien als landelijk voorbeeld (door de organisatie achter de gezonde kantine, door de gemeente en ook door de atletiekunie): iedereen die hier mee heeft geholpen en zich ervoor blijft inzetten: bedankt!

Verzoek aan ouders:

Bij de pupillen is het een prachtige traditie om te trakteren. Om de TION-visie ook door te trekken naar de training past het niet zo goed om snoep of chipzakjes uit te

delen. Nu is een keertje snaaien echt niet erg maar inmiddels zijn er 135 pupillen (nieuw record) en dus zijn de eigen trainingsgroepen best groot waardoor er bijna iedere week traktaties zijn. We willen dit niet hard opleggen en het al helemaal niet bij onze jeugdtrainers onderbrengen: dit is de gezamenlijke verantwoordelijkheid van u als ouders. Waterijsjes zijn uiteraard geen probleem maar aub geen cornetto's. vervang de snickers en marsen eens door mueslirepen, eierkoek of fruitspiesjes en leef u uit in uw creativiteit :-).

Van de bestuurstafel

De afgelopen weken vormen een mooie periode om op terug te kijken. Er was eerst een wederom zeer **geslaagde editie van de Singelloop** op 10 september. De deelname bij de jongste jeugd was wat minder. De reden is waarschijnlijk dat de scholen pas net waren begonnen en in hun eerste schoolweek begrijpelijkerwijs andere zaken prioriteit hebben gekregen. Het totaal aantal deelnemers was ondanks dit gegeven een record.

Vervolgens kwam de **Auke Vleer Waarderingsprijs** van de gemeente Enschede. Vorige keer kon ik u melden dat AC TION daarvoor genomineerd was in verband met de 'gezonde kantine' en de rookvrije accommodatie. Intussen hebben wij die prijs gewonnen. Elders in deze Nieuwsbrief besteedt voorzitter Rik Hardon hier terecht aandacht aan.

De oproep aan de ouders die ik hiervoor deed, heeft ook te maken met het feit dat de explosieve groei van het aantal jeugdleden toevallig gelijk valt met een belangrijke wisseling in **het trainerscorps**. Wij hebben om diverse redenen waaronder als voornaamste studie en verhuizing afscheid moeten nemen van 7 ervaren trainers. Iedereen kan aanvoelen dat dit een belangrijke aderlating is. De vacatures en meer dan dat zijn intussen allemaal ingevuld. De nieuwe trainers zijn allemaal erg leergierig en volgen diverse cursussen maar zijn tegelijkertijd nog jong en onervaren. Zij kunnen uw steun daarom goed gebruiken.

Een heel andere groep vormen de **nordic walkers**. Er is weer een nieuwe basiscursus gestart. Dat betekent doorgaans een nieuwe instroom van leden. Ook weten steeds meer hardlopers die door een blessure voor kortere of langere tijd niet in staat zijn te trainen de weg naar deze groep te vinden. Het tekent de veelzijdigheid in

De periode werd afgesloten met **de Herfstloop** op 1 oktober. Circa 450 deelnemers hebben genoten van het lekkere weer en een prachtig parcours. De organisatie had eer van haar werk. Vele vrijwilligers hebben zich hiervoor ingezet en dat gold natuurlijk ook voor de Singelloop. Namens het bestuur bedank ik iedereen voor zijn of haar bijdrage.

Onze bestuursvergadering van 12 september stond onder leiding van onze vice-voorzitter Richard Kerver. Er was eerst aandacht voor wat **huishoudelijke zaken** zoals het schoonhouden van de douches en het schilderwerk in het herentoilet dat los laat. Ook moeten we op zoek naar een nieuwe plek voor de gevonden voorwerpen. Die worden nu verzameld in het invalidentoilet maar dat kan natuurlijk niet.

De grote groei van het aantal leden bij de jongste jeugd kwam ook aan de orde in deze vergadering. We kunnen eigenlijk niet buiten de medewerking van de ouders om deze groep te **begeleiden naar en tijdens wedstrijden**. Een oproep daartoe heeft geen resultaat opgeleverd. Vanuit het bestuur kunnen we de oproep slechts herhalen. Als u toch komt kijken naar de prestaties en het plezier van uw zoon of dochter, vraag dan eens of u misschien ergens een handje kunt

het aanbod dat wij als vereniging hebben. Het was ook goed te zien dat er voor de nordic walkers een plaats was ingeruimd bij de Herfstloop.

Over een mogelijke **indoorvoorziening** op onze accommodatie gaan de gesprekken met de gemeente gewoon door. Het is nog te vroeg om te juichen maar dat er interessante ontwikkelingen gaande zijn, is onmiskenbaar. De financiering van het geheel is een van de belangrijkste punten. Wij willen op dat punt geen onverantwoorde stappen zetten. Bij die stappen wordt u door middel van de algemene vergadering vanzelfsprekend betrokken. Zo ver zijn we echter nog niet.

Er werd nog een suggestie gedaan om te komen tot een kastje waarin boeken kunnen worden aangeboden om te lenen, een soort **mini-bibliotheek** zonder bibliothecaris. U wordt geacht de boeken zelf weer terug te brengen zonder controle. Spreekt dit idee u aan, laat het mij dan even weten.

Ten slotte is afgesproken dat we zullen gaan werken aan ons **PR-beleid**. Er zou een clubfolder moeten komen. De website is ook aan vernieuwing toe. We zullen mensen binnen de vereniging die op dit punt deskundigheid in huis hebben daarbij volop proberen in te schakelen.

De volgende bestuursvergadering is 10

meehelpen of neem zelf initiatief. Een meer blijvende rol bij de begeleiding is natuurlijk nog meer welkom. Belangstelling? Meld u bij Danielle van der Meer, bestuurslid jeugdzaken.

oktober 2017. Heeft u nog punten die wij daar zouden moeten bespreken, geef dat dan door op secretaris@action48.nl.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2017 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.atl91.mcsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: woensdag 6 september 2017 08:56
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief September 2017

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 September 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

De zomervakantie is weer voorbij en alle trainingen zijn weer als vanouds hervat. Aanstane zondag is een van de hoogtepunten van het jaar, de Singelloop

In deze nieuwsbrief:

De C-spelen

Update Nordic Walken

georganiseerd door AC TION, waar veel van ons zullen meelopen of anders zich zullen inzetten als vrijwilliger.

AC TION is genomineerd voor de Auke Vleer Waarderingsprijs, hiervoor kan men nog stemmen via www.sportaal.nl/sportverkiezing. We hopen natuurlijk dat TION er met deze prijs vandoor gaat op 15 september.

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor alle leden van AC TION interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl, het liefst met een leuke foto erbij.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Vrijwilligers gezocht voor de Herfstloop

Geef de Pen door!

Vanuit het bestuur

Wedstrijdverslagen

AC TION junioren actief op de C-spelen

door Edwin Wilting

Voor de 50e maal organiseerde AAC uit Amsterdam de officiële Nederlandse Kampioenschappen voor C-Junioren. Op Sportpark Ookmeer was het dit gehele weekend genieten van prachtig weer. Die omstandigheden waren ideaal voor mooie prestaties. Er deden in totaal maar liefst 636 C-Junioren mee aan de games.

Onder toezicht van Marcel Dost op zaterdag en een fanatiek coachende Frank Blom het gehele weekend kwamen voor AC TION Idilay Kaymaz, Floris Smink (beiden eerstejaars C) en Marnix Wilting (tweedejaars C) uit tijdens dit

toernooi in Amsterdam.

Idilay kwam uit op de 300 en de 80 meter horden. Op de 300 meter plaatste ze zich uiteindelijk met een tijd van 49.92 op plaats 14. Op de 80 meter horden series kwalificeerde Idilay zich voor de halve finales. Hierin liep zij een tijd van 12.55 goed voor de 12e plaats op de C-games en een mooie ervaring.



Floris Smink en Marnix Wilting kwamen beiden uit bij het kogelslingeren. Voor Floris was het weer de eerste wedstrijd na de zomervakantie. Bij het inwerpen bleek al dat Floris er weer zin in had. Tijdens de wedstrijd groeide zijn zelfvertrouwen en slingerde hij de kogel naar een afstand van maar liefst 48.94 meter.

Een persoonlijk record en een zilveren plak op de C-spelen. Hiermee heeft hij tevens het Twents record in zijn leeftijdsklasse in handen. Dat stond tot zaterdag nog op naam van Ruben Zwiers uit Almelo (47.99 meter, sinds 2005). Floris is tevens geselecteerd voor het C-interland in Assen. Een wedstrijd tegen de beste atleten uit Nordrhein-Westfalen.

Marnix Wilting die is aangestoken door de gebroeders Smink deed ook mee aan het kogelslingeren en wierp de kogel in zijn allereerste wedstrijd naar 30.10 meter. Goed voor een mooie 5e plek.



Bij het speerwerpen kwam Marnix Wilting met 39.31 meter tot plek 17 en bij de discus met een afstand van 35.03 tot plek 19. Bij het kogelstoten was de eerste stoot een geweldige stoot van bijna 14 meter, maar helaas net buiten de lijnen. Hij kon zich hierna niet meer herpakken en moest met een afstand van 11.68 meter en de 22e positie genoegen nemen.

Alles met elkaar een hele mooie ervaring voor de junioren om vooruit te kijken naar de toekomst!

Geef de pen door

Geef de  door

In deze nieuwsbrief alweer de 7e editie van “Geef de pen door”, met schrijver nummer 13 en 14. De pen is vanuit Sebastiaan Steenberg doorgegeven aan Denise Doeve en zij heeft de pen doorgegeven aan de jongere atleet Milan Veenstra.



Denise Doeve, 2 jarig lid bij AC TION en verzorgster ledenadministratie.

Hoi allemaal, mijn naam is Denise Doeve, 38 jaar en woonachtig in Enschede, ik kreeg de pen door van Sebastiaan met de vraag een stukje te schrijven voor de nieuwsbrief. Ik ben in maart 2015 begonnen met hardlopen bij Tion via de welbekende Start to Run cursus (deze had ik gewonnen bij de Atletiekunie). Inmiddels zijn we twee en een half jaar verder en is Tion niet meer weg te denken uit mijn leven.

Naast het trainen doe ik sinds april dit jaar ook de ledenadministratie bij Tion. Erg leuk om ook de andere kant mee te maken en te zien wat er allemaal nog bij komt kijken om een vereniging goed draaiende te houden. (Ik kan je vertellen, we zijn er drukker mee dan menig mens denkt).

Zoals jullie wellicht weten ben ik ook die gekke supporter die probeert om bij wedstrijden een hele Tion fanzone te creëren om onze loopmaatjes aan te moedigen tijdens hun loopwedstrijden. Zoals ook bij de Enschede marathon, waar we met een behoorlijke grote groep in de stromende regen jullie stonden toe te schreeuwen, juichen, dansen en klappen. Ik ervaar Tion als een grote warme familie, waar we met heel veel verschillende persoonlijkheden een leuke hechte club bij elkaar hebben en we elkaar steunen tijdens onze trainingen, wedstrijden en soms ook privé aangelegenheden. Wat een geweldige groep mensen bij elkaar!



Zo ben ik dit jaar voor het eerst mee geweest met het welbekende Tion weekend, wat was het leuk, wat hebben we gelachen, wat was de organisatie top en de loop geweldig. Ik ga zeker weer mee met het volgende weekend!! Daarnaast zijn er ook altijd de gezellige etentjes en / of stapavondjes, waar we samen veel lol beleven. Veel hechte nieuwe vriendschappen zijn ontstaan bij Tion. **Tion is zoveel meer dan alleen maar een atletiekvereniging.**

Ook ik heb te maken gehad met enig blessureleed, zoals iedereen wel eens denk ik. Op dit moment zit er gelukkig weer een stijgende lijn in mijn trainingen en kan ik weer genieten, mede dankzij jullie de lieve loopmaatjes die je altijd een hart onder de riem steken en je op sleeptouw nemen als het niet meer gaat. Wat jullie geven, krijgen jullie van me terug.

Op naar vele kilometers met jullie samen! Ik geef de pen door aan Milan Veenstra

Sportieve groet,
Denise



Milan Veenstra, 2e jaars Juniore D van onze atletiekclub.



Hallo ik ben Milan Veenstra.

Ik ben 13 jaar en zit op het Bonhoeffer College Bruggertstraat, ik zit in de 2^e van havo en doe daar ook Technasium.

Na zes jaar op voetbal te hebben gezeten als keeper heb ik vorig jaar de overstap gemaakt naar atletiek. Ik kom uit een echte hardloop familie. Mijn vader, moeder en opa zijn allen marathonlopers.

Vanaf mijn 5^e doe ik al mee aan hardloopwedstrijden, zoals de Wooldereslopen, kidsrun Enschede marathon, kidsrun Singelloop en andere diverse loopjes.

Vorig jaar heb ik als 1^e jaars D-junior aan diverse wedstrijden meegedaan zoals indoor wedstrijden, crosscompetitie, competitie wedstrijden en NK traplopen. Dit jaar als 2^e jaars D-junior doe ik ook mee met de medaille wedstrijden en heb ook meegedaan aan de GOK.

Via school ben ik ook in contact gekomen met volleybal, ik speel nu topklasse en train drie keer in de week bij Twente'05 en we willen over een een paar jaar met een schoolteam naar een scholen WK in Brazilië.

Mijn persoonlijke records zijn; 1000m: 3.26min, 80m: 12.10sec, 60m: 9.92sec, Verspringen: 3.70m, Hoogspringen, 1.30m, Kogelstoten: 8.01m & Speerwerpen: 18.69m.

Ik geef de pen door aan Tobias Bakx

Prikbord



De herfstloop zoekt vrijwilligers!

Op zondag 1 oktober vindt op de baan van AC TION de herfstloop weer plaats. De organisatie is al volop bezig met de voorbereidingen, maar kan zeker niet zonder vrijwilligers die op de dag zelf de handen uit de mouwen steken. Er zijn vooral nog mensen nodig voor de verkeersposten, die eventueel ook een korte cursus verkeersregelaar zouden willen doen. Daarnaast zijn er nog vrijwilligers nodig bij de inschrijving en iemand die fruit voor de lopers wil snijden. Ook zoeken we nog twee jongens of meisjes die na de finish de tags van de schoenen willen knippen.

Wil je zelf meelopen, geen probleem! We kunnen ook nog wat handen gebruiken bij het opbouwen en afbreken van de start en finish. Vele handen maken licht werk! Vrijwilligers kunnen zich aanmelden bij [Mercedes Dahoe-Sierhuis](#).

Update Nordic Walking



Locatieloop augustus 2017 Buurse

Met 'n "man" of vijftien gingen we, na enige "instructies" van gelegenheidsbegeleiders Annet en Jelle, weer op locatie lopen. Dit keer vanuit Buurse, niet zo erg ver weg van Captain Jack waar we normaal vertrekken. Geen paspoort nodig, een Twent is wel een Twent nietwaar?

Open en verharde stukken werden regelmatig afgewisseld door bos, hei (nog net niet optimaal in bloei) en de (Buurser)beek. Iedereen vond het een leuke route. Zeker voor herhaling vatbaar! Zoals na elke locatieloop werd er afgesloten met een

versnapering in de vorm van koffie of thee, appeltaart of krentewegge, dit keer op het terras van Winkelman (tekst Jelle, foto's Annemieke).

LOCATIELOOP BUURSE 05-08-2017



Evenementen

- Op 15 en 16 september 2017 vindt in Haaksbergen weer de Kennedymars plaats. De voorinschrijving is inmiddels geopend. Voor meer info zie <http://www.kennedymarshaaksbergen.nl/>
- In de herfstvakantie kun je meedoen aan de Sallandse Wandelvierdaagse. Je kunt ook aan losse dagen meedoen. Ik heb vorig jaar in de zomer een aantal wandelingen in dit gebied gelopen. Erg mooi (Annet). Voor meer info en inschrijving zie <http://sw4d.nl>

Van het bestuur

Zoals de meeste Nederlanders is ook het bestuur weer terug van vakantie. Er is volop energie getankt om er weer een jaar stevig tegenaan te gaan. Het begint al goed met landelijke aandacht voor gezond en sportief bewegen via de Nationale Sportweek en een daarbij aangehaakte actie van Albert Heijn. Die actie biedt mensen de gelegenheid om op een laagdrempelige manier kennis te maken met o.a. atletiek. Nu kent onze vereniging altijd al de faciliteit dat iemand eerst een paar keer kan kennismaken met wat AC TION voor hem of haar kan betekenen maar op deze manier wordt het nog gemakkelijker gemaakt.

Wat dat betreft komen ook de **Singelloop** (10 september) en de **Herfstloop** (1 oktober) op een mooi moment om mee te drijven op de landelijke aandacht. De fantastische sfeer die rond beide lopen hangt, moet

Een rookverbod op de accommodatie past hierbij en bij AC TION is dit ingesteld en zij vervult hierin een voorbeeldfunctie. Daarnaast is de kantine een Gezonde Sportkantine. Deze nominatie geeft aan dat sporten en aandacht voor gezondheid elkaar uitstekend aanvullen.” Mooie en naar onze mening terecht waarderende woorden. Bent u het daarmee eens, dan roepen wij u op onze nominatie te steunen. Dat kan via de website van Sportaal dat de belangen van de sport in de gemeente Enschede behartigt. Het internetadres is: www.sportaal.nl/sportverkiezing. Hoe meer leden en andere personen die ons een goed hart toe dragen hun **stem op onze vereniging** uitbrengen, hoe groter de kans dat wij de Auke Vleer Waarderingsprijs winnen. Stemmen kan tot 12 september. Op 15 september wordt de uitslag bekendgemaakt tijdens een sportgala

een extra stimulans zijn om mee te gaan doen en de stap te zetten naar het lidmaatschap van onze vereniging.

We zien zonder extra reclame, maar kennelijk gewoon doordat wat wij te bieden hebben goed aansluit bij de belangstelling van de jongste jeugd en hun ouders overigens een **gestage groei van het aantal jeugdleden**. Er gaat de laatste weken bijna geen dag voorbij of er wordt wel om informatie naar trainingsmogelijkheden gevraagd. Een groot compliment aan de jeugdtrainers en ieder ander die zich voor deze doelgroep inzet is daarvoor op zijn plaats.

In de zomervakantie werden wij aangenaam verrast door een nominatie van onze vereniging voor de **Auke Vleer Waarderingsprijs**, een onderdeel van de Sportverkiezing Enschede. AC TION is een van de drie genomineerden. De motivatie hiervoor van de Sportadviesraad van de gemeente Enschede is de volgende: "De Sportadviesraad is van mening dat kinderen niet aan sigaretten (tabak) en sigarettenrook blootgesteld moeten worden in verband met de schadelijke gevolgen voor de gezondheid. Dat dit bovendien op een sportaccommodatie gebeurt, is niet in het belang van de kinderen.

in de Pathmoshal waar ook de sportman en de sportvrouw van de gemeente Enschede worden gekozen.

Voor de **heren competitieploeg** is 17 september een belangrijke datum. Zij gaan dan hun beste beentje voorzetten om zich te handhaven in de 1ste divisie landelijk. Als ik het goed heb, gaat dat gebeuren in Naaldwijk. Voor mij is dat als oud-voorzitter van Olympus '70 en nu secretaris van AC TION wel heel bijzonder. Ik hoop dat het gaat lukken om in de 1ste divisie te blijven.

Ten slotte zoeken we een extra **vrijwilliger** die ons kan helpen als **materiaalbeheerder**. Wat is nog goed? Wat moet gerepareerd worden? En wat lenen we uit aan wie, onder welke condities zijn de voornaamste vragen die een materiaalbeheerder bezig houden. Geïnteresseerden kunnen zich melden bij onze voorzitter.

De volgende bestuursvergadering is 11 september. Heeft u nog punten die wij daar zouden moeten bespreken, geef dat dan door op secretaris@action48.nl.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2017 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@mail176.sea22.mcdlv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 3 augustus 2017 09:58
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 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Het vakantie seizoen is in volle gang. Maar dat betekent zeker niet dat er bij AC TION niks gebeurt. In deze nieuwsbrief wordt de nieuwe fotowand

In deze nieuwsbrief:

Geef de Pen door

Wedstrijdverslagen

geïntroduceerd; wordt de Pen doorgegeven aan Yorick en Sebastiaan en uiteraard kunnen jullie ook weer een update van Nordic Walking verwachten. Ook zijn er de afgelopen maand weer verschillende baanwedstrijden geweest, met succes voor TIONezen.

Update Nordic Walking

Fotowand

Stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor ACTION interessant zijn kunnen nog altijd opgestuurd worden naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Wedstrijdverslagen

Ruben Smink Nederlands Kampioen kogelslingeren

Bij de Nederlandse Kampioenschappen voor junioren in Vught van 30 juni t/m 2 juli, hebben atleten van ACTION uitstekende prestaties geleverd.

Op zondag 2 juli werd Ruben Smink Nederlands Kampioen op het zeer lastige onderdeel kogelslingeren bij de jongens Junioren A. Hij slingerde de 6 kilogram zware kogel naar een uitstekende 55.31m. Het is loon naar werken voor deze jonge atleet die wekelijks ook in Duitsland traint.

Op vrijdag liep Ellen van der Kolk bij de meisjes Junioren A naar een prachtig persoonlijk en clubrecord op de 5000 meter. Ze kon lang optrekken met de bronzen medaille winnares maar moest die in de laatste ronden laten gaan. Dat was geen wonder want uiteindelijk liep ze in 17 minuten en 21.27s, maar liefst 23 seconden onder haar persoonlijk record, naar de prima 4de plaats.

Danu Mulyo liep op zaterdag de 100 meter bij de jongens Junioren A en bereikte daarop de halve finales (11.61s).



TIONezen in actie op de NK atletiek

Carlijn ter Laak heeft afgelopen maand een fraaie bronzen medaille bij het Nederlands Kampioenschap te Utrecht behaald op het onderdeel verspringen met een verre 5.91m. Ze moest haar meerdere erkennen in de internationale 10-kamp toppers Anouk Vetter en Nadine Broersen. Gefeliciteerd Carlijn! Met ook nog sprongen van 5.90 & 5.85 (in de kwalificatieronde) laat Carlijn zien dat haar algehele niveau hoger licht dan ooit.

Op de 100 & 200 meter bij de mannen moest TION-talent Fred Lommers zijn meerdere erkennen in coach Sebastiaan Steenberg: deze laatste haalde zelfs op

beide sprintonderdelen de halve finale waar de snelle 22.77 van Sebastiaan op de 200 opviel.

De 3de atleet uit het Tion Talenten Team, Tobias Bakx, plaatste zich zelfs in een fraaie 14.92 voor de finale 110m horden. In het sterke deelnemersveld moest Tobias genoeg nemen met plaats 8.

Eerder al rukte Matthias Hardt in de laatste 2 rondes op van plek 6 naar plek 2 in de 3000m steplechase race. Door een misstap bij de laatste waterbakpassage liep hij net de medailles mis. De ondankbare plek 4 in een nieuw PR van 9mnt 12sec is echter een heel knappe prestatie.

Op de langste afstand bij de dames liep junior Ellen van der Kolk naar positie 11 in een snelle 17.29 over haar 1ste 5000m NK deelname.

Geef de pen door

Geef de door

In deze nieuwsbrief alweer de 6e editie van “Geef de pen door”, met schrijver nummer 11 en 12. De pen is vanuit Christle Whale doorgegeven aan Yorick Moleman en deze heeft op zijn beurt de pen doorgegeven aan Sebastiaan Steenberg.

Yorick Moleman, lid sinds september 2014

Toen ik gevraagd ben om de pen door te geven zei ik natuurlijk direct ja. Om mezelf even te introduceren, ik ben Yorick Moleman, 20 jaar en studeer Technische Bedrijfskunde aan de Universiteit Twente. Ik ben geboren in Friesland en ook daar heb ik mijn eerste stappen gezet op de atletiekbaan. Als 7-jarig jongetje ben ik begonnen bij Atletiekvereniging Impala en daarna ben ik verkocht geraakt aan de atletiek. Mijn specialisatie is de korte sprint, alhoewel daar door tijdgebrek de laatste tijd wat minder van komt. Daarnaast geef ik ook training, eerst aan de jongens Pupillen A en afgelopen jaar aan de jongens Junioren D. Hoewel ik nog maar net lid ben van TION (alhoewel dat inmiddels ook al bijna drie jaar geleden is 😊), voelt elk moment op de baan nog steeds als thuiskomen. Maar ja, dan is natuurlijk de vraag, waar ga je over schrijven? Wat beter, dan over TION zelf natuurlijk.

Wat ik zo mooi vind aan TION is dat ondanks het een vereniging is in een stad, het heel erg dorps aan voelt. Ik weet nog dat ik op de baan kwam na 10 jaar lid te zijn geweest bij Impala in Drachten en dat ik me direct op mijn plek voelde. Wat ik ook heel mooi vind is het ondernemerschap van iedereen. Zo zijn we twee jaar geleden met een groepje naar Götzis geweest. Nu zal u misschien denken, Götzis? Wat is het, waar is het? Götzis is een klein dorpje, ongeveer 10.000 inwoners, in de Oostenrijkse bergen, waar elk jaar een van de grootste meerkampwedstrijden wordt gehouden, super gaaf dus. Acht uur heen, acht uur terug en twee dagen topatletiek! Niks is te gek, en er zijn altijd wel gekken die met je mee willen. Ook het jaarlijkse kamp voor de pupillen en junioren, weekendjes naar Meppel en andere niet atletiek gerelateerde activiteiten zijn het benoemen waard. Eén van de andere mooie dingen om te zien is dat we altijd met een grote groep atleten naar de Studentenkampioenschappen gaan. Ondanks dat we geen studentenatletiekvereniging zijn, hebben wij als TION toch altijd een van de grootste delegaties. Ik vind het superleuk dat iedereen zó gedreven is, zowel op als naast de atletiekbaan 😊.

TION, bedankt voor al die mooie jaren, en ik hoop dat er nog velen zullen volgen.



Sebastiaan Steenberg, lid sinds 2010, trainer en atleet

Hallo allen,

Voor de nieuwsbrief van deze maand heb ik de pen gekregen. Ik ben Sebastiaan, 31 jaar, en sinds 2010 lid van TION. Daarvoor lid geweest bij AV Haaksbergen, maar door studie en werk in Enschede beland en gebleven. Als sprinter maak ik sinds 2011 deel uit van de competitieploeg, met als hoogtepunt de bronzen medaille

tijdens het NK teams in 2011.

Na jaren van trainen met wisselende frequentie, en dus ook wisselende prestaties, train ik sinds eind 2015 weer met meer regelmaat en sta ik ook zelf voor de groep als trainer. Een zeer leuke en diverse groep sprinters, van de jongste senioren tot de ervaren masters trainen samen in een groep en leren ook veel van elkaar. Het motiveert mij om te zien hoe ambitieus en fanatiek er getraind wordt, waarbij de masters zeker niet onderdoen voor de jongeren. Naast de sprinttrainingen, verzorg ik sinds begin dit jaar ook de krachttraining. Naast de technische trainingen op de baan, zijn deze trainingen een goede aanvulling om prestaties te verbeteren en ter preventie van blessures.

Behalve trainer en atleet, ben ik sinds begin dit jaar ook voorzitter van de Technische Commissie Baanathletiek, met als belangrijkste doel het zorgen voor goede trainers en materiaal voor de baantrainingen. Er zijn dit jaar diverse opleidingen gegeven en ook enkele workshops om de kennis, kunde en enthousiasme van de baantrainers nog meer te vergroten.

Plezier in trainen, dat is voor mij de grootste motivatie, in mijn eigen trainingen, in de trainingen die ik verzorg en de overige activiteiten. Zien hoe de atleten in mijn groep elkaar stimuleren en motiveren, dat plezier leidt uiteindelijk tot betere prestaties...



Update Nordic Walking



Cursus Wandelbegeleider bij AC TION

Op 8 juli 2017 schoven maar liefst 15 deelnemers, onder wie 4 TION-ezen en 6 mensen van de club uit Losser, aan bij de cursus Wandelbegeleider 1 die in het clubhuis van TION werd aangeboden door de KNWB. Cursusleidster was onze voormalig trainer Daniëlle Damhuis. Na een volle dag met theorie en praktijk ontving iedereen een diploma. Samen maakten we een training bestaande uit allerlei oefeningen incl. een calamiteitenplan. Dat laatste nemen we mee naar het trainersoverleg van komende september (tekst Annet, foto Annemieke).



Tip uit Losser

Onze wandelcollega's uit Losser hadden een interessante tip (nog niet uitprobeerd): als je gestoken wordt door een wesp of bij wrijf je met een vochtig gemaakte paracetamol over de plek. Schijnt gif aan te zuigen en als plaatselijke pijnstiller te werken (tekst Annet).

Evenementen

- Op 15 en 16 september 2017 vindt in Haaksbergen weer de Kennedymars plaats. De voorinschrijving is inmiddels geopend. Voor meer info zie <http://www.kennedymarshaaksbergen.nl/>
- In de herfstvakantie kun je meedoen aan de Sallandse Wandelvierdaagse. Je kunt ook aan losse dagen meedoen. Ik heb vorig jaar in de zomer een aantal wandelingen in dit gebied gelopen. Erg mooi (Annet). Voor mee info en inschrijving zie <http://sw4d.nl>

Fotowand

Beste leden,

Om meer sportieve, bijzondere en plezierige momenten met elkaar te kunnen delen, heb ik met assistentie van Frits Folkner een fotowand gecreëerd in het clubhuis. De fotowand bestaat uit vier planken (wegatletiek, baanatletiek, nordic walking en jeugd) met fotolijsten. Het is de bedoeling dat deze door jullie zelf gevuld gaan worden. Wellicht is het een idee wanneer één persoon per onderdeel hierin het voortouw neemt en ervoor zorgt dat er regelmatig een wisseling van foto's plaatsvindt. Op die manier krijgen we van elkaar meer mee van wat er binnen onze vereniging leeft.

Hartelijke groet,

Annemieke van der Meer

Bestuurslid



Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2017 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@mail29.atl111.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 6 juli 2017 08:16
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief Juli

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 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Daar is ie weer! De nieuwsbrief. De zomer is in volle gang, nog even en de vakanties beginnen weer. Deze maand een lange nieuwsbrief met veel

In deze nieuwsbrief:
De Singelloop!

Vechtdaltrail in Ommen

verslagen van uitjes die door TIONezen zijn ondernomen. Daarnaast ook een vooruitblik op de Singelloop die in September weer op het programma staat.

Om de nieuwsbrief altijd te kunnen vullen, ontvangen we graag stukjes voor de nieuwsbrief die voor Action Tion interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

De Pen

Hartslagmeter
Informatieavond

Nordic Walking Update

Dom Verdan Loop,
Reutum

België-weekend

Bij deze wil ik iedereen bedanken voor het medeleven dat ik mocht ontvangen na het overlijden van mijn vrouw Jopie. Alle aandacht, hartelijke woorden en kaarten hebben mij en mijn familie goed gedaan.

Roelof Friskes.

Wedstrijdverslagen

Vechtdaltrail in Ommen, zaterdag 24 juni 2017.

Vorig jaar december gingen Irna en ik op een zaterdagmorgen naar een training van Bertus van Elburg in Nijverdal, een leuke twee uur plus loop werd het. Hij organiseert die wel vaker. Bertus, bij de meesten wel bekend van de Sallandtrail is ook een echte liefhebber en regelaar! Hij maakte ons destijds attent op de Vechtdaltrail die ze toen aan het voorbereiden waren. En ja, zo sta je dan een half jaar later zomaar met een groepje aan de start in Ommen voor een 17 kilometer loop.



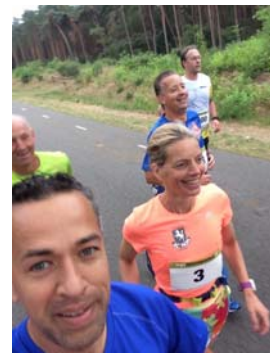
Je kon ook nog kiezen voor een 28 en een 44 kilometer, maar wij vonden de 17 vooralsnog genoeg. Een redelijk groepje Tionezen aan de start, Jörgen, Irna, Jasper, Cor, Gerald, Enith, Erica en Alex en ik op 17 km en Ronald, Monique en Erwin op de 28 kilometer en Freddy Spelmink op de 44 kilometer.

Als we starten is het droog maar wel wat drukkend warm, ik heb een T-shirt aan, verkeerde kledingkeuze gemaakt, singlet had zeker gekund! Maar eenmaal onderweg is daar niet veel meer aan te doen, Irna had er wel rekening mee gehouden gezien haar korte en fleurige hardloprokje!

Geweldig trouwens dat we als kuddedieren overal maar zo achteraan lopen, als iemand rechtdoor loopt ga je er maar vanuit dat die moet plassen of zo. Blijkt later dat zij wel goed loopt en wij met zijn allen verkeerd, we maken dus een ommetje, ietsje extra maar wat maakt het uit... We lopen met zijn vijven, Gerald heeft een vliegende start en loopt een paar honderd meter voor ons. Na vijf kilometer komen we weer samen te lopen, het is een mooie afwisselende ronde. Mulle zandpaden worden afgewisseld met kronkelpaden in het bos en wat vlakke heidevelden. Op tien kilometer krijgen we een waterpost waar we de tijd nemen om te drinken en een paar moeten er (natuurlijk) nog een sanitaire stop maken. Na een tweetal minuten

gaan we weer op op pad, Gerald die zijn eigen bidon bij zich had was hier doorgelopen, na zo'n twintig minuten hebben we hem weer ingehaald. We hebben de pas er mooi in, af en toe zijn er lastige stukjes met veel boomwortels en stronken die wat ophouden. Vlak voor ons komt er nog iemand te vallen, hij struikelt over een boomwortel en valt vlak langs het restant van een afgeknapte boom. Dit ging maar net goed, het had ook anders kunnen aflopen! Gelukkig kan hij zonder noemenswaardige problemen weer op pad!

Wij (Cor, Jörgen, Jasper, Irna en ik) finishen vrij gemakkelijk in 1 uur 37, Gerald volgt op twee minuutjes in 1 uur 39, Alex in 1 uur 47. Enith liep samen met Erica, zij finishen in 1 uur 54.



Op de 28 kilometer loopt Erwin een prima 2 uur 26, Ronald volgt in 2 uur 47 en Monique maakt haar debuut en finisht in gezelschap van Coen in 2 uur 52.

Freddy Spelmink loopt de langste afstand, ik zag ergens in zijn reacties dat hij nog nooit over zoveel mulle zandpaden had gelopen en zoveel boomwortels had gezien in eenzelfde parcours! Maar ik vind 4.09 op zo'n parcours een geweldige tijd, ik weet alleen niet hoe hij daar zelf over denkt!

Een leuke loop, ik denk de volgende keer de 28 kilometer!

Groeten, Johny.



Dom Verdan Loop, Reutum, Zondag 25 juni 2017.

We hadden ook al ingeschreven voor de Dom Verdan loop, een sportief weekend dus! Je kunt hier kiezen tussen drie afstanden, de tien kilometer om 07.00 uur, de

vijf kilometer om 09.00 uur of de halve marathon om 10.00 uur. Wij kozen net als vorig jaar voor de vijf kilometer. Als we er naar toe rijden komt de regen met bakken uit de lucht, de tien kilometer is dan al onderweg, pfff..

Als we ons in het dorp aankomen zien we dan ook veel 'verzopen' lopers en loopsters finishen. Ook een aantal Tionezen die meedoen aan de 10 kilometer, Erik finisht in 54.25, Cees 55.52, Heleen 56.57, Tom 57.47, Carel 58.10, Monique Veenstra 1.01.13 en Agnes - de vriendin van Cees - finisht in 1.10.59. Denise moest met pijnlijke kuiten helaas uitstappen. Mooi dat Agnes - na een toch wel langere ziekteperiode - weer zover is dat ze dit weer kan. Cees liep om zeven uur de tien kilometer en ging om tien uur ook nog eens starten op de halve marathon. Hij finisht op de halve in een tijd van 1 uur 59. Als wij om 09.00 uur starten is het droog, Marijke, Irna en ik zijn de Tionezen in het startveld. Irna en ik gaan samen van start, brrr, wat gaat iedereen hier weer hard weg! We gingen ook vlot weg maar houden het onder controle en versnellen niet door. Als we op de tweede kilometer zijn begint mijn hamstring weer te trekken (had ik al drie weken last van, daarom ook al een tijdje geen baantraining) en moet ik het even laten gaan, ik verlies hier zo'n 15 seconden. Ik zeg tegen Irna dat ze gewoon door moet lopen, ik laat het tempo even zakken. Na ongeveer een kilometer gaat het weer beter en kan ik het tempo weer opvoeren, Irna heeft wel een gat geslagen maar is natuurlijk een mooi mikpunt. Langzaam loop ik weer naar haar toe maar ik kan haar net niet meer voor de finish inhalen. Ze finisht als vierde dame in 22.51 en is daarmee bijna een minuut sneller dan vorig jaar. Ik finish op acht seconden in 22.59, gezien de hamstring perikelen toch nog redelijk tevreden. Marijke komt binnen in 31.12 minuten.

Even lekker douchen en daarna aan het ontbijt! Prima geregeld, koffie, thee, fruit, krentenbrood en genoeg broodjes! Achteraan het buffet staan ze met gebakken eitjes, lekker! Het blijft gelukkig droog en zo is het goed vertoeven hier. We kijken nog even bij de start van de halve marathon en zien dat Agnes op de fiets met Cees mee gaat. Leuk! Ook mooi om te zien hoe de mensen van de organisatie om gaan met de kinderen als ze in het startvak staan, zij proberen de kinderen met muziek en dans in de stemming te brengen! Lukt niet bij alle deelnemertjes maar ze hebben er zelf wel zichtbaar plezier in! Na een tijdje vinden we het genoeg en gaan we weer huiswaarts, het is en blijft een leuk en gemoedelijk evenement! Op naar volgend jaar en dan gaan we voor een podiumplek Irna!

Groeten, Johny.

Geef de pen door

Geef de door

Voor deze vijfde editie van "Geef de pen door" is de pen door Monique Kerkhoffs doorgegeven aan Cristel Whale. Zij heeft de pen weer doorgegeven aan Els van Veen.

Cristel Whale, al 11 jaar recreatief loper bij AC TION

De zondaggroep

Hallo, mijn naam is Cristel Whale, 48 jaar oud, getrouwd met Philip en samen lopen we recreatief al zo'n 11 jaar bij TION. Ooit begonnen bij de ING bedrijvenclinic en van daaruit TION lid geworden. Eerst nog wel op de dinsdag avond en zondagochtend getraind maar in verband met werk blijft het nu bij de zondagochtend, een groep die bij veel lopers misschien nog niet zo bekend is.

Iedereen is van harte welkom bij de zondaggroep. Het heeft vele voordelen om op zondagochtend te lopen, het is een prettige start van de dag. Er zijn ook vaak wedstrijdjes op zondag die we dan samen lopen, zoals de 'Kastelenloop' in Diepenheim of de 'net-voor-de-vakantie-partnerloop'. Ook lopen we af en toe 'op locatie'. Dan vertrekken we bij 1 van de groep uit huis of een andere mooie locatie, zoals de Bommelas of Twickel, zo zien we weer eens een ander stukje Twente.

De zondaggroep is een gezellige groep die naast serieus lopen (toch altijd zo'n 10 tot 13 kilometer) ook andere activiteiten onderneemt. Zo zijn we al een aantal keren in Engeland geweest om daar wedstrijdjes te lopen en in de Ardennen. Ook houden we wel van een avondje uit, we vieren graag een bruiloft of 50 jarig feestje mee, zelfs Mystiek hebben we al een avond onveilig gemaakt. Eén van onze tradities is de paasbrunch, op 1e Paasdag neemt iedereen wat lekkers mee, lopen we eerst een stukje en aansluitend gaan we gezellig samen ontbijten. Een andere leuke traditie is onze nieuwjaarswandeling. Die vindt meestal plaats op de 1 zondag van

het jaar, ieder jaar op een andere locatie, waarna uiteraard weer gezamenlijk lekker geluncht wordt.

Naast het hardlopen ga ik op woensdagavond naar Body Shape, om ook de andere spieren flink aan het werk te zetten. Deze lessen worden gegeven door Els van Veen, aan wie deze pen wordt doorgegeven.



Els van Veen, Bodyshape instructor bij AC TION

Hoera Ik heb de pen gekregen van Cristel Whale. Een stukje schrijven voor het clubblad van AC Tion! Ik geef al jaren met plezier de Bodyshape training. Is iets anders dan atletiek, maar de spiertjes worden net zo goed getraind. Als hardloper ben je statisch bezig. Je gebruikt als je loopt, constant dezelfde spieren. Bij de Bodyshape komen bijna alle spieren aan bod. 4 x B = borst, buik, billen, benen. Mooi toch? En dat allemaal op het ritme van lekkere muziek. Het kan er behoorlijk pittig aan toe gaan, maar een uur is zo voorbij. Dan hoor je de dames – er zijn helaas alleen maar dames – zeggen: “Is het uur nu al voorbij?”

Ik ben begonnen bij Tion bij de trimgroep. Leren hardlopen! Dat was echt afzien, vooral als je geen loopbenen hebt. Mijn grootste afstand was dan ook zo rond de 14 km. Ik kreeg wel steeds meer plezier in het hardlopen. Totdat ik naar de zaaltrim ging onder leiding van Henk Siekmans. De oefeningen vond ik zo leuk om te doen dat ik de kans kreeg om zelf de trainingen te gaan geven. Eerst zonder muziek, maar

later mét. Ik heb mijn diploma Aerobic-instructor gehaald en ben daarin verder gegaan. Veel workshops gevolgd. En daarna Bodyshape instructor. Geweldig! Maar het leukste van alles vond ik de vrouwen die op mijn uurtje kwamen. Op een gegeven moment had ik meer dan 30 vrouwen in de zaal. Om toch mijn lessen veilig te houden moest ik zeggen dat er niet meer bij konden. Maar er volgde toch een natuurlijk verloop en op dit moment zijn er ongeveer 14 dames die regelmatig bij de training zijn.

We werken met dyna bands (elastieke banden), gewichten en af en toe de kettlebell en vooral eigen kracht. Ik vraag de dames zelf gewichten aan te schaffen en eventueel ook een kettlebell. Ik wissel mijn lessen regelmatig af met verschillende oefeningen. Geen week is hetzelfde. Momenteel is planking standaard. Je steunt op je onderarmen en tenen en houdt je torsië en billen strak en dat soms langer dan een minuut. De buikspieren doen het werk. De dames vinden het zwaar, maar fantastisch. En ik ben daarentegen weer trots op wat die meiden presteren.

Heb je zin om mee te doen? Dat kan op woensdagavond van 20.00 tot 21.00 uur in de gymzaal aan de Hogelandstraat.

Prikbord

20e Editie Singelloop Enschede – help je mee?

Als atletiekvereniging organiseren wij dit jaar al weer de 20e editie van de [Singelloop Enschede](#). Met jaarlijks meer dan 5000 inschrijvingen en zo'n 20.000 toeschouwers op de singels en in het Volkspark, zijn we het op een na grootste hardloopevenementen van Oost-Nederland. Naast het vaste organisatieteam zetten zich op de dag zelf nog zo'n 200 vrijwilligers in, waarvan veel TION-ezen!

We doen het samen!

Om de dag voor lopers en publiek succesvol te laten verlopen, willen we jullie ook dit jaar weer vragen ons te helpen. Heb je interesse neem dan contact met ons op via info@singelloop-enschede.nl. Heb je familie of vrienden die wellicht ook zouden willen helpen? Informeer hem/haar dan over dit berichtje!

Wat kun je doen?

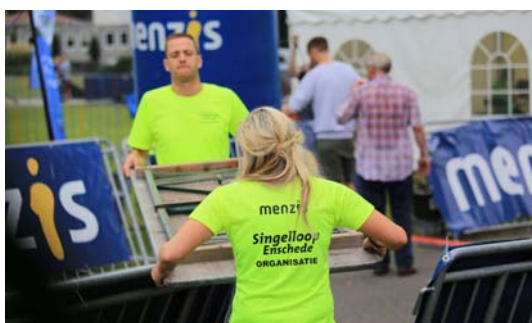
We hebben een aantal leuke taken beschikbaar. Zo kun je (eventueel als groepje) een water- of fruitpost beheren, fungeren als verkeersregelaar, het informatiepunt in het Volkspark bemannen, helpen bij het inschrijfbureau, bij de kids zone, of helpen met de op- en afbouw in het Volkspark.

Kan ik helpen, maar ook deelnemen aan de Singelloop?

Dat kan zeker! Als je dit aangeeft in je mail, houden wij hier rekening mee bij het indelen van de vrijwilligers. Vrijwel alle TION-ezen die ons helpen, lopen 's middags ook gewoon zelf mee.

We kijken uit naar jullie reactie!

Namens het organisatieteam,
Marijke Kenkhuis



Jubileumshirt Singelloop uiterlijk 16 juli bestellen

Omdat we dit jaar een feestje vieren hebben we een mooi jubileumshirt laten ontwerpen. Voor slechts € 9,95 kun je er een bestellen. Om organisatorische redenen kan dit tot en met 16 juli en uitsluitend direct bij inschrijving. [Schrijf je dus tijdig in](#) en denk direct aan het meebestellen van het shirt!

Update Nordic Walking

Locatieloop Arboretum De Lutte 3 juni 2017





‘n Stuk of wat auto’s met daarin een behoorlijk aantal enthousiaste nordic-walkers. De neuzen allemaal dezelfde kant op: het arboretum de Lutte. Ziedaar het reisdoel op de eerste zaterdag in juni.

Op kop Gerdi en Frits. Goed wandelweer en een mooie omgeving. Kronkelende paadjes leidden ons langs exotische bomen, het arboretum dus. Verder via een licht glooiend parcours langs Hotel de Wilmersberg, door een laantje met helaas bijna uitgebloeide rododendrons, langs boerderijtjes, enkele mooie villa’s en vredig herkauwende koeien. ‘n Bospad en een stukje verharde weg voerden ons naar de Bentheimerstraat.

Niet lang na de oversteek werd een "uitstapje" gemaakt naar de Elfterheurneweg. We moesten terug omdat dit geen doorgaande weg was. Weer op "het rechte pad" hadden we korte tijd gezelschap van een huifkar. Stilletjes aan begon bij sommigen de vermoeidheid een rol te spelen. De warmte en de iets langere route waren hier wel debet aan. De stemming bleef er over het algemeen toch wel goed in en na het maken van een groepsfoto werd de wandeling zoals we zo langzamerhand gewend zijn afgesloten bij Schenkerij Poort Bulten met koffie, thee, chocolademelk,

appelgebak en krentenwegge. Kortom voor elk wat wils (verslag Jelle, foto Annemieke).

Impressie Techniektraining

Mariet, Hetty (terugkomend van zware blessure) en Annet deden de techniek-/conditietraining op 24 juni 2017. Wat vinden zij van deze nieuwe training waarin naast nordic walken, nordic huppelen is geïntroduceerd (daar word je goed moe van :))(tekst Annet)?



“Ik vind techniek eigenlijk niet leuk”, zegt Hetty, “maar toch ben ik een gelukkig mens want ik heb het idee dat ik weer kan meekomen op de woensdag na twee van deze trainingen. Het is ook fijn dat Jan even naar de lengte van mijn stokken heeft gekeken.”

Mariet: “Ik vind een goede techniek belangrijk en heb veel opgestoken vandaag. En de conditietraining vond ik leuk.”

“Ik heb snel rug- en schouderklachten”, voegt Annet toe. “Ik probeer daarom altijd goed op mijn techniek te letten. Het is wel frustrerend als Jan dan zegt dat hij geen rotaties ziet, terwijl ik denk dat ze er wel zijn. Nog een beetje harder geprobeerd en nu voel ik zelf het verschil ook.”

Vanwege vakantie van Jan is de eerstvolgende techniektraining op 29 juli.

IJs eten in Epe

In juni wordt traditiegetrouw een training op dinsdagavond ingeruild voor een fietstocht naar de ijssalon in Epe. Op 20 juni was het weer zo ver. Prachtig weer en dus goed toeven op de fiets en op het terras. Laat het ijs maar komen (foto Anouk)



Hartslagmeting Informatie Avond - 7 juni

Vanavond was het dan zover de Hartslagmeting Informatie avond in samenwerking met Runnersworld Enschede & Polar.

Een heldere uitleg over trainen in je hartslagzones, de horloges en uiteindelijk het praktijkgedeelte op de baan. Het was erg verhelderend en leerzaam. Bied weer stof tot nadenken en dit om te zetten naar onze training.

Wat een enthousiaste groep! Iedereen bedankt voor jullie deelname. In het bijzonder dank aan Ruud Vlutters (Runnersworld Enschede) en Michel de Kreijger (Polar) voor deze inspirerende avond!!



Sportieve groet!

Monique & Denise



Een grote groep lopers van AC TION deed mee aan de McBride run in Poperinge, België.

Het was al weer een tijdje geleden dat wij als groep een reisje hadden gemaakt, dat was in 2015 naar Monschau, met de Vennlauf. Ook een mooi weekend was dat! Wij (Cor, Paul, Arnold en Johny) als organisatoren hadden voor dit jaar een weekendje in België gepland. Na enig gepuzzel vonden we een hardloopwedstrijd en een geschikte logeeraccommodatie. Met zijn vieren zijn we in mei nog 'even' op verkenning geweest bij de accommodatie en de omgeving, het was op een zonnige zaterdag, maar jammer genoeg stond er een strakke gure wind en was lekker op het strand wandelen niet echt prettig.

Maar liefst 31 personen schreven zich in voor dit (Pinkster) weekend. En, mag ik zeggen (ja dat mag ik) ook dit keer weer een geslaagde editie. We gingen vrijdag 2 juni om 07.00 uur op pad, een prachtige dag, de temperatuur steeg zelfs tot 27 graden. We logeerden in het Stayokay hotel de Peerdevisser in Oostduinkerke, een onderdeel van de Vlaamse jeugdherbergen, een goed verzorgd geheel! Oostduinkerke ligt aan de kust van België, een leuke plaats met een mooi strand, alleen was er in ons weekend niet veel te beleven, dat was wel jammer! Wij kwamen net voor twaalf uur aan en namen de sleutels in ontvangst zodat iedereen vlot op de kamer kon.

Zoals gezegd, een mooie dag, en in de loop van de middag waren de meesten al aanwezig, deze werd door iedereen optimaal gebruikt om de omgeving te verkennen en ergens een terrasje te pikken! We hadden wel een programma samengesteld

maar wilden vooral even afwachten hoe e.e.a. zich ontwikkelde gezien het mooie weer. Er was van onze kant geen tot weinig inzet nodig, men vermaakte zich prima, mooi! Het avondeten in de herberg was goed, de eerste avond vis! En dat is absoluut niet mijn ding, maar heb het toch opgegeten.. jij toch ook Petra!? Het bleef die avond trouwens nog lang gezellig op ons gedeelte van de herberg!

Zaterdag 3 juni.

Na het ontbijt gaan we met de auto's naar Poperinge, zo'n 35 kilometer verderop. Martin en Monica hebben zich nu ook bij ons aangesloten, ze hadden vrijdag nog een feestje waar ze bij moesten zijn! We hebben met een bus een excursie onder leiding van een gids die ons e.e.a. gaat vertellen over de Eerste Wereldoorlog van 1914-1918. Cor had in de voorbereiding van dit weekend regelmatig contact met de gids gehad, toen hij hoorde dat we een hardlooptroep waren heeft hij twee Belgische atleten die naar het front moesten en in deze WOI gevochten hebben centraal gesteld in zijn verhaal. We bezochten verschillende locaties waar hun gevechten waren geweest, loopgraven, de begraafplaatsen en een oorlogsmuseum. Ik zou nog twee pagina's nodig zijn om alles te beschrijven, maar als je hoort hoeveel mensen er in die periode omgekomen zijn, dat is niet te bevatten! Ook kwamen we te weten dat verschillende atleten van de Olympische spelen van de jaren vlak voor de oorlog, tegenover elkaar aan het front stonden. Bizar! Indrukwekkend en zeer zeker een leerzame dag! Een compliment trouwens aan onze gids Hans (ook een ex hardloper) die uitermate goed op de hoogte was en er een interessant verhaal van maakte!

Al met al waren we inclusief de lunch een uur of zes bezig. Eenmaal terug bij de herberg gingen er weer verschillende groepjes op pad. Er werd nog door een aantal mensen gezwommen, gefietst, sommigen pakten (weer) een terrasje en anderen zochten hun vertier bij de herberg.

Na het avondeten ook groepjes die op stap gingen en een aantal keken naar de finale Juventus - Real Madrid, tot grote teleurstelling van Cor won Real Madrid! Deze avond werd het niet al te laat.



Zondag, 4 juni.

Op tijd uit bed! We doen mee aan de McBride run en moeten er met de auto naar toe, dat is ongeveer 40 minuten rijden. Er zijn twee afstanden te lopen, om 09.45 uur in Poperinge een 7 kilometer en een halve marathon die om 10.00 uur in Ieper start met de finish in Poperinge. Alles is prima geregeld, wij van de halve marathon konden de startnummers afhalen in een school vlak bij de start en de tassen werden naar de finish gebracht.

De start was op het gezellige marktplein in Ieper, met toch nog 800 lopers op de halve! 10.00 uur, we zijn weg. De eerste kilometers slingeren door het dorp, leuk om je loopmaatjes aan de overkant van het water te zien! Gelukkig is het geen 27 graden zoals vrijdag, maar al met al werd het toch nog flink warm. De zon staat hoog aan de hemel en het straffe windje is dan ook zeer welkom. In de flyer stond dat het een vlak parcours zou zijn, nou ja dat was het niet helemaal... behoorlijk wat stukken met vals plat, en op 18-19 kilometer nog een flinke kuitbijter! Ik liep deze halve marathon samen met Jolanda, we hadden het tempo er aardig in, Cor sluit zich na een paar kilometer ook bij ons aan. Op zo'n 12 kilometer heb ik in een windvrij stukje en volle zon even het gevoel dat ik ontplof, zo wat warm zeg. Maar ik herstel vlot, en we lopen gestaag door. Af en toe lopen we samen met een Belgische man en vrouw, maar die stellen dat schijnbaar niet erg op prijs want ze versnellen twee keer als we bij hun komen lopen. En nee, we profiteren niet ik heb zelfs nog kopwerk gedaan! Even later nemen Jolanda en ik echter het voortouw en lopen vlot door, we zien het gaatje steeds groter worden en later in de uitslagen blijkt dat we 3 minuten

sneller waren! (Mooi!) Op 18 kilometer krijgt Jolanda last van wat ongemakjes en dat kost ons wat tijd, gelukkig herstelt ze snel en kunnen we door! Cor was doorgelopen maar uiteindelijk finishen we alle drie in 1 uur en 52 minuten. Gezien het parcours en alle omstandigheden een goede tijd Jolanda! Ze is daarmee meteen de eerste Tiondame, 453e algemeen, de eerste Tion loper was Edwin van der Ham in 1 uur 32 minuten hij werd daarmee 105e in het algemeen klassement.



Irna is met 32.55 minuten de snelste van onze vereniging op de 7 kilometer (een plaatselijke ronde) en wordt ook nog maar even de eerste dame in de categorie D45, 48e algemeen, wat haar nog een geldprijs opleverde. Philip is de eerste man van de vereniging, zijn tijd was 34.49 minuten en 77e algemeen. Er deden ruim 300 lopers mee aan deze wedstrijd.

Een leuk evenement! De plaatselijke brandweer heeft een prima doucheruimte gecreëerd! Top! De organisatie, waar ik regelmatig contact mee had, had in de sportzaal tafels voor ons gereserveerd en daaraan konden we smullen van een buffet met overheerlijke Bbeenham! Super!

Na het buffet was er een tombola, een aantal van ons hadden nog een prijsje. Evert Jan had helemaal geluk, hij deed mee voor één van de 20 hoofdprijzen. En er waren zeker leuke prijzen bij, grote hilariteit natuurlijk als er een paar keer een lingersetje als prijs voorbij kwam! Ondanks de luide toejuichingen van ons liep hij deze toch mis, uiteindelijk won hij een boodschappentrolley! Ik heb begrepen dat deze op een goede plek is terecht gekomen. Toch hadden we graag 's avonds dat lingersetje nog even (aan) gezien!

Daarbij kregen we nog de sportiviteitbokaal uitgereikt, we waren met de grootse groep deelnemers van een vereniging/club. Cor mocht de (leuke) bokaal in ontvangst nemen. Ze hebben Poperinge in ieder geval geweten dat wij er waren, we stonden aardig in de picture! Mocht u de bokaal willen zien, hij staat inmiddels in de kantine bij de andere bekens. Alle uitslagen kunt u vinden op de site van de McBride run.

Eenmaal terug bij de herberg wilden er nog een aantal van ons naar Ieper voor een officieel herdenkingsmoment van de Eerste Wereldoorlog (met de Last Post), natuurlijk kon dat, moesten we wel iets vroeger eten. Dat was trouwens snel geregeld met de keuken, fijn dat zo iets zonder problemen kan, 's morgens vroeger ontbijten als normaal omdat we op tijd weg moesten en 's avonds de warme maaltijd wat eerder! Top! Ik ben zelf niet mee gegaan, maar het schijnt wel indrukwekkend te zijn geweest. Later op de avond onze traditionele Bingo met ook nu weer vele leuke prijzen! Ook die avond weer veel gelachen, Jaqueline kreeg zelfs Gerald nog even stil! Dat Gerald een keer zonder woorden zit komt niet vaak voor, maar dat was dit keer dan ook wel dik verdient! Of niet Jaqueline? Haha.. Weer een geslaagde dag!

Maandag, 5 juni.

Aan alles komt een eind, ook nu. We moeten weer inpakken en uitchecken, tegen tien uur zijn we zover dat de laatsten kunnen vertrekken. Een aantal gaat rechtstreeks naar huis, sommigen gaan naar Gent en wij gaan met een groepje naar Brugge. Een leuke stad, gezellige binnenstad met veel (heel, heel veel)

chocoladewinkels! Niet goed voor mij! Na wat rondwandelen, shoppen, na weer een terrasje en een patatje, vertrekken we in de namiddag richting huis. Tegen half acht zijn we thuis en kunnen we terug kijken op een prima en gezellig lang weekend. We hebben in die paar dagen bij een aantal mensen geweldige onbekende en ongekende talenten ontdekt, nee we vertellen niet wat, dan moet je zelf maar eens meegaan! We hebben ons geen moment verveeld, en als ik zo rond hoor dan heeft iedereen het naar zijn zin gehad.

Alles klopte dus, locatie, accommodatie, de loop, de activiteiten, de weersomstandigheden en vooral ook DE GROEP! Ook jullie bedankt voor de inzet om het weekend tot een succes te maken, dat maakt het voor ons ook een stuk gemakkelijker!

Een dankjewel, ook namens Cor, Paul en Arnold.

Groeten, Johnny.

We willen onze sponsors nog even bedanken, dit waren uit Enschede: Runnersworld, RunEnschede, Carel Lurvink, DIT, Biesheuvel, Saxion en Pre Lastechniek, Boes uit Almelo, Voskamp Hengelo en Mennis Hengelo. Hartelijk dank voor jullie bijdrage!!

Tevens ook een bedankje aan Steven - manager van de Peerdevisser in Oostduinkerke, Bert - organisator van de McBride run en onze gids Hans voor hun geweldige medewerking!



Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2017 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@mail129.atl171.mcdlv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: dinsdag 6 juni 2017 08:08
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief Juni

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 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

De zomer staat voor de deur, met nog een ruime maand te gaan voor de zomervakantie losbarst. Een mooie tijd met veel wedstrijden en lekker weer om te

In deze nieuwsbrief:

Geef de pen door

Competitieteam dames

sporten. In deze nieuwsbrief een verslag van het damesteam van TION dat goede zaken doet in de competitie en ook een verslag van de Twenterun waar de recreatielopers aan mee gedaan hebben. Natuurlijk zijn onze vaste rubrieken 'Geef de pen door' en de update van de Nordic Walkers ook van de partij.

TwenteRun

Update Nordic Walking

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor de leden van AC TION interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Wedstrijdverslagen

Competitiewedstrijd 2: DAMESTEAM AC TION

Met de eerste competitiewedstrijd te Hoorn op zondag 30 april in onze rugzak te hebben, mochten we afgelopen zondag voor de tweede keer aan de slag met ons team. Dit keer mochten we afreizen naar Drachten, toch (gelukkig) een stukje minder ver reizen.

Ons damesteam had vorige keer in Hoorn een totaal van 7269 punten verzameld. Dit gaf ons toen een 4^e plek in onze poule en een 11^e plek in totaal. Zo begonnen we op zondag 28 mei onze dag, met een



heerlijke 23°C graden, vol zon en genoeg wind om ons af te koelen.

We hebben een leuke topdag gehad in Drachten, met mooie resultaten. Zo sprong **Carlijn ter Laak** naar een afstand van 5.55m, liep ze de 200m in 25.71s en de 100m ging vliegensvlug in een tijd van 12.46s. **Lesley Buur** en **Marissa Bakx** mochten ook sprinten. Lesley sprintte de 100m in 14.68s en Marissa liep de 200m in 29.35s. **Lotte Zwiers** nam de taak op zich om over de horden te gaan. En wel op de 400m! Ze finishte in 1:15.50. Ondertussen stootte **Michelle Steennis** de kogel tot een afstand van 9.39m en sprong ze met het polsstokhoogspringen 3.00m. Daarna sprong zij met het onderdeel hoogspringen nog 1.45m. De dames **Tamara van Berkel** en **Natascha Fedder** (vooral de laatste) gingen letterlijk hélemaal stuk op de 400m. Tamara finishte in 1:06.60 gevolgd door Natascha in 1:10.27. Onze supersnelle **Ellen van der Kolk** zette weer een prachtige tijd van 10:25.40 neer op de 3000m en **Marleen Stoel** liep, met kramp, toch nog een goede 800m in een tijd van 2:32.60. Een 8.56m werd op het einde van de dag nog gemeten voor **Chloe Kaal**, die aan het begin van de dag hoogspringen afsloot met 1.30m. Als laatste hebben de meiden **Larissa Scheffer** en Natascha Fedder nog speer geworpen (31.02m & 28.90m) en werd de estafette gelopen in 54.51s. waardoor we deze competitie te samen 7936 punten verzamelden en nu **9^e in totaal** staan.



De eerste 8 mogen naar de promotiewedstrijd, dus wij zullen op 18 juni in Harderwijk goed ons best doen, met hopelijk weer veel aanmoedigingen van onze support **Rianne Aarnink** (teamleider) **Angelica Adam** en **Marlou ter Laak**.

Groetjes, Mies.

Geef de pen door

Geef de door

In deze nieuwsbrief de vierde editie van “Geef de pen door”, met schrijver nummer 7 en 8. De pen is vanuit Richard Kerver doorgegeven aan Enith Bouwmeesters en deze op haar beurt weer aan Monique Kerkhoffs.

Enith Bouwmeesters, hardloper, looptrainer, praktijkbegeleider en jurylid AC TION.

En dan lees je in de nieuwsbrief van mei dat je ex-collega en teamlid van de Twenterun Richard Kerver, de pen aan je doorgeeft.... Maar gelukkig is er genoeg om over te schrijven.

In 2005 kwam ik vanuit Brabant terug naar Twente. In Oosterhout was ik bij Scorpio begonnen met hardlopen en daar wilde ik hier in Enschede mee verder gaan. Ik meldde me dus aan bij AC TION. Het was wel even wennen. Ik was gewend om gevarieerd en volgens een schema te trainen en ook loopscholing te volgen. Dat was destijds bij de “midden en korte groep” van Tion niet het geval. Het was veelal warming-up, lopen van een rondje buiten de baan en klaar. Daarvoor kwam ik niet bij een atletiekclub. Dit inspireerde mij om eerst de assistenttrainersopleiding en later de looptrainer 3 opleiding te gaan volgen. Nu kon ik meewerken aan het verbeteren van de trainingen bij TION. Frits van der Hartt voerde in die tijd ook een “reorganisatie” door. Dit heeft naar mijn idee de recreatieve loopgroepen een kwaliteitsverbetering gegeven.

We hebben nu een goed stel looptrainers bij TION. Afgelopen maand zijn Ray en Patrick ook geslaagd voor hun looptrainer 3 opleiding. Het was mooi dat ik hun praktijkbegeleider kon zijn. Jaarlijks gaan de trainers met elkaar naar de looptrainersdag op Papendal. Daar doen we nieuwe ideeën op en houden onze kennis up-to-date. Na afloop



sluiten we dat af met een etentje. Want gezelligheid is heel belangrijk bij ons.



De belangrijkste taak van een looptrainer vind ik dat hij mensen kan motiveren en enthousiasmeren. Daarnaast is het belangrijk dat iedereen blessurevrij blijft. 2 keer per jaar geven wij een start to run clinic. In 7 weken tijd leren we de deelnemers om 20 minuten achter elkaar te lopen.

In september beginnen we weer met een nieuwe groep. Als we deze mensen enthousiast kunnen maken voor het hardlopen is ons doel bereikt. Afgelopen jaren zijn er daarna veel mensen lid geworden van TION.

Die gezelligheid en saamhorigheid kwam ook weer goed naar voren bij de Twenterun waar we dit jaar voor de tweede keer aan deelnamen. Vorig jaar met 1 team en dit jaar met 2 teams. 24 uur met elkaar in touw is toch wel bijzonder. Dit jaar hebben we een mooi bedrag van € 2400,- opgehaald voor de stichting "Kans voor een kind". Mooi om te zien hoe iedereen zijn steentje heeft bijgedragen.



Het is erg leuk om een groep Tionezen te trainen voor een evenement en er dan een gezellige dag van te maken. De Midwintermarathon in Apeldoorn en de halve van Egmond geven het gevoel van een schoolreisje. Samen met de bus op pad. Altijd veel hilariteit. Ook de strongsisterrun een paar jaar geleden was vooral veel fun. Leuk om zo eens je grenzen te verleggen.

Vorig jaar hebben we met een flinke groep getraind voor de marathon van Rotterdam en Enschede. Dat is heel motiverend en stimulerend. Ook al die support in Rotterdam was super. Komend jaar de 50e editie van de Enschede marathon. Ik weet zeker dat we dan weer met een flinke groep Tionezen aan de start staan.

Erg fijn om lid te mogen zijn van zo'n mooie gezellige club! Ik wens iedereen nog vele mooie loopkilometers.

Ik geef de pen door aan Monique Kerkhoffs.



Monique Kerkhoffs, enthousiast recreatief loopster en jurylid binnen TION.

Mijn naam is Monique Kerkhoffs ik ben 58 jaar en een recreatief loopster bij de D-groep. Op het moment dat ik dit stukje schrijf besef ik me dat ik bijna op de dag nauwkeurig mijn 10-jarig lidmaatschap van AC TION "vier".

Naast het lopen jureer ik ook bij atletiekwedstrijden op de baan en op de weg. Ongeveer 5 jaar geleden heb ik via de atletiekunie, bij TION een 3 daagse (3x een zaterdag) cursus gevolgd. Deze werd afgesloten met een examen en vanaf dat moment kon ik mezelf gediplomeerd "Jury-60" noemen.

De Enschede marathon en Singelloop zijn natuurlijk prachtig om te jureren omdat daar erg veel loopmaatjes aan mee doen, maar ook bijvoorbeeld de pupillenwedstrijden op de baan zijn fantastisch. De jeugd heeft de toekomst en meestal, door tal van familieleden aangemoedigd, is het telkens weer prachtig om te zien hoe goed ze hun best doen om überhaupt óp de hoogspringmat terecht te komen.

Met mijn jury diploma mocht ik ook gaan jureren bij de FBK games en zo gebeurde het dat ik ineens oog in oog stond met de nationale en internationale wereldtop! Het

is me zelfs al eens overkomen dat ik na afloop van een wedstrijd in Hilversum gezellig naast Churandy Martina aan het buffet zat.

Vorig jaar zomer kwam het EK atletiek naar Amsterdam. Een jaar vóór het EK werd een heuse speed-date georganiseerd om juryleden aan te wijzen die tijdens het EK mochten jureren. Samen met mijn collega-TION-juryleden Elske en Enith, werden we geselecteerd om mogen te jureren. Ik kwam in het team “Lange werp” als “Fieldterminal operator” terecht. Een jaar lang hebben gewerkt aan een goed samenwerkend team en tijdens het EK mochten we zelfs een paar dagen op het Museumplein het speerwerpen en discuswerpen jureren, een ervaring die ik nooit meer vergeet!



Vorig jaar heb ik meegewerkt aan een, door de Atletiek georganiseerde, online cursus jurylid. Op YouTube zijn filmpjes te zien waarin duidelijk wordt uitgelegd wat jureren bij atletiek inhoudt, dus mocht je belangstelling hebben om ook te gaan jureren bekijk ze dan eens (ik ben te zien bij de looponderdelen ;))

Als jurylid krijg je één keer per jaar een lijst met alle komende baan- en wegwedstrijden in de regio en bepaal je zelf hoe vaak je wilt/kunt jureren. Nieuwe juryleden zijn welkom dus heb je belangstelling Meld je!

Ik geef de pen door aan Cristel

Prikbord

Update Nordic Walking

Tochten

De maanden zo voor de zomer zijn dé maanden voor uitstapjes buiten de gebaande paden. Er was een geslaagd weekend in de buurt van Enkhuizen, lopers bij de traditionele bloesemtochten, een spontane actie om op Koningsdag te lopen in Nijverdal, een mooie locatieloop bij het Lankheet, twee groepjes (10 km en 20 km) bij de prima georganiseerde Heurnetocht in De Lutte en een grote delegatie bij de 3-daagse in Limburg. De nieuwe leden vanuit de basiscursus hebben al volop meegedaan.



Heb je er nog geen genoeg van en wil je op 25 juni vroeg opstaan? Doe dan mee met de Dom Verdan Loop in Reutum. Voor meer info zie <http://www.domverdand.nl/>. Meerdere dagen lopen in de regio? Zie www.wandel.nl/: het seizoen van de (Avond)4daagse is weer gestart.



Reminder Techniektrainingen

Vanaf 10 juni 2017 zal Jan elke 2^e en 4^e zaterdag van de maand (zie voor afwijkingen het schema dat wordt gemaïld) om 9.00 uur starten met een techniektraining vanaf de Buurserstraat. De training wordt gecombineerd met een korte loop van 4-5 km. De totale duur van de training is ongeveer 90 minuten.

De training is er voor alle nordic walkers van alle groepen. Wil je na de cursus onder begeleiding verder werken aan je techniek? Loop je al lang maar wil je de puntjes op de i zetten? Heb je een specifiek probleem met je techniek? Heb je een blessure die wellicht met je techniek te maken heeft? Doe dan mee met de techniektraining. Naast de techniektraining starten om 9.00 uur en 9.30 uur ook de reguliere trainingen.



Update Gezonde Kantine

We zijn natuurlijk erg trots dat we 'zilver' hebben gehaald met onze kantine en hierbij een mooie officiële uitreiking van Team Fit hebben gehad. Inmiddels zijn er ook al enkele wedstrijden gehouden op de baan, waarbij we het gezonde aanbod nog

uitgebreider konden uitpakken dan in de gewone weken. Er is een 'gezonde broodjes'-wedstrijd gehouden en er is dan ook een nieuw 'broodje' bij in de verkoop tijdens de wedstrijden, namelijk een 'wrap gezond'! Patricia van Oosterwijk is de bedenker van deze wrap. Zij heeft dan ook de eer om voor het jaar 2017 de winnaar te zijn van deze wedstrijd en mag bij elke wedstrijd een heerlijke wrap komen eten. Volgend jaar is er weer kans voor een nieuwe winnaar 'broodje gezond'. Voor nu, kom gerust langs om de lekkere wrap te proeven, of onze andere lekkere gezonde producten zoals, verse muntthee, lekkere soep, tosti's gezonder, vers geperste jus d'orange, vers fruit en nog veel meer.

Er komen nog weer mooie wedstrijden aan zoals de Athletics Champs op 1 juli, maar natuurlijk zijn jullie ook door de week welkom in de kantine voor een lekker kopje koffie of thee, vers fruit of iets anders.

We zijn nog steeds op zoek naar ouders die een keer een kantinedienst willen doen van 1 of meerdere uren, of willen meehelpen in de kantine tijdens een wedstrijd. 1 juli tijdens de Athletics Champs sta ik nog alleen in de kantine, dus wie-o-wie komt me helpen?

Je kunt bij interesse of vragen, mailen naar
Silvia@bewust4life.nl

Tweede editie Twente Run, 19 en 20 mei 2017.

Vorig jaar was het de eerste keer dat de Twente Run georganiseerd werd, een evenement dat (naar men hoopt) uit zal groeien naar iets groots. Het is een estafetteloop van ruim 240 kilometer die vele gemeenten aandoet met start en finish in het ROC aan de Gieterij in Hengelo. Vorig jaar deden er 6 teams mee, waaronder één team van AC Tion, dit jaar waren er al 12 deelnemende teams. Ook wij deden weer mee, nu met twee teams Tionrunners 1 en Tionrunners 2. Het doel van deze loop is geld binnen halen voor het goede doel, zijnde KANS VOOR EEN KIND. Er is weer een aanzienlijk bedrag op gehaald, het totaal bedrag was 17.824,31 euro, waarbij onze teams met een donatie van 2400 euro een aardige duit in het zakje deden. Info: www.kansvooreenkind.nl.

Mede doordat er in de weken voor deze loop een verloting op touw was gezet met drie mooie hoofdprijzen! Een paar hardloopschoen, een TomTom sporthorloge, en een stofzuiger, de prijzen werden gewonnen door Hennie, Ellen en Jeroen. Verder

waren er nog maar liefst 36 andere prijzen beschikbaar gesteld. Een prima initiatief van onder meer Jack, Ralf en Martijn die in de sponsorcommissie zaten, onze voorzitter Rik Hardon was gevraagd om op 16 mei de trekking te verzorgen en te presenteren.

Vrijdag 19 mei rond 16.30 uur was er eerst een toespraak van de organisatoren en een fotosessie, om 17.00 uur werd het eerste team weggeschoten onder luide toejuichingen van de andere teams en de verzamelde burgemeesters van Hengelo en omliggende gemeentes. Ook onze burgemeester Onno van Veldhuizen liet zich van zijn goede kant zien, de eerste 100 meter liep hij (in zijn goeie kloffie) nog met onze startlopers mee. We zijn op weg!!



Grote hilariteit toen we na ongeveer een half uurtje een telefoontje kregen met de mededeling dat de lopers en fietsers het contact met het begeleidingsbusje al kwijt waren. Als we even later horen dat er ook al een loper uit het busje op zoek ging naar de anderen voorspelde dat niet veel goeds... Gelukkig kwam even later alles weer bij elkaar. Beide teams bestonden uit een A, B en C groep die elkaar af wisselden met lopen en fietsen, één team kon dan nog wat rust pakken op het basiskamp in de Gieterij waar Theo alles in goede banen leidde. Er was weer genoeg eten en drinken voorhanden, mede dankzij een behoorlijk aantal sponsors! Waarvoor nogmaals: enorm bedankt! We liepen er ook dit keer weer mooi bij in onze gesponsorde shirtjes!

De A en B team lopers maakten er een echte wedstrijd van en liepen op het scherpst van de snede (zoals dat zo mooi heet) het C team neutraliseerde weer het één en ander door samen op te lopen zodat A en B elke keer weer opnieuw konden beginnen. Dat wilden ze ook graag! De beide C teams (ik liep ook in het C team) gingen om circa 22.45 uur van start (het B team was even ergens de weg kwijt geweest?) in Denekamp, we liepen via Vasse en Fleringen naar Tubbergen. Onze

tweede start was om 07.00 uur in Almelo en gingen we via Bornebroek, Enter en Rijssen naar het wisselpunt in Holten. Onze derde etappe (en meteen de laatste etappe) was tegen twee uur in Haaksbergen en we liepen via Buurse en Enschede terug naar de Gieterij in Hengelo waar we door de hele horde Tionezen werden opgewacht. We hadden ze nog even tuk door via een andere straat aan te komen als verwacht (oorzaak een haperende navigatie) maar dat mocht de pret niet drukken. Natuurlijk is er veel gebeurd, volgens de verhalen is een team is zelfs via een weiland weer op de juiste route gekomen, en er is weer volop gelachen! En, zo leer je in die 24 uur samen ook nog eens mensen uit andere groepen kennen! Al met al weer een geslaagd evenement.



De organisatie hoopt de komende jaren nog verder te groeien om zodoende ook meer geld in te zamelen. Ik denk dat er al een goed draaiboek ligt, met nu de nadruk op de wat recreatievere insteek wat het tempo betreft. Loop je te snel, dan word je bij een controlepost even opgehouden om het zo onder controle te houden. Vorig jaar hebben we de organisatie verrast door zo snel te lopen dat de hele finish locatie nog niet opgebouwd was! Dit keer dus een andere benadering, maar ook leuk om te doen.

Een dankwoord aan alle sponsors is hier wel op zijn plaats, de loopshirts, het eten en drinken voor het basiskamp en de prijzen voor de verloting. Het was prima voor elkaar!

Dat waren: RunEnschede, Runnersworld, café Sprakel, Hotel Grossbach, Carel Lurvink, Fietstaxi Zwolle, SES Creative, Zuivelhoeve Enschede-zuid, ijssalon Heinink, Weldink vlees, motordempers.nl, The Cake Kitchen, van Gils Oldenzaal, Underwear by Aimee, Savon Brighton greenovations/Ecodish Oldenzaal, Fotograaf Stefan Schipper, Reactive Printed products, Bakkerij Hans van Benthem, Restaria Boswinkel, RaRa Ballondecoraties en verhuurobjecten, Steakhouse Goody's,

pannenkoekenhuis Erve de Hoge Esch in Buurse, Kapsalon Trendhair Enschede-zuid, Uw groenteman Pompoen, HB Monique, huize Holterhof, BAM Design catering, Profile Broeksema, Marcook BBQ, Slagerij Busscher en Hans Kok Beeldend kunstenaar. Ik hoop niet dat ik iemand vergeten ben! Zo ja, dan hoor ik dat graag.

Ook wil ik Patrick, Enith en Elske niet vergeten, zij hebben er (net als vorig jaar) weer veel tijd ingestoken om alles in goede banen te leiden.

Kijk vooral op de Facebook pagina van de Tion Runners - Twente Run, daar kun je nog veel foto's bekijken en op de site www.kansvooreenkind.nl

Op naar volgend jaar!

Johny Röwer.

Van het bestuur

De bestuursvergadering van 9 mei 2017 was de **eerste in de nieuwe bezetting**. Joost Posthuma, Richard Kerver en Annemieke van der Meer draaiden al een poosje mee als gast bij de bestuursvergaderingen maar vanaf de algemene ledenvergadering van 12 april jongstleden zijn zij ook officieel bestuurslid. Rik, onze voorzitter, heette hen daarom toch nog speciaal welkom.

Er was onder andere aandacht voor een actie rond de **FBK-games** die zondag 11 juni worden gehouden. De 8 atletiekverenigingen die met de meeste supporters komen, krijgen een startplaats in de estafette in het voorprogramma. De keuze wordt

onderdelen en tegelijkertijd niet de hele dag kwijt zijn (wedstrijd duurt van circa 10 uur tot 13.30 uur). Vorig jaar was het een groot succes.

Van de kant van de penningmeester kwam de verheugende mededeling dat we mooi op schema lopen als het gaat om begrote inkomsten en uitgaven. We zijn op dit moment een **financieel gezonde vereniging** en het streven is vanzelfsprekend dat zo te houden. Daarin moeten ook de plannen voor een indoorvoorziening passen. Vooralsnog is dat niet het geval maar we geven het nog niet op. Er wordt verder gesproken met de gemeente en met potentiële bouwers. Voorlopig nog

bepaald aan de hand van het totaal aantal verkochte kaarten per vereniging tot en met zondag 4 juni. Dat kan dus nog net. Dinsdag 6 juni maakt de organisatie bekend welke 8 verenigingen als winnaar uit de bus zijn gekomen. Eerder was er al aandacht voor deze actie via Facebook en in ons clubgebouw. Het belooft een mooie aflevering te worden dit jaar.

Overigens is er zaterdag 10 juni op onze eigen baan ook mooie atletiek te beleven. Dan worden namelijk de **Nederlandse studentenkampioenschappen** gehouden, georganiseerd door onze zustervereniging D.A.V. Kronos. Ga gerust een kijkje nemen. Het kogelslingeren begint al om 9.00 uur, de rest van het programma loopt van 11.00 uur tot ongeveer half 6. Wij wensen de TION-ezen die meedoen heel veel succes.

En nu we het toch over wedstrijden hebben, net als vorig jaar organiseert AC TION de **Athletics Champs** voor pupillen, dit jaar samen met AV Iphitos uit Losser. Noteert u zaterdag 1 juli 2017 alvast in uw agenda als u het leuk vindt de jongste jeugd aan het werk te zien. Athletics Champs is een toegankelijke en leerzame wedstrijdvorm waar de atleet kan

ideeën genoeg.

Met **Fysio Holland** zijn we in gesprek om te bezien of zij in de sfeer van blessurepreventie en blessurebehandeling structureel iets kunnen betekenen voor onze vereniging. Zodra daarover meer bekend is, zullen we u informeren. De verkenningen zijn in ieder geval veelbelovend.

Bij de **organisatie van de jeugd** heeft zich een wisseling van de wacht voorgedaan. Met de komst van Noortje Harwig als secretaris en Anke Tuinman voor de wedstrijdadministratie zijn de zaken daar administratief weer op orde. Daarnaast is er een zeer actieve jeugdactiviteitencommissie die voor de komende maanden een mooi programma heeft opgesteld.

Van de **ledenadministratie** kwam het bericht dat nieuwe leden zich binnenkort online kunnen aanmelden. Dat maakt het nog sneller en gemakkelijker.

Ten slotte ook vanaf deze plaats nog een **feliciteit** aan Patrick Goossens en Ray Schippers die begin mei geslaagd zijn voor looptrainer 3.

De volgende bestuursvergadering na

presteren binnen een team. Het hebben van plezier en laagdrempelig een gave dag hebben, staan daarbij voorop. De wedstrijd kenmerkt zich door veel pogingen bij de diverse

het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 13 juni 2017. Hebt 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 © 2017 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@mail180.suw16.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: vrijdag 5 mei 2017 16:34
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: AC TION Nieuwsbrief Mei

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 Mei 2017



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 mei, met deze maand een verslag van de Enschede Marathon en een verslag van de ledenvergadering van vorige

In deze nieuwsbrief:

Bedankt!
Enschede Marathon
Nieuw terras

maand. Daarnaast natuurlijk ook de vaste rubrieken 'Geef de pen door' en een update vanuit de Nordic Walkers. Verder nog wat personele wijzigingen en een dankwoord van Simone van Donselaar.

Van het bestuur
Update Nordic walking

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC TION interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Wedstrijdverslagen

In de vorige nieuwsbrief hebben we Ronald Aarts en Stephan Leijssenaar een aantal vragen gesteld in de voorbereiding van de Enschede Marathon die gehouden werd op 23 April. Nu een verslag van hun prestaties en ervaringen. Stephan maakte zijn debuut en Ronald liep zijn tweede marathon in Enschede.

Volgens hun schema zouden ze de volgende eindtijden kunnen verwachten:

Ronald: tussen de 3.57 en 4.01 – werkelijke eindtijd 3.59.56

Stephan: tussen de 3.47 en 3.55 – werkelijke eindtijd 3.53.15

Missie geslaagd? Een volmondig JA!

Hoe gingen de laatste twee weken voor de marathon:

Ronald: netjes volgens schema, dus lekker rustig.

Stephan: zeer ontspannen, ik heb zelfs de laatste training (van maar enkele minuten) overgeslagen.

Hoe was de voorbereiding richting het marathonweekend:

Ronald: Ik heb op vrijdagmorgen nog 12 minuten op marathontempo gelopen. 's Avonds hebben we nog



pannenkoeken gegeten bij Patrick samen met Enith en Stephan. Zaterdagmorgen heb ik mijn startnummer opgehaald, even indrukken op doen en vooral bekenden tegenkomen, gezellig! 's Middags hadden we nog een familiefestje in Nijmegen, gelukkig begon dit al vroeg en waren we op tijd weer thuis. Al wel mijn kleding e.d. klaargelegd zodat ik niets zou vergeten.

Stephan: Vrijdags heb ik de training overgeslagen, en 's avonds dus lekker pannenkoeken gegeten bij Patrick, was super. (Carolien, geweldig, bedankt namens ons!) Zaterdagmorgen samen met Sandra (mijn vrouw) ook mijn startnummer opgehaald, toen begon het wel behoorlijk te kriebelen hoor! Werd wel wat zenuwachtig.. Zaterdag in de loop van de dag mijn loopkleding klaargelegd, en mijn versnaperingen die ik tijdens de marathon zou gebruiken zoals reepjes, drankjes en gelletjes! 's Avonds nog wel een biertje gedronken!

Zondag, marathondag:

Ronald: Alles redelijk normaal, rustig ontbijten en daarna naar Stephan (woont vlak bij) om samen naar de start te gaan.

Stephan: We hebben nog een bakkie koffie gedronken, ook mijn loopmaatje Marco was bij ons. Patrick kwam ook, hij zou met ons meefietsen om te coachen en ons te voorzien van de nodige drankjes e.d.

Ronald: Toen we op de fiets naar de start gingen was het nog behoorlijk fris, brr, koude handen! Fietsen geparkeerd in de fietsenstalling en we hebben nog een stukje ingelopen en om 9.45 uur zijn we het startvak ingegaan.

Stephan: In het startvak stonden we bij de pacers van de 4.00 uur groep, ook Debby

had deze groep opgezocht.

Hoe ging de eerste ronde:

Ronald: Die ging voor mij iets te snel, we liepen meer vooruit op de pacers dan ik eigenlijk van plan was. Halve marathontijd: 1.57.44

Stephan: Voor mij ging het prima, ik kon ontspannen lopen en liep een vlak tempo!

Halve marathontijd: 1.57.14

Hoe ging de tweede ronde:

Ronald: Ik moest daar mijn krachten een beetje verdelen, bij de Miro op 34 km, werd ik door de 4.00 uur pacers ingehaald. Op 37 km moest ik ze laten gaan en had ik een serieus Glanerdipje! Bij 40 kilometer echter kreeg ik weer een boost, hier stonden weer veel Tionezen (met vlag) die ons luidkeels aanmoedigden! Toen had ik weer iets van YES!! Mijn loopmaatje Anton heeft de laatste kilometers nog met me meegelopen en Erwin liep bij de Miro ook nog even mee. Dank trouwens aan Carel die zeker 25 kilometer met me mee heeft gefietst!

Stephan: Ik heb ook in de tweede ronde goed kunnen doorlopen, wel lastig was de tegenwind op het laatste stuk en de kou! Je kunt aan mijn grafieken ook zien dat ik heel vlak qua tempo en hartslag heb gelopen! Super!

Moeilijke momenten gehad:

Ronald: Ja, tussen 37 en 40 kilometer, dat kun je prachtig zien in de tempo grafieken.

Stephan: Nee, heb ik niet gehad, het was voor mij één feestje, ik voelde me goed en vrolijk.

De laatste kilometers:

Ronald: Ik zat een beetje in een tunnel, ik dacht dat het 4.03-4.05 zou worden, wel een PR dus prima. Toen ik op de klok 4.00 zag staan dacht ik WOW, mooi! Uiteindelijk blijkt dat ik netto 3.59.56 heb gelopen! BLIJ!!

Stephan: Nou, het publiek langs de kant deed me goed en ik kon er op de laatste kilometer nog een versnelling uit persen!

Wat vond je van de sfeer en publiek rond het evenement:

Ronald: Prima! Zeker de Tion supporters, en ook veel bekenden! Maar niet alleen bij de Miro hoor, de Tionezen waren op meerdere plekken langs het parcours te zien.

Stephan: Ik heb genoten, veel Tionezen en bekenden gezien. En dat ik mijn moeder onderweg heb gezien dat vond ik mooi, kippenvelmomenten heb ik gehad! Maar ook het overige publiek liet zich horen, geweldig!

Na de finish:

Ronald: Ik moest wel even bijkomen hoor! Even later zag ik Debby, en die moest ik natuurlijk ook even feliciteren! Toen heb ik Nicky en loopmaatje Anton opgezocht en kwam de vreugde pas echt.

Stephan: Na de finish had ik het eigenlijk alleen maar koud, we zijn naar de fietsenkelder gelopen en daar was het gelukkig lekker warm, dat was goed! Ik was wel even een beetje licht in mijn hoofd, maar dat was zo over.

Nog last van lichamelijke ongemakjes:

Ronald: Nee, ik heb maandags nog een stukje uitgelopen en dinsdags een rustig baanprogramma gedaan. Ik ben goed hersteld.

Stephan: Maandags had ik veel last, vooral pijn in de heupen. Maar toen ik dinsdagmorgen uit bed kwam was er niets meer aan de hand, ik voelde me als vanouds. Ook dinsdag een (wel iets korter) baanprogramma gelopen.

Al met al tevreden: YES!!



Wat is het volgende doel:

Ronald: Nou ja, volgend jaar de 50^e editie van de Enschede Marathon lijkt me wel mooi.

Stephan: Ik heb gezegd dat ik voor mijn 50^e een marathon wilde lopen, nou dat is gelukt. Volgend jaar ben ik 50 en dan de 50^e editie, dat klinkt wel goed! Maar ik wil ook mijn 10 kilometer tijd wat scherper stellen om uiteindelijk mijn marathon ook wat sneller te kunnen lopen (hoop ik). Daarnaast ook meer aandacht

schenken aan mijn looptechniek en efficiency, dat kan beter.

Ronald: Wij hebben een Milestone Pod, hiermee kun je naast snelheid en afstanden ook gegevens van grondcontact en beenzwaai uitlezen, het geeft aan of je efficiënt loopt. Hier valt nog veel winst uit te behalen!

Ronald als je deze voorbereiding vergelijkt met de marathon van 2016, welk schema ga je dan voor een volgende marathon volgen:

Nou, laat ik voorop stellen dat ik het trainen met een grote groep zoals we dat vorig jaar hebben gedaan geweldig vond. Ik heb die marathon toen ook heel vlak gelopen en had over in het laatste stuk. Maar ik denk dat ik een volgende keer voor het schema kies dat we nu gevolgd hebben, het is weliswaar geen sportrusten schema, omdat we toch wel wat langere afstanden hebben gelopen maar dit voelde wel relaxter.

Stephan: Dit was mijn debuut op deze afstand, dit was echter een prima voorbereiding voor mij dus ik zou het zo weer doen!

We willen trouwens Patrick bij deze nog even bedanken voor zijn inzet en begeleiding bij de trainingen! Het heeft hem ook veel tijd en energie gekost om zich te verdiepen in dit schema, en hij heeft natuurlijk ons ook op de marathondag bijgestaan! Ter afsluiting zullen we binnenkort de hele aanpak nog een keer met hem en Enith evalueren.

Dat de heren goed hersteld zijn blijkt wel, als we later nog wat zitten na te kletsen komt de Twentse Ven'n loop (in December) ter sprake. Je kunt hier iets meer dan 43 kilometer lopen, gaande het gesprek wordt er min of meer al afgesproken om hier aan mee te doen....

Johny Röwer.

Geef de pen door

Geef de  door

In deze nieuwsbrief de derde editie van " Geef de pen door ", met schrijver nummer 5 en 6. De pen is beland bij door Paul Boer doorgegeven aan Simon Engelberts en vervolgens doorgegeven aan Richard Kerver.



Simon Engelberts, marathonloper, vader van 2 Tion-junioren en 1 Tion-pupil, deelnemer mastercompetitieploeg (5000m, 1500m), webmaster action48.nl

>> Zaterdagochtend half acht, rustig opstaan, kopje koffie en een klein hapje eten. Even kijken naar het weer, kleding pakken, rugzakje klaarmaken met water, gelletje of energiereep, telefoon, droog shirt, schoenen aan en klokslag half negen de deur uit voor mijn 5km van Hogeland naar Baan van AC TION. Bij de baan verzamelen zich inmiddels steeds meer lopers (m/v) die wel een uur of twee kunnen lopen op 11 km/h: de UltrAries, starttijd 9u03. <<

Sinds 2012 is er weer een vaste zaterdagochtendtraining voor weg/wedstrijdlopers die zich op een (halve) marathon of ultra voorbereiden. Klein begonnen, eigenlijk nadat ik Arie in twee wedstrijdjes had ontmoet en we na de Nieuwjaarsloop in Glanerbrug met allebei een bos bloemen (nr. 2 en 3 op de 15 km) in de hand terugliepen naar huis, afspraak voor een zaterdagse duurloop, want de Enschede Marathon stond weer op het programma.



Op dat moment was ik nog geen lid van AC TION, maar had ik er wel twee pupillen rondlopen. De zaterdagse duurlopen waren dan ook open voor alle lopers die zich op de marathon aan het voorbereiden waren met een zekere basisconditie en snelheid. Arie deed ultra's met bijbehorende lange trainingen, daarom werd er vanuit deze groep ook geregeld langer gelopen (40+ km's) en werden soms heuvels opgezocht in Duitsland of Salland. LAAC-ers, SISU-ers, TCT-ers en anderen sloten

zich aan, Arie werd Tion-trainer en de zaterdag werd vast opgenomen in het trainingsschema, met allerlei trainingsvarianten. Samen uit, samen thuis, tenzij het door verschillende D2/D3 tempo's of (kortere) programma's niet lekker uitkomt, maar meestal worden er ook dan lusjes via de baan geregeld, open voor alle langlopers.



Simon Engelberts

25 February 2012 · ▼

was leuk om zo ad hoc met een groepje af te spreken - vrijheid blijheid en toch structuur

Lange duurloop 11km/h met loopgroepje

Richting Buurserzand, met Arie Fröberg, Rik Hardon en Detmar Roessink (en Sproet en Mila); heerlijk ontspannen lopen

CONNECT.GARMIN.COM



Arie Froberg

25 February 2012 · ▼

Lekkere ochtendtraining:ontspannen een kleine 30 km met aanstormende Marathon talenten Rik Hardon en Simon Engelberts, met easygoing Detmar Roessink en Mila en PR toppertje Sproet. Aansluitend een dikke 7 km up tempo (als je toch bezig bent kan dat ook nog wel even). HS AVE zal iets hoger zijn dan die van easygoing Roesink 😊

Iedereen komt optimaal voorbereid aan de start van zijn/haar marathon, het aantal marathonlopers van de club is flink gestegen, met een forse deelname de laatste jaren aan de Enschede Marathon en andere Marathons en met mooie resultaten. En het ultra-virus is ook flink verspreid. Lief en leed worden gedeeld, geblesseerden worden in de gaten gehouden, wedstrijden worden gevolgd en er wordt gesupporterd, samen soms uithuilen indien nodig – en weer nieuwe plannen maken, elkaar coachen en adviezen of ideeën aanreiken, je hoort wel eens wat over fietsen of zwemmen, bijzondere trainingen (mud run, full moon run, survivalen), samen lopen en hazen tijdens wedstrijden, uitstapjes worden georganiseerd (Elfstedenestafette, trailen in Engeland of Luxemburg, 50km over de Sallandse Heuvelrug of ploeteren in het Teutoburger Wald), groepjes begeleiden (ultra-) lopers tijdens hun wedstrijd, er wordt geassisteerd bij opbouw wedstrijd, clinic of nightrun, uitwisseling met of 'doorstroom' vanuit recreatiegroepen. Een mooie hechte groep lopers die geniet van het samen lang lopen en elkaar stimuleert en motiveert. Helaas

is de groep inmiddels zo groot geworden dat de meeste huiskamers en tuinen te klein zijn voor gezamenlijke koffie met gebak . . .

>> Op facebook werd vrijdagavond 200 minuten geroepen, laatste lange duurloop voor de Enschede Marathon, maar toch verwacht je niet 17 enthousiastelingen aan de start. Samen goed voor een paar honderd marathons. We lopen samen een klein blokje mee met P. van LAAC (P. staat voor penningmeester) die de volgende dag Rotterdam zal lopen en we vervolgen de zwerftocht om Enschede. Na 35 km lopen we langs het Stroinkshuis en zet 'onze trainer' luidkeels *You'll never walk alone* in, de mensen op straat kijken ons verbaasd na. Walk on, walk on - With hope in your hearts - And you'll never walk alone - You'll never walk alone ... <<



Dit jaar wil ik (op 23 april 2017) weer samen met Arie de Enschede Marathon lopen, in 2014 zijn we in de stromende regen ook samen gestart. Ooit wil ik de tijd van toen (2u56'18) verbeteren, maar de voorbereiding dit jaar kende helaas een pijnlijke onderbreking (fietsen is een gevaarlijke bezigheid). Deze groep neemt je echter weer op sleeptouw en zorgt dat je lichamelijk en geestelijk fit aan het volgende avontuur kunt beginnen. Arie en de groep helpen je echt een niveau te halen waarvan je zelf nooit gedacht had dat dat binnen bereik zou liggen. De korte wedstrijdjes zijn leuke tussendoortjes om elkaar wat op te jagen, kijken waar je staat, heb je nog wat snelheid, kun je hard starten en hard finishen of breekt je dat op, het gaat om de Marathon, die moet je zelf lopen, maar hóe, dat leer je op zaterdagochtend!



>> Even weer op gang komen, heuveltje op vanaf de parkeerplaats bij de baan, wie lopen er nog mee/door naar huis? Oef, het loopt al tegen 12 uur. We laten de grote groep achter, iedereen loopt, fietst of rijdt met de auto naar huis na een lekkere training waarbij we half Twente hebben gezien en veel bijgekletst hebben. Nog even versnellen naar huis? Nou vooruit dan, het schijnt goed voor je te zijn, word je sterk van. Waar kom ik op uit vandaag? Nog een klein lusje dan, de trainingsmarathon is weer eens binnen bereik, nou vooruit toch nóg een ommetje. Zo, nu heb ik wel een lekkere bak koffie verdiend, even goed verzorgen en douchen, de zaterdagochtend is weer nuttig besteed. <<

>> Walk on, walk on - With hope in your hearts - And you'll never walk alone - You'll never walk alone ... <<



**Richard Kerver, wegatieet en bestuurslid
AC TION.**

En dan krijg je na 29 jaar en 4 maanden lidmaatschap 'de pen' door en zo vlak voor de inleverdatum van de nieuwsbrief ga ik nadenken waarom ik al zo lang lid ben van deze vereniging.



Het eerste wat mij te binnenschiet is samenlopen....in een groep trainen en samen voorbereiden op wedstrijden inspireert, geeft energie en plezier maar ook verbinding. Het maakt voor mij het lopen socialer. Ook buiten het lopen ga ik met Tion-leden (inmiddels vrienden) om. Deze vriendschappelijke concurrentie heeft

voor mij zeker tot betere prestaties geleid. Jarenlang was ik op dinsdag- en donderdagavond (wat langer) bij TION te vinden, ook voor de gezelligheid. Mooie herinneringen borrelen op; Matterhornlauf, 6x Enschede Marathon, Marathon de Paris, Hermansweg, trail in Dartmoor. Ook nu ik bijna geen wedstrijden meer loop (vanwege knieproblemen) en een stapje terug heb moeten doen, verheug ik mij op de training met de groep. Of dit nu met de Mila- of de trimgroep is, het maakt mij niet (meer) uit.

Komende periode ben ik van plan om meer trails te gaan lopen, lopen in de natuur fascineert mij en geeft mij rust. Het wel bekende 'je hoofd leeglopen'. Als ik op vakantie ben trekt een nieuwe naturomgeving mij om deze te lopen te gaan verkennen, dat klinkt jullie vast niet onbekend in de oren.... Ik merk dat ik trots ben om te vertellen dat ik lid ben van AC TION. Naast het lopen vind ik het belangrijk om me op andere fronten in te zetten voor de club, dat geeft een andere dimensie aan je lidmaatschap, zo heb ik ervaren. Ik heb vele jaren in de organisatie van de Singelloop gezeten en sinds kort zit ik in het bestuur. Een club heeft nu eenmaal vrijwilligers nodig. Het is heel bijzonder om te ervaren hoe je met veel leden/vrijwilligers een evenement als de Singelloop kunt neerzetten. De Singelloop is nu uitgegroeid tot een van de grootse loopevenementen van Twente. Daar kunnen wij als club trots op zijn. Nu ik in het bestuur zit wil ik graag meer leden leren kennen, op donderdagavond geniet ik vaak van een (bok)biertje na de training.

Ik nodig je uit om naast me te komen zitten en mij deelgenoot te maken van jouw TION-gevoel. Ik hoor graag wat er leeft, welke ideeën er zijn en of jij je naast het lopen, ook wilt inzetten voor de vereniging. Samen sterk !

Ik geef de pen door aan Enith Bouwmeesters.....

Richard Kerver

Prikbord

Update Nordic Walking



Basiscursus voorjaar 2017

Maar liefst 15 deelnemers aan de basiscursus dit voorjaar. Een flink deel van hen zal de nordic walkers van TION komen versterken. Op de foto zien we de groep in actie tijdens les 4 (foto Anouk)



Techniektrainingen

In het trainersoverleg van maart 2017 is gekozen voor een nieuwe opzet van de techniektrainingen nordic walking van Jan van Langen op de zaterdagochtend.

Vanaf juni 2017 (in mei zijn er geen techniektrainingen) zal Jan elke 2e en 4e zaterdag van de maand (zie voor afwijkingen het schema dat wordt gemaild) om 9.00 uur starten met een techniektraining vanaf de Buurserstraat. De training wordt gecombineerd met een korte loop van 4-5 km. De totale duur van de training is ongeveer 90 minuten.

De training is er voor alle nordic walkers van alle groepen. Wil je na de cursus onder begeleiding verder werken aan je techniek? Loop je al lang maar wil je de puntjes op de i zetten? Heb je een specifiek probleem met je techniek? Heb je een blessure

die wellicht met je techniek te maken heeft? Doe dan mee met de techniektraining.

Naast de techniektraining starten om 9.00 uur en 9.30 uur ook de reguliere trainingen.



Locatieloop april 2017 Hulsbeek

Het was weer de eerste zaterdag van de maand en dan nog wel op de 1e en bovendien nog de eerste van april! Dat kán toch niet? Nou wél dus en zo dachten er met mij nog negentien andere nordic walkers over.

We startten (met goed wandelweer) vanaf de parkeerplaats naast Erve het Hulsbeek, om daar na een "lusje" nog even langs te lopen (kon je nog even kijken of de auto wel op slot was, toch?). Met uitzicht op een leuke plas water onder leiding

van onze onmisbare Gerdi de warming-up gedaan en hierna was het lopen geblazen! Het was een mooie afwisselende route met smalle paadjes langs het water en een paar stukjes over een (breed) klootschietpad. Onderweg kwamen we langs het speelbos waar kinderen naar hartenlust veilig over touwen in bomen kunnen klimmen (zou ik stiekem zelf ook wel willen doen). De route moest vanwege fietscross wedstrijden een klein beetje omgeleid worden maar dit was geen probleem.

Na een paar uurtjes heerlijk lopen wachtte ons koffie, thee, krentenwegge of appeltaart met of zonder (slagroom). Prima verzorgd. Op naar de volgende locatie over een week of 5! (tekst Jelle, foto Annemieke)

Nieuw terrasmeubilair voor de kantine.

Bij de Enschede marathon van 2016(!) heeft AC TION het verenigingsklassement op de hele marathon gewonnen! Nico Klein Poelhuis, Edwin Veenstra en Detmar Roessink waren de drie snelste lopers van de vereniging, ze hadden twee minuten voorsprong op de nummer twee! Een mooie prestatie!

Ze wonnen hiermee een fikse geldprijs, maar liefst €1000 was door de Enschede marathon beschikbaar gesteld. Voor dit geld is nieuw terrasmeubilair aangeschaft. Ze mogen hiervoor best even in het zonnetje worden gezet. Dank aan Edwin, Detmar en Nico (van links naar rechts op onderstaande foto)!





Bedankt!

Soms rol je via je kinderen een club binnen. Voor mij was dat AC TION. Na enkele jaren mijn kinderen langs de kant te hebben aangemoedigd werd ik 24 jaar geleden, in 1993, jurylid. Vrijwilligerswerk dat erg boeiend en leerzaam was. In 2016 ben ik daarmee gestopt, vanwege andere vakantieplanning.

Ook in de negentiger jaren werd ik enthousiast gemaakt voor Fitt Walk, later Nordic Walk. Je leert dan ook de club op een andere manier kennen, dan alleen in het jurywezen.

Zo ben ik in 2004 in het bestuur gekomen. Tot 2011 en 2 jaar later ben ik er weer ingestapt. T/m april 2017. Nu is mijn afscheid definitief. Ook het Nordic Walk. Als ik zelf niet meer kan lopen en van de deskundigen hoor dat ik niet meer mag lopen is het tijd om weg te gaan. Met pijn in mijn hart.

Tijdens de ALV heb ik afscheid genomen. Ik zal lijfelijk niet meer aanwezig zijn bij AC TION, maar mijn hart ligt bij jullie. Dank voor het gestelde vertrouwen in de functies die ik bekleed heb.

Het gaat jullie allen goed.

Simone van Donselaar

Nieuwe ledenadministrateur

De afgelopen jaren is de ledenadministratie van AC TION op een voortreffelijke wijze verzorgd door Gerrie van der Hartt. Zij heeft ervoor gezorgd dat wij als vereniging

zijn aangesloten op het registratiesysteem van de Atletiekunie met de naam Sportlink. Dat is veel werk geweest voor haar en op de achtergrond haar man Frits, onze gewaardeerde oud-penningmeester. Wij plukken daar nu de vruchten van en zullen dat nog vele jaren blijven doen. De ledenadministratie is overgenomen door Denise Doeve. Wij wensen haar veel succes. Het e-mailadres van de ledenadministratie is hetzelfde gebleven. Al uw nieuwe gegevens en wijzigingen kunt u blijven doorgeven via la@action48.nl. Doet u dat vooral. Het is in uw en ons belang dat de gegevens in de ledenadministratie zoveel mogelijk up-to-date zijn.

Vertrouwenspersonen

AC TION heeft twee vertrouwenspersonen: Marianne Bauland en Christina van Bennekom-Wubs. Christina volgt per 1 mei Simone van Donselaar op. Om een idee te krijgen wie ze zijn, stellen beide vertrouwenspersonen zich aan je voor.

Marianne Bauland

Mijn naam is Marianne Bauland. Al vele jaren loop ik met veel plezier bij de nordic walkinggroep. Ik ben gemotiveerd om vertrouwenspersoon te zijn omdat ik het van groot belang vind dat een grote sportclub als AC TION een plek heeft waar mensen terecht kunnen als ze klachten, vragen of problemen hebben. Als vertrouwenspersoon luister je en denk je mee over hoe het probleem opgelost kan worden. Dit alles in een veilige sfeer.



In mijn lange werkperiode in het (speciaal) onderwijs heb ik in allerlei verschillende functies veel gesprekken gevoerd met ouders, leerlingen en collega's. Dit vond ik fijn om te doen. De laatste jaren van mijn loopbaan was ik ook vertrouwenspersoon binnen onze organisatie. Voor iedereen die net zoals ik bij TION sport, hoop ik dat er geen problemen ontstaan. Als dat wel het geval is, schroom dan niet om ons in te schakelen.

Christina van Bennekom-Wubs

Mijn naam is Christina van Bennekom-Wubs en ik ben vanaf heden vertrouwenspersoon bij AC TION. Ik geef al ruim 15 jaar les als docent Nederlands op de havo en het vwo. Naast het lesgeven heb ik ook veel aan leerlingbegeleiding gedaan. In al die jaren heb ik geleerd om goed te luisteren en dat is een belangrijke taak van een vertrouwenspersoon. Ik loop al heel wat jaren mee bij AC TION. Ik heb pupillentraining gegeven en trainde fanatiek bij de loopgroep van Harry Dijk. Inmiddels traint mijn oudste dochter ook bij TION, dus ik loop nog vaak genoeg rond op de baan.



De vertrouwenspersonen zijn per mail bereikbaar (vertrouwenspersoon@action48.nl) en ook aan te spreken op de atletiekbaan of in het clubgebouw.

Het protocol 'Vertrouwenspersoon AC TION' is terug te vinden op de [website](#).

Van het bestuur

De bestuursvergadering van 11 april 2017 stond in het teken van de laatste voorbereidingen voor de **algemene ledenvergadering** van 12 april. Ik wil in deze bijdrage vooral terugblikken op die algemene ledenvergadering.

Na de opening en de verwelcoming van de ruim 50 aanwezigen, een hele goede opkomst, was het woord aan de voorzitter voor iets heel bijzonders. Voor het eerst in de geschiedenis van onze vereniging zijn er **twee ereleden** benoemd. Op voorstel van het bestuur ging de algemene ledenvergadering er

Daaraan lag ook een positief verslag van de kascommissie ten grondslag. Het voorstel voor een **nieuwe opzet van de contributie** leidde wel tot de nodige discussie, vooral geïnitieerd vanuit de hoek van de nordic walkers. Dat was in zoverre begrijpelijk dat zij in het nieuwe systeem iets meer gaan betalen. Uiteindelijk werd het voorstel van het bestuur echter met algemene stemmen aanvaard. Er werd ook nog een vraag gesteld over het aantal opzeggingen van circa 20% maar dat is landelijk gezien een heel normaal

unaniem mee akkoord dat die eer te beurt viel aan Marti ten Kate en Marcel Dost, de enige leden die onze vereniging ooit vertegenwoordigden bij de Olympische Spelen respectievelijk in Seoul en Atlanta.

Je kunt je afvragen waarom dit niet eerder is gebeurd maar wat ons betreft is het beter laat dan nooit. Olympiagangers zijn van een buitencategorie. Dat kan niet genoeg benadrukt worden.

Vervolgens werden er enkele leden **in het zonnetje gezet** die al vele jaren lid zijn van onze vereniging. Harry Dijk, Henk Siekmans en Monique Slaghekke zijn al 40 jaar lid. Voor Wilma Hillen geldt dat zij haar 25-jarig jubileum heeft bereikt.

Het woord was vervolgens aan Wesley Gerrits. Hij is adviseur van Team Fit/De Gezonde Kantine. Hij was gekomen om voor onze kantine het certificaat zilver voor een gezonde kantine uit te reiken. Wij zijn de eerste atletiekvereniging die dat certificaat heeft gekregen. Sylvia, Susanne en Wienke verdienen daarvoor veel waardering. Onze voorzitter heeft dat met een dinerbon onderstreept.

Daarna blikte voorzitter Rik Hardon terug op het afgelopen jaar. Hij constateerde dat de vereniging **financieel gezond** is. Ondanks een aantal stevige investeringen in de

percentage voor atletiekverenigingen. Het aantal nieuwe aanmeldingen compenseert het aantal opzeggingen. Wij zien zelfs een lichte groei.

Daarna kwam de **bestuurssamenstelling** aan de orde. In de loop van het jaar zijn Gerard Koning en Detmar Roessink om verschillende redenen terug getreden. In hun plaats werden Joost Posthuma en Richard Kelder als nieuwe bestuursleden gekozen. Tijdens deze algemene ledenvergadering trad Simone van Donselaar af als bestuurslid. De voorzitter sprak lovende woorden aan haar adres. Simone is niet alleen gewoon bestuurslid maar ook voorzitter en een groot aantal jaren vertrouwenspersoon geweest. Over de opvolging in die laatste functie leest u elders in deze nieuwsbrief. Simone, wij zullen jou in de eerste plaats als persoon met al jouw ervaring missen in het bestuur maar dat geldt zeker ook voor de koek of appeltaart die je altijd voor onze bestuursvergaderingen bakte. Annemieke van der Meer werd als vervangster van Simone in het bestuur gekozen.

Van de kant van de Rutbeekcross, de Singelloop, de technische commissie baan, de jeugdactiviteitencommissie en het bestuur werden vervolgens **de plannen voor 2017** toegelicht. Het

accommodatie schrijft AC TION nog steeds zwarte cijfers. De bijdrage van een groot aantal vrijwilligers uit diverse geledingen binnen de vereniging is daar niet vreemd aan. Hij vermeldt daarbij in het bijzonder dat een aantal marathonlopers van onze vereniging in 2016 de prijs van de best presterende vereniging bij de Enschede Marathon hebben gewonnen. De 1.000 euro die daarbij hoort, hebben deze lopers ter beschikking gesteld voor de aanschaf van terrasmeubilair. Het is een prachtig visitekaartje voor de vereniging geworden en daarvoor past veel dank. Het verslag van de vorige algemene ledenvergadering en het jaarverslag van de secretaris of eigenlijk van de hele vereniging werden vervolgens goedgekeurd. Dat gold ook voor de financiële stukken. De verantwoording over 2016 en de begroting voor 2017 werden in orde bevonden.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2017 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?

belooft weer een boeiend jaar te worden.

Tijdens de rondvraag werd nog de aandacht gevraagd voor de Twenterun 2017. De opbrengsten daarvan gaan rechtstreeks naar de stichting 'Kans voor een Kind'. Zij laten hartenwensen van kinderen in Twente in vervulling gaan, die door ziekte of andere oorzaak wel een opsteker kunnen gebruiken. De loop zelf start op 27 mei om 17.00 uur en eindigt 24 uur later.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 9 mei 2017. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

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



From: AC Tion <startklaar=action48.nl@mail104.atl161.mcsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: dinsdag 4 april 2017 21:37
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 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Na de speciale nieuwsbrief voor de ledenvergadering, is hier als weer de nieuwsbrief van april! Ook deze nieuwsbrief is weer goed gevuld.

In deze nieuwsbrief:

Studentenkampioenschap
WK Atletiek
Geef de Pen door
Nordic Walking Update

We hebben een verslag van een succesvol studentenkampioenschap en het WK Atletiek. In de tweede editie van de rubriek ' Geef de Pen door' zijn weer twee TIONezen aan het woord die vertellen over hun ervaringen bij AC Tion. Uiteraard is de maandelijkse update van de afdeling Nordic Walking ook weer aanwezig, met onder andere een verslag van de locatieloop in Rijssen en de uitkomsten van het trainersoverleg.

Op naar de Marathon

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Wedstrijdverslagen

Succesvol studentenkampioenschap voor TIONezen

Studentenkampioenschap en AC TION in één zin? Jazeker! Op 11 maart stonden de jaarlijkse Nederlandse Studenten Kampioenschappen indoor (NSK) op de planning. Met een flinke delegatie van 8 deelnemers + supporters was TION een van de grotere verenigingen op de wedstrijd.

- Grootverdiener van eremetaal was Carlijn ter Laak. In de halve finales van de 60m liep de studente geneeskunde een PR van 7.83 seconden. Alsof dat nog niet snel genoeg was ging ze er in de finale vandoor met de winst in een tijd van 7.82 seconden. Opnieuw een PR! Haar specialisatie, het verspringen, bracht de tweede plak. Met een afstand van 5.74m bleef ze net onder haar

afstand van het NK senioren (5.78m). Genoeg voor zilver en een mooie afsluiter van het indoorseizoen.

- Grootverbruiker van onderdelen was Dennis Coehoorn. Met maar liefst 6 onderdelen waar hij aan deelnam bracht hij het nodige geld in het laatje voor de organisatie. Op 8/9 april doet hij mee aan een 14-kamp in het Finse Helsinki en deze drukbezette dag was een mooie voorbereiding. Met o.a. 6.22m bij het verspringen bleef hij slechts 13 cm van het podium verwijderd.
- Yorick Moleman had zijn zinnen gezet op een snelle 60m sprint, maar kon bevestigen dat een halfjaar weinig trainen in Zweden geen zoden aan de dijk zet. Zijn tijd van 7.74 sec was 21 honderdsten boven zijn PR. Om Yorick te quoten: "Mijn onderdeel komt vannacht pas". Wat hij daar precies mee bedoeld kun je beter zelf aan hem vragen.
- De man die alles kan, Tobias Bakx, zag letterlijke hordes om te nemen. Dat dit geen enkel probleem was bewees hij direct in de series. Zijn tijd van 8.21 seconden was een dik PR en hij komt dicht in de buurt van het clubrecord van 8.01 sec. Overigens deed Dennis er in een andere serie 'slechts' 1.90 seconden langer over. Zijn tijd van 10.11 sec was voor zijn doen prima. Tobias mocht natuurlijk nog een keer aan de bak in de finale. Hier liet hij zien wie heer en meester is op de horden door ruimschoots de winst te pakken. Helaas wordt het eremetaal alleen uitgereikt aan studenten van het HBO en universiteiten en moest Tobias het doen met de eer.
- Stijn Jorissen en Fred Lommers waren helaas geen actief deelnemer. Stijn vermaakt zich op dit moment ergens op de wereldbol waar ik geen weet van heb. Fred was dan wel geen deelnemer vanwege blessures, maar als supporter (en 's avonds bij het feest) wist hij zijn energie goed te verdelen.

Na alle individuele nummers moest de afsluitende klapper nog komen. Voor zowel de mannen als de vrouwen stond er 4x400m op het programma. TION had twee teams aan de start, één mannenteam en één vrouwenteam. Het damesteam bestond uit Lotte Zwiers, Natascha Fedder, Chloe Kaal en Tamara van Berkel. Hoewel ze vooral voor de gezelligheid kwamen gingen ze er met de seriewinst vandoor. De snelle start van Lotte, het stabiele middenstuk van Natascha en Chloe, gevolgd door de sterke laatste ronde van Tamara hebben hier zeker aan bijgedragen. De mannen (Tobias Bakx, Dennis Coehoorn, Yorick Moleman en Roy van Zijl) hadden hun zinnen gezet op een medaille. Nadat het TION team vorig jaar

de winst pakte op de olympische estafette (800-400-200-200m), moest er nu genoeg worden genomen met een plek buiten het podium.



's Avonds ontstond er gebruikelijke gezelligheid van een NSK. Na een gezamenlijk diner met de deelnemers verplaatsten de feestgangers zich naar een squashvereniging in de buurt. Deze locatie was door de organisatie afgehuurd voor het feest en de overnachting. Overnachting? Ja, precies. Slapen op de squashbanen. Voor wat betreft het feest zal ik het houden op “what happens in Apeldoorn, stays in Apeldoorn.”

Zondagochtend stond in het teken van ‘uitbrakken’ en op naar huis. Voor 10 uur moest iedereen weg zijn van de squashbaan, wat resulteerde in ruim 30 studenten die op hetzelfde moment bij het dichtstbijzijnde busstation stonden. Normaliter geen probleem, ware het niet dat er een buurtbusje reed in plaats van een normale grote bus. 30 personen paste precies, maar ik (Dennis) had ook nog een drietal polsstokken bij mij van 4.60m lang. Hoe het is gelukt weten we nog steeds niet, maar

3 minuten later reden we in een propvolle bus, inclusief polsstokken! Geen rustig zondagochtend ritje voor de chauffeuse, die overigens enorm kon genieten van onze aanwezigheid.

Op **zaterdag 10 juni 2017** is het volgende NSK waar wij in grote getalen het TION blauw gaan vertegenwoordigen. Onze eigen baan aan de Geessinkweg vindt dan het grootste studentenkampioenschap van het jaar plaats: het NSK baan. Hulp en support is zeer welkom!

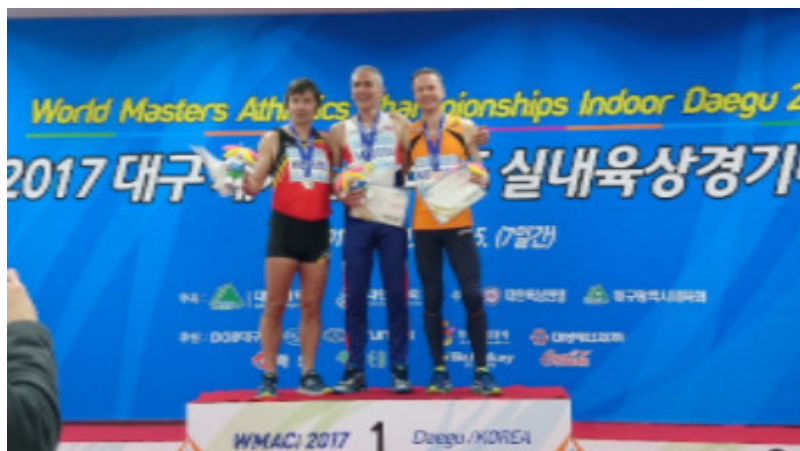
Brons voor Wan Bakx op WK Atletiek

Bij de Wereld Kampioenschappen atletiek voor masters in het Zuid-Koreaanse Daegu heeft Wan Bakx van AC TION een bronzen medaille gewonnen op het onderdeel verspringen. Wan (53 jaar) nam deel in de categorie mannen 50-54 jaar en sprong naar een uitstekende 5.76m. Hij gaf slechts 4 cm toe op de nummer 2, de Wereld Kampioen Outdoor Philippe Poulain uit België. Tot en met de laatste poging in de finale bleef het spannend maar in de laatste poging sloot Wan af met een sublieme sprong, helaas met een afzet vóór de balk. De opgemeten 5.69m was niet genoeg voor zilver, maar gaf wel aan dat een sprong van ver over de 5.80m mogelijk zou zijn geweest. Voor Wan betekende dit de opening van zijn WK; hij zou nog deelnemen aan de vijfkamp, het onderdeel waarop hij vorig jaar Europees Kampioen is geworden, en zijn favoriete onderdeel 60 meter horden.

In de vijfkamp was Wan lang op medaillekoers dankzij onder andere winst op de 60 meter horden (8.94s). Voor de afsluitende 1000m stond hij 3^{de} met zicht op zilver of brons. Helaas moest hij na één ronde van de vijf de handdoek in de ring werpen als gevolg van kuitkrampen. Desondanks werd hij toch nog 5^{de} op het WK op de vijfkamp.

De volgende dag was de kuit onvoldoende hersteld om alsnog deel te kunnen nemen aan de 60 meter horden. Met gemengde gevoelens zag hij nog weer een dag later zijn concurrenten en vrienden strijden om de titel; zijn tijd van 8.94s in de vijfkamp was sowieso goed geweest voor zilver. "Het was aan de ene kant zuur om de 60 meter horden finale van de zijlijn te zien, maar ik ben natuurlijk dolblij met de bronzen medaille van het verspringen. Vorig jaar op het EK lukte het kunststukje;

ver, vijfkamp en 60 meter horden, wel. Dit jaar dus niet. Jammer. Volgend jaar op de EK in Madrid zal ik wat verstandiger zijn en geen vijfkamp doen. Want ik moet en zal in die finale 60 meter horden staan”, aldus de toch montere Wan Bakx.



Wan Bakx (rechts) op het podium van het verspringen met Ian Allen (midden) en Philippe Poulain (links).

Geef de pen door

Geef de door

In deze nieuwsbrief de tweede editie van “ Geef de pen door ”, met schrijver nummer 3 en 4. De pen is beland bij Carlijn ter Laak (Senior) en vervolgens doorgegeven aan Paul Boer (Mannen65+).

Carlijn ter Laak, Nationaal kampioene verspringen (jun) en lid van het Tion Talenten Team

Trainingsplezier

Als klein meisje was ik altijd aan het rennen en springen. Door op atletiek te gaan werd het plezier hierin alleen maar groter. Plezier bestaat uit drie dingen: plezier door afwisselende trainingen, plezier door een gezellige groep waarmee je kunt trainen en natuurlijk door leuke en enthousiaste trainers die je stimuleren.

De afwisselende trainingen maken het trainen leuk. Je leert en ontdekt zo nieuwe onderdelen. Of je doet de raarste, uitdagende oefeningen die zijn bedacht door een

bevoegen trainer. De trainer heeft een grote rol bij de beleving. Door het geven van tips of complimenten wordt je beter en ga je weer vooruit.

Vanzelfsprekend is voor het hebben van plezier een gezellige groep ook belangrijk. Met elkaar lachen, elkaar motiveren, aanmoedigen en elkaar helpen als het even tegenzit zorgt voor een goede balans.

Ik hoop dat ik altijd met plezier kan blijven trainen!



**Paul Boer, Meervoudig
nederlands kampioen M65+**

Singelloop ook voor duo's?

Op de vraag, welke tijd ik gelopen heb op de singelloop luidde dit jaar het antwoord: "33 minuten en een paar seconden" .



Dat lijkt wel aardig snel voor een master van 60+... maar dan moet ik er aarzelend aan toevoegen, dat ik niet de hele singelloop, maar de dubbele mijl gelopen heb. Samen met onze oudste dochter. Zij was het die mij al ruim voor het evenement vroeg of ik met haar mee wilde lopen. Vanwege haar handicap heeft ze graag iemand die meeloopt. Waar leeftijdsgenootjes op 2 jarige leeftijd al volop renden en speelden, had zij bijna dagelijks therapie om uiteindelijk de eerste stapjes te kunnen zetten. Oorzaak: zuurstofschuld bij de geboorte. En nu de uitdaging om de afstand van twee mijl te voltooien.

Het plan is om een beetje voorin te starten want dan kunnen we nog even anoniem meelopen in de massa. Maar als we onder de tropische klanken en opzweepende drums de tunnel van het spoor uitkomen, zit alleen de bezemwagen (fiets) nog achter ons. We zien in de verte al de verkeerslichten bij de kruising van de Singel met de Hengelose straat.

De eerste lopers en loopsters komen alweer terug van de andere kant. Menig Tion blauw is te zien. Zij hebben weldra de finish in zicht.....en dat terwijl wij nog onderweg zijn naar het keerpunt. Groepjes supporters langs de kant blijven echter

enthousiast klappen. Uiteindelijk komen ook wij bij het keerpunt. We kijken de laatste medestrijders nu in het gezicht. Lichtelijk rood aanglopen en zwaar ademend. Ook voor hen is het een zware tocht. Als ze denken dat wij hen niet meer zien, gaan ze over in wandelpas. Wij ruiken onze kans om niet als laatste te finishen en zetten nog een tandje bij. De onderlinge afstand wordt minder en minder. Op het moment dat we denken te kunnen passeren hebben ze ons in de gaten. Ze zetten het weer op een "lopen". Hun basissnelheid is net effe te hoog. Bij de finish zien we ze pas weer terug.

Onze klassering: laatste en voorlaatste. Een ware topprestatie! De speaker heeft ons amper binnengeloodst of we horen het startschot alweer klinken voor de hele singelloop. De winnaar zal er iets sneller overdoen dan wij. De prestaties zijn niet met elkaar te vergelijkenof misschien toch wel? Ieder levert een inspanning naar eigen vermogen.

De singelloop: volgend jaar zie je ons weer bij dit prachtige evenement!

Prikbord

Update Nordic Walking



Locatieloop maart 2017 Rijssen

Op 4 maart zijn we, 19 "man" sterk naar Rijssen getogen voor de maandelijkse locatieloop. De wandelcondities waren prima: zacht en droog! In de omgeving, Klein Zwitserland genaamd, zou je je 'n beetje in de bergen kunnen wanen, heuvelachtig was het wel. De paden, kronkelend, breed, smal, verhard, onverhard, soms modderig.

Na 'n uurtje waren we weer terug bij het startpunt 't Witte Hoes. Prima: "Koffie met gebak", dacht ik. Maar nee, er volgde aan de andere kant van de weg nog een "lusje". Al met al een wandeling van zo'n twee uur.

De al eerder genoemde koffie (of chocomel) met toebehoren hadden we toen echt

dik verdiend. De bediening was er maar druk mee en de appeltaart kwam wat later maar who cares! [namens de PR-commissie Jelle]



Uit het trainersoverleg

Twee keer per jaar vindt het trainersoverleg plaats: in maart en in oktober/november. Op 21 maart namen we in dit overleg afscheid van Simone, die nog een laatste keer notulen maakte en was Annemieke voor het laatst als coördinator aanwezig. Zij blijft als lid van het bestuur in het overleg. Ik was er, als nieuwe coördinator ook bij en laat jullie het volgende weten:

- Op vrijdag is er nog ruimte voor meer lopers. Kun je een keer niet op zaterdag? Loop dan mee op vrijdag als je kunt. Vertrek om 9.00 uur bij het clubhuis.
- Alle groepen staan open voor alle leden. De groep op dinsdagavond is bijvoorbeeld niet speciaal voor snelle lopers (ik kan het weten J) en de groep van zaterdag om 9.30 uur is geen besloten groep.
- Er is een voorstel besproken voor de techniektrainingen in de komende maanden. Tot en met half mei verandert er niets. Meer hierover bij de publicatie van het nieuwe schema voor de zaterdagen.

- Op de website komen wat algemene regels over het niet doorgaan van trainingen: bij 30 graden of meer, bij onweer en bij oranje weercodes gaan de trainingen niet door.
- Wie de notulen van dit overleg wil lezen, kan bij mij terecht. [Annet]

Zwientjestocht en andere wandelingen

Eind februari liepen een aantal leden mee met de Zwientjestocht in Apeldoorn. Leuk om elkaar in wisselende samenstellingen op te zoeken voor dit soort wandelevenementen. Er vormt zich al een groep van woensdagochtendlopers die mee gaat doen met de Bloesemtocht (22 april 2017, 15 km). Ik zoek nog liefhebbers die mee willen doen met de Heurnetocht op 7 mei 2017 (5-40 km). Bij voldoende liefhebbers kan er een "Stropersmaal" worden genoten in het nabij gelegen Pannenkoekhoes (mailen met mij). Mochten er belangstellenden zijn die een evenement willen organiseren, dan hoor ik het ook graag. Jan van Langen heeft in het verleden een wandelevenement onder zijn hoede gehad dat we nieuw leven in zouden kunnen blazen. [namens PR-commissie Annet]

Op weg naar de Enschede Marathon!

door Johnny Rower

Stephan Leijssenaar en Ronald Aarts doen op 23 April mee aan de marathon van Enschede, Ronald startte in 2016 ook al in Enschede op deze afstand en Stephan maakt dit jaar zijn debuut. Ze zijn allebei (toevallig) in 2013 lid geworden en hebben door de jaren heen al een stevige basis opgebouwd. Zo stonden ze meerdere keren aan de start van de wat langere wedstrijden zoals halve marathons en trails. Ik heb hun een aantal vragen gesteld en het verslag daarvan kunt u hieronder lezen. In de volgende Nieuwsbrief van AC TION, editie Mei, zullen we verslag uitbrengen van hun prestaties!

Naam: Stephan Leijssenaar

Leeftijd: 49 jaar

Woont in: Enschede

Ben je hier geboren: Ja

Gehuwd: met Sandra sinds 1997

Waar heb je haar ontmoet: Hier in



Enschede in Café de Geus

Kinderen: Een zoon en een dochter

Wat is je beroep: Ik ben sales manager bij Riverside Ceramic Agency in Oldenzaal. Een agentschap van een aantal Italiaanse en Spaanse tegelmerken. Wij leveren tegels voor grotere projecten (o.a. hotels), voor huiskamers, keukens en ook de sanitaire voorzieningen. Deze tegels komen uit Italië en Spanje.

Wat is het leukste aspect van je werk: De variatie, zo zit ik hier in ergens in de regio of elders in Nederland, en zo weer een week in Italië, Spanje of Portugal.

Heb je ook minder leuke werkzaamheden: Bij dit werk hoort natuurlijk ook file rijden.

Heb je voor je beroep een gerichte opleiding gevolgd: Nee, ik heb een elektronica achtergrond, ik kende de eigenaar van Riverside en die vroeg me destijds: zou dit niet wat voor jou zijn? Nou ja, ik had geen idee, maar laten we het maar eens proberen. En nu werk ik er inmiddels al circa 10 jaar.

Dit doe ik graag in de weekenden: Ik ben door mijn werk veel weg en wil dan in ieder geval veel tijd aan het gezin besteden, dagje weg of uit eten. En ja, natuurlijk ook trainen!

Favoriete vakantiebestemming(en): Italië, maar ook Nederland! We hebben hier ook genoeg mooie plekken.

Hoe lang ben je al lid van AC TION: sinds 2013, er was destijds een wervingsactie bij de Herfstloop. Ik was in augustus begonnen met hardlopen en heb toen in september aan de Singelloop mee gedaan. Daar werd ook reclame gemaakt voor de Herfstloop.

Hoe bevalt het bij de vereniging: Goed, heel sociaal en een diversiteit aan medelopers.

In welke groep loop je: De B-groep

Hoe vaak train je: Gemiddeld 3 tot 4 keer, ligt er een beetje aan hoe mijn werkweek er uit ziet. Met een weekje in het buitenland is het soms moeilijk plannen.

Heb je naast hardlopen nog meer hobby's: Een beetje doe het zelve in huis, en ik ben wel handig met computers, maar dat is puur voor mezelf(!)

Naam: Ronald Aarts

Leeftijd: 54 jaar

Woont in: Enschede

Ben je hier geboren: Nee, ik kom uit
Echt, Limburg

Gehuwd: Sinds 1991 met Nicky, zij
komt uit Nijmegen

Kinderen: Twee dochters

Waar hebben jullie elkaar ontmoet: In
een studentenhuis in Eindhoven



Wat is je beroep: Ik ben hoofddocent werktuigbouwkunde aan de Universiteit Twente

Wat is het leukste aspect van je werk: Op zoek gaan naar nieuwe kennis en de
studenten daar enthousiast voor maken!

Heb je ook minder leuke werkzaamheden: Nou, dat zijn wel de administratieve
werkzaamheden.. Er zijn daarnaast ook veel te veel regels!

Heb je voor je beroep een gerichte opleiding gevolgd: Ja, Universitaire natuurkunde

Favoriete vakantiebestemming: Noorwegen. Maar het hoeft niet altijd ver weg te zijn
hoor. Nederland is ook wel mooi

Hoe lang ben je al lid van AC TION: Sinds 2013, met de wervingsactie rond de
Herfstloop.

Hoe bevalt het bij de vereniging: Goed en het is leuk. Ik liep al sinds 2008 voor
mezelf maar merk dat lopen in een groep inspirerend werkt. We hebben bij de
vereniging dan ook heel diverse groepen zoals Stephan net ook al zei.

In welke groep train je: De C-groep

Hoe vaak train je: 3 tot 4 keer per week

Heb je naast het hardlopen nog meer hobby's: Nou, vooral het gezin. Daarnaast
maak ik regelmatig uitstapjes met Nicky, ze loopt bij de Nordic Walkers van de
vereniging. We maken wandeltochten, dan zie je pas hoe mooi Nederland is.



Jullie doen mee aan de Marathon van Enschede:

Stephan: Ja, dit wordt mijn eerste. Ik wilde graag voor mijn 50^e een marathon lopen, dus dat kan nog net! De afgelopen jaren heb ik ook al verschillende keren uitstapjes gemaakt naar de wat langere afstanden, een paar halve marathons, de Salland trail (25 kilometer) en nog een trail in Lochem van ruim 30 kilometer. Voor ik aan het schema begon heb ik een gezondheidstest/inspanningstest gedaan bij het Sport Medisch Gezondheidscentrum om mijn omslagpunt te bepalen, hieruit bleek dat ik een goede conditie had met de conclusie dat ik een duursporter was!

Ronald: Dit wordt mijn tweede marathon, vorig jaar heb ik ook al de marathon van Enschede gelopen. Er was toen een grote groep die hier samen voor trainde, dat was heel leuk om te doen. Ik heb toen heel gemakkelijk 4.07 gelopen. Dit jaar is er echter geen groep die voor een voorjaarsmarathon traint, althans niet in mijn tempo, en ik informeerde bij Patrick wat de mogelijkheden waren. Patrick vertelde me toen dat Stephan een marathoningang ging doen op basis van het sportrusten-schema.

Stephan: Ja, ik heb me er met Patrick in verdiept hoe dit schema in elkaar zit. Mede door mijn werkzaamheden kan ik geen 'traditionele marathoningang' doen. Achter dit schema zit een hele rits aan berekeningen, het is volgens de mensen die dit schema uitgewerkt hebben geschikt voor lopers die tussen de drie en vijf uur over een marathon doen. Het is een honderd dagen schema, je traint vier keer per week, een keer intervaltraining, twee keer maximaal 14 kilometer trainingen op marathontempo en een keer 'vogeltjes kijken' tempo, dat is dus heel rustig. Een aantal van deze trainingen kunnen we gewoon combineren met de TION trainingen. We hebben ons echter niet helemaal aan het sportrusten-schema gehouden want op de zaterdag training gaan we regelmatig met de groep mee op de lange rustige duurloop van 16 tot zo'n 19 kilometer. We trainen wel in de geest van het van het originele schema. Minder belastend en minder vermoeiend!

Ronald: Alles is gebaseerd op hartslag, we hebben in de voorbereiding een keer een testloop gedaan. We begonnen heel rustig en gaandeweg werd het tempo opgevoerd waarbij de hartslag werd gemeten.



Hieruit volgt bij de hartslag het 'omslagpunt'. In combinatie met de tijd van je 10 kilometer wedstrijd volgt hieruit je hartslag voor de marathon. Aan de hand van deze

gegevens doen we onze trainingen, het doel is het lichaam te belasten op het marathontempo. Dat zijn wel heel andere afstanden dan bij de voorbereiding op Enschede/Rotterdam vorig jaar, ik liep toen in de voorbereiding een topweek van 90 kilometer... We liepen veel vaker langere afstanden, niet alleen in de weekenden maar een aantal weken ook op de dinsdag en donderdag. Maar ik ben wel benieuwd hoe dit uitpakt, het voelt wel relaxter om te doen en ik moet ook zeggen dat ik veel minder eet dan in de voorbereiding op de marathon van vorig jaar!

Stephan: Ronald heeft al onze gegevens uitgewerkt in tabellen, zo kunnen we in één oogopslag de resultaten bekijken en in de gaten houden. We moeten dagelijks onze hartslag bijhouden en het tempo dat we moeten lopen is op basis van die hartslag. Ja, we weten dat er veel weerstand tegen dit schema is vanuit de loopwereld maar voor ons hangt er niets vanaf en we willen het gewoon uitproberen! Vorig jaar is er een groep gevolgd die volgens dit schema hebben getraind voor de marathon van Rotterdam en men was tevreden over de behaalde resultaten.

We hebben nog wel een paar uitstapjes gemaakt naar de wat langere afstanden om toch het goede gevoel te krijgen en vooral omdat het ook zo mooi is. Zo hebben we in Maart meegedaan aan de Sallandtrail, 25 kilometer, en Ronald liep laatst een halve marathon in Nijmegen (Stevensloop) op marathontempo. Ik heb afgelopen weekend met een loopvriend 30 kilometer gelopen, ging heel gemakkelijk.

Ronald: Als we alles doorrekenen zou er voor Stephan een eindtijd tussen 3.47 tot 3.55 in zitten en voor mij tussen de 3.57 en 4.01 uur. Als dit allemaal uitkomt zijn we zeker tevreden!

Stephan: In ieder geval op een goede manier uitlopen is het streven, als dat binnen de vier uur zou zijn is dat mooi meegenomen. We hopen wel op goede weersomstandigheden!

We voelen ons fit, hebben er vertrouwen in en gaan er voor!

Van het bestuur

Een groot deel van de bestuursvergadering van 14 maart 2017 stond in het teken van de voorbereiding van de algemene **ledenvergadering van 12 april**. De agenda en de stukken voor deze

De digitale pas kan worden uitgeprint of bijvoorbeeld worden opgeslagen op een smartphone.

Op niet al te lange termijn gaan we in gesprek met de gemeente over het parkeerterrein en over het **onderhoud**

bijeenkomst heeft u intussen ontvangen via een speciale editie van deze Nieuwsbrief. Ik verwijs u daarnaar. De agenda lijkt ons de moeite waard. Wij hopen op een grote opkomst.

De **clinic met Guido van Weeren** van Zapp-sport is heel leuk geworden. 25 trainers, 20 talentvolle atleetjes en 40 ouders hebben ervan genoten. Dit alles vond plaats op zondag 19 maart. Op dinsdag 21 maart was er al een volgende clinic onder leiding van de succesvolle meerkamper Pelle Rietveld. Ook dat was een succes.

In de vorige Nieuwsbrief vroeg ik uw aandacht voor de **Rabobank Clubkas Campagne 2017**. Jammer genoeg is daarbij iets fout gegaan. Als vereniging hadden we ons moeten aanmelden. De informatie daarover hebben wij in de veelheid van dagelijkse e-mail en schriftelijke informatie kennelijk gemist. We hebben contact opgenomen met de Rabobank om ervoor te zorgen dat dit volgend jaar niet weer gebeurt. Het is zonde om het geld dat beschikbaar is zomaar te laten liggen. Iedereen die ons had willen steunen maar daarin niet is geslaagd, toch bedankt.

Over het vervangen door de Atletiekunie van de bestaande hard copy ledenpas door een digitale pas schreef ik de vorige keer ook al. Een dezer dagen zal de **digitale ledenpas**

van de baan. Beide zaken verdienen de nodige aandacht. Het zal met name ook gaan over de verlichting van het parkeerterrein, dit vanuit een oogpunt van veiligheid.

In verschillende van de afgelopen Nieuwsbrieven is gesproken over ideeën rond een eigen **indoorvoorziening** bij de baan van ACTION. Het lijkt erop dat wat dit betreft de wens voorlopig de vader is van de gedachte. Zo'n voorziening is op dit moment simpelweg voor onze vereniging niet te betalen. Wij hebben daarvoor echt steun van externe financiers nodig. Daar is op dit moment weinig zicht op maar we geven de hoop nog niet op.

Wie van u regelmatig in het clubgebouw komt, zal gemerkt hebben dat we eind februari te maken hebben gehad met een forse lekkage in de keuken. Dat was even schrikken en het zag ernaar uit dat dit een forse schadepost zou opleveren. Gelukkig is dat meegevallen. Met enige beperkte **herstelwerkzaamheden** zijn de problemen voor de komende jaren verholpen als het goed is. Toch zullen we op termijn niet aan volledige vervanging van de dakbedekking. Met het op de toekomstige uitgaven zullen we daar rekening mee moeten gaan houden.

aan u worden gemaïld. Indien u geen pas ontvangt, is uw e-mailadres noch bij de vereniging noch bij de Atletiekunie bekend. Stuur u in dat geval alsnog uw gegevens aan de ledenadministratie: la@action48.nl.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor **dinsdag 11 april 2017**. 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 © 2017 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: dinsdag 7 maart 2017 08:29
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: Startklaar 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 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Voor u ligt al weer de nieuwsbrief van maart. Nog een paar weken voor de zomertijd weer ingaat en alle trainingen weer volledig in het daglicht zullen

In deze nieuwsbrief:

Geef de pen door

Update Nordic Walking

zijn. In deze nieuwsbrief de gebruikelijke update van de Nordic Walking groep, maar ook een nieuw concept: 'Geef de pen door'. Bedankt Michelle voor dit goede idee en de leuke uitwerking!

Van de bestuurstafel

In de vorige nieuwsbrief stond per abuis dat de Rutbeekcross in handen was van Roy en Sven, maar dit was niet het volledige team. Ook Olav, Debby en Ruben waren onderdeel van de organisatie van deze geslaagde wedstrijd. Onze excuses voor deze fout.

We blijven iedereen uitnodigen om stukken te schrijven voor de nieuwsbrief. Dat mag over van alles gaan, als het maar met de vereniging te maken heeft. Maak de stukken niet te lang, en het toevoegen van plaatjes zorgt ervoor dat het stukje extra aantrekkelijk is om te lezen. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Prikbord

Update Nordic Walking Wijziging coördinator

Per 1 april 2017 neemt Annet de Kiewit (links) de werkzaamheden als coördinator Nordic Walking over van Annemieke van der Meer (rechts).



De foto werd door Ronald gemaakt tijdens de locatiewandeling in Losser. Na deze wandeling namen we afscheid van Simone van Donselaar die haar stokken aan de wilgen moet hangen vanwege een blessure. Annemieke gaat vanaf april de plaats van Simone in het bestuur van AC TION overnemen.

Namens PR-commissie, Annet.



Afscheid Tity

We wisten het natuurlijk allemaal al sinds vorig jaar. Tity heeft ons (om privéredenen) verlaten. Tity is een enthousiast Nordic Walker en begeleidde met plezier de maandag- en woensdaggroep. Maandag 20 februari was ze weer terug om officieel afscheid te nemen. Velen maakten van de gelegenheid gebruik om nog even met haar te praten. Namens allen kreeg ze van Annemieke bloemen en een bioscoopbon aangeboden waar ze heel blij mee was. We wensen haar allemaal, in het "verre" Delft, veel goeds toe!

namens de PR-commissie, Jelle

Evenementen

(met input van Ans en Nicky)

[Reestdaltocht 2017](#)

18 maart 2017

[Twickelerboswandeling](#)

9 april 2017

[Internationale Wandertag Duitsland](#)

23 april 2017

o.a. in Greve bij vliegveld Münster

[Wandel-3-daagse Limburg](#)

19-21 mei 2017

(onder 3 landen 3-daagse)

[Wandelen in de Harz](#)

8-11 juni 2017

[Dom Verdan](#)

25 juni 2017

Annet de Kiewit

PR-commissie Nordic Walking



Carlijn ter Laak piekt en pakt brons op NK

De Enschedese Carlijn ter Laak heeft bij haar eerste optreden als senior bij de dames een uitstekende bronzen medaille behaald op het onderdeel verspringen. Op zaterdag 11 februari in het Omnisport sportcentrum in Apeldoorn was het tot in de laatste poging enorm spannend. Tussen de zilveren medaille en plaats 7 lag slechts een luttele 18 centimeter en tussen zilver en een ondankbare 4de plaats zelfs maar 7 centimeter. Carlijn sprong in haar 4de poging naar een uitstekende 5.78 meter. Dat was slechts 1 cm minder dan de nummer twee, Lianne van Krieken.

"Dit is volkomen onverwacht", aldus Carlijn direct na afloop. "Het valt niet mee mijn studie Geneeskunde aan de Universiteit van Amsterdam te combineren met de training in Amsterdam en Enschede". Op de foto staat Carlijn rechts naast de uiteindelijke winnaar Tara Yoro. Lianne van Krieken staat helemaal links.



Geef de pen door

'Geef de  door'

In deze nieuwsbrief lanceren we een nieuwe rubriek: "Geef de pen door". Deze wordt iedere keer zo up-to-date mogelijk gemaakt en de pen zal zo divers mogelijk doorgegeven worden. In deze rubriek de bedenker van deze nieuwe rubriek over een stukje onderlinge samenhang en een training door de ogen van een juniorentrainer.

 **Michelle Steennis, 13 jaar trainer, voorheen 10 jaar jeugdcoördinator.**

Sociale Cohesie

Wat is het toch mooi om 's avonds grote groepen bezig te zien op de baan. Sociale Cohesie; op internet te vinden als ' De mate waarin mensen verbondenheid ervaren

en zich medeverantwoordelijk voelen....' Ik lees daaruit een stukje samen zijn en samen dingen ondernemen. Dit staat dan weer tegenover 'ieder voor zich'; waar men die onze sport niet goed genoeg kent, atletiek aan koppelt. Het is een individuele sport, maar er zit zoveel samenzijn, samenhang en groepsbelang/gevoel in verweven.

Iedereen kan zien dat op verschillende momenten van de dag 'groepen' zich weer verzamelen om vervolgens een training te starten. De trainers weten met hun uitgebreide variaties en originele spellen, loopscholing en programma's bij menig atleet weer een glimlach op hun gezicht te krijgen (sommige zware programma's daargelaten ;)). Daarnaast ook fijn te zien dat vele leden zich samen inzetten voor verbeteringen op en om de accommodatie.

Toch zal een atleet vaak meer wedstrijden alleen volbrengen dan in groepsverband. Toch niet zo 'samen' zou je kunnen zeggen. Maar zie daar; collectief voor de tijd en na de tijd wordt er gevierd dan wel nagepraat. Plus natuurlijk het collectief sociaal delen van goede prestaties en leuke foto's.

Het samen met elkaar sporten, je bij een groep voelen, een stukje veiligheid en verbondenheid, in mijn ogen essentieel. Laten we zo doorgaan met z'n allen, petje af voor een ieder die de onderlinge samenhang hoog in het vaandel heeft en hierbij zijn steentje aan bijdraagt.

Liefs, Mies.



 **Arwin Froberg, 10 jaar lid, 4 jaar trainer.**

Sneeuwpret

'Ik verwacht de komende winter één of meerdere keren sneeuw,' zei Piet Paulusma op 1 december 2016. Dat zal allemaal wel meevallen dacht ik zelf.

Voor enkele weken had ik ook gelijk. Het bleef redelijk warm buiten en van sneeuw was absoluut geen sprake. Gelukkig maar, want training geven in de sneeuw vind ik maar niks. Ik ben namelijk echt een koukleum. Helaas had ik te snel gesproken en werd het koud buiten. Als het hier bij blijft, kan ik er nog wel mee leven. Zolang er maar geen sneeuw ligt....

De volgende dag werd ik wakker en zag de wereld eruit als een scène uit de film "Frozen", maar in plaats van mooie witte sneeuw was alles bruin en half gesmolten. Gedurende de dag bleef het vriezen en buiten werd het spekglad. Ik kreeg steeds minder zin 's avonds training te geven.

Toen ik bij de baan aankwam waren mijn voeten al bevroren en had ik nog vrij weinig zin (zacht uitgedrukt) om anderhalf uur lang in de sneeuw training te geven. Ik zag al snel dat de atletiekbaan inderdaad niet begaanbaar was door de gladheid dus moesten we wat anders doen dan hordenlopen en hoogspringen. Dat werd uiteindelijk een sneeuwtraining.

Uit mijn eigen jaren bij de pupillen kan ik me niet meer erg veel herinneren, maar de sneeuwtrainingen kan ik me nog al te goed herinneren. Sneeuwballengevecht, iglo's bouwen en sleeën vanaf de grote bult bij de kinderboerderij. Na een mega-kort overleg met medetrainer Lotte besloten we om de leuke sneeuwtrainingen een nieuw leven in te blazen. De kinderen waren al enthousiast sneeuw naar elkaar aan het gooien en een wedstrijdje wie-kan-het-verst-glijden-op-dit-stuk-ijs aan het doen. Dit gaf Lotte en mij tijd om materialen te zoeken voor geïmproviseerde sleetjes om later zo hard mogelijk de bult af te kunnen roetsjen

Na even zoeken hadden we wat planken, vuilniszakken en schuimblokken. De jongens pupillen A wilden ook graag mee dus we vertrokken met 5 trainers en 40 kinderen richting de kinderboerderij. Bij de bult aangekomen kon de pret echt beginnen! De houten planken werkten goed, maar het hardste gingen de kinderen nog liggend op hun buik! Gierend en brullend gingen veertig kinderen zij aan zij de bult af.

'Time flies when you're having fun' was nu zeker van toepassing. Inmiddels was het al zeven uur, nog een kwartier om terug te rennen naar de baan. Iedereen bij elkaar roepen en gaan met die banaan. Toch niet. Er is een handschoen kwijt. Zoeken met z'n allen dus.

Moe, voldaan, koud en met 1 handschoen minder (hij was helaas onvindbaar) kwamen we om kwart over aan op de atletiekbaan. Zoals ik eerder zei heb ik een hekel aan training geven in de sneeuw, maar eigenlijk was dit toch wel een hele leuke training! :)

Arwin.



Van de bestuurstafel

Tijdens onze bestuursvergadering van 14 februari 2017 was er allereerst aandacht voor een toekomstige activiteit voor de jeugd, te weten een **clinic met Guido van Weeren van**

Wij vreesden even dat het hele dak vernieuwd zou moeten worden en dat er dus andere prioriteiten gesteld zouden moeten worden. Gelukkig hebben enkele deskundigen die wij

Zapp-sport. Dat belooft heel leuk te worden.

Ook hebben wij vooruit gekeken naar de **indoorwedstrijd** die AC TION op 5 maart heeft georganiseerd. Daarbij is ondanks aanvankelijke bedenkingen van de wedstrijdleider en de scheidsrechter bij het hoogspringen gebruik gemaakt van de materialen die wij in het kader van de Athletic Champs hebben aangeschaft. Het was wederom een succes. Het aantal deelnemers viel wat tegen. Dat doet niet af aan het feit dat Jasper Lohuis, Stefan Klootwijk en Dennis Coehoorn alles weer tot in de puntjes hadden geregeld. De uitslagen stonden bijna sneller dan de snelste sprinters konden lopen online op atletiek.nu. Dat is razend knap en verdient veel waardering.

In de vergadering hebben we verder een **protocol** vastgesteld voor wat ons als bestuur te doen staat als een lid van de vereniging overlijdt. Wij zijn daar de laatste jaren een paar keer mee geconfronteerd. Vanzelfsprekend zitten wij in een dergelijk geval ook zonder protocol niet stil maar het is goed om een soort draaiboekje te hebben.

Vervolgens kwam een aantal

ernaar hebben laten kijken vastgesteld dat met een gedeeltelijke reparatie kan worden volstaan. Zoals u zich kunt voorstellen, scheelt dat behoorlijk in de portemonnee.

Een bericht van de **Atletiekunie** dat voor alle leden van belang is: besloten is de bestaande hard copy ledenpas per 1 januari 2017 af te schaffen. Op dit moment is men druk in overleg met leveranciers om tot een digitale variant te komen. Heb je een verlopen ledenpas en ben je nog steeds lid bij AC TION, dan blijft je Atletiekunie lidmaatschap (en dus ook het lidmaatschapsnummer) gewoon geldig. Zodra er meer bekend is over de digitale opvolging van de ledenpas, laten we dat weten via de website en de nieuwsbrief.

Namens het bestuur heb ik in de vorige nieuwsbrief de complimenten overgemaakt aan de organisatoren Roy en Sven van **de Rutbeekcross**. Ik heb daarmee Olav, Debby en Ruben die ook deel uitmaakten van de commissie die de cross organiseerde tekort gedaan. Bij dezen is dat recht gezet. Onze dank komt vanzelfsprekend ook hun toe.

Ten slotte vraag ik nog uw aandacht voor de **Rabo Clubkas Campagne**

voorstellen voor de ontwikkeling van de **structuur van de technische commissie** aan de orde. Die structuurvoorstellen beschouwen wij als een verbetering. Ook de jeugd valt nu onder de TC baan. Vanuit het bestuur gaan we samen met de TC ook weer eens kijken naar de vergoedingen van onze trainers. Hoe kunnen we dat zodanig vorm geven dat we onze grote waardering voor de trainers blijven uitdragen en tegelijkertijd de kosten beheersbaar houden? Dat is daarbij de centrale vraag. Er wordt druk gewerkt aan een antwoord. In een volgende nieuwsbrief komen we daarop vast nog wel eens terug.

Een blik op de **financiën over 2016** leverde tevreden gezichten op. We hebben mede op basis daarvan plannen voor 2017 gemaakt die wij tijdens de algemene vergadering van 12 april nader zullen toelichten. We wisten toen nog niet van de wateroverlast die wij eind februari in onze keuken zouden hebben.

Met sportieve groet,
AC TION

Copyright © 2017 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

2017. Dat is niet om u te bewegen om lid te worden van de Rabobank of om u op te roepen om daar een rekening te openen. Diegenen onder u die lid zijn van de Rabobank Enschede/Haaksbergen hebben een brief ontvangen waarin wordt meegedeeld dat u 2 stemmen kunt uitbrengen op uw favoriete vereniging om een bijdrage te ontvangen. Vorig jaar heeft dat AC TION het mooie bedrag van € 1.299,54 opgeleverd. Het bestuur vraagt u daarom ook dit jaar uw stem op onze mooie vereniging uit te brengen. Het zou zonde zijn om die verloren te laten gaan. U heeft tot 31 maart de tijd.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 14 maart 2017. 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@mail2.atl91.mcsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: zondag 5 februari 2017 13:12
To: simon_engelberts@hotmail.com
Subject: Startklaar 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 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Het voorjaar staat voor de deur, de dagen worden
weer langer en we kunnen weer meer van de baan
genieten. De voorbereidingen op de verschillende

In deze nieuwsbrief:

Van het bestuur

Enquête

wedstrijden zijn weer in volle gang.

langeafstandlopers

De recreatie-loopgroep heeft de eerste helft van januari afscheid moeten nemen van Natalja door haar plotselinge overlijden. Natalja was een gezellige, actieve kracht binnen deze groep. Namens de redactie wensen wij de familie en vrienden veel sterkte met dit verlies.

Nordic walking

In deze nieuwsbrief zoals altijd een stukje vanuit de Nordic Walkers en het bestuur. Aanstaande donderdag vindt er nog de verlate nieuwjaarsreceptie plaats in het clubgebouw, waarvoor u allen van harte wordt uitgenodigd.

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 ontvangen we er graag een foto en titel bij. Je kunt alles opsturen naar startklaar@action48.nl, de deadline voor de nieuwsbrief ligt op de eerste van de maand.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Prikbord

Enquête looptrainingen langeafstandlopers

Allereerst willen wij natuurlijk iedereen (21 atleten) bedanken die de enquête hebben ingevuld. Het stemt ons tot tevredenheid dat iedereen tevreden tot zeer tevreden over de trainingen is. Gelukkig is er altijd iets te verbeteren en we gaan ons dan ook de komende weken buigen over de verschillende suggesties ten aanzien van warming up, schema en aanwezigheid van de trainers.

De scores zijn als volgt:

- De meeste atleten trainen in deze groep omdat ze sneller willen worden én omdat ze de groep gezellig vinden.
- De keuze op welke avond men gaat trainen wordt met name door de agenda van een ieder bepaald. De meeste mensen trainen op dinsdag (20 atleten) en/of op donderdag (17 atleten).
- Zaterdagochtend wordt door een vaste groep atleten bezocht (16 atleten). Een enkeling vindt deze training te vroeg.
- De helft van de atleten heeft wel belangstelling voor een extra krachttraining op maandagavond.

De dinsdagavondtraining wordt met een 7,4 gewaardeerd. De donderdagavondtraining met een 8,6 en de zaterdag met een 8,8. Mooie cijfers, al zeggen we het zelf. Harry zelf scoorde een 7,1. Arie scoorde een 8,7.

Als kritische, opbouwende opmerkingen werd een vlottere, gevarieerde warming-up genoemd, wat kortere praatjes, wat meer aandacht voor loophouding en aandacht voor alle atleten. Een enkele atleet wil liever geen grond oefeningen, anderen waarderen deze oefeningen juist weer wel. Waardering is er voor het enthousiasme, fanatisme, de individuele aandacht, tips en de deskundigheid van de trainers.

De schema's worden met een 8,2 gewaardeerd. Er is behoefte aan wat meer differentiatie waarbij rekening gehouden wordt met de verschillende doelstellingen van de atleten (-10 km, halve of hele marathon). Marathonlopers geven aan wat vaker buitenom te willen tijdens hun specifieke marathon voorbereiding. De eventueel extra maandagavond-krachttraining wordt door de helft van de atleten enthousiast ontvangen.

Afsluitend gaven velen aan het te kunnen waarderen dat we deze enquête uitgezet

hebben. Over de samenwerking met de triathlonclub is men enthousiast. Extra aandacht wordt gevraagd voor de 'instromers' en nieuwe leden. Er was een prikkelend betoog van een atleet om toe te werken naar een 'top-team' bestaande uit de snellere lopers die gezamenlijk hun (tempo) trainingen kunnen uitvoeren.

Bedankt,
Sportieve groeten,

Harry en Arie

Nordic Walking Update

Winterwandelaars

De traditionele nieuwjaarswandeling van de Nordicers kwam te vervallen door een oranje weerswaarschuwing, maar in het weekend van 21 januari werden er mooie plaatjes gemaakt in Egmond (fotograaf Ronald) en in het Buurserzand (fotograaf Anouk).



Evenementen (met input van Nicky)

Basiscursus Nordic Walking AC TION	18 en 25 maart, 1, 8, 15, 22 en 29 april 2017
Weekendje Weg Woensdaggroep (info via Mariet Nijhuis)	7-9 april 2017
Internationale Wandertag Duitsland o.a. in Greve bij vliegveld Münster	23 april 2017
Wandel-3-daagse Limburg www.renespierts.nl onder 3 landen 3-daagse	19-21 mei 2017

[Wandelen](#) in de Harz

8-11 juni 2017

[Dom Verdán](#)

25 juni 2017

Annet de Kiewit

PR-commissie Nordic Walking



Van het bestuur

Van de bestuurstafel

Op 9 januari 2017 kwam het vreselijke bericht van het plotselinge **overlijden van Natalja Oppers-Kuksa** die bij ACTION liep in de D-groep op dinsdag om 19.30 uur. Vele loopmaatjes waren aanwezig bij haar afscheid op zaterdag 14 januari in Gronau. Ook het bestuur was daarbij vertegenwoordigd. In de bestuursvergadering van 17 januari hebben wij uiteraard ook stil gestaan bij deze voor velen maar vooral voor haar man Ronny en de kinderen en

We zijn ook alweer bezig met de voorbereidingen van de **algemene ledenvergadering**. U kunt daarvoor alvast de datum van 12 april 2017 in uw agenda noteren. Waarschijnlijk zullen we u op die vergadering een voorstel doen om wat meer lijn in de verschillende contributies te brengen. We proberen in de komende tijd daarvoor een voorstel uit te werken.

De afgelopen tijd is er binnen het bestuur nagedacht over de

kleinkinderen zeer ingrijpende gebeurtenis. Het zal lang duren voordat deze dreun is verwerkt. Wij wensen iedereen daarbij veel sterkte.

Het is lastig maar onontkoombaar om in omstandigheden als deze over te gaan tot de gewone orde van de dag. Er is bijvoorbeeld een geheel **nieuwe vloer** in het clubgebouw aangebracht. Daarvoor moest de kantine eerst helemaal worden uitgeruimd en de week daarna weer ingeruimd. Vele handen (voor het uitruimen 25 man en bij het inruimen zelfs 30) maakten echter licht werk. Veel dank daarvoor. Het resultaat mag gezien worden.

Het '**clean team**' waarover ik in de vorige nieuwsbrief schreef, is intussen enthousiast van start gegaan. Hopelijk zult u als u regelmatig gebruik maakt van de kantine en de kleedkamers de resultaten snel gaan merken. De komst van het 'clean team' betekent tegelijkertijd wel dat we afscheid hebben genomen van enkele vrijwilligers die deze taak de afgelopen jaren hebben uitgeoefend. Wij bedanken hen voor wat zij hebben gedaan.

Als bestuur konden we verder terugkijken op een zeer geslaagde **Rutbeekcross**. Er waren ruim 300

contributie-vrijstelling waarop leden, die Nederlands kampioen worden, aanspraak kunnen maken. De laatste jaren komen daarvoor zoveel personen in aanmerking dat wij dat niet goed houdbaar meer vonden. Natuurlijk hebben wij veel waardering voor iedereen die met een kampioenschap onze vereniging positief in de publiciteit brengt maar die waardering kan ook op een andere manier blijken. Het geldt dat wij met ingang van 2018 door dit besluit besparen, willen we inzetten om het aanwezige talent in de vereniging verder te ondersteunen in de vorm van trainingsfaciliteiten en ondersteuning/begeleiding van trainers.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 14 februari 2017. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

Eerst hebben we echter nog de (verlate) **nieuwjaarsreceptie** die in afwijking van eerdere berichten zal worden gehouden op donderdag 9 februari 2017 vanaf 20.30 uur in het clubgebouw. U bent van harte welkom voor een hapje en een drankje.

deelnemers. Namens het bestuur zijn de complimenten al overgemaakt aan organisatoren Roy Kolkman en Sven van Munster. Ook de sponsor van de Twentse Cross Competitie was uitermate tevreden. De algemeen directeur van Switch heeft al laten weten volgend jaar weer graag de hoofdsponsor te willen zijn.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2017 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@mail249.atl101.mcdlv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 5 januari 2017 13:34
To: simon_engelberts@hotmail.com
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 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

De beste wensen voor het nieuwe jaar! Namens de
redactie wensen we jullie allemaal een goed lopend
2017!

In deze nieuwsbrief:

Jeugd Activiteiten Commissie

Clinics Enschede Marathon

Ook in het begin van dit nieuwe jaar zijn er weer een aantal leuke loopjes waar iedereen aan mee kan doen. Niet alleen de Rutbeekcross die in de vorige speciale editie van de nieuwsbrief is aangekondigd, maar er kan ook weer gelopen worden bij onder andere de Wooldereslopen en de Halve van Egmond.

Hierbij willen we iedereen nogmaals uitnodigen om materiaal voor de nieuwsbrief aan te leveren, wanneer er iets is wat voor de leden van TION interessant kan zijn. Om het stukje extra aantrekkelijk te maken mag je er 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

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.



Clinics Enschede Marathon

Het was ook eigenlijk wel een beetje vreemd. Al jaren organiseert de Enschede Marathon clinics en is dé hardloopvereniging van Enschede, AC TION, daar niet bij betrokken.

Dus, dit jaar meldde ik mij bij de organisatie en werd met open armen ontvangen. En meteen bij de eerste bijeenkomst werden de ruim 150 deelnemers verteld dat er dit jaar wel eens duurlopen in het mooie buitengebied van Enschede Zuid aangeboden zouden worden. En tijdens de tweede bijeenkomst werd medegedeeld dat twee weken later dat ook daadwerkelijk zou gaan gebeuren !! Ze pakken wel door daar bij die clinics.

Sinds een vijftal jaar komen iedere zaterdagochtend lange afstand lopers bij elkaar voor een gezamenlijke duurloop vanaf de parkeerplaats bij AC TION. In den beginne liepen we met een drietal Tionezen onze kilometers maar als snel sloten andere leden zich hierbij aan. Onderweg kwamen we andere lange afstand lopers tegen en die nodigden we dan meteen uit om een volgende keer om 9.00 uur (dit werd later 9.02 uur en dit jaar 9.03 uur) gezellig mee te lopen. Hoe meer lopers, hoe meer plezier. Ook triathleten van TCT sloten (Triathlon Club Twente) aan. Formeel een training van AC TION, in de praktijk lopen er inmiddels meerdere leden van LAAC en TCT wekelijks mee.

Ik ben trots. Mijn oproep om te komen helpen bij het uitvoeren van de Enschede Marathon clinic duurloop werd meteen beantwoord. Door eigen clubgenoten maar nog veel meer door de leden van LAAC en TCT. Juist, de mensen die het leuk vinden om zaterdags mee te lopen en het nu leuk vinden om ACTION te helpen bij de duurloop voor een 80 –tal clinic lopers. Samen staan we sterker. Samen hebben we zoveel meer mogelijkheden.

Arie Fröberg



Nordic Walking



Facebookgroep Nordic Walking

Anouk Hulshoff gaat namens de PR-commissie de Facebookpagina van de Nordic walking bijhouden en maakte onderstaande kerstfoto al half december. Meer foto's bekijken en snel op de hoogte zijn van de wederwaardigheden van de Nordic walkers? Niet wachten op de nieuwsbrief? Like de facebook pagina Nordic Walking ACTION (@actionnordicwalking).

Evenementen

Al gekeken in het boekje van wandel.nl? De tip voor januari is van Nicky Aarts-Muller, voor de echte uitwaaiers....

[Egmond wandelmarathon tegen reuma](#)

21-22 januari 2017 (hardlopers Egmond 8 januari)

[Sneeuwschoenwandelen Oostenrijk](#)

11-17 februari 2017

[Basiscursus Nordic Walking AC TION](#)

18 en 25 maart, 1, 8,15, 22 en 29 april 2017

Weekendje Weg Woensdaggroep

7-9 april 2017

(info via Mariet Nijhuis)

[Wandel-3-daagse Limburg](#)

(onder '3 landen 3-daagse')

19-21 mei 2017

[Wandelen in de Harz](#)

8-11 juni 2017

Annet de Kiewit

PR-commissie Nordic Walking



Agenda

Agenda

8 januari

[Halve Marathon Egmond](#)

15 januari

[Rutbeekcross](#)

8 jan, 29 jan, 19 feb, 12 mrt



Van het bestuur

Van de Bestuurstafel

De allerbeste wensen voor 2017. Het bestuur is van plan om er samen met u weer een heel mooi “voorstrevend” jaar van te maken. We trappen af met de complete **vernieuwing van ons clubgebouw** qua vloeren. Ondertussen doen we direct de herstart van de Rutbeekcross op 15 januari. Dat belooft een echte happening te worden. Heeft u de promofilm al gezien? Lees anders de extra nieuwsbrief van 29 december er nog eens op na.

Dit jaar hopen we ook duidelijkheid te krijgen over de mogelijkheden en onmogelijkheden van een **indoor trainingsfaciliteit**. Mocht die er onverhoopt niet komen, dan zullen we toch de nodige investeringen moeten doen in het vernieuwen van douches en de krachtruimte. Hopelijk kunnen we u tijdens de algemene ledenvergadering in april hierover meer vertellen.

De eerste maanden van 2017 zullen voorts in het teken staan van het opnieuw verdelen van taken binnen het

In het **nieuwe bestuur** zullen we allemaal onze eigen plaats moeten vinden. Wij zijn met 7 waarvan gerekend vanaf september 2016 straks in april 4 nieuwe bestuursleden. Dat is weer even wennen. Wat we vooraf in ieder geval delen, is de visie dat ACTION “een warme, kwalitatieve, flexibele, innovatieve en open vereniging” moet zijn. Dat lijkt me een gezonde basis om vanuit te vertrekken.

In diverse **commissies** heeft de afgelopen maanden ook een aantal personeelwisselingen plaatsgevonden. Steeds meer leden zijn bereid een steentje bij te dragen. Dat doet deugd en laat zien dat het goed gaat met de vereniging. Het gevoel leeft dat we er samen iets moois van kunnen maken. Dat betekent overigens niet dat wij niet nog meer mensen kunnen gebruiken. Vrijwilligers zijn er nooit genoeg. Rechtstreeks of via de nieuwsbrief zullen wij een beroep op u blijven doen. Tot nu toe is dat meestal niet tevergeefs. Hopelijk blijft dat zo in 2017.

De volgende bestuursvergadering na

bestuur. Naast de wisselingen die ik u in het vorige bestuurspraatje al doorgaf, zijn wij zeer verheugd dat wij ook al een kandidaat hebben voor de vacature die ontstaat als Simone haar bestuursfunctie in april neerlegt. Naast haar algemene grote bestuurlijke ervaring zette Simone zich altijd bijzonder in voor het nordic walken als onderdeel van onze vereniging. **Annemieke van der Meer** zal die rol vanaf april officieel gaan vervullen mits de algemene vergadering daarmee instemt maar ik denk niet dat iemand daaraan twijfelt.

het verschijnen van deze nieuwsbrief 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.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2017 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](#)

