

**From:** AC Tion <startklaar=action48.nl@mail16.sea31.mcsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>  
**Sent:** woensdag 3 januari 2018 10:04  
**To:** simon\_engelberts@hotmail.com  
**Subject:** AC TION Nieuwbrief Januari 2018

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 2018



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

De beste wensen voor een gezond en sportief 2018!  
Het nieuwe jaar is nog maar net begonnen en nu is  
er al weer de nieuwsbrief van TION. In deze

**In deze nieuwsbrief:**  
Rutbeekcross

Nordic Walking Update

nieuwsbrief staan uiteraard weer de gebruikelijke rubrieken 'Update Nordic Walking' en 'Geef de pen door'. Daarnaast vindt u ook een aankondiging van de Rutbeekcross (7 januari) waar weer veel Tionezen aan de start zullen verschijnen.

De rubriek 'Geef de pen door' is in deze vorm bedacht en gecoördineerd door Michelle Steenis, zij stopt hier vanaf deze nieuwsbrief mee. We willen Michelle bedanken voor haar inzet de afgelopen tijd. Dit betekent dat we dus op zoek zijn naar een nieuwe vrijwilliger die de coördinatie van deze rubriek over wil nemen. Heeft u interesse, mail dan naar [startklaar@action48.nl](mailto:startklaar@action48.nl).

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

## Wedstrijdverslagen

### **Sylvestercross 2017**

Waar een deel van de TION-lopers de modder van de Oudejaarscross in Almelo doorploeterden, reisden enkele andere atleten van de Midden Lange (MiLa) groep van TION af naar de Soesterduinen. In Soest werd de 37e editie van de Sylvestercross gelopen, een sterk bezette (inter)nationale cross die onderdeel is van de Nationale Cross competitie.

Sven Westerop, 1e jaars A junior en in 2017 begonnen met lopen bij TION, staat al weken stevast op de hoogste podiumplek bij de TCC. Tijd om de landelijke concurrentie op te zoeken. Hij liep op deze zware cross door modder en met lange mulle zandduinen naar een 27e plek van de 40 lopers dichtbij de top 15 in een tijd van 24:17 op 6000m. Marleen Stoel liep in een sterk bezette korte cross (3200m)

Geef de pen door

Johny's

wedstrijdverslagen

Sylvestercross

Van het bestuur

door dikke plassen modder bij de damescategorie naar een goede 29e plek. Met een verbetering van haar prestatie van vorig jaar lijkt zij klaar voor de laatste crossen in Overijssel en het indoorseizoen op de 800 meter de komende weken!

De Twentse atletes Ellen van der Kolk (TION) en Lesley Smit (LAAC) liepen mee in de Prominentencross op de 6000m, waar ook Sanne Potman de 4000m wedstrijd meeliep als junior A. Ellen kon goed meelopen vanaf de bizar harde start in het zand en liep de eerste twee van drie ronden 'wel lekker'. In de laatste ronde schoof ze nog weer enkele plekken naar voren naar een fantastische 11e plek in dit internationale veld waar enkele Europese toppers aan de start stonden. Lesley had niet haar dag en finishte daarachter, maar haar zien we vast later in het seizoen weer sterk lopen. Sanne liep ondanks een forse blaar een prima eerste grote crosswedstrijd naar een 30e plek.

Zondag 7 januari kunt u naast deze toppers aan de start staan bij de Rutbeek Cross die AC TION organiseert! De MiLa groep wenst jullie een sportief en blessurevrij 2018 toe!



Geef de pen door

## Geef de door

In deze editie van Geef de Pen door is de pen van Rik Hardon doorgegeven aan Edwin Veenstra. Hij is eerder al vele jaren lid geweest bij AC TION en is nu sinds 2015 weer fanatiek bij AC TION aan het hardlopen. De bijdrage van degene die de Pen van Edwin gekregen heeft kunt u in de volgende editie van de nieuwsbrief verwachten.



## Edwin Veenstra, 50 jaar en fanatiek hardloper bij de mastercompetitie op de baan, wegwedstrijden en de crosscompetitie.

Beste Tionezen,

Ik heb de pen gekregen van Rik Hardon om een stukje te schrijven voor de “Geef de pen door” Ik zal me in het kort even voorstellen, Ik ben Edwin Veenstra en 50 jaar, getrouwd met Monique Veenstra en vader van Milan Veenstra, en alle drie zijn we lid van AC Tion. Het is alweer meer dan 40 jaar geleden dat ik begonnen ben met atletiek. In 1976 als 9 jarige pupil lid geworden bij AC Fortis, nog in het tijdperk van sintelbanen en grasbanen.

In het begin deed ik net als alle pupillen mee aan alle onderdelen, 's zomers de baanwedstrijden en in de winter de indoorwedstrijden en de crossen. Op de looponderdelen bij de junioren heb ik veel prijzen gewonnen bij de oostelijke kampioenschappen en bij de nationale kampioenschappen, ik kreeg toen ook vaak uitnodigingen voor trainingen op Papendal en interlands. In 1985 heb ik de overstap gemaakt naar AC Tion, AC Tion trainde toen nog op de sintelbaan in het Diekman stadion. In 1986 werd ik nationaal indoorkampioen bij de Junioren A op de 800 meter.

In 1992 heb ik besloten om de overstap te maken naar de marathon, en mijn eerste marathon gelopen in 1993 in Enschede in een tijd van 2:34:06. Meestal loop ik 1 tot 2 marathons per jaar, 1 in het voorjaar en 1 in het najaar. De Enschede marathon is altijd in het voorjaar, deze marathon heb ik nu 19 keer gelopen, en in het najaar loop ik meestal de Amsterdam marathon. Totaal heb ik nu 28 marathons gelopen en 25 jaar marathon ervaring. Tussen de marathons door, doe ik ook mee met de mastercompetitie op de baan, wegwedstrijden en de crosscompetitie.

De verenigingen waarvan ik lid ben geweest zijn:

AC Fortis in Enschede (1976-1984) AC Tion (1985-1993) SISU in Almelo(1994-1995) en MPM in Hengelo (1996-2014). Vanaf 2015 weer lid van AC Tion.

Edwin Veenstra



Prikbord

## Rutbeekcross

Beste hardloper,

Op 7 januari 2018 kun je weer meedoen aan de [Rutbeekcross](#). Als je dat nog niet gedaan nodigen we je graag uit je in te schrijven en het al je (hardloop)vrienden te laten weten. Na het succes van vorig jaar gaan we ook dit keer weer voor een geweldige cross over de paden rond het Rutbeek. Het parcours is ongewijzigd en dat betekent dus weer veel keren en draaien, korte klimmetjes en zware zandstroken. Kortom, crossen zoals crossen bedoeld is.

Er zijn weer diverse afstanden voor senioren/junioren (2,8 / 5,6 / 11,2km) en voor junioren/pupillen (1,1 / 2,0km). De [voor-inschrijving](#) is nog geopend tot en met (vandaag) 3 januari. Wacht dus niet te lang en schrijf je nu in. Meer informatie kun je [hier](#) vinden.

Met sportieve groet,

Organisatie Rutbeekcross



## Update Nordic Walking



## Locatieloop Forelderij

Zo'n 19 vrouwen en mannen vertrokken op deze waterkoude, mistige eerste zaterdag van december vanaf de Forelderij voor hun Nordic Walk. De warming-up werd zittend gadeslagen door een broodmagere gesocialiseerde zwarte kat. Deze trok bijna meer aandacht dan de door Frits geleide opwarmende oefeningen!

De route voerde door militarygebied en Tesinkbos, dat ook nog een andere naam heeft (maar dat weet alleen Roelof). Twee keer werden de oude en de nieuwe provinciale weg overgestoken. Natuurlijk konden we niet om Zonnebeek heen, je weet wel, van die Twentse textielbaron. Hierna doken we het soms glibberige bos weer in en via de Oude Haaksbergerdijk ging het weer terug naar de forellen. Bij de warme houtkachel sloten we als vanouds af met koffie/thee en appelgebak (beetje droog) met (of zonder) slagroom. Een goed begin van het weekend zullen we maar zeggen! (verslag Jelle, foto Nettie)



# Wandeling de Forelderij

## Nightrun

Een kleine, maar fijne afvaardiging van de Nordic Walkers was present bij de Nightrun. Annet zou komen kijken, maar vergat dit, zodat we het met de foto van Petra Andriessen moeten doen.



## Weerwaarschuwingen

Wanneer het KNMI code oranje of rood afgeeft, wordt er niet gelopen. Zie voor een overzicht van alle situaties waarin we niet lopen de website van AC TION (<http://www.action48.nl>).

---

## Met vallen en opstaan het oude jaar uit...

*Tekst: Johny Röwer, Foto's: Erwin Hondebrink*

Voor iedereen een gelukkig, gezond en sportief 2018!

Weer een jaartje erbij, ze gaan inmiddels al behoorlijk tellen, hahaha..

Een rare koptekst boven dit stukje? Nou, in de laatste dagen van dit jaar heb ik meerdere hardlopers onderuit zien gaan, waaronder ikzelf. Afgelopen zaterdag ging ik op mijn plaat toen ik even niet oplette en een opstaande rand van een kei raakte, een valpartij als gevolg. Dat mijn hamstring dat ook niet leuk vond liet deze meteen merken, wauw.. Ook donderdagavond tijdens de training word ik per ongeluk aangetikt en krijg ik een flinke pijscheut. Brrr, niet fijn allemaal. Gelukkig kan ik dan even later wel weer doorlopen, het blijft echter nog steeds gevoelig.

A.s. zondag is de laatste cross van de TCC op het Rutbeek, in alle leeftijdscategorieën staan nog steeds veel Tionezen op podiumplekken! Bij de dames en heren, in de jeugd, de senioren en de veteranen doen we goed mee. Voor sommigen wordt de laatste cross waarschijnlijk ook nog beslissend, het gaat soms om maar een enkel punt. Ik heb op moment van schrijven nog geen uitslag van de



Oudejaarscross gezien en kan daarom nog geen juist beeld geven. Waarschijnlijk zit er nog teveel drek in de computersystemen. Zo dat was me een cross zeg!

De cross in Eibergen op 17 december viel wel mee, een paar lastige stukjes maar. Het had die nacht nog een beetje gevoren en tijdens de loop hadden we heerlijke omstandigheden met een strakke blauwe lucht en zon. Ik finish weer als tweede in de competitie bij de M60 voor Cor die derde wordt. We finishen achter Theo Schootman die zelfs iets te laat bij de start was maar ons even later vlot inhaalde en voorbij loopt. Zo, hoezo klasse verschil, hahaha. Nou ja, ik kan het wel accepteren hoor! Als ik na de cross bij de accommodatie weg rijd zie ik nog net dat een jeugdloper van onze club als eerste over de finish gaat!

Deze weken deed ik aan nog een aantal loopjes mee en zaterdag 16 december hadden we onze Kerstraining met de traditionele snert en bruine bonensoep, prima geregeld allemaal. Ook werden de trainers weer in het zonnetje gezet!





De tweede Kerstdag deed ik na jaren weer eens mee aan de Kerstcross in Boekelo, ook nu de kortere afstand. Er is een 5 en 10 kilometer, alhoewel de afstanden volgens mij niet helemaal klopten. Maakt ook allemaal niet zoveel uit, gewoon lekker lopen. Sam Wennink is de snelste loopster van onze club in 20.42, ik loop bij een dame die ook aan de TCC mee doet, samen finishen we in 23.59 minuten, oud Tionees Ephrem komt binnen in 19.58, Enith in 25.29, Carel 27.13, Petra 27.56 en Monique in 29.56. Op de 10 kilometer is het Detmar die derde wordt in 36,16, Jacco en Dennis sprinten naar 41.07, Erwin 42.26, Elmer 43.32, Cor 45.18 en Gerarda en Corney in 1.01.01, Henry haast de derde dame in de wedstrijd naar 46.44.

De volgende dag ga ik na Arnhem voor de Derde Kerstdag loop om de halve marathon te lopen, eenmaal in Arnhem aangekomen tref ik de Tionezen Erwin Zeekant en Anne Benneker en nog een paar Enschedeërs waaronder Jörgen de Vries met zijn vrouw en hun loopmaatje Peter (die ik nog ken uit mijn vroegere voetbalcarrière). Leuk. Mijn bedoeling is om rond de 1.55 te lopen, niet te gek doen op dit parcours. Jörgen lijkt dat ook wel wat maar als we eenmaal gestart zijn lopen we de eerste kilometers op een schema van 1.45, dat was nou juist niet mijn bedoeling! Ik laat Jörgen dan ook maar gaan. Tussen de 5 en 10 kilometer (met een aardige klim) loop ik net voor de pacer van 1.55 en twijfel even of ik zal wachten. Nee, doe het maar niet, de pacer liep al een beetje onregelmatig en ik ga alleen

door, dit gedeelte kan ik lekker doorlopen en ik voel me goed. Op de laatste drie kilometer nog twee lastige klimmetjes maar ook die kom ik nog redelijk goed door, met nog een paar honderd meter over een drassig en drekkig pad komen we uiteindelijk weer op de atletiekbaan bij de finish. Met de eindtijd van 1.50 ben ik zeker tevreden, Jörgen zat nog maar een minuutje voor me, hij moest veel inleveren op de laatste kilometers. Petje af voor Erwin de in een puike 1.31 binnen komt, een prachtige tijd voor deze pittige halve marathon. Anne die de halve liep omdat dat beter uitkwam met de tijd finisht in 2.07. Och zegt ze, als ik de 7 of 14 kilometer (die eerder starten) loop dan moet ik straks zo lang op Erwin wachten, laat Erwin nu maar even op mij wachten! Haha.. en het is meteen ook een lekkere trainingsloop voor mij!

Zaterdag 30 december, de training dus bij het Bommelas waar ik onderuit ging, verder geen schade aan overgehouden, de broek was (gelukkig) nog heel en de huid slechts een beetje geschaafd. Ook geen extra last van de hamstring.



Op naar de Oudejaarscross van Sisu op zondag! Ik had op deze locatie nog nooit eerder gelopen, wel zag ik in mijn logboek dat ik ooit in 1996 aan een Oudejaarsloop van Sisu had meegedaan. Dit was echter nog op een andere (oude) locatie, destijds hadden ze volgens mij nog een grasbaan. Het was een heroïsche wedstrijd, temperatuur -15, een harde wind en een sneeuwlandschap met op sommige stukken

zelfs ijs op het parcours, 15 kilometer gelopen in 1.12.05. Helaas geen foto's van! Tegenwoordig zou die niet meer doorgaan. Zo zie je maar, als je alles registreert dan kun je ook nog eens wat nakijken! Ik kan alles terug kijken vanaf 1992, het jaar dat ik begonnen ben met hardlopen. De kilometers, de gelopen tijden en de omstandigheden. Voor de beginnende lopers, DOEN. Als ik Oudjaarsdag bij de startlocatie aangekomen ben is het inmiddels droog. De 10 kilometer start altijd voor ons en ik zie dat veel lopers flink getekend zijn - letterlijk en figuurlijk - Als Harry Dijk gefinisht is zegt hij tegen me: nou, maak de borst maar nat hoor! Poeh! Als we in het startvak staan zegt Wim Kuiper tegen me, Johny, Theo Schootman is er niet dus je kunt voor de eerste plaats gaan! Ik zeg zoiets van laten we eerst maar eens finishen dan zien we wel verder, en hó, Cor is er ook! We gaan van start en lopen inderdaad door flinke stukken drassig en drekkig bos met een heuvel er in die je van meerdere kanten op en af moet, het is wel veel draaien en keren in het gebied bij start en finish. De eerste ronde kom ik redelijk door, wel een aantal slippartijen en tot over de enkels in de drek maar dat gaat allemaal goed. Ik zie verschillende mensen onderuit gaan of andere manoeuvres maken om overeind te blijven. Cor zit vlak achter me, hij is wat in het voordeel met zijn trailschoenen, ik loop op mijn gewone schoenen en heb minder grip. In de tweede ronde maak ik in een drekstuk een behoorlijke zwieper en het schiet me in de rug, ik moet stoppen om te herstellen, zó zeg, pijnlijk. Ik sta letterlijk een 20 tot 30 seconden stil en probeer daarna weer op gang te komen, dat lukt ook wel maar de vaart is er uit. De laatste kilometer zie ik Cor nog wel lopen maar ik kan absoluut niet aanzetten en ben blij dat ik over de finish ben. Ik moet flink rekken en strekken om de pijn weg te krijgen, hmm, lukt niet echt. Later een stukje uitlopen met Petra, als ik eenmaal weer in beweging ben gaat het wel, dus vooral maar niet stoppen. Hahaha. Daarna snel wat droogs aan en naar huis, daar merk ik al wel dat uit de auto stappen moeilijk gaat, Marijke smeert mijn rug in met wat warmte prut, later op de dag moet ik nog wat paracetamol slikken om de pijn te onderdrukken en wat soepeler te kunnen bewegen. Hmmm, balen! Ik ben aardig aan het klungelen.

Ik zag op Facebook trouwens nog een leuke foto van Jasmijn Hulshof die na een paar keer vierde te zijn geworden nu voor de eerste keer op het podium mag staan voor de derde prijs! Mooi!

Als ik het juist heb is Cor bij deze cross in de competitie dus eerste geworden bij de M60 en ik tweede, hij zat een minuut voor me, dat houdt in dat we met nog één loop

te gaan allebei (met de drie beste resultaten) op 6 punten staan - Cor met een eerste, tweede en derde plek en ik 3 keer tweede - en dat de Rutbeekcross beslissend voor ons wordt voor de tweede plek in het klassement. Leuk! Ik hoop alleen dat het parcours een beetje begaanbaar is anders heb ik er niet veel te zoeken met mijn schoeisel, we hebben afgelopen zaterdag een deel van de route gelopen en er was een stukje bij waar ik alle kanten op glibberde. Toch maar eens op zoek naar een paar fijne trail schoenen? Ik heb ze een paar jaar geleden al eens gehad maar over dat paar was ik niet zo tevreden.

De rug voelt vandaag (dinsdag) inmiddels beter aan, nog wel wat stijfjes maar ik ga er maar van uit dat het voor a.s. zondag geen probleem meer is, hoop ik...

Voor uitslagen: [www.twentsecrosscompetitie.nl](http://www.twentsecrosscompetitie.nl)

Groetjes en allemaal veel succes! Johnny.

---

## Enschede Marathon

Op 22 april 2018 viert Enschede Marathon haar 50<sup>e</sup> editie. Wie jarig is trakteert! Speciaal voor deze gelegenheid bieden wij de leden van AC TION een korting van 15% op het inschrijfgeld.

Instructies:

- Inschrijven kan via het reguliere inschrijfformulier op onze website via: <https://www.enschedemarathon.nl/loop-mee/>. Kies je afstand en gebruik hierbij de actiescode 50EMau2018 en de korting wordt automatisch verwerkt.
- Vermeld bij deelname of je mee wilt doen aan het verenigingskampioenschap door de naam van je vereniging in te vullen.
- Indien er al een inschrijving stuur dan een mailtje naar [info@enschedemarathon.nl](mailto:info@enschedemarathon.nl). Dan zorgen wij ervoor dat 15% van het bedrag wordt teruggestort op de rekening.

Last but not least... de marathon heeft een nieuw parcours! Check voor meer informatie onze website.

Tot 22 april 2018!

Sandra Melief  
Event Manager

### Van het bestuur

Namens het bestuur spreek ik de hoop uit dat u allen goede kerstdagen heeft gehad en wens ik u een **fantastisch 2018** zowel op sportief gebied als in uw persoonlijk leven. Op donderdag 11 januari tussen 20.30 en 22.00 uur willen wij dit tijdens de traditionele **Nieuwjaarsreceptie** graag ondersteunen. U bent daarvoor van harte uitgenodigd.

In de vorige Nieuwsbrief heeft u geen nieuws van het bestuur aangetroffen. Door diverse omstandigheden hebben we in november niet vergaderd. Dat betekende voor 12 december een extra volle agenda. Daarop stond onder andere het punt **trainersvergoeding**. U heeft daar al vaker iets over kunnen lezen. Wij hebben gezocht naar een vergoedingensysteem waarin op een objectieve manier rekening wordt gehouden met opleiding en ervaring. Bovendien zou het transparant moeten zijn en voor de penningmeester eenvoudig te verwerken. Voor de trainers die behoren tot de TC-baan is

Eind maart komt er weer een **klusdag**. Wij rekenen op een iets grotere opkomst dan de laatste keer. Actieve werving via de trainers moet daaraan bijdragen. We zullen deze klusdag onder andere de inhoud van de verschillende garageboxen weer eens inventariseren en waar nodig opschonen.

Naast de wenselijke uitbreiding van de WOC waarover ik al eerder schreef en waarvoor in ieder geval Marco Dekker bereid is gevonden om het voorzitterschap op zich te nemen, hebben we ook dringend **behoefte aan nieuwe juryleden**. Er is in ieder geval één kandidaat die al een tijdje in de wacht staat. De voorzitter zal in het voorzittersoverleg weer aandacht vragen voor dit punt en daarbij aangeven dat ACTION bereid is als gastheer voor een cursus op te treden. Daar hoeft u echter niet op te wachten om u aan te melden. Een e-mailtje aan [secretaris@action48.nl](mailto:secretaris@action48.nl) is voldoende.

dat goed gelukt. Het nieuwe systeem is met ingang van 1 januari ingevoerd.

Er was ook aandacht voor de trainers van de jongste jeugd. Een van onze vertrouwenspersonen, Christina van Bennekom, gaat voor die groep een extra **pedagogische scholing** verzorgen. Ons bestuurslid, Richard Kerver, zal proberen handvatten te geven over het omgaan met kinderen met bijzondere problemen als PDD-NOS en ADHD.

Met het oog op de eigen **indoorvoorziening** zouden wij graag verdere stappen willen zetten. De gemeente neemt echter een wat afwachtende houding aan. De verkiezingen die in maart 2018 op de agenda staan, lijken daarbij een rol te spelen. Met het aangaan van nieuwe financiële verplichtingen is men erg voorzichtig. Omdat ook op andere punten wat zorg bestaat aan onze kant – denk maar aan de afgebrande polshooginstallatie die nog steeds niet is vervangen – zullen wij als bestuur rechtstreeks contact opnemen met de wethouder.

Verder is een werkgroepje actief aan het studeren op een **update van de website** en de communicatie naar binnen en naar buiten door de

Vanuit het bestuur heeft er voorts een **evaluatief gesprek** plaatsgevonden met de organisatoren van de Herfstloop en de Singelloop. Wij doen dat elk jaar. Er was veel reden tot tevredenheid. De opzet van de beide evenementen zal in de edities van 2018 niet veel veranderen. Wel zal het parcours van de 15 km bij de Herfstloop worden vernieuwd. Het was ook eigenlijk iets te kort.

Ten slotte had onze penningmeester gezorgd voor een blik op de tussentijdse ontwikkelingen van onze **financiën**. Die zien er goed uit. Wel zal daaruit nog een vervanging van de dakbedekking moeten worden betaald. Recent hebben wij namelijk voor de tweede keer in korte tijd ernstige lekkage gehad. Herstel daarvan kan niet op zich laten wachten.

De volgende bestuursvergadering is 9 januari 2018. Heeft u nog punten die wij daar zouden moeten bespreken, geef dat dan door op [secretaris@action48.nl](mailto:secretaris@action48.nl).

vereniging meer in het algemeen. Als het goed is, wordt de kerstvakantie benut om een plan op te stellen. U hoort daar de komende maanden vast en zeker meer over.

Met sportieve groet,  
AC TION



*Copyright © 2018 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@mail208.atl81.rsgsv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>  
**Sent:** zaterdag 3 maart 2018 14:48  
**To:** simon\_engelberts@hotmail.com  
**Subject:** AC TION Startklaar Maart 2018

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 2018



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Het is een drukke periode voor veel Tionezen nu de  
Enschede Marathon langzaam dichterbij komt.  
Daarom in deze nieuwsbrief ook weer veel verslagen

**In deze nieuwsbrief:**

Carlijn ter Laak kampioen

Geef de Pen Door

van wedstrijden en een update van de voorbereidingen van Ellen en Martin voor de Enschede Marathon.

Uiteraard besteden we ook aandacht aan Carlijn ter Laak die Nederlands Kampioen verspringen geworden is. Verder een Update van de Nordic Walkers en informatie over sportblessures bij kinderen.

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

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Wedstrijdverslagen

### **Carlijn ter Laak Nederlands Kampioen Verspringen**

Op het NK indoor atletiek heeft TIONees Carlijn ter Laak de titel op het onderdeel verspringen veroverd. Na haar bronzen plak vorig jaar als eerstejaars senior zat er dit jaar nog meer in het vat. In haar eerste sprong kwam ze tot een persoonlijk record van 6m03, maar in haar opvolgende sprongen verbeterde ze dit verder van 6m10 tot uiteindelijk 6m12. Dit was ruim voldoende voor de nationale titel.

Gevonden voorwerpen

Update Nordic Walking

Start to Run

Op weg naar de  
Enschede Marathon

Sportblessures bij  
kinderen

Verslag van Johny



Carlijn is bij TION onder grote belangstelling gehuldigd voor haar prestatie, ze is de eerste vrouwelijke Nederlands kampioen van TION in tientallen jaren. De laatste nationale titel werd in 2014 gehaald door Rene Stokvis op de 1500m hardlopen.

Geef de pen door

Geef de  door

 **Erwin Hondebrink**

Ik ben Erwin Hondebrink en ik ben nu 5 en half jaar lid van Tion. Zoals velen van ons liep ik voordat ik bij Tion kwam een paar keer per week een vast rondje. Als ik gisteren 11,5 km/uur liep en vandaag 11,6 km/uur, dan ben ik toch beter geworden? Helaas 3 keer per week een wedstrijd lopen is niet bevordelijk voor je snelheid. Na een ongelukkige val bij het schaatsen waarbij ik mijn been had gebroken, was het tijd om het hardlopen wat beter aan te pakken. Ik besloot om mij aan te melden bij Tion.

Eerst moest ik mijn conditie weer op peil krijgen na weken in het gips te hebben gezeten. Ik heb een aantal keer met Enith meegetraind met de Start-to-run om erachter te komen dat je conditie snel weer op vooruit gaat als je 6 weken niets gedaan hebt. Vervolgens heb ik in de D-groep mijn conditie verder uitgebouwd. Ik dacht nog helemaal niet na over een halve marathon.

Eind van het jaar vertelde Frits over de halvemarathontraining. De ene groep gaat boven de 2 uur lopen en de andere groep onder de 2 uur lopen. En voordat ik er erg in had liep ik in de C groep. In 9 maanden trainen bij Tion, liep ik de halve marathon sneller dan ik 5km kon lopen al die 'trainingsjaren' voor mijn Tion lidmaatschap. Inmiddels heb ik ook mijn eerste marathon gelopen. Tegenwoordig loop ik bij de wedstrijdgroep van Harry.

Naast het hardlopen hou ik mij bezig met fotografie. Ik heb bij vele wedstrijden aan de kant gestaan om mijn loopmaatjes vast te leggen op de foto. Ik heb onder ander gefotografeerd bij onze eigen evenementen zoals de Herfstloop, de Nightrun en de Rutbeekcross. Er is natuurlijk een kans dat je nog niet op de foto staat als wegatleet. Dan liep je vast niet in een blauw Tion shirt. Tussen al de honderden andere lopers is de kans dan groot dat ik je mis. Soms heb je geluk dat ik een andere afstand loop dan jij. Ik ben dan te herkennen aan mijn oranje jasje met camera. Denk dan aan je loophouding en vergeet niet te genieten. ;-)

Prikbord

### **Gevonden voorwerpen**

*Susanne Wentink, verenigingsmanager*

De wasmand met gevonden voorwerpen die bij TION staat is weer vol, deze zal half maart worden weggebracht, dus ben je iets kwijt, kijk dan voor de tijd of het in de gevonden voorwerpen zit!

---

### **Update Nordic Walking**

#### **Basiscursus Nordic Walking**

Op 12 en 17 maart 2018 starten we weer met de basiscursus Nordic Walking. Deelnemers kunnen 2 lessen per week volgen of nog een tijdje gratis meelopen na de cursus. Ben je al lid van TION dan is de cursus gratis (wel opgeven).



**Basiscursus Nordic Walking**

Start maandag 12 maart  
en/of zaterdag 17 maart



Zeven trainingen van 9.00 - 10.30 uur (ma/za)  
Clubhuis AC TION, Geessinkweg 220, Enschede

€ 52,50 incl. koffie/thee en gebruik van poles  
Informatie [www.action48.nl/nordic-walking](http://www.action48.nl/nordic-walking)

Aanmelden: [nordicwalking@action48.nl](mailto:nordicwalking@action48.nl)  
o.v.v. naam, adres, telnr, leeftijd en cursusdagen)



[www.action48.nl](http://www.action48.nl)

Ook als je als TION-lid een paar lessen mee wilt doen, ben je welkom (ook graag opgeven). Voor meer informatie kun je terecht op de website of bij Annet de Kiewit, de coördinator Nordic Walking (bereikbaar via [nordicwalking@action48.nl](mailto:nordicwalking@action48.nl))

**Locatieloop Lonneker en de Lutte** Enigszins gehandicapt door alle nattigheid van de voorgaande weken, liepen we begin januari vanaf Sprakel in Lonneker. Onderweg konden we de nieuwe huizen op en rond het vliegveld bewonderen. Dat smaken verschillen, maakt de gesprekken alleen maar mooier.

Onderweg kwamen we een aantal steppende dames tegen die later naast ons neerzegen bij Sprakel. Dat zouden we ook een keer kunnen doen, of toch niet? In februari was het nog niet droog genoeg om de bossen in te trekken, maar erg nat werden we tijdens de tocht vanaf het Arboretum in De Lutte niet. Beide keren was er een grote opkomst (verslag Annet, foto's Annemieke)





### **Evenementen**

Info over deze en veel meer evenementen via [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)

Vrijdag 30 maart-maandag 2 april 2018      *Twentse Wandel4daagse*  
(losse dagen mogelijk)

Zondag 6 mei 2018      *Heurnetocht De Lutte*

Vrijdag 25 mei-zondag 27 mei 2018      *3Landen3daagse Limburg*

---

### **Ervaringen in Yakult Start to Run**

*door Chantal Veldman, inmiddels hardloofan*

In november kreeg ik weer een berichtje van een kennis, of ik bij de Bommelasloop kwam kijken want zij zou ook weer meedoen. En opnieuw zag ik die hardlopers met hun honden de 7km lopen. Wat ontzettend gaaf om te zien, dat zou ik ook zo graag willen doen met mijn eigen hond. Een klein detail, ik had nog nooit aan hardlopen gedaan.



Door mijn twijfels over mijn lichamelijke kunnen, heb ik er nooit serieus over nagedacht om te gaan hardlopen. Maar goed, als je het niet gaat proberen, weet je zeker dat het niet gaat lukken. Dus in overleg met mijn fysiotherapeut, ben ik na mijn wekelijkse krachttraining begonnen op de loopband met een paar keer over een minuut hard te lopen, om te kijken hoe mijn lichaam daar op zou reageren. Wonderwel ging het heel goed. Ik wist alleen niet zo goed hoe verder te gaan, en of ik het wel op de goede manier aanpakte. Totdat ik op Facebook een bericht tegenkwam van Yakult Start to Run, zou dat wat voor me zijn?

Na een mailwisseling met Enith, besloot ik om eerst maar eens naar de proefles te gaan, om te kijken of ik wel met de groep mee kon komen, en of het niet teveel voor me zou zijn. Het voelde meteen goed, we kregen belangrijke informatie, en begeleiding van twee trainers. Zeven weken lang hebben we het gezellig gehad, voor, tijdens en na de training. Hoewel ik meestal ergens achteraan liep, had dat wel als voordeel dat ik goed recht voor me uit bleef kijken en daardoor rechtop bleef lopen. Het ging verbaasd goed, en ook de training thuis ging heel goed. Ik merkte dat het me geen moeite kostte om mijn sportkleding aan te trekken en te gaan lopen. Sterker nog, ik zag naar iedere training uit, bij AC Tion of thuis met de hond. Begon ik nou fanatiek te worden?

24 februari was het zover, onze finale. Ik was van plan om nu eens niet ergens achteraan te lopen, maar bij de groep te blijven. Het was behoorlijk koud, maar wel lekker om te lopen. Ook nu ging het heel goed, en ik kon ruim 25 min. behoorlijk goed bij de groep blijven. Het was mij gelukt, ik liep bijna een half uur onafgebroken, wat een overwinning! Bij terugkomst kregen we een heerlijk stuk appel-noten taart en natuurlijk een medaille. Dank aan onze trainers, voor de

koffie/thee, het herstel voedsel en de begeleiding. Ik heb het als zeer prettig ervaren. En natuurlijk ga ik door, want die 5 km bij de Enschede marathon wil ik lopen. En uiteindelijk de 7 km bij de Bommelasloop met de hond. Ik kan bijna niet wachten.

---

## **Op weg naar de marathon van Enschede**

Naam: Martin Hovestad

Leeftijd: 49 jaar.

1) *Martin hoe gaat het met de trainingen?* Na de 25 kilometer in Apeldoorn heb ik een verkoudheid opgelopen en heb een week niet kunnen trainen. Inmiddels gaat het weer een stuk beter en heb ik de weer 2 volle trainingsweken achter de rug.

2) *Geen problemen, pijntjes of kwaaltjes?* Afgelopen weekend had ik na de 16 kilometer training op zaterdag flink last van mijn knie. Gelukkig heb ik de 26 kilometer die voor zondag op het programma stond zonder problemen kunnen lopen.

3) *De langste afstand in de vorige nieuwsbrief was 23 kilometer, wat is op dit moment (28 februari) de langste afstand die jullie gelopen hebben?* Dat is 26 kilometer op zondag 25-2

4) *Ging dat zonder problemen?* Ondanks dat het zeer koud was, ging het goed. De start was in Duitsland bij de Haarmühle. Henrie Denneboom had een prachtige route uitgezet door het omliggende natuurgebied. En zoals inmiddels traditie is op zondag: na de training koffie met gebak.





5) *In het schema staan op zaterdag en zondag flinke trainingen, is dat goed vol te houden?* Ik kan het nog steeds goed volhouden. Na de zondag training van 26 kilometer had ik wel stramme benen en dat was pas dinsdag over. Waarschijnlijk kwam dit door de zeer koude wind. De baantraining van dinsdag was wel weer goed te doen.

6) *Hoe gingen de 25 kilometer in Apeldoorn? Ben je tevreden met de eindtijd, heb je het nog lastig gehad?* Apeldoorn ging ontzettend goed. Ik heb geen moment in de wedstrijd gehad waar het lastig was. We zijn met een groepje gaan lopen op een tempo van 10km per uur. Uiteindelijk had ik een eindtijd van 2.27 uur.

7) *De komende weken gaan jullie op dinsdag en donderdag ook duurlopen doen i.p.v. baantraining, samen met de duurlopen van de weekenden vliegen de kilometer totalen per week straks omhoog. Zie je daar nog steeds tegen op of heb je er al wat meer vertrouwen in gekregen?* Ik heb er nog steeds vertrouwen in dat dat goed gaat komen. De lange afstanden gaan me tot nu toe goed af. De opbouw in de trainingen is mooi geleidelijk en je voelt dat je steeds makkelijker gaat lopen. Wat zeker ook meehelpt is de gezelligheid van de groep. De kilometers vliegen zo voorbij.

8) *Wat wordt de volgende langere afstand die jullie gaan lopen?* 30 kilometer in Vorden bij de Kastelenloop

Naam: Ellen van den Dolder

Leeftijd: 29 jaar.

In voorbereiding op de halve marathon van Enschede.

- 1) *Ellen, hoe gaat het met de trainingen?* Het gaat erg goed, ik ben zeer tevreden.
- 2) *Geen problemen, pijntjes of kwaaltjes?* Zo goed als! Moet zeggen dat sinds de blessure mijn enkel soms nog iets gevoelig is maar dat mag niet echt pijn heten. Bij onverharde ondergrond merk ik het iets meer maar ook dan mag het niet echt pijn heten.
- 3) *De langste afstand in de vorige nieuwsbrief was 15,5 kilometer, wat is nu (28 februari) de langste afstand die je gelopen hebt?* De verste afstand is nu 16,2km.
- 4) *Ben je daar tevreden over?* Zéér tevreden!
- 5) *Hoe ging het op de 10 Engelse Mijlen in Apeldoorn? Zonder problemen over de finish?* Apeldoorn was geweldig. De wedstrijd verliep super en heb heerlijk gelopen. Ook achteraf absoluut geen pijn gehad of kwaaltjes. Dat zegt genoeg over mijn voorbereiding en mijn tempo. Dat is dus helemaal prima!
- 6) *Hoe ziet jullie schema er voor de komende weken uit, en wat is de langste afstand in het schema?* We variëren een beetje tussen 15 en 18km. En zelfs nog 1x 19, dit is ook het langste voor de halve.
- 7) *Heb je voor de halve marathon in Enschede nog een wedstrijdje gepland?* Nee heb tot nu toe niks gepland, maar misschien is het slim om in maart nog een 10km te doen. Daar twijfel ik nog over.
- 8) *Kun je merken dat je conditie beter wordt?* Ja absoluut! Ik was zo dolgelukkig na Apeldoorn om te merken dat ik nergens last van heb gehad. Tuurlijk was het soms aanpoten maar al met al ben ik zéér tevreden!



### **Sportblessures bij kinderen**

Fysieke activiteit en fysieke fitheid zijn belangrijke factoren voor de gezondheid en levensduur, zowel voor volwassenen als voor kinderen. De Gezondheidsraad heeft in 2017 een nieuwe beweegrichtlijn voor kinderen ontwikkeld waarin het adviseert dat kinderen minimaal 1 uur per dag matig tot intensief bewegen en 3 maal per week spier- en botversterkende oefeningen uit te voeren. In Nederland sport 66% van de kinderen van 4-18 jaar op wekelijkse basis. Ruim 37.800 kinderen in Nederland zijn lid van een atletiek vereniging.

In 2016 bezochten 121.000 sporters de Spoed Eisende Hulp (SEH). Meer dan de helft van deze sporters was jonger dan 18 jaar. Bij kinderen zijn fracturen de meest voorkomende sportblessures, is een val in de meeste gevallen de oorzaak van een sportblessure en bij de meeste sportblessures is de bovenste extremiteit (schouder / arm / hand) aangedaan. 50% van de sportblessures bij kinderen zijn overbelasting blessures. Factoren die geassocieerd zijn met overbelasting blessures zijn een te vroege sportspecialisatie en eenzijdig sporten of bewegen. Bij overbelasting blessures is het belangrijk om de belasting te verlagen en de belastbaarheid te vergroten middels training. Kinderen zijn trainbaar, maar in mindere mate dan volwassenen. Eén van de redenen hiervoor is omdat de algemene aanvaardbare 'wetten' van de inspanningsfysiologie niet altijd gelden bij kinderen.

Binnenkort zal er een workshop plaatsvinden bij AC TION gericht op sportblessures bij kinderen. Hierover zult u binnenkort meer informatie ontvangen. Heeft u eerder vragen over sportblessures bij kinderen, dan kunt u altijd contact opnemen met FysioHolland Twente. Vraag naar Ellen Hemel of Werner van de Ven.

FysioHolland Twente:

Geessinkbrink 7

7544 CW Enschede

Tel: 053-4773244

Email: [twente@fysioholland.nl](mailto:twente@fysioholland.nl)

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

---

## **Geen last meer van de hamstring!?**

*Door Johny Röwer*

Na maanden knoeien met een flink tegen stribbelende hamstring lijkt het er op dat het nu over is! Het laatste wat ik in de vorige nieuwsbrief schreef was dat ik niet naar Apeldoorn zou gaan, dat zou ook wel heel onverstandig zijn geweest want ik had nog flink last. Ik ben dan ook helemaal verbaasd en blij verrast als ik op een zaterdagmorgen (10 februari) op sta en niets meer voel! Terwijl het die hele week (zelfs vrijdag) nog behoorlijk opspeelde. Ik kan het haast niet geloven. We trainen die ochtend vanaf de Haarmühle, net over de grens bij Buurse, we zijn er al op tijd en ik besluit voor de training al wat te gaan dribbelen. Ik kan mijn geluk haast niet op als ik dan ook helemaal niets meer voel. Ook de training met een gecombineerde A,B en C groep gaat zonder problemen. Dan hebben die extra bezoeken aan Sportcare Frida me toch goed gedaan!

Alhoewel het op dit moment nog steeds goed gaat ben ik er in mijn hoofd nog wel mee bezig, het ontspannen trainen zit er nog niet helemaal in. Maar, langzaam komt dat wel weer. Het echte tempowerk mijd ik nog wel, eerst maar eens weer lekker lopen! Over een paar weekjes maar weer eens proberen iets snellere trainingen te doen, nu vooral oppassen dat ik niet weer last krijg want dit heeft me toch een aantal maanden lekker lopen en flink wat trainingen (en frustratie) gekost.

De voorbereiding van onze groepen op de halve en hele marathon gaan volgens mij wel goed, veel lopers ontdekken nu (en de komende weken nog meer) wat hun lijf aan kan. In de vorige nieuwsbrief hebt u de stukjes van Ellen en Martin kunnen lezen die in voorbereiding zijn op de halve en hele marathon van Enschede. Ook in deze editie het vervolg daarop.

Ik had me ingeschreven voor de Sallandtrail, op 10 maart, een prachtige loop in Nijverdal, en zou mee doen aan de 25 kilometer. Dit startnummer heb ik aan een andere Tioneer (Jacco) over gedaan. De kilometers voor de trail heb ik al wel weer in de benen maar de enige helling die ik dit jaar gelopen heb is thuis de trap op of een enkel viaductje hier in Enschede. Niet verstandig om dan in Nijverdal mee te doen aan een loop met behoorlijke hoogteverschillen! Word ik dan eindelijk verstandig? Het lijkt er wel op...



In Apeldoorn bij de Midwintermarathon werden ook goede prestaties geleverd, ik zag dat Edwin Veenstra eerste werd bij de M50 in 1.36.22 op de 25 kilometer. Ook Edwin v.d. Ham 1.50, Henry Bergman 1.55 en Jacco Maat 1.56 finishten nog binnen de twee uur. De eerste Tion dame werd Enith Bouwmeester in 2 uur 15 minuten. Ik sta ook in de uitslagen maar er heeft iemand anders op mijn nummer gelopen, dat was ik dus niet.

Op de 10 Engelse Mijlen was Dennis Wisselo de eerste van de club die over de finish kwam, hij liep een prima 1.05.50 en volgens mij was de eerste dame van Tion Corine Post in 1.29.58.

Na afloop van de loop was het, volgens traditie, weer pannenkoeken eten. Alles prima geregeld (ook het vervoer) door Dick Vos van Baba reizen!!

Uitslagen kunt u vinden op [www.midwintermarathon.nl](http://www.midwintermarathon.nl) en dan Enschede of Tion aangeven.

Nico Klein Poelhuis deed in Hengelo bij de Woolderesloop weer goede zaken, hij staat op dit moment op de eerste plaats in het klassement op de 10 kilometer. Super! Maar, er zijn nog een aantal kapers op de kust, de drie beste tijden gelden voor het klassement. Een aantal lopers, die al eens sneller waren dan Nico, staan nu lager geklasseerd omdat ze tot nu toe een wedstrijd minder hebben gelopen. Een vertekend beeld dus. Ook Milan Veenstra doet goed mee op de 1.4 kilometer met een derde plaats bij de M13, Bram Klein Poelhuis staat tweede op de 5 kilometer bij de M17 en Arie Froberg staat tweede bij de M veteranen op de 15 kilometer. Het wordt dus nog spannend tijdens de laatste wedstrijd op 18 maart a.s.

Het komend weekend (4 Maart) staat voor onze marathongroep de Achtkastelen loop in Vorden op het programma, weer worden er door een aantal lopers grenzen verlegd met een 30 kilometer loop! In de volgende nieuwsbrief komen we hier op terug!

Ik ga zelf naar Alphen aan de Rijn voor de 20 kilometer van Alphen! Ik loop er samen met iemand die ik vorig jaar in de vakantie heb leren kennen en die in Alphen woont. We stonden op de camping een aantal dagen naast elkaar en dan kom je aan de praat over allerlei dingen, en toen bleek dat zij ook een hardloopster was. Het verhaal werd helemaal leuk toen ze vertelde dat ze vorig jaar April ook aan de halve marathon van Enschede had meegedaan. Ik liep vorig jaar als PACER voor de twee uur groep (in 1.59.14) en zij kwam over de finish in 2.01.27. Ik heb nog even de filmpjes terug gekeken en zag dat ze op het keerpunt in Glanerbrug vlak achter ons liep, hoe klein is onze wereld!

In de volgende nieuwsbrief dus weer genoeg om over te schrijven, en ja, dan staan we ook al vlak voor de Enschede marathon! Het gaat snel hé..

Veel succes in jullie voorbereiding en zet 'm op!

Met sportieve groet,  
AC TION



*Copyright © 2018 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@mail253.suw121.mcdlv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>  
**Sent:** woensdag 4 april 2018 08:28  
**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 2018



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Daar is ie al weer, de Startklaar Nieuwsbrief van AC  
TION. Nog een kleine drie weken tot de Enschede

### **In deze nieuwsbrief:**

De 20 kilometer van  
Alphen

Update Nordic Walking



Marathon. Verschillende voorjaarsloopjes zijn al weer achter de rug en de loopgroepen zijn bijna klaar voor de uitdaging in Enschede. In de nieuwsbrief lijken de loopgroepen wat oververtegenwoordigd, maar we informeren ook graag over baanatletiek, daarom aan alle baanatleten het verzoek, stuur stukjes in voor de nieuwsbrief, of attendeer ons op een leuke prestatie van iemand op de baan! We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC TION interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar [startklaar@action48.nl](mailto:startklaar@action48.nl).

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Geef de Pen door

Op weg naar de (Halve) Marathon van Enschede

Al een beetje zenuwachtig? - Johny Rower

Van de bestuurstafel

## Wedstrijdverslagen

### **De 20 kilometer van Alphen, 4 maart 2018.**

In de vorige nieuwsbrief schreef ik al dat deze loop op mijn 'to do' lijstje stond. We hadden vorig jaar in de zomervakantie een paar dagen een gezin naast ons staan uit Alphen aan de Rijn, je komt even aan de praat komt en dan hoor je dat de buurvrouw - Priscilla - ook aan hardlopen doet. Als je dan zegt dat je uit Enschede komt vertelt ze ook nog dat ze in Enschede aan de halve heeft meegedaan! Ze had een eindtijd van 2.01. Als ik later wat filmpjes van de halve bekijk zie ik dat ze in Glanerbrug bij het keerpunt vlak achter ons liep, ik was de één van de Pacers van de 2.00.00 groep. Haha, mooi.. hoe klein is onze wereld! We hebben daarna contact gehouden en afgesproken dat we samen in Alphen de 20 kilometer zouden lopen.

In de week voor de 20 van Alphen was het berekoud! Ik zie in mijn logboek dat ik woensdags nog getraind heb met een temperatuur van -9! Brrr... Zaterdags gaan we voor een familiebezoek naar Limburg, als we uit Enschede vertrekken is het -7

maar in Limburg is het net boven nul en ligt er een pak sneeuw! Als ik zondagmorgen naar Alphen vertrek is het rond het vriespunt en is er ijzel, voorzichtig aan dus. Het was echter heel plaatselijk want een paar kilometer verderop is er niets meer van te merken.

In Alphen aangekomen loopt de temperatuur op, heel voorzichtig komt het zonnetje er door en in de volgende twee uur veranderen de omstandigheden enorm! Ik twijfel nog wat kledingkeuze betreft! Als ik wat aan het inlopen ben staat er ook nog een frisse wind, op het laatste moment kies ik voor een thermoshirt met daarover het Tion shirt. Korte broek had ik niet bij me dus die keuze was gemakkelijk! Ik had genoeg kleding bij me, maar vooral winterkleding!

We hadden afgesproken bij de inschrijving in het theater en treffen elkaar daar, nog twee loopmaatjes van Priscilla (Wim en Ruud) lopen ook mee. De vader van Priscilla - John - kennen we ook van de camping, hij deed mee aan de 10 kilometer. Haar hele familie was actief die dag, de dochters Nova en Sterre deden met papa Frank en oma Bea mee aan de 1000 meter! Leuk!



Als we om half twee van start gaan maakt lopen we in de volle zon, pfff, dat wordt nog wat! De temperatuur loopt op naar zo'n 12 graden en daar zijn we nog helemaal niet aan gewend. We starten met z'n vieren maar na een kilometer is Ruud al uit het zicht, hij kiest voor een hoger tempo. Priscilla, Wim en ik hadden al afgesproken bij elkaar te blijven en willen proberen binnen de twee uur te finishen. We lopen een

mooi vlak tempo en nemen de tijd bij de drankposten om genoeg vocht in te nemen, is wel nodig zeg! De start was in het centrum maar na ongeveer een kilometer loop je al in het buitengebied, ik zie een aantal molens, we lopen door een gehuchtje, over wat bruggetjes en langs water. Vooral een wijds uitzicht! Elke vijf kilometer is er een drankpost, super! Na ongeveer zestien kilometer komen we terug in Alphen waar we door de familie van Priscilla worden aangemoedigd, op dat punt is het nog mooi asfalt, maar de laatste drie kilometer zijn het vooral klinkers en die slingeren zich een weg naar de finish. Hier wordt het voor Priscilla iets lastiger om het tempo vast te houden, toch finishen we in een prima 1 uur 58, doel behaald! Na de finish is het veel drinken, zo wat een dorst zeg, ik kan mij niet herinneren dat ik na een wedstrijd zo'n dorst had, terwijl ik onderweg ook al flink had gedronken. Verkeerde kledingkeuze dus! Maar, na enig aarzelen bij Priscilla, iedereen is tevreden, Ruud had zelfs een prima 1 uur 41 gelopen! (Wim en Ruud zijn in voorbereiding op de marathon van Rotterdam). De grafiek bij de uitslagen geeft aan dat we mooi vlak gelopen hebben!

Dit was een leuke loop met veel deelnemers, om maar even een indruk te geven: 971 deelnemers op de 20 kilometer, 1419 deelnemers op de 10 kilometer, 743 deelnemers op de 5 kilometer en dan ook nog 1306 kinderen op de 1 kilometer en 904 kinderen op de 2,5 kilometer.

De weersomstandigheden hielpen dit jaar mee zodat het een mooie editie was, ik begreep van Priscilla dat het vorig jaar behoorlijk geregend had en ja, dan is het meteen minder leuk!

Na de loop vertrek ik weer vrij vlot richting Enschede, het is nog 180 kilometer rijden. Tegen zes uur ben ik weer thuis en kan terug kijken op een leuke dag met allemaal blijde mensen!

De volgende dag een beetje uitlopen, het blijkt dat ik toch wel veel vocht ben verloren want ik heb die hele dag nog dorst!

Johny.

Geef de pen door

Geef de  door



### **Ray Schippers, Trainer bij de weggroepen**

Een paar weken geleden belde de redactie van de nieuwsbrief van AC Tion mij met de vraag een stukje te schrijven. De gevreesde vraag is mij dan toch uiteindelijk gesteld. Maar ik vond het te gemakkelijk om te weigeren. En het bood een mogelijkheid om iets meer over mezelf te vertellen.

#### *Sporten*

Hardlopen... Hoe is het zo gekomen?

De meeste mensen die ik ken buiten TION zeggen vaak:

“Ben jij aan het hardlopen? Da’s niks voor jou...”.

Jullie moeten weten dat ik uit een sportieve familie kom en dat mijn twee broers, mijn zus en ik jarenlang actief waren in de badminton sport. Dit is voor mij niet toevallig, omdat badminton in Indonesië (mijn geboorteland) een van de populairste sporten is. Belangrijk in deze sport zijn (reactie)snelheid, techniek, kracht, inzicht, mentale hardheid en conditie.

Ik had talent omdat ik al deze eigenschappen in mij had. Alle? Nee, mijn spel had een groot manco. Ik was conditioneel niet top. Later (op mijn 27<sup>e</sup>) bleek dat ik door een fysiek afwijking conditioneel altijd achter liep. Tot mijn 32<sup>e</sup> jaar heb ik deze sport beoefend en daarbij was maar één ding belangrijk: “winnen”.

Na mijn actieve badmintonperiode heb ik verschillende sporten beoefend: tennis, fitness, mountainbiken en wielrennen. Dit deed ik op dezelfde gedreven wijze als badminton. Door de 10.000-urenregel heb ik deze sporten slechts op recreantenniveau beoefend.

#### *Niet sporten*

Toen mijn twee dochters nog klein waren heb ik zeven jaar achtereen niet gesport. In die periode wilde ik maar 1 ding: “thuis bij de kinderen zijn.” In dezelfde periode ben ik ook acht kilo aangekomen. Kortom, dit kon zo niet langer. Als ik nog eens zeven jaar niet zou sporten, zou ik weer acht kilo zwaarder worden. Geen aantrekkelijk idee.



### *Hardlopen*

In 2012 heb ik voor het eerst meegedaan aan de halve marathon van Enschede. Als Enschedeër keek ik sinds mijn jeugd elk jaar naar dit topevenement. Op een gegeven moment dacht ik: als ik drie maanden serieus ga trainen (ook bij slecht weer!) wil ik de halve marathon in twee uur kunnen voltooien. Ik dacht dat een beetje sporter dit toch moet kunnen. Ik maakte een denkfout. In mijn hoofd was ik sporter terwijl het lichaam al lang geen sporter meer was. Na blessures, veel pijn en moeite liep ik de HM in 2,01 uur. Een minuut langzamer dan mijn doel! Grrrr...

Dus dit moest beter! Hoe dan? Gelukkig las ik kort na mijn eerste HM dat AC TION een Singelloop-clinic organiseerde. Precies iets voor mij. Op internet kan je veel over hardlopen vinden, maar AC TION was een echte atletiekclub met historie!

### *AC TION*

De clinic beviel zo goed dat ik lid werd van Tion. Dat betekende voor mij:

- drie maal in de week sporten
- planmatig sporten
- samen sporten
- elkaar steunen
- gezelligheid
- veel vrienden gemaakt
- iedereen is gelijk, snelle en langzame lopers
- fitheid



### *Nieuwe uitdaging*

Het was eind 2016 toen Patrick Goossens mij op de baan vroeg of ik geïnteresseerd was om samen de opleiding "Looptrainer 3" van de KNAU te volgen. Hij wist dat ik al jaren badmintontraining gaf. Ik hoefde niet lang na te denken. Als ik trainer zou worden, zou ik mijn twee passies binnen TION kunnen

verenigen: kennis overdragen + sporten. Als trainer krijg ik voldoening als ik zie dat mensen binnen TION betere lopers worden. In januari 2017 heb ik bijvoorbeeld voor het eerst, samen met Enith Bouwmeesters, de Start to Run-clinic verzorgd. Van die groep is een aantal mensen nu bezig is om de puntjes op de i te zetten voor hun eerste HM in Enschede. Dit laat zien waar planmatig trainen toe kan leiden. Daar word ik nou blij van.

Prikbord

## Update Nordic Walking



## Basiscursus Nordic Walking



De basiscursus is half maart ijskoud gestart. Ondanks het slechte weer hebben we uiteindelijk 8 deelnemers verdeeld over twee dagdelen. In april gaan beide groepen samen aan de slag op de zaterdag. We zijn blij met de gemengde groep: terugkerende nordic walkers, overstappende hardlopers en mensen die voor het eerst kennis maken met nordic walking.

## Trainersoverleg

Op 20 maart was het halfjaarlijkse trainersoverleg. De volledige notulen zijn ter inzage via Annet of Annemieke. Een paar highlights:

- De kerstraining krijgt een andere opzet. Een heuse commissie zal zich er over buigen, maar je kunt de datum van 22 december al vast noteren. De groep van 9.00 uur en 9.30 uur zullen op deze zaterdag samen op pad gaan.



- Annet, Hennie Brink en Jelle zullen eind september een techniektrainers cursus gaan doen in Limburg.
- Hennie Brink neemt de training op dinsdagavond over van Gerdi. Gerdi blijft wel de donderdagavond en zaterdagochtend doen.
- Komend jaar worden voor TION-trainers cursussen Reanimatie/AED aangeboden. De meeste trainers doen mee om hun certificaat uit 2016 te verlengen.

## Evenementen

Zie voor meer evenementen [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)

Zondag 8 april 2018	<i>Teutobergerwoud (vertrek 9.00 uur Buuserstraat)</i>
Zondag 6 mei 2018	<i>Heurnetocht De Lutte</i>
Vrijdag 25 mei- zondag 27 mei 2018	<i>3Landen3daagse Limburg</i>
Zondag 17 juni 2018	<i>Markveldse vrienden wandeltocht</i>
Zondag 24 juni 2018	<i>Domverdan (zie <a href="https://www.domverdan.nl/">https://www.domverdan.nl/</a>)</i>

*Let op:*

- *De wandeling in het Teutobergerwoud is door Frits & Gerdi georganiseerd (geen evenement via KNWB/KNAU, zelf lunch meenemen)*
  - *Bij sommige evenementen is geen na-inschrijving mogelijk (b.v. Domverdan)*
-

## Foto!

In de vorige nieuwsbrief ontbrak nog een foto van Erwin Hondebrink. Als 'huisfotograaf' van AC Tion is hij meestal degene die de foto's maakt en niet die op de foto's staat. Maar we hebben toch nog een leuke foto weten te vinden van de McBride Run in 2017.



---

## Op weg naar de Marathon van Enschede

Naam: Martin Hovestad

Leeftijd: 49 jaar

1) *Martin, in de vorige Nieuwsbrief stonden jullie vlak voor de Achtkastelenloop in Vorden, voor een 30 kilometer wedstrijd. Hoe is dat gegaan, alleen gelopen of met loopmaatjes?*

Ik heb hier ontzettend lekker gelopen. Na een vrijdag training met een gevoelstemperatuur van -15 graden was het in Vorden met +10 a 12 graden en een zonnetje best warm. En natuurlijk was ik te warm gekleed. We zijn gestart met een groepje van 5 mensen (Jasper, Martijn, Hans, Sandra (collega van Hans) en ik) Martijn moest helaas na gelletje dat verkeerd viel afhaken. We hebben het grootste gedeelte met z'n vieren doorgelopen. Jasper en Sandra hadden aan het eind nog wat over en hebben de laatste kilometer nog wat aangezet. Hans ik en ik zijn uiteindelijk geëindigd in een tijd van 2 uur en 51 minuten.

2) *Ben je tevreden met de eindtijd?* We hadden van tevoren verwacht rond de 3 uur uit te komen. Met deze eindtijd ben ik dus zeer tevreden.

3) *Geen lichamelijke ongemakken, pijntjes, kwaaltjes?* Helaas ben ik weer een aantal dagen geveld geweest door een verkoudheid/griepje en heb ik 2 trainingen



moeten missen. De duurloop van 32 kilometer die we in deze week hadden was wel een echte beproeving voor mij. Tot 25 kilometer ging het prima maar daarna werd het een echte martelgang en werden de gevolgen van het griepje goed merkbaar. Gelukkig heb ik geen last van noemenswaardige blessures. Wel heb ik her en der wat pijntjes en soms wat stijve beenspieren. Maar niets waardoor ik niet kan trainen.

4) *Wat is de langste duurloop die je nu gelopen hebt (1 april)?* De langste duurloop is nu 34 kilometer. Deze ging gelukkig een stuk beter dan de 32 kilometer van vorige week.

5) *Ik heb de indruk dat je de kilometers in het schema goed aan kunt, klopt dat?* Tot nu toe gaat het redelijk goed. Alhoewel ik de lange duurlopen boven de 30 kilometer wel zwaar vind. Zowel fysiek als mentaal.

6) *Wat staat er de komende weken nog op het schema, wat wordt de langste duurloop?* Komende week hebben we een zeer intensief schema, dinsdag 18km, donderdag 20km, vrijdag of zaterdag 17km en afsluitend op zondag een lange duurloop van 36 kilometer. Daarna volgen 2 rustige weken tot aan de marathon

7) *Hoeveel kilometer loop je in je topweek, en hoe vaak train je dan?* In onze topweek lopen we 91 kilometer, verdeeld over 4 trainingen.

8) *Nog drie weken tot de marathon, zie je nog ergens tegen op?* Nadat ik op 1<sup>e</sup> Paasdag de 34 kilometer had gelopen kreeg ik er weer vertrouwen in dat het goed zal gaan. Ik denk dat ik wel klaar ben voor de marathon. Alhoewel ik wel echt toe ben aan de tapering off.

9) *Ga je de marathon solo lopen, of begin je met een groepje of loopmaatje?* Ik verwacht dat we wel met een groepje zullen starten. Ik ga echter wel mijn eigen race lopen en laat me niet stuklopen door een ander.

10) *Heb je een streeftijd in gedachten?* Ik zeg van niet. Uitlopen is het belangrijkste. Maar onder de 4 uur zou wel helemaal te gek zijn. Dit is sterk afhankelijk van het weer op de dag van de marathon. Als het plotseling erg warm gaat worden, dan zal het nog een hele lastige wedstrijd worden.

Succes met je marathon Martin!!



Naam: Ellen van den Dolder

Leeftijd: 29 jaar

- 1) *Ellen, hoe gaat het met de training?* Goed! Merk wel dat ik wat vermoeider begin te worden maar over het algemeen genomen gaat het goed!
- 2) *Geen problemen ondervonden met pijntjes o.i.d.?* Nee gelukkig geen pijn, daar ben ik héél blij om!
- 3) *Wat is de langste duurloop die je tot nu toe gedaan hebt (31 maart/1april)?* Dat was 4 maart, 18,8km. Afgelopen zaterdag, 31 maart, ook nog weer 18km.
- 4) *Was je daar tevreden over?* Die laatste keer ging super! Ik heb voor het eerst met gelletjes gelopen en dit beviel uitstekend!
- 5) *Wat staat er de komende weken op het schema?* A.s. zaterdag een duurloop van 19km en die week daarop van 12 in de zogenoemde rust week.
- 6) *Wat wordt de langste duurloop die gaat doen?* Dat zal die 19km zijn.
- 7) *Hoeveel kilometer loop je in de topweek van het schema?* In de week van 19km op zaterdag, +/- 10km op de donderdag en rond de 6 a 7km voor die dinsdag denk ik.
- 8) *Zie je nog ergens tegen op?* Eerlijk is eerlijk; stiekem wel tegen de marathon zelf. Het blijft spannend en ik merk dat je er dan onbewust best mee bezig bent.
- 9) *Doe je verder nog iets speciaals in de voorbereiding op deze halve marathon?* Ja ik heb een waterzak gekocht zodat ik genoeg drinken bij me heb met de halve.

Ik drink veel tijdens het lopen dus dit is geen overbodige luxe. Tot nu toe bevalt dit zéér goed! Daarnaast heb ik een gelletje geprobeerd en ook dit is mij zeer goed bevallen. Of dit nou tussen de oren zit of écht werkt geen idee maar ik heb de volgende week weer bij me!

10) *Heb je een streeftijd in gedachten?* Nee, mijn streven is de finish. En als ik dat haal, hoop ik dat jullie allemaal op me proosten want dan ben ik súper trots!!!

Veel succes Ellen!!!

Johny



---

### **Al een beetje zenuwachtig?**

Zijn we al een beetje zenuwachtig? Nog maar drie weekjes en dan is het zover! De 50e editie van de Enschede Marathon waar ook dit jaar veel Tionezen actief zullen

zijn. Nou ja, misschien dan geen zenuwen maar toch wel een gezonde spanning, dat hoort er een beetje bij!

Ik start dit jaar ook weer als PACER, ik heb het nog niet officieel gehoord maar ga er van uit dat ik net als de vijf voorgaande jaren weer op de 2.00.00 groep sta ingedeeld. Weer de gele ballon in de gaten houden dus! Dankbaar werk dat hazen, in al die jaren veel bedankjes gehad bij de finish. Natuurlijk zorgen we er voor dat het net binnen de twee uur wordt, 1.59.30 klinkt toch net iets fijner... alhoewel, je moet wel zelf lopen!

In deze editie ook weer een verslag van Martin die zijn debuut maakt op de hele marathon en van Ellen die haar eerste halve marathon loopt. Wat hebben we allemaal gedaan de laatste weken, ik was zelf in Alphen, zie het verslag, en een deel van onze marathongroep was in o.a. in Vorden waar weer grenzen verlegd werden qua afstand, 30 kilometer stond er op het programma.

Net als in Alphen liep op 4 Maart in Vorden de temperatuur ook flink op hoorde ik van de deelnemers. In de uitslagen zag ik dat Ruben Eijsink zevende werd op de tien kilometer in 37.23 en Nico Klein Poelhuis derde werd op de halve marathon (1eM35) in een strakke 1.17.05.

Op de 30 kilometer was Erwin Zeekant de snelste van onze vereniging, hij kwam binnen in 2.13, gevolgd door Edwin van der Ham die in precies 2.15 finishte. Henry had 2.21 nodig, Martijn Kromhout 2.29, Patrick 2.36, Henrie en Paul 2.37, Enith 2.45, Robert en Jasper 2.50, Hans en Martin 2.51, Martijn Molzer 2.56, Heleen 3.12 en Rudie 3.24. Voor alle uitslagen zie [www.hanzesport.nl](http://www.hanzesport.nl)

Ik had me ook ingeschreven voor de Sallandtrail op 10 maart 2018, dit moet je vaak al maanden van tevoren doen. Maar door de hamstringperikelen in de afgelopen periode had ik mijn startnummer over gedaan aan Jacco Maat. Qua kilometers (25) zou het wel goed zijn gaan, maar ik denk dat de flinke hoogteverschillen niet bevordelijk zouden voor mijn net herstelde hamstring. Jacco kon nu mooi met een collega samen lopen.



In de uitslagen en op foto's zien we dat Richard Knol en Rik Hardon op de 50 kilometer meededen, ze finishen in 4 uur 41 minuten. Er stond een mooie foto van hun beiden op RTV Oost waar ze gebroederlijk bij elkaar lopen in een mooie omgeving.

Op de 25 kilometer is het Melvin van de Voet die ook in deze editie mooi voorin mee loopt en vierde wordt in 1.44, Joost Posthuma wordt 12e in 1.51. Henry Bergman finisht in 2.06, Cor Kuiper in 2.30, Ronald Aarts in 2.34 en Jacco met zijn collega in 2.35. [www.Sallandtrail.nl](http://www.Sallandtrail.nl)

De Engelse Mijlenloop in Haaksbergen, zondag 25 Maart, is ook elk jaar een goed bezochte wedstrijd. Nico Klein Poelhuis is goed in vorm en loopt hier naar een eerste plaats overall!

Super! Hij loopt de 16.1 kilometer in 56.50 en heeft bijna een halve minuut voorsprong op de nummer twee, bij de dames wordt Wienke Posthuma derde in 1 uur 15! Ook bij deze wedstrijd op de vijf en tien Engelse Mijlen weer veel Tionezen aan de start. Er staat een leuk filmpje op de site waar nog een aantal lopers van Tion in beeld zijn. Goede reclame! Voor alle uitslagen zie [www.av-Haaksbergen.nl](http://www.av-Haaksbergen.nl)

Als ik in mijn logboek kijk zie ik dat ik de laatste weken de kilometer totalen al weer flink heb opgevoerd. Op dit moment geen pijntjes meer en ik ga al met wat meer ontspanning lopen, die vervelende hamstring heeft nog lang in mijn hoofd mee gespeeld, gelukkig wordt dat nu minder. Ik wil nu proberen het baanprogramma weer op te pakken, eerst maar eens met een wat rustiger tempo beginnen, we kunnen nu in ieder geval weer vooruit kijken. Alhoewel, de jaartjes beginnen wel te tellen hoor!

Op Tweede Paasdag staat de Halve marathon van Hengelo op het programma, één van de laatste mogelijkheden om de vorm testen voor Enschede. Menig blauw Tion shirtje zal hier weer te bewonderen zijn op de verschillende afstanden. Ik doe mee

aan de halve, even het PACE tempo voor Enschede aanvoelen, dat ongeveer 5.40 per kilometer zal zijn! Ik heb gehoord dat er nog een paar clubgenoten bij me aansluiten...

We zullen zien, in ieder geval allemaal succes tijdens de 50e editie van de Enschede Marathon, ongeacht welke afstand, de vijf kilometer, de tien kilometer, de halve marathon of de hele marathon, ik hoop dat je deze goed uitloopt!

Johny.

### Van het bestuur

Om te beginnen nodig ik u namens het bestuur van harte uit voor de **jaarlijkse algemene ledenvergadering**. Deze keer wordt die gehouden op woensdag 25 april. Plaats van handeling is het clubhuis. We beginnen zoals gebruikelijk om 20.00 uur. De agenda en de stukken ontvangt u via een extra editie van deze nieuwsbrief die rond 11 april zal verschijnen. Houdt u dus uw e-mail in de gaten.

Vervolgens een bericht voor vrijwilligers die regelmatig bij onze wedstrijden als jurylid optreden. De Atletiekunie heeft ons laten weten dat er een boekje is verschenen met het **wedstrijd-reglement** 2018-2019. Mocht u uit hoofde van uw functie als jurylid belang hebben bij een actueel wedstrijd-reglement, geef dat dan even door aan ondergetekende ([secretaris@action48.nl](mailto:secretaris@action48.nl)).

Het **dak is vernieuwd**. Als het goed is, zijn we daardoor in ieder geval de komende 10 jaar verlost van lekkages.

Het nieuwe systeem van **vergoedingen** voor de trainers van de baanatletiek is ingevoerd. Dat betekent een vereenvoudiging en verheldering zowel voor de trainers als voor de penningmeester. Dit nieuwe systeem zal spoedig ook voor de trainers van de nordic walking worden gehanteerd.

Voor de trainers en andere vrijwilligers waarvoor dat van belang kan zijn, zal op korte termijn een cursus **reanimatie** en op iets langere termijn een **ehbo**-cursus worden georganiseerd bij onze vereniging. Een jaar of twee geleden is dat ook al eens gebeurd maar hier geldt dat het onderhouden van hetgeen geleerd is van groot belang moet worden geacht.

Vermeldenswaard is zeker ook de totstandkoming van een door de Atletiekunie erkend regionaal **trainingscentrum** voor atletiek. Initiatiefnemer daarvan is onze voorzitter. In samenwerking met de LOOT-scholen in Enschede (Stedelijk Lyceum) en Almelo (Noordik), met andere atletiekverenigingen in de regio (vooralsnog A.V. Iphitos en SISU), het Johan Cruijff College Enschede en de gemeente Enschede is het RTC RACE Enschede opgericht. Dit betekent een belangrijke stap voorwaarts voor de gezamenlijke talentontwikkeling van jeugdige atleten. Er bestaan al RTC's voor judo en schaatsen in onze regio maar nu kent dus ook atletiek een vergelijkbare faciliteit.

Tijdens de afgelopen **bestuursvergaderingen** was er aandacht voor diverse ontwikkelingen binnen onze vereniging.

Met sportieve groet,  
AC TION

*Copyright © 2018 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

Aandacht was er ook voor de **algemene verordening gegevensbescherming (AVG)** die op 25 mei in werking treedt. Die verordening heeft vooral betrekking op de wijze waarop met privacygevoelige informatie wordt omgegaan. Dat geldt ook voor sportverenigingen. Gelukkig biedt de Atletiekunie in samenwerking met NOC/NSF hiervoor handvatten zodat we als vereniging niet helemaal zelf het wiel hoeven uit te vinden.

Ten slotte: heeft u de **klusdag van 28 april** ook in uw agenda genoteerd?

Heeft u zaken te melden die in de volgende bestuursvergadering het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar

[secretaris@action48.nl](mailto:secretaris@action48.nl).



[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@mail133.sea22.mcdlv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>  
**Sent:** zaterdag 14 april 2018 08:15  
**To:** simon\_engelberts@hotmail.com  
**Subject:** Extra nieuwsbrief AC TION ALV

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

[View this email in your browser](#)



## Startklaar Extra Nieuwsbrief ALV 25 april 2018



AC TION 48

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



**ATLETIEKVERENIGING**  
**AC TION - ENSCHEDE**



Aan: de leden van AC TION

Van: Wim van Holsteijn, secretaris

Datum 11 april 2018

Hierbij nodig ik u namens het bestuur van de AC TION uit voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering, te houden op woensdag 25 april 2018. De vergadering vindt zoals gebruikelijk plaats in het clubhuis. Ouders van leden, jonger dan 14 jaar, zijn ook van harte welkom. Vanaf 14 jaar hebben minderjarige leden zelf stemrecht. Aanvang van de vergadering is 20.00 uur, beoogd einde 22.00 uur. De agenda voor deze vergadering luidt als volgt:

### **AGENDA**

1. Opening.
2. Vaststellen van de agenda.
3. Mededelingen
4. Jubilarissen en andere leden die speciale aandacht verdienen.
5. Verslag van de algemene ledenvergadering van 12 april 2017.
6. Jaarverslag 2017.
7. Financiële verantwoording (de stukken zijn beschikbaar in het clubhuis vanaf 1 uur voor aanvang van de vergadering)
  - a. Jaarrekening 2017.
  - b. Verslag van de kascommissie.
  - c. Samenstelling van de kascommissie voor de verantwoording over 2018.
  - d. Vaststelling contributie 2018.
  - e. Begroting 2018.
8. Aftredend en herkiesbaar zijn: Annemieke van der Meer en Monique Vos.

Tot uiterlijk 2 dagen voor de algemene ledenvergadering kunnen tegenkandidaten worden voorgesteld voor het aftredende bestuurslid dat herkiesbaar is en voor de door het bestuur voorgedragen kandidaten ter vervulling van de verschillende vacatures. Daarbij zijn de handtekeningen van ten minste 3 leden vereist en een

verklaring van de kandidaat dat hij of zij een eventuele benoeming aanvaardt.

9. Presentatie plannen voor 2018:

- a. Singelloopcommissie.
- b. Technische commissie baan.
- c. Bestuur.

10. Rondvraag.

11. Sluiting.

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

Het bestuur heeft het volgende rooster van aftreden vastgesteld: 2018: Annemieke van der Meer, Monique Vos; 2019: Danielle van der Meer, Wim van Holsteijn, Joost Posthuma; 2020: Rik Hardon, Richard Kerver.

Verslag van de ALV van 12 april 2017

Om het verslag van de ALV van 12 april 2017 te downloaden, klik [hier](#).

Jaarverslag AC TION 2017

Om het jaarverslag 2017 van AC Tion te downloaden, klik [hier](#).

Met sportieve groet,  
AC TION



*Copyright © 2018 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:** vrijdag 6 juli 2018 08:21  
**To:** simon\_engelberts@hotmail.com  
**Subject:** AC TION Nieuwsbrief Juli 2018

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 2018



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze weer een nieuwsbrief, de laatste voor de  
zomervakantie! We hebben een kersverse  
Nederlands Kampioen bij TION, hierover een stukje.

**In deze nieuwsbrief:**  
Bijzondere FBK ervaring

TION-weekend bij Hoorn

Verder ook uitgebreide verslagen van het weekend weg van de loopgroepen en een aantal loopjes. Jullie kunnen ook lezen over een bijzondere ervaring op de FBK-games. Genoeg om de vakantie mee door te komen dus!

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC TION interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar [startklaar@action48.nl](mailto:startklaar@action48.nl), het liefst met een foto erbij. Dit kunnen korte nieuwtjes zijn, of een wedstrijdverslag (ook over baanwedstrijden zouden we graag wat vaker publiceren), of een oproep.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Nordic walking update

Van het bestuur

Wedstrijdverslagen




© Atletiekunie

### **Carlijn ter Laak Nederlands Kampioen verspringen**

Op het NK in Utrecht heeft TION-atlete Carlijn ter Laak de nationale titel bij het verspringen behaald. Met een sprong van 6.36 m (een PR, met 18 cm) bleef zij haar concurrentie voor. In februari had ze ook al de indoor titel op dit onderdeel behaald.

Geef de pen door

Geef de  door

 **Carel van Leeuwen, na jaren van hardlopen bij AC Tion nu ook bezig met discuswerpen, speerwerpen en kogelstoten.**

Emile bedankt voor het doorgeven van het toetsenbord aan Carel van Leeuwen. Dat ben ik dus, vader van een fantastische 15-jarige dochter. Geboren in Amsterdam in 1955 en via Rotterdam, Zaandam in Twente (Enschede) gestrand. Twente een mooi gebied maar er ontbreekt water voor mijn passie voor het (wedstrijd)zeilen. Altijd wel een sportief leven gehad: fietsen, zeilen, volleybal, schaatsen, skeeleren, bergwandelen/kamperen, zwemmen. Lang aan vele aspecten van het volleybal plezier beleefd: hoofdblokkeerder, spelverdeler, trainer, coach, scheidrechter; op mijn 54-ste was het genoeg.

Mijn kennismaking met Enschede was ook de kennismaking met het gebruik van de beentjes voor het nutteloos rennen. Tijdens mijn studie voor Elektrotechnisch ingenieur kwam ik terecht op een studentenflat die een sportieve inslag bleek te hebben. Er moest worden hardgelopen want er kwam een Batavierenrace aan; een rondje Badhut heette dat; stoppen bij plasjes en blubberstukjes was geen optie. Flat 65 (tegenwoordige Villa 65) was gedurende enige jaren één van de betere flatteams en die eer moest hoog gehouden worden. Zelf ben ik van dat team nog 3 jaar ploegleider geweest. Mijn passie voor trails en crosses bestaat nog steeds en ik probeer dit alles sinds 1 ½ jaar te combineren met discus, speer en kogel en train hiervoor met de “dames master” groep mee. Sporten heeft altijd een belangrijke plaats in mijn leven gehad. Er is ook nog ergens een professionele kant van mij.

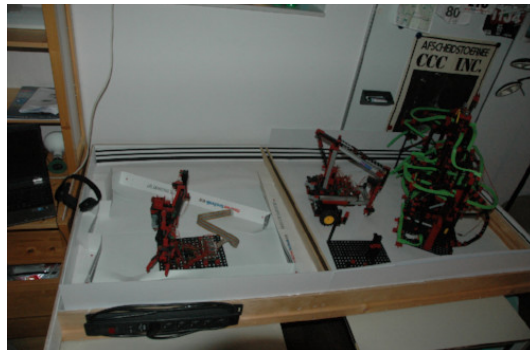
Professioneel ben ik meegegroeid met de opkomst van de digitale wereld. Mijn werk als software engineer/technicus heb ik meestal gecombineerd met kennisoverdracht (onderwijs). In veel mensen schuilt ook nog wel een kind, vandaar mijn hobby: robotica met fischertechnik. Nog veel belangrijker dan al het bovenstaande was en is het samen met mijn ex het ondersteunen van mijn dochter bij het overwinnen een gevaarlijke aandoening die haar ruim drie jaar getroffen heeft.



Afgelopen winter tijdens mijn eigen revalidatie bij Roesingh/Medionello van een bijna 2 jaar durende blessure heb ik geleerd en ervaren wat eenvoudige oefeningen maar wel op een goede manier uitgevoerd voor effect op het fysieke welbehagen van m'n lichaam kunnen hebben. Iets wat een sportarts en een fysiotherapeut niet konden oplossen, bleek toch oplosbaar te zijn. Atletiek is meer dan alleen maar over asfalt en zandpaden rennen of door de modderige paden ploegen; het is goed te combineren met een stukje baanatletiek. Wat is leuker dan op latere leeftijd toch nog eens aan een aantal technische nummers te gaan werken?



Wie anders dan de “Dames master” groep zou jullie als lezers technische nummer tak van de atletiek enthousiast kunnen maken. Ook andere doelen dan een (1/2) marathon zijn in de atletiek toegankelijk en mogelijk voor een breed en ouder publiek. Daarom gaat dit toetsenbord door aan deze groep (Hannie Ebbekink).



Prikbord

## Aankondiging informatie-avond EHBO voor trainers

Maandag 3 september 2018: 20.00 - 22.00 uur in de kantine

Op verzoek van Sebastiaan Steenberg organiseert het bestuur een informatie-avond EHBO. Deze avond wordt verzorgd door EHBO en Zo en is bedoeld **voor alle trainers van AC TION** die hiervoor belangstelling hebben. Er zal informatie worden gegeven over de eerste hulp die je als trainer bij de **meest voorkomende verwondingen en blessures** kunt geven. Ook is er ruimte voor het stellen van vragen.

Trainers kunnen zich inschrijven via een intekenlijst op de bar in het clubhuis.

Hartelijke groet,

Annemieke van der Meer

Bestuurslid

---

## Update Nordic Walking

### Basiscursus Nordic Walking najaar 2018

Op zaterdag 22 september 2018 starten we weer met de basiscursus Nordic Walking. De cursus bestaat uit 7 lessen die steeds op zaterdag van 9.00-10.30 uur worden gegeven.



Ben je al lid van TION dan is de cursus gratis (wel opgeven). Ook als je als TION-lid een paar lessen mee wilt doen, ben je welkom (ook graag opgeven). Voor meer informatie kun je terecht op de website of bij Annet de Kiewit, de coördinator Nordic Walking (bereikbaar via [nordicwalking@action48.nl](mailto:nordicwalking@action48.nl)).

### Evenementen

Juli + Augustus 2018 (woensdagen)      *Zomeravondwandelingen DIO*

*Haaksbergen*

Zaterdag 8 september 2018                      *10<sup>e</sup> Loslopers Najaarswandeltocht, Losser*

Zaterdag 22 september 2018                      *Kennedymars Haaksbergen*

Zie voor meer evenementen [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)

---

## Hoe de FBK games nog leuker werden..

Op de zaterdagavond voor de FBK games werd bekend dat een Italiaanse atlete genaamd Elena Vallortigara, haar bagage kwijt was geraakt in Rome. De organisatie pikte dit al snel op en er werd direct rondgebeld en gezocht naar alternatieven. Zo kwamen ze via via bij ons terecht. Er werd gevraagd naar hoogspringspikes van ongeveer maat 42. Mijn spikes zijn maat 43; ze zouden in ieder geval niet te klein zijn. Ik snapte de paniek van de atlete volkomen en wilde graag helpen. Dus de volgende ochtend werden de spikes opgehaald zodat ze ze kon passen. We kregen toen te horen dat er naast mijn spikes geen andere alternatieven waren. Na enige tijd kreeg ik het bericht dat de spikes haar erg goed zaten en dat ze bij Runnersworld Enschede langs was geweest voor een kledingpakket om zo goed als klaar te zijn voor de wedstrijd.



Zodra er bij de FBK games hoogspringen op het programma staat zal ik er altijd zijn en aan die kant van het stadion zitten. En nu al helemaal om mijn eigen spikes te zien shinen aan de voeten van een professionele hoogspringster. Ik was erg benieuwd hoe ze zou springen omdat ik als geen ander begrijp hoe lastig het is om met iets anders dan jouw eigen 'perfecte' spikes te springen. Met 1,91m sprong ze naar een 4<sup>e</sup> plek bij de FBK Games, en dat met zo'n voorbereiding. Na afloop van de wedstrijd hebben we nog even staan praten en heeft ze me bedankt voor het op zo'n korte termijn uitlenen van de spikes. Ze was oprecht dankbaar en vertrok met een glimlach op haar gezicht naar de volgende wedstrijd.

Voor mij was dit een onverwacht positieve ervaring waar ik gesigeneerde spikes aan over heb gehouden.

Tobias Bakx

---

### **Tion weekend in Medemblik/Hoorn, 1 t/m 4 juni 2018.**

Na een paar reisjes in het buitenland, 2016 in Monschau/Duitsland en in 2017 in Oostduinkerke/leper in België, dit jaar een uitstapje in Nederland. Met zesendertig

personen gingen we naar Medemblik waar we zes vakantiehuizen hadden besproken op het bungalowpark Zuiderzee, een mooi gelegen park aan de rand van Medemblik en pal aan het IJsselmeer! Een aanrader als u een keer een weekendje weg wilt! Je kunt er prachtig wandelen en fietsen en er zijn genoeg leuke plekken in deze regio om te ontdekken.

Voorgaande jaren zaten we altijd in groepsaccommodaties maar die konden we nu niet vinden i.v.m. de schoolreisjes periode, alles was al besproken. Na enig zoeken kwamen we bij het bungalowpark terecht, wij als organisatie waren alleen benieuwd of deze opzet van kleinere groepjes zou slagen. En, dat pakte helemaal goed uit!

Marijke en ik vertrokken vrijdagmorgen op tijd richting Medemblik, en konden er zo 's morgens een beetje rondkijken. We hadden Suzan meegenomen en even later kwamen Jolanda en Arnold ook aan, met zijn allen nog een beetje rond gestruind (nog even de stoomtrein bekeken) en zoeken een leuke plek voor de lunch. Vlak bij de haven lag een leuk restaurant en we besloten daar wat te eten, nog net een tafel vrij en zo zitten we zomaar naast Ralf, Yvet, Chantal en Maaïke die deze locatie ook al hadden ontdekt.

Het is die dag prachtig weer, niet te warm zo'n 23 graden, en we kunnen echt genieten! Na de lunch nog wat locaties bekeken o.a. Kasteel Radboud waar nog een pas getrouwd stel hun bruidsfoto's liet maken.

Tegen drie uur kwamen we aan bij het park Zuiderzee en kunnen we in de huisjes, het ziet er allemaal prima uit. De huisjes lagen vlak bij elkaar en alle tuinen grensden aan een breed water waar je met een boot doorheen kon. Tegen zessen zijn de meesten aangekomen en om zeven uur krijgen we een heerlijke rijsttafel verzorgd door Nienke van Brasserie 't Stolpje. De vrijdagavond werd door een flink aantal van de groep gebruikt om Medemblik te ontdekken en 'onveilig' te maken, ik heb begrepen dat het nog lang onrustig is geweest...

Zaterdagmorgen, negen uur, we krijgen we een uitgebreid ontbijt voorgezet, top! Om tien uur vertrekken we met zijn allen op de fiets naar Hoorn, achteraf toch nog wel een flinke tocht, waar we in de middag het Westfries Museum bezoeken en in de haven het VOC schip de Halve Maen. Leuk om dat allemaal te zien, we hadden trouwens een geweldige gids op het schip die op een leuke manier duidelijk maakte welke gebruiken er destijds waren. Ik zal het uiteinde van een dik touw nu zeker

anders bekijken! De mensen die bij mij in de groep zaten weten wel wat ik bedoel. Het is aan het eind van de middag nog even flink doorfietsen (of niet Marijke) om op tijd voor het eten weer op het bungalowpark te zijn, maar we redden het wel. Deze avond een pasta maaltijd, dat smaakte goed na zo'n dagje in de weer.. jammer dat het deze dag de temperatuur wat minder was en veel bewolking. Na het eten gaan we naar het Bowlingcentrum in het dorp om daar nog twee uurtjes te bowlen. Deze avond is het niet zo heel laat geworden, de volgende morgen doen we (bijna) allemaal mee aan één van de afstanden van de Schutz marathon.



Zondagmorgen, we ontbijten om acht uur en een uurtje later vertrekken we naar Hoorn om bij het theater onze startnummers op te halen. Ze hadden het prima voor elkaar daar, startnummers halen, omkleden en bagage afgeven in het theater. De start en finish ligt op honderd meter van deze locatie, lekker overzichtelijk!

Cees is de enige Tionees die zich heeft ingeschreven voor de marathon en is al om half tien gestart. De halve marathon begint om half elf en we komen hem dan ook nog een keer tegen op het parcours. Ik doe ook mee aan de halve marathon, we lopen eerst een rondje door het dorp met (heel) veel klinkers en gaan daarna de dijk op. Als we over dijk lopen zien we dat er veel schepen langzaam voorbij varen of voor anker liggen, mooi om te zien. We gaan een behoorlijk stuk over de dijk met een keerpunt dus we kunnen iedereen in actie zien. De eerste Tionees op de halve marathon is Jacco Maat, bij de dames is dat Jolanda Gerritsen die Enith Bouwmeesters net te snel af is. Op de tien kilometer hielp Edwin van der Ham Martijn Kromhout van der Meer aan een PR door hem heel strak te pacen, de eerste dame van onze groep was Monique de vriendin van Gerald, de eerste Tiondame was Monique Veenstra. Arnold, Marijke en Evert Jan deden mee aan de vijf kilometer. Vandaag was het ook weer flink warm, weinig wind en een volle zon maakte het best

pittig. Wat dat betreft hadden we beter de omstandigheden van gisteren kunnen hebben! Cees liep zijn zoveelste marathon, we hadden ons op zo'n honderd meter voor de finish verzameld om hem binnen te halen, maar Cees bezit ook over een flinke dosis humor want toen hij dat zag maakte hij een manoeuvre alsof hij een zijstraat wou inslaan. Grote hilariteit!

Nadat iedereen gefinisht was gingen we terug naar het bungalowpark om te douchen en om te kleden. Aansluitend was er een BBQ, een kok maakte lekkere stukjes vlees voor ons klaar en er waren genoeg sausjes en salades om het buikje tevreden te houden. De helft van de groep moest na de BBQ weer naar huis omdat ze maandags weer moesten werken, wij gingen 's avonds nog een stuk wandelen bij het IJsselmeer en zaten later die avond nog met zijn allen bij een huisje om alle mee gebrachte drankjes en versnaperingen op te maken.... en dat is gelukt!

Maandagmorgen was het om negen uur ontbijten en daarna gingen we nog naar Enkhuizen om wat indrukken op te doen, net als Medemblik en Hoorn is dit ook een alleraardigst plaatsje. Na de lunch gingen we naar huis, en konden we terug kijken op een leuk weekend! We hadden als aandenken voor dit weekend een Buff laten maken met het AC Tion logo erop, deze werd door iedereen enthousiast ontvangen.

We willen iedereen bedanken voor zijn of haar inzet om dit weekend tot een succes te maken. Dank aan Melissa van bungalowpark Zuiderzee die mijn contactpersoon was en veel voor ons geregeld heeft, en niet te vergeten Nienke (en haar personeel) van Brasserie 't Stolpje die er alles aan gedaan hebben om het ons naar de zin te maken. Een prima verzorgd ontbijt, warme maaltijden en de BBQ. Super! Niets was hun te veel en er was rekening gehouden met alle wensen, diëten en andere bijzonderheden.

We hopen dat iedereen het naar zijn zin heeft gehad!

Heleen, Jolanda, Arnold, Cor, Paul, Johny.

Info: [www.bungalowparkzuiderzee.nl](http://www.bungalowparkzuiderzee.nl)

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

N.B. De meesten hebben het waarschijnlijk niet eens meegekregen, maar tijdens de bowling avond werd Jolanda gebeld door Jaqueline Geerdink (die samen met haar man Benno vrijwilligers zijn bij de FBK games) met de vraag of ze kon helpen met

een probleempje. Een hoogspringster was haar tas met speciale schoenen en alle kleding kwijt, of we konden helpen. Jolanda en ik overleggen even en noemen wat namen op waar we terecht zouden kunnen, we noemen ook Tobias Bakx en omdat we het telefoonnummer hadden van zijn moeder is er snel contact gelegd. Dat dit een succes werd leest u in het verslag van Tobias!

Groetjes, Johny

---

### **Kan het nog warmer?**

Ik ben wel wat gewend hoor, we gaan al zo'n 25 jaar op vakantie naar Spanje waar het ook altijd warm is, maar het is de laatste tijd hier ook aardig aan de warme kant, toch? Of is het hier anders, als we in Spanje zijn vertoeven we de meeste tijd aan zee dus als je het te warm wordt dan duik je een keer in het water en dan kun je er weer een tijdje tegen. Dat doen wij hier bijna nooit, op de één of andere manier komt het er niet van. En vooral bij inspanningen gaat het haast dubbel op, en ik mag wel zeggen dat iedere keer als we een leuke wedstrijd c.q. leuke loop hebben de temperatuur behoorlijk oploopt.

Vanmorgen vijftig minuten uitgelopen, het was al wat warm maar de harde wind maakte het nog een beetje dragelijk. Gisteren zijn we met een groep Tionezen naar Ommen geweest voor de Vechtdaltrail, ook daar een wolkeloze hemel en een stralende zon, zo'n 27 graden werd het. We deden allemaal mee aan de 20 kilometer, de route slingerde zich door het bos, over weilanden, heide en vooral over veel mulle zandpaden. Dit in combinatie met de warmte maakte het extra lastig! Alhoewel, de eerste kilometer ging in zeker tien minuten omdat we te ver achterin stonden, een aantal gekapte of omgevallen bomen over het pad veroorzaakten een flinke opstopping. Na ongeveer drie/vier kilometer konden we pas lekker doorlopen en schoot het een beetje op. Ik loop samen met Jolanda en een andere dame sluit zich een aantal kilometers bij ons aan, de eerste vijf kilometer gaan door de opstopping in het begin in 35 minuten en we proberen wat tijd goed te maken. De vele mulle zandpaden helpen je daar dan niet echt mee en ook in het bos is het goed oppassen met boomstronken en boomwortels die ruim voor handen zijn. Veel hoogteverschillen waren er niet en we kunnen nog een redelijk tempo lopen, met nog een sanitaire stop en een korte pauze bij een verversingspost komen we

uiteindelijk in twee uur en vier minuten binnen. In de laatste kilometers -op een mul zandpad- halen we Remco nog in. Toch goed doorgelopen dus! Mooi Jolanda! De dame die nog een tijdje met ons meeliep moest op een gegeven moment afhaken en finisht een aantal minuten achter ons, ik heb nog geen uitslagen gezien maar hoorde dat Dennis Wisselo in 1 uur 35 binnen kwam, helaas was hij vlak voor de finish ook nog verkeerd gelopen, jammer, dat scheelde toch maar liefst 800 meter! Toch weer een leuke loop! Ik zie net op het laatste moment dat Richard Knol (fotomoment) op één van de langere afstanden meedeed, helaas weet ik ook die resultaten nog niet, misschien deden er nog wel meer Tionezen mee(?) [www.vechtdaltrail.nl](http://www.vechtdaltrail.nl)



Vandaag, zondag 1 juli, waren er nog twee evenementen, de Urban City Run in Enschede en de Partnerloop in Boekelo, ik zag op 'loopmaatjes' veel foto's en filmpjes voorbij komen en krijg de indruk dat iedereen zich wel vermaakt heeft!

De afgelopen weken zijn we met zijn allen flink in de weer geweest, elders in deze nieuwsbrief een verslag van ons TION-weekend in Medemblik/Hoorn en we hebben op 16 juni ook nog mee gedaan aan de Veluwezoomtrail in Dieren.

Het was de eerste keer dat ik mee deed aan deze trail, ook een leuke trouwens! Behoorlijke hoogteverschillen en ook hier flinke stukken met mul zand. Ik had al



tijden geleden ingeschreven voor de 25 kilometer loop, maar twee/drie weken geleden was ik een aantal dagen niet goed in orde. Woensdagavond voor het TION weekend voelde ik me slecht, zelfs 's avonds nog een aantal uren op de bank gelegen en die nacht slecht geslapen. De volgende dag herstelde ik redelijk, was wel vermoeid maar had wel het gevoel dat ik niet fit was. Natuurlijk wel met het TION weekend mee geweest, maar de halve marathon verliep wat moeizaam verder was het wel okay. Als ik dan dinsdags (5 juni) in huis mijn bloedcontrole doe voor de trombosedienst blijkt dat ik helemaal aan de ondergrens zit. Mijn waarden horen tussen de 2.0 en 3.0 te liggen, ik had 2.0, de ondergrens dus, terwijl ik al maanden vrij stabiel tussen 2.4 en 2.6 zit. In overleg met de trombosedienst de medicatie wat aanpassen en een week later herstellen de waarden zich weer. Dat ik dan nog niet helemaal OK ben is logisch, maar inmiddels voel ik me weer wat krachtiger worden. Gelukkig maar. Ik had me bij deze trail dan ook om laten schrijven naar de kortere afstand, de 20 kilometer, en dat was ook genoeg voor die dag, ik had nog wel wat verder gekund maar dat was denk ik, gezien het parcours, niet verstandig geweest. Ik liep ook hier weer samen met Jolanda die in het klassement bij de V35 negende wordt in 2.05 vlak voor Enith die in 2.07 finisht. Bij de heren is Wim Kuiper op de 25 kilometer onze snelste loper met 2.30 op de voet gevolgd door Frank de Vries in 2.31, alhoewel hij in de uitslagen nog steeds als Paul v.d. Vegt staat, het is nog steeds niet omgezet. Ik sta ook nog in de verkeerde lijst! Herhaaldelijk mailen met de organisatie heeft tot nu toe nog niets opgeleverd, wordt aan gewerkt.. [www.veluwezooomtrail.nl](http://www.veluwezooomtrail.nl)



Op dezelfde dag is er 's avonds in Wierden de Wiezoloop, Ellen van de Kolk wordt op de vijf kilometer eerste bij de vrouwen in 18.08, bij de heren zie ik Dennis Wisselo in 19.05 en Olav Seliger in 20.56 staan. [www.wiezoloop.nl](http://www.wiezoloop.nl)

Het is al bijna een maand geleden maar toch nog gauw even wat uitslagen, in de lijst van de Dubbele mijl in Hengelo zien we een 10.29 van Sven van Munster en 10.57 van Nico Klein Poelhuis, H.J. Hoekstra in 13.17 bij de dames Ellen v.d. Kolk in 11.24 en Petra Visser in 16.07, bij de jongens junioren Bram Klein Poelhuis als derde in 11.37. Super!

In hetzelfde weekend dat wij in Medemblik waren werd op zaterdag 2 juni de Smokkeltrail in Losser gelopen, ook hier meerdere afstanden op het programma, Tjalling de Vries wordt tweede op de 25 kilometer in 1.54.48, Simon Engelberts volgt in 2.07.47 en Richard Knol in 2.22.20. Op de 14 kilometer deden Remco Zwiers 1.16.16 en Jos Keulstra 1.17.49 mee, en bij de dames Myrna Capriles 1.17.33. [www.uitslagen.nl](http://www.uitslagen.nl) Twentse Smokkeltrail.



En ja, een eerste plaats behaal je niet zomaar en is dus zeker het vermelden waard, op 13 mei was er een Ekiden op de UT in Enschede. En zowaar, er deed een team van AC TION mee en behaalde een eerste plek! Gefeliciteerd Patrick, Enith, Jolanda, Ronald, Heleen en Jasper!

De komende maand zal het wat rustiger zijn wat wedstrijdjes in de regio betreft, volgens mij alleen nog de Dorpsloop in de Lutte en dan breekt de vakantieperiode los! Sommigen zijn zelfs al op vakantie! Ik zou zeggen veel plezier en laad de accu weer op zodat je fris en fruitig aan de start staat bij onze Singelloop in september en de Herfstloop in oktober!

Groetjes, Johny.

Van het bestuur

Waar zouden we deze maand anders mee kunnen beginnen dan met een felicitatie voor de geweldige prestatie van **Carlijn ter Laak** bij de Nederlandse Kampioenschappen senioren. Zij bewees dat haar nationale titel indoor geen toevalstreffer was en deed dat outdoor met een prachtig PR van 6 meter 36 nog eens dunnetjes over. Geweldig. Een belangrijke kandidaat voor de titel sportvrouw 2018 van de gemeente Enschede.

De **heren masters** deden wat wij de laatste jaren van hen gewend zijn. Zij plaatsten zich voor de landelijke finale, dit jaar als zesde. De mannen senioren moeten nog een keer vol aan de bak om hun plaats in de eerste divisie veilig te stellen. Vorig jaar lukte dat ook. Wederom succes mannen.

Voor de jongste jeugd waren er op 30 juni voor de derde keer de **Athletic Champs**. Het was wederom een groot succes. Meer dan 160 kinderen hadden een geweldig feest. Voor een impressie, zie [dit filmpje](#). De iets oudere jeugd, met name de C/D-junioren, laten ons al langere tijd genieten van geweldige individuele prestaties. Zowel bij de open Gelderse en Overijsselse kampioenschappen als bij de competitiewedstrijd van 30 juni deden zij van zich spreken. Bij de

Niet geheel toevallig hebben wij in onze laatste bestuursvergadering van 12 juni ook met veel genoegen teruggeblikt op de ontwikkelingen bij de jeugd. Wij hebben daar als bestuur de laatste jaren fors in geïnvesteerd. Dat blijkt zijn vruchten af te werpen. Alle reden om op deze weg door te gaan. Het **Regionaal Trainingscentrum** is daarbij een schot in de roos. Er zijn al 50 deelnemers van verschillende verenigingen. Dat levert 15 gastlidmaatschappen op. Een mooie reclame voor onze vereniging die functioneert als vliegwiel.

Als u in het clubgebouw komt, zult u zien dat de zogenaamde '**wall of fame**' steeds meer vorm krijgt. Een tegelzetter gaat binnenkort aan de slag om de tegels in het herentoilet te vervangen. Wellicht is dat zelfs al gebeurd, als u dit leest. Buiten is de geluidsinstallatie aanzienlijk verbeterd. Dat maakt het volgen van wedstrijden en uitslagen een stuk aangenamer. Aan de verbetering van de WIFI wordt gewerkt.

Op maandag 3 september van 20.00 – 22.00 uur is er in ons clubgebouw een **EHBO-cursus**, speciaal bedoeld voor jeugdtrainers en looptrainers. Noteer dit alvast in uw agenda als u tot de doelgroep behoort.

genoemde open kampioenschappen haalde AC TION maar liefst 18 medailles. Carlijn geeft het voorbeeld maar er staan al junioren te trappelen om in haar voetsporen te treden.

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

[secretaris@action48.nl](mailto:secretaris@action48.nl).

Met sportieve groet,  
AC TION



*Copyright © 2018 AC Tion 48, All rights reserved.*

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

**Our mailing address is:**

AC Tion 48  
Geessinkweg 220  
Enschede, Nederland 7544 RB  
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

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



**From:** AC Tion <startklaar=action48.nl@mail9.wdc01.mcdlv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>  
**Sent:** zaterdag 4 augustus 2018 16:48  
**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 2018



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Daar is ie dan, de nieuwsbrief van augustus. Deze keer wat minder lang, het is vakantie! Het bestuur heeft deze maand geen vergadering en dus is er

**In deze nieuwsbrief:**

Singelloop zoekt jou!

geen stuk van de bestuurstafel. Maar wel de traditionele update vanuit de Nordic Walkers en een oproep voor vrijwilligers bij de Singelloop.

Daarnaast ook een oproep van ons: vanaf november zullen wij stoppen met het verzorgen van de nieuwsbrief en dus zijn we op zoek naar opvolging. Kun jij met een computer omgaan, heb je een goed gevoel voor taal en wil je iets doen voor de vereniging, meld je dan aan voor de redactie van Startklaar.

Natuurlijk blijven we in de tussentijd uitkijken naar stukjes van jullie, in het speciaal ook stukken over baanathletiek, deze blijven over het algemeen toch wat achter. Je kunt dit opsturen, graag met leuke foto, naar [startklaar@action48.nl](mailto:startklaar@action48.nl).

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Update Nordic Walking

Johny schrijft

Prikbord



## **Singelloop zoekt vrijwilligers**

*Door Tjalling de Vries*

Ook dit jaar organiseert een commissie vanuit AC TION de Singelloop Enschede, een mooi evenement over de singels met start en finish in het Volkspark. Ondanks de enorme groei die het evenement de afgelopen jaren heeft doorgemaakt, draait de Singelloop nog altijd volledig op vrijwilligers. Dus zijn we op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die er samen voor zorgen dat de lopers weer een geweldige dag hebben! Bent jij erbij om deze dag voor TION tot een succes te maken?

Zoals elk jaar zijn er weer verschillende taken. Denk daarbij aan opbouwen van parcours en terrein in het Volkspark, bemannen van de waterposten of het uitdelen van medailles. Doordat er zoveel te doen is, vinden we altijd een taak die past bij je voorkeuren. Ook als je zelf mee wilt lopen is het mogelijk om als vrijwilliger een bijdrage aan de Singelloop te leveren.

Vorig jaar hebben we voor het eerst een groot deel van de opbouw op zaterdag gedaan. Dat is ons zeer goed bevallen. Daarom vragen we je vooraf aan te geven of je liever op zaterdag of op zondag mee wilt helpen. Beide dagen mag natuurlijk ook!

Kunnen we op je rekenen? Stuur dan een mail naar [TjallingdeV@hotmail.com](mailto:TjallingdeV@hotmail.com). Geef daarin aan op welke dag je wilt helpen (zaterdag 8 september en/of zondag 9 september), je telefoonnummer en mailadres en of je voorkeur voor een bepaalde taak hebt. Als er verder nog bijzonderheden of vragen zijn, kun je die natuurlijk ook altijd mailen.

Alvast bedankt voor je aanmelding!

---

## Update Nordic Walking



### Warm.....

We hebben dit jaar al heel wat trainingen moeten af laten vanwege de hoge temperaturen. Op 27 juli (voorspelling 37 graden), liep een select gezelschap nog net voor de 30 graden uit een korte route, zoveel mogelijk door de schaduw en met pitstop halverwege (Annet).



### Evenementen

(Zie voor meer evenementen [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl))



Augustus 2018 (woensdagen)

*Zomeravondwandelingen DIO*

*Haaksbergen*

Zaterdag 8 september 2018

*10<sup>e</sup> Loslopers Najaarswandeltocht,*

*Losser*

Zaterdag 22 september 2018

*Kennedymars Haaksbergen*

### **Basiscursus Nordic Walking**

Onze basiscursus start weer vanaf 22 september. Leden van AC TION kunnen gratis aan deze cursus deelnemen. Voor meer informatie zie de website

[www.action48.nl](http://www.action48.nl)

---

### **Ja, dat kan!**

De kop in de vorige nieuwsbrief was: Kan het nog warmer? Dan is het antwoord inmiddels wel duidelijk, ja dat kan. En de voorspellingen voor de komende weken zijn zo dat het nog niet echt minder wordt. We moeten het er mee doen! Helaas? Vorige week gingen onze avondtrainingen niet door om dat het boven de dertig graden was, ik zag vanmiddag gelukkig een bericht voorbij komen dat de training van 31 juli, wel weer door kan gaan, mooi!

Ik wil nog even terug komen op de Vechtdaltrail van 30 juni, ik schreef als laatste dat ik op de foto's nog een paar Tionezen voorbij zag komen van wie ik niet wist dat ze mee deden. Dat waren Richard Knol en Melvin van der Voet die deel namen aan de trail van vijftig kilometer. Richard deed er iets meer dan vijf uur over maar Melvin verdwaalde jammer genoeg ergens op het parcours, dat overkwam trouwens meerdere lopers, ook op andere afstanden. Toen hij weer op de juiste route zat had hij al behoorlijk veel extra kilometers gelopen en besloot dan ook om bij de camping waar hij verbleef uit te stappen (het parcours liep hier langs). Melvin baalde er best van!



Verder waren er maar weinig wedstrijden in de regio, ook vakantietijd?!

Wel op 14 juli nog de dorpsloop in de Lutte waar Dave Pauelsen de vijf kilometer won in 17.16, bij de mannen senioren verder nog Edwin van der Ham als zesde in 19.08 en Erwin Zeekant twaalfde in 20.22. Wim Kuiper werd zesde bij de M50 in 21.24, Erwin Hondebrink werd zestiende bij de M40 in 22.48, Petra Visser vijfde bij de V50 in 25.58 en Claudia Kuiper acht en twintigste in 34.52.

Op de tien kilometer werd Nico Klein Poelhuis vierde bij de Msen in 36.57 en Joost Posthuma negende in 39.52, Harry Dijk werd eerste bij de M60 in 41.40 en viel ook in de prijzen!

Mooi gedaan allemaal op deze warme zomeravond!!



Zondags train ik vaak met de 'zondaggroep' bij Tion, als ik een paar weken geleden om ongeveer kwart voor negen bij onze baan kom (om vooraf een extra rondje te lopen) zie ik al iemand op de baan bezig! Die is een vroeg denk ik bij mezelf, Richard Knol loopt op de baan. Nou is dat niet vreemd, dat doet hij wel vaker, maar het blijkt dat hij in voorbereiding is voor de 100 kilometer van Winschoten in september. Hij is

die zondagmorgen al om zes uur gestart en loopt vrolijk zijn rondjes! Een uur links om en dan weer een uur rechts om is het motto! Het eerste uur heeft Simon met hem meegelopen en het laatste stuk liep Olav met hem mee, ik heb begrepen dat hij er ongeveer vijf en een half uur over gedaan heeft! Knap! Van zijn vrouw hoorde ik dat hij in de vakantie in Duitsland nog aan een 69 kilometer loop mee wil doen! Een mooi item voor de komende nieuwsbrieven dus!

Bij de zondag-groep kan trouwens iedereen van de vereniging mee trainen, de start is om half tien vanaf het clubgebouw en er wordt ongeveer een uur gelopen, ook zijn er vaak een aantal wandelaars. Soms zijn er nog wat lopers die iets meer kilometers willen maken en die lopen dan nog een rondje vooraf en sluiten dan bij de groep aan, veel mogelijkheden dus!

Bent u nog op vakantie of gaat u nog? Veel plezier en geniet er van! En zoals in de vorige nieuwsbrief al geschreven, op naar de Singelloop en de Herfstloop!

Johny.

---

Met sportieve groet,  
AC TION



*Copyright © 2018 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@mail74.atl31.mcdlv.net> on behalf of AC Tion <startklaar@action48.nl>  
**Sent:** vrijdag 7 september 2018 09:02  
**To:** simon\_engelberts@hotmail.com  
**Subject:** AC TION Nieuwsbrief September

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

[View this email in your browser](#)



## Startklaar Nieuwsbrief September 2018



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

De vakantie is voorbij, de trainingen weer volop  
begonnen. Maar de vereniging heeft zeker niet stil

### In deze nieuwsbrief:

In Memoriam:  
Charles Cornelissen

gelegen in de vakantie, er zijn een aantal mooie medailles binnengehaald door de junioren van TION. Aanstaaend weekend staat de Singelloop op het programma, veel succes gewenst aan alle TIONezen die hier mee doen!

Zoals ook al in de vorige nieuwsbrief aangegeven zullen wij per 1 november stoppen met de nieuwsbrief van TION, we zijn nog steeds op zoek naar opvolgers. Heb je interesse, stuur ons een mail of mail het bestuur! Ook als je vragen hebt kun je bij ons terecht.

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar [startklaar@action48.nl](mailto:startklaar@action48.nl), het liefst met een leuke foto erbij.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

C-spelen en D-spelen

Geef de pen door

Update Nordic Walking

Van het bestuur

### In Memoriam

Charles Cornelissen, loopgroep-lid bij TION is op 60-jarige leeftijd overleden tijdens zijn vakantie in Schotland. Charles kwam bij TION via de Start-2-Run en werd door iedereen omschreven als vriendelijk en vrolijk. We zullen hem missen en wensen zijn familie, vrienden en loopmaatjes sterkte met het verlies.



## Wedstrijdverslagen

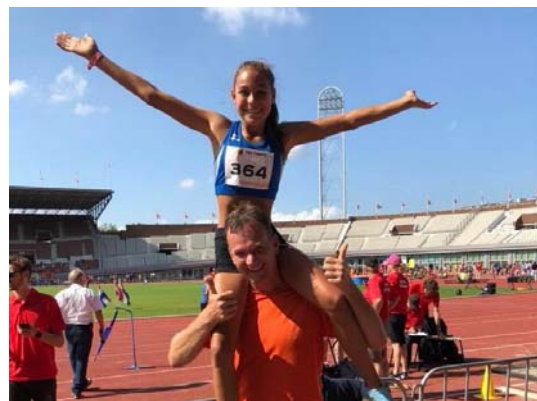
### **C-spelen een succes voor Marleen Baas en Floris Smink**

Op de officiële NK voor C-junioren, op 25 en 26 augustus in Amsterdam, hebben Marleen Baas en Floris Smink de eer van TION met verve hoog gehouden. Marleen Baas werd kampioen bij het speerwerpen met een (verbluffende) afstand van 45.42 meter. Daarnaast veroverde ze zilver bij het verspringen met een afstand van 5.38 meter en werd ze vierde op de 80 meter horden. Floris Smink behaalde met een afstand van 53.12 meter bij het kogelslingeren een zilveren medaille.



### TION jeugd succesvol bij de D-spelen

Bij de D-spelen (officieuze NK voor D-junioren) die afgelopen weekend in Amsterdam plaatsvonden hebben verschillende atleten van TION zich in de prijzen gesport. Mirek Harwig werd eerste bij het verspringen bij de heren D2 met een afstand van 5.31 meter. Joan Hardon won bij de dames D1 ook het verspringen met een afstand van 4.53 meter, daarnaast haalde ze zilver op de 60 meter horden. Jory Davids behaalde het zilver bij de heren D2 op de 150 meter en behaalde brons op de 80 meter horden. Rens Gosseling behaalde bij de heren D1 zilver op de kilometer steeple chase.



Geef de pen door

## Geef de door

In deze editie van Geef de Pen door, is de pen doorgegeven vanaf Carel van Leeuwen aan Erica Rompelman, die in haar stukje ook namens de damesgroep van de masters heeft geschreven.

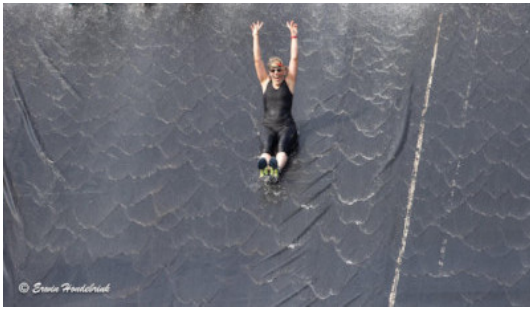
### Rijk en groen bij de masters – Erica Rompelman

Namens de dames van de masters heb ik het stokje overgenomen van Carel. Gelukkig heb ik een tijdje geleden geleerd hoe je dat doet met die stokjes. Het had zo maar een klucht met weggrollende voorwerpen en gestruikeld kunnen worden, want hoewel ik het me bijna niet meer kan voorstellen, heb ik langer niet gesport dan wel!

Toen ik in Huizen opgroeide speelde ik graag in het vlakbij gelegen bos en aan het Gooimeer, maar op sportief gebied was ik vooral goed in bronchitis. Als dat toch een Olympische discipline was... Tussen al het gekuch door heb ik nog wel een jaar getennist en gebadmintond, maar de tennisclub stopte toen de grond werd verkocht aan Jan des Bouvrie en het badminton was als invaller in een competitie seizoen. Mijn longen protesteerden als ik een beetje flink doortrapte op de fiets, en nadat mijn broer ging hardlopen bij Zuidwal in de competitiegroep, heb ik daar een jaartje meegelopen bij de recreanten, met studeren in Amsterdam kwam dat qua tijd niet meer uit. Ik vond het jammer, maar was ook een beetje opgelucht. Elke keer als ik een niveau verder was, kwam er een bronchitis of iets dergelijks om de hoek en liep ik weer achteraan.

Nadat ik aan de UvA ben afgestudeerd als ecologisch archeoloog, ben ik voor de liefde naar Hengelo verhuisd. Mijn opa en oma kwamen van oorsprong uit Twente, het voelde gauw als thuis. Ik heb een aantal jaren in de commerciële archeologie gewerkt, een tijdje een bedrijfje gehad met mijn ex. In de crisis was daar niet veel mee te verdienen, en ik miste ook de collega's en bedrijvigheid van een grotere organisatie. Zo ben ik als archeoloog bij Menzis beland, waar ik begon als flexwerker en nu zorginkoper ben. Fijne collega's en puzzels genoeg en veel verschillende disciplines en uitdagingen bij elkaar. In mijn vrije tijd ben ik nog met erfgoed bezig, onder andere voor Stichting Menno van Coehoorn en met rondleidingen op het vliegveld. Verder ben ik het trotse mens van drie asielkatten en een boel planten.





Nadat de relatie met mijn ex uitging en ik naar Enschede verhuisde, miste ik het woon-werk verkeer per fiets omdat ik ineens heel dichtbij mijn werk woonde. Denkend aan een oplossing voor het bewegingstekort kwam ik in juli 2015 bij TION terecht. Tegen mijn nieuwe vriend Alex zei ik 'het zou wel mooi zijn als ik vijf kilometer kon hardlopen'. Waarop hij zei dat de Singelloop prima moest lukken en ik hem voor gek verklaarde. De eerste maand ben ik onder toezicht van Frits puffend achter de E-groep aan gehobbeld, daarna kon ik lang genoeg niet over mijn eigen tong struikelen om veilig met de E mee naar buiten te gaan. De Singelloop heb ik een paar maanden later tot mijn eigen verrassing gewoon uitgelopen en daarna ben ik lekker door gegaan. Sindsdien is mijn conditie met sprongen vooruitgegaan en kon ik de astma medicijnen wegbrengen omdat ze niet meer houdbaar waren. Dankjewel TION! Vorig jaar waren diverse blessures me te snel af, maar nu ben ik letterlijk weer in *the running*. Marathon kriebels heb ik nog niet, maar de halve marathon kriebels hebben me wel bereikt. Net als de trail-trek, de obstakelontdekking en de activiteiten van de masters.

De master groep bestaat uit vooral dames en houdt zich bezig met een aantal klassieke disciplines, discuswerpen, speerwerpen, kogelstoten, baanhardlopen, hordenlopen en hoog-, ver- en hinkstapspringen. Aan de competitie hebben we deelgenomen met een aantal ervaren toppers, Hanny, Anja, Karin en Kirstin, stoere zij- en herinstromers Elske, Carina en Petra en ik als groentje van 39. Gelukkig kun je bij de masters 'pas' meedoen vanaf je 35<sup>ste</sup> en ben ik master-technisch dus vier 😊. We hebben twee wedstrijden meegedaan en kwamen helaas net wat punten te kort om naar de finale te gaan. De sfeer is heel plezierig en er is altijd wel iemand die je iets meer van techniek kan laten zien. Meedoen kan op elk niveau, niet meedoen ook. Voor de hordes mis ik bijvoorbeeld nog een extra gewricht dus die laat ik voorlopig even voor wat ze zijn. Ondertussen ben ik aan het oefenen met discuswerpen en wil ik ook meer gaan sprinten (vergeleken met mezelf dan). Gelukkig valt er nog veel te leren.

Ben je (bijna) ouder dan 35 en heb je bijvoorbeeld altijd al eens een discus willen werpen of willen hoogspringen, dan ben je van harte welkom om maandag of woensdagavond mee te doen! De groep bestaat nu voornamelijk uit dames, maar daar mag zeker variatie in komen. Je kunt ook instromen in de reguliere trainingsgroepen. Ik geef het stokje door aan onze duizendpoot Elske, om meer te leren over de overeenkomst tussen kogelslingeren en midwinterhoorns.



Prikbord

## Update Nordic Walking

### Locatieloop Boekelo

Op 4 augustus liepen we met een onverwacht grote groep in Boekelo. Wederom net voor de warmte uit voerde de blauwe route ons rondom het dorp; een afwisselend landschap met onverwacht veel straatjes en paadjes die niemand kende. Na afloop was er een verfrissend windje op het terras van De Buren (verslag Annet, foto Nettie).



## Basiscursus Nordic Walking

Onze basiscursus start weer vanaf 22 september.

Leden van AC TION kunnen gratis aan deze cursus deelnemen. Voor meer informatie zie de website

[www.action48.nl](http://www.action48.nl)



## Evenementen

Zie voor meer evenementen [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)

Zaterdag 8 september 2018

*10<sup>e</sup> Loslopers Najaarswandeltocht, Losser*

Zaterdag 22 september 2018

*Kennedymars Haaksbergen*

Zondag 14 oktober 2018

*Herfstloop AC TION (zie [link](#) voor inschrijving)*

---

## Bella Terra - mooie aarde

Zo, de vakantie zit er weer op (althans voor de meesten van ons) en volgens mij heeft iedereen wel aardig goed tot heel warm weer gehad.

Wij waren in Spanje en daar was het ook gloeipens heet, de eerste twee weken 35+ en de laatste week tussen de 30 en 35 graden maar toen was er gelukkig wat meer wind. We kamperen op camping Bella Terra in Blanes, deze ligt direct aan zee, dus het is veel zonnen en zwemmen.

's Avonds, als het wat minder warm is, maken we vaak een flinke wandeling. Ik heb er behoorlijk vaak getraind, geen lange duurlopen maar wel meestal trainingen van 50 tot 75 minuten en veel heuvel op. De afgelopen jaren heb in Blanes veel straatjes ontdekt die flink omhoog gaan, daarbij vergeleken is de Lutte vlak. Aan de rand van Blanes ligt een beste bult/berg met bovenop een kasteeltje en in dit gedeelte kun je je hardlopend best vermaken. Ook dit jaar weer vaak samen gelopen met een paar Brabanders die op de oneven dagen trainen, om 08.00 uur bij de campingpoort aan de boulevard, mooi duidelijk. We hebben inmiddels diverse route's in en rond Blanes uitgestippeld, o.a. haven/strandje, Malgrat en col de Blanes zijn inmiddels bekende uitdrukkingen in onze groepje en hebben dan geen verdere uitleg nodig. Als we net weer thuis zijn zie ik op Facebook dat er 's avonds nog een wedstrijdje in Blanes

was, heb ik niet geweten, volgend jaar maar eens op letten, misschien kan ik een keertje meedoen. Bella Terra heet onze camping, de vertaling is mooie aarde. De omgeving kenmerkt zich in het noorden van Blanes en landinwaarts met flinke rotspartijen, en zuidelijk wordt het wat vlakker.

Marijke loopt meestal niet in de vakantie, zoals zovelen heeft ze teveel last van de warmte. De laatste weken voor de vakantie had ze er ook al moeite mee, maar inmiddels heeft ze de training weer opgepakt!

Ik zie op Facebook nog dat een aantal Tionezen mee deed aan wedstrijden in de omgeving van hun vakantieadres, zo zag ik Rudie Olthof die in Kongsvinger (Noorwegen) een halve marathon liep met behoorlijke hoogteverschillen en Edwin en Milan Veenstra die op Texel aan een aantal loopjes meededen en daar ook nog podiumplekken behaalden!

En natuurlijk de prestatie van Richard Knol niet vergeten, hij is in voorbereiding op de 100 kilometer van Winschoten op zaterdag 8 september. Vlak voor de vakantie liep hij zestig kilometer op de baan, tijdens zijn vakantie deed hij in Allgäu mee aan een 69 kilometerloop. Hij finishte op het zware parcours, met ook veel hoogteverschillen in Zuid-Duitsland, bij een temperatuur van 27 graden in 9 uur 39 minuten, petje af! We zullen in de volgende nieuwsbrief uitgebreid verslag doen van zijn 100 kilometer wedstrijd in Winschoten.

In augustus deden Richard Knol en Edwin van der Ham ook nog mee aan een fastpacking weekend in Altenahr - Duitsland. Volgens Edwin een leuk en geslaagd weekend met een groepje lopers/loopsters waaronder Trailloopster Stella Petric die als één van de besten geldt in deze categorie. Ze heeft een blog geschreven, die is leuk om te lezen! [www.stellatoyou.nl](http://www.stellatoyou.nl) en dan blog aanklikken. Bekijk haar Facebook pagina ook even en je zult versteld staan van haar avonturen en de afstanden die ze loopt!



Op zondag 26 augustus deden een paar Tionezen mee aan de Boeskoolloop in Oldenzaal. Ik zag in de uitslagen dat bij de dames op de vijf kilometer Rianne Aarnink vierde werd in 20.17 en Petra Visser vijftiende in 24.56. Bij de heren op de 10 kilometer finisht Dennis Wisselo als elfde bij de M-40 in 39.28 en Harry Dijk werd zevende bij de M50+ in 39.39.

Afgelopen weekend was in Hellendoorn de strongsister run. Op foto's van Erwin en Patrick zie ik een aantal Tiondames in actie. Ik heb nog geen verhalen gehoord, maar het zal ongetwijfeld leuk zijn geweest!

Deze week - 3 september - doet Irna van der Molen in Kranj, Slovenië weer mee aan de EK zwemmen voor masters. Ze hoopt nog een beetje in de buurt van haar beste tijden van dit seizoen te komen, dat zal echter nog een behoorlijke opgave zijn omdat ze kort geleden een meniscus operatie heeft gehad en een paar weken training heeft gemist. Ze doet dit keer ook mee aan de drie kilometer open water wedstrijd, de omgeving is er geweldig vertelt Irna, dit moet ik doen! Ik krijg echter net een berichtje van haar dat de weersvooruitzichten heavy zijn! Thunderstorms en regen! Wordt spannend dus! Na de EK zwemmen wil Irna heel rustig het hardlopen weer oppakken.

A.s. zondag 9 september onze Singelloop, altijd een leuk en goed bezocht evenement en daarmee begint weer een hele rits aan wedstrijden in onze regio. Ik zag dat binnenkort ook de Twickelloop in Delden wordt georganiseerd en dan volgt op 7 oktober al weer de halve in Oldenzaal (voorheen de Huttenkloasloop) en op 14 oktober onze Herfstloop. We kunnen onze energie wel weer kwijt, leuk!!

Succes op al jullie afstanden!

Groetjes, Johnny Röwer

De vakanties zitten er op. Hopelijk hebt u genoeg kunnen bijtanken om weer met volle energie van start te gaan. Dat kan al op 9 september. Dan staat immers **de Singelloop** op de agenda. Loopt u niet mee, dan breng ik graag de oproep voor vrijwilligers uit de vorige Nieuwsbrief nog eens onder uw aandacht. Als u wilt helpen, stuur een e-mail naar [TjallingdeV@hotmail.com](mailto:TjallingdeV@hotmail.com). Geef daarin aan op welke dag u wilt helpen (zaterdag 8 september en/of zondag 9 september), uw mailadres en telefoonnummer en of u voorkeur voor een bepaalde taak hebt. Als er verder nog bijzonderheden of vragen zijn, kunt u die ook mailen.

Een andere oproep betreft de **verkiezing van de beste sporters** van Enschede in het seizoen 2017/2018. Drie leden van AC TION zijn genomineerd. Carlijn ter Laak is als een van drie sporters voorgedragen voor de titel sportvrouw van het seizoen. Ruben Smink is kandidaat voor sportman van het jaar. Marleen Baas ten slotte staat op de lijst voor (vrouwelijk) sporttalent van het jaar. U kunt uw stem op hen uitbrengen via [deze link](#). Stemmen kan tot 18 september 2018. Doen!

Een derde oproep betreft de

Anne heeft werk gevonden in Canada en kan daarom binnenkort geen bijdrage meer leveren en in het verlengde daarvan heeft ook Lisette aangegeven te willen stoppen. Namens het bestuur wil ik graag veel waardering uitspreken voor de wijze waarop beiden invulling hebben gegeven aan deze vrijwilligerstaak. Heel erg bedankt. Wij zijn druk op zoek naar goede opvolgers van Anne en Lisette. Zij hebben daarvoor zelf ook al aandacht gevraagd in de vorige nieuwsbrief. Hebt u belangstelling, meldt u dan bij de huidige redactieleden of bij het bestuur. Tegen 1 november zouden deze komende vacatures ingevuld moeten zijn.

Ten slotte: terwijl ik dit stukje zit te schrijven, volgt het ene na het andere bericht over **succes bij de D-spelen**, de officiële Nederlandse kampioenschappen voor D-junioren, in de prachtige ambiance van het Olympisch Stadion. Gefeliciteerd allemaal.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 11 september. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn,

**verzorging van deze Nieuwsbrief.** In ruim 3 jaar hebben Anne Benneker en Lisette Sprakel deze uitgebouwd tot een niet meer weg te denken communicatiemiddel binnen onze vereniging.

stuur dan even een e-mail naar [secretaris@action48.nl](mailto:secretaris@action48.nl).

Met sportieve groet,  
AC TION



*Copyright © 2018 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>  
**Sent:** vrijdag 5 oktober 2018 15:54  
**To:** simon\_engelberts@hotmail.com  
**Subject:** TION Nieuwsbrief Oktober

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

[View this email in your browser](#)



## Startklaar Nieuwsbrief Oktober 2018



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Daar is ie weer, de nieuwsbrief van AC TION. De afgelopen maand stond voor veel TIONezen de Singelloop op het programma, als looper, als vrijwilliger of als organisatie. Een geslaagd

### In deze nieuwsbrief:

Update Nordic Walking

Geef de Pen door



evenement met geweldige weer! En de herfstloop dient zich al weer aan, op 14 oktober is het zo ver!

EHBO en AED

Verder in deze nieuwsbrief een stuk over de EHBO en AED-cursussen die bij TION georganiseerd worden en een terugblik op de maand door Johny. Natuurlijk is de Pen er ook en is er een stuk vanuit het bestuur.

Johny schrijft

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor leden van ACTION interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar [startklaar@action48.nl](mailto:startklaar@action48.nl). Dit hoeft zeker geen lang stuk te zijn, en we vinden het leuk als er foto's bij zitten!

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Anne Benneker & Lisette Sprakel

Geef de pen door

Geef de  door

 **Elske Barkman**

Een aantal van jullie kent mij van de langere afstand recreanten. Niet dat ik ooit enige aspiratie heb voor het lopen van een marathon. Maar enkele “halven” heb ik wel achter mijn naam staan.

Om eens iets anders te doen, besloot ik in mei 2014 om samen met mijn zoon Sander mee naar Rijssen te gaan, om voor de lol eens een 100 meter te gaan lopen.

Iets wat voor een “lange afstand” loper een hele happening is. Man man wat is 100 meter een verschrikkelijk lang stuk. Pffff Toevallig was Tionees Hanny daar ook om haar discus vaardigheid te showen... en zo begon zomaar mijn carrière als master atleet. Op een avond werd ik gebeld of ik een paar dagen later mee wou naar een competitie wedstrijd in Heino met de mastersploeg. Nou ja, waarom niet... dat werd dus mijn eerste 800 meter en zweedse estafette. Haha en ik vond het nog leuk ook, maar bovenal erg gezellig.

Zoals Erica in de vorige nieuwsbrief al had geschreven, vermaken wij ons prima bij de masters. Lekker iets anders doen dan lopen, bevalt me eigenlijk erg goed. Vooral de gooi en smijt nummers vind ik leuk, met als favoriet het kogelslingeren.

Dit jaar heb ik voor het eerst (en laatst?) meegedaan aan het NK 5 werpkamp. Mijn doel was daar om niet laatste te worden. Dat is niet gelukt, maar met een aantal PR's kwam ik toch wel tevreden weer in Enschede terug.



Naast atletiek heb ik nog meer hobby's....

Zo ben ik lid van de midwinterhoorn vereniging in Oldenzaal, waar ik 2 jaar geleden mijn eerste hoorn zelf heb gemaakt. Een aantal van jullie hebben hem mogen bewonderen tijdens de kersttraining van de lopers. Een midwinterhoorn wordt gemaakt uit een dikke, iets kromme tak.

Na hem in vorm te hebben gemaakt met een trekzaag, wordt hij in tweeën gezaagd, beide helften uitgegutst, weer aan elkaar geplakt en met lak en biezen verfraaid. Daarna maak je het mondstuk, de hap, van een stuk vliertak en tada... daar is de midwinterhoorn, klaar voor gebruik. Nou wil de traditie, dat je alleen tussen de

eerste advent en drie koningen (6 januari) buiten mag blazen. De rest van het jaar ligt mijn hoorn stof te vangen. Maar het is ook een leuke en gezellige bezigheid.

## Prikbord

### **EHBO, reanimatie & AED**

Door [Annemieke van der Meer](#)

Zoals jullie wellicht al hebben gezien, hangen er in de hal van ons clubhuis sinds kort een EHBO-koffer en een AED. Een groot aantal van onze trainers zijn inmiddels opgeleid om hiervan gebruik te kunnen maken.

Op maandag 3 september vond er een informatieavond EHBO voor de trainers plaats op verzoek van de technische commissies. Deze avond en de cursussen worden verzorgd door het bedrijf 'EHBO en Zo'. De trainers werden flink aan het werk gezet met het verbinden van verschillende soorten wonden en ze konden hun vragen stellen over de meest voorkomende blessures.

Mochten er nog trainers zijn die ook belang hebben bij zo'n informatieavond dan kunnen zij mij dat laten weten via de mail. Bij voldoende aanmeldingen zal er een tweede informatieavond georganiseerd worden.



Dit jaar staan er ook cursussen voor reanimatie en AED gepland. Op 9 juli nam een groep trainers voor de eerste keer deel aan deze cursus. De groep die op 14 november gepland staat, bestaat vooral uit trainers die de cursus voor de tweede keer volgen. Het certificaat dat de trainers na afloop ontvangen heeft een

geldigheidsduur van twee jaar. De cursus zal om de twee jaar georganiseerd blijven worden. Het beheer van de EHBO-koffer en AED is uitbesteed aan 'EHBO en Zo'.

Mochten er nog trainers zijn die belang hebben bij de reanimatie- en AED-cursus dan kunnen zij zich bij mij aanmelden. Er zijn nog drie plaatsen beschikbaar.



## Update Nordic Walking

### Techniektrainers

Na Frits en Gerdi hebben nu ook Annet, Hennie B. en Jelle een certificaat techniektraining gehaald bij René Spierts in Limburg. Het waren hele intensieve maar vooral ook leuke en leerzame dagen. Het landschap, prachtige weer en gezellige medecursisten uit Brabant en Limburg maakten het af. Wat een leuke sport is het toch....





### **Etentje Nordic Walkers**

Het jaarlijkse etentje zal plaatsvinden op 7 november, dus op de eerste woensdag in november en niet op de tweede woensdag. Dit vanwege de AED-cursus op 14 november. Info volgt per mail.

### **Basiscursus Nordic Walking-laatste les Jan van Langen**

Vanwege het kleine aantal deelnemers is de basiscursus ingekort van 7 lessen naar 4 lessen. De eerste drie lessen worden gegeven door Annet, Hennie, Frits en Jelle. De laatste les op 27 oktober zal worden gegeven door Jan van Langen. Het zal zijn laatste les zijn voor TION. Wil je niet meedoen aan de cursus maar wel aan deze les, laat het dan even weten aan Annet de Kiewit i.v.m. voorbereiding Jan.

### **Evenementen**

Zie voor meer evenementen [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)

Zondag 14 oktober 2018	<i>Herfstloop AC TION (alleen nog inschrijving)</i>
Zaterdag 20 oktober 2018	<i>Teutolauf (zie email Annet 16 september)</i>
Woensdag 7 november 2018	<i>Etentje Nordic Walkers</i>

---

### **Favoriete trainer(?)**

*Door Johny Rower*

Weer een geslaagde editie van onze Singelloop! Zo'n 3500 deelnemers dit keer, prachtig om de kinderen te zien starten, die verbeterde koppies, de één die wat mooier

en gemakkelijker loopt dan de ander maar ze genieten allemaal. Als ze hun ronde hebben gelopen nemen ze met een big smile hun welverdiende medaille in ontvangst. Ik kwam tegen 12.30 uur bij het Volkspark aan, een lekker zonnetje en het is rond de 20 graden. Het is al gezellig druk, veel jeugd die zich onder toezicht van ouders en opa's en oma's op de springkussens uitleven en verderop is er een groep lopertjes bezig met de warming up. Ik kijk een beetje rond en zie links en rechts wat bekenden en clubgenoten en maak een praatje, langzaam aan maken we ons klaar voor onze afstand, de 5 Engelse Mijlen.



Ik had afgesproken met Jolanda Gerritsen en Dennis Slag om samen te lopen, de eerste kilometers gaan rond de 5.13 per kilometer, het is wat slompen door het veld maar na ongeveer drie - vier kilometer krijgen we wat meer ruimte en kunnen we wat versnellen. Jolanda moet nog even een stop maken i.v.m. een schoen probleempje, maar het tweede gedeelte lopen we mooi door. We finishen in 42.22 en Jolanda en Dennis zijn tevreden, dus ik ook! In de uitslagen zie ik dat Steven Mengels de eerste Tioneer is in 28.52, vier seconden daarna finisht Tjalling de Vries en Dave Pauelsen in 29.11, Ellen van der Kolk is de eerste Tiondame in 31.07 gevolgd door Renee van Hoof in 32.06 en Gea Siekmans in 37.05. Een dankjewel aan alle vrijwilligers die deze loop mogelijk maakten, super! Voor meer uitslagen en foto's: [www.singelloop-enschede.nl](http://www.singelloop-enschede.nl)



Richard Knol ging 8 september van start bij de 100 kilometer wedstrijd in Winschoten. Hij had een goede voorbereiding gehad, weliswaar wat achillespeesprobleempjes maar hij kon er de baanloop van 60 kilometer mee lopen en de 69 kilometer wedstrijd in Zuid-Duitsland met 3200 hoogtemeters ging ook super. Ik had toen een gevoel dat ik de hele wereld aan kon vertellen Richard. De eerste dertig kilometer in Winschoten gingen dan ook perfect volgens plan, niet te hard en niet te zacht. Maar even later voel ik wat lichte pijn in mijn heup, deze wordt tussen dertig en zestig kilometer echter steeds erger en ik kan niet meer ontspannen en lekker lopen, mijn gedachten zijn constant bezig met de vraag waar dit weg kan komen en hoe dit kan. Bij kilometer zestig even een stop bij mijn broer en ik moet wel een traantje laten vallen, er wordt wat koelspul op gespoten, het verdooft wat en ik probeer nog weer een rondje. Na twee kilometer weer volop pijn, balen! Ik probeer dan maar mijn PR van 69 kilometer te verbeteren, na 66 kilometer kom ik langs Simon en Freddie, ik probeer mijn emoties binnen te houden en zeg hun dat het mijn laatste ronde is. Uiteindelijk stop ik bij 70 kilometer, de tijd is 7.01.12.

Ik ben nu weer rustig aan het opbouwen, wel met een gevoelige plek maar zonder pijn, wat de oorzaak van de pijnlijke heup is weten we niet maar het zal waarschijnlijk overbelasting zijn. Info: [www.runwinschoten.nl](http://www.runwinschoten.nl)

Erwin Hondebrink liep een PR op de vijf kilometer met 21.01 tijdens de Twickelloop in Delden, dit was op zondag 16 september, Rianne Aarnink finishte hier als tweede dame in 20.37. Cees van Reemst deed mee aan de tien kilometer en finishte in 56.18.

De komende weken/maanden doe ik zelf nog mee aan de halve marathon van Oldenzaal en een week later aan onze eigen Herfstloop. In November gaan we met meerdere Tionezen naar Terschelling voor de Berenloop waar een 10 kilometer gelopen kan worden en een halve en hele marathon, het wordt de zesde keer dat ik op Terschelling aan de halve mee doe, in 2006 was de laatste keer, al weer een tijdje geleden dus! Het zal wel weer een leuk weekend worden!

Ook heb ik ingeschreven voor de Lochemtrail in November, pittig maar mooi! En dan gaat de Twentse Crosscompetitie al weer van start, leuk om te doen, we hoeven ons dus niet te vervelen!

Kijk voor info: [www.twentsecrosscompetitie.nl](http://www.twentsecrosscompetitie.nl)

En ja, dan de kop van dit stukje... door allerlei omstandigheden hadden we een aantal weken maar een beperkt aantal trainers beschikbaar en is Cor Kuiper gevraagd om assistentie te verlenen en om af en toe de training te leiden. Het viel ons echter wel op dat hij behoorlijke groepen met zich mee kreeg en toen ontstond natuurlijk meteen de vraag of dit toeval was, of dat het door de geweldige uitstraling van Cor kwam! Top gedaan Cor, leuke routes!

Succes met al jullie wedstrijdje en activiteiten!

Groetjes, Johnny



#### Van het bestuur

In de vorige Nieuwsbrief stond een oproep betreffende de verkiezing van **de beste sporters van Enschede** in het seizoen 2017/2018. Dat is niet tevergeefs geweest. **Carlijn ter Laak** feliciteren we van harte met de titel sportvrouw van de gemeente Enschede. Zeer verdiend met twee nationale titels op verspringen zowel outdoor als indoor. **Marleen Baas** werd (vrouwelijk) sporttalent van het jaar. Haar prestaties zijn ook de Atletiekunie opgevallen wat een uitnodiging heeft

Waarschijnlijk werkt het weer ook mee. Volgens buienradar wordt het zonnig en 19 graden. Ook voor supporters dus bijna ideale omstandigheden.

In de bestuursvergadering van 11 september hebben we vooral nog eens gekeken naar de portefeuillevreiding. Dat heeft geleid tot een **verschuiving in een aantal taken**. Op de website zal de nieuwe taakverdeling terug te vinden zijn zodat u weet wie u waarvoor kunt aanspreken. Dat is dus niet altijd de voorzitter. Ook werd duidelijk dat na



opgeleverd van de afdeling Topsport voor de nationale trainingen 2018-2019. Ook voor Marleen onze felicitaties. Voor Ruben Smink, kandidaat voor de titel sportman van het jaar, bleef het deze keer bij een nominatie. Zijn tijd komt vast en zeker nog wel.

Na de succesvolle **Singelloop** is een volgend evenement de **Herfstloop** die wordt gehouden op zondag 14 oktober. Om 10.15 uur start de Kidsrun voor de 4-9-jarigen en om 10.30 uur die voor de 10-12-jarigen. Wie 8 km wil lopen, moet zich om 11.03 melden. Daarna gaan ten slotte om 11.13 uur de 15 km, de halve marathon en de nordic walkers voor hun 8 km van start. Aan het parcours en de organisatie zal het niet liggen om er een mooie wedstrijd van te maken.

dit bestuursjaar dat eindigt in april 2019 vijf van de huidige zeven bestuursleden zullen doorgaan. Dat biedt dus continuïteit. Wij zijn daar blij mee. In de tussentijd zou het wel wenselijk zijn dat de **penningmeester** ondersteuning krijgt. Voelt u zich hierdoor aangesproken, dan horen wij dat graag.

Verder kijken we zeer positief terug op de **EHBO-scholing** voor de trainers en andere belangstellenden die begin september heeft plaatsgevonden. Het is de bedoeling daar een regelmatig terugkerend gebeuren van te maken. De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 9 oktober. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar [secretaris@action48.nl](mailto:secretaris@action48.nl).

Met sportieve groet,  
AC TION



*Copyright © 2018 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>  
**Sent:** vrijdag 2 november 2018 12:10  
**To:** simon\_engelberts@hotmail.com  
**Subject:** 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 2018



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Nu de temperatuur weer afzakt richting het vriespunt moeten we toch echt concluderen dat aan de mooie lange zomer een eind gekomen is. Zo is ook Anne Benneker inmiddels helemaal gevestigd in Calgary

### In deze nieuwsbrief:

Geef de Pen door

Update Nordic Walking

Twentse

Cross-

en zijn haar taken bij deze nieuwsbrief beëindigd.  
Aangezien ook

Lisette Sprakel heeft aangegeven de eindredactie van deze nieuwsbrief te zullen neerleggen was er volop mogelijkheid voor een nieuwe eindredactie. Gelukkig heeft Irna van der Molen aangegeven dit op zich te willen nemen en vanaf volgende maand zal zij dan ook de nieuwsbrief verzorgen en versturen.

We ontvangen ook in de toekomst graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar [startklaar@action48.nl](mailto:startklaar@action48.nl).

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Lisette Sprakel & Irna van der Molen

competitie

Johny schrijft

Van het bestuur

Geef de pen door

### Geef de door

Voor deze nieuwsbrief is de Pen doorgegeven aan Noortje Harwig, zij is degene die alle mails beantwoord die gestuurd worden naar het mailadres 'jeugd@action48.nl'.

;

### Noortje Harwig, 41 jaar

Hallo, mijn naam is Noortje Harwig. Ik ben 41 jaar en getrouwd met Robert. Ik ben gevraagd een stukje over mezelf te schrijven voor deze nieuwsbrief. Hoewel ik vroeger een fanatiek wedstrijdzwemster was, doe ik nu niet echt meer aan een sport. Hoe ben ik dan verbonden met AC Tion? Dat komt omdat onze kinderen allemaal op atletiek zitten: Natalja (16, junioren B2), Artur (14, junioren C2), Mirek (13,

juniores C1), Olivia (11, junioren D1) en Maxim (10, pupillen A2). Ze zijn alle 5 in Polen geboren en door adoptie bij ons in Enschede gekomen.

Verder werk ik werk als juf op basisschool Drakensteyn. Dit jaar heb ik groep 3. In mijn spaarzame vrije tijd houd ik er van om Escape Rooms te doen of ze zelf te bedenken, een potje te poolen, te lezen, films kijken (vooral van Jane Austin) of piano te spelen.

Omdat de kinderen zo fanatiek met atletiek bezig zijn is het ook leuk om iets te kunnen doen voor de club. Zo help ik mee met het beantwoorden van de binnenkomende mailtjes voor de pupillen. Vooral na de zomervakantie en in het voorjaar komen er veel vragen over proeftrainingen en aanmeldingen. Het is een kleine moeite om te doen, maar zo kan ik wel mijn steentje bijdragen aan Tion. Het is altijd mooi om zoveel enthousiaste kinderen op de atletiekbaan te zien!



Prikbord

## Update Nordic Walking



### Locatieloop oktober de Lutte

De locatieloop van begin oktober voerde naar De Lutte. Het arboretum was nog net helemaal in herfstpracht, maar de blaadjes begonnen te kleuren. Na afloop was het goed toeven op het terras.



### Herfstloop

Op 14 oktober bij de Herfstloop van TION gingen 14 Nordic Walkers de strijd aan met elkaar en de klok. Zelfs met fotofinish was niet te bepalen of Jelle of Ronald won. Met dank aan Elly Olthof waren er medailles voor alle deelnemers.



### Evenementen

Zie voor meer evenementen [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)

Woensdag 7 november 2018

Zat/Zon 24/25 november 2018

Etentje Nordic Walkers

Sint Nicolaaswandeling DIO

Zaterdag 9 december 2018

Kraesgenbergtocht Losser

Zaterdag 30 december 2018

Nightrun



### **Twentse Cross-competitie.**

De Twentse Cross-competitie is een reeks wedstrijden (korte afstanden) in het winterseizoen georganiseerd door een aantal regionale atletiekverenigingen waaronder Ac-Tion.

Meer informatie vind je via [DEZE](#) link.

Voor het eerst dit jaar wordt er ook een clinic verzorgd voor de cross competitie. Deze wordt verzorgd door niemand minder dan Marti ten Kate op 3 november (Morgen!). Je kunt je opgeven via de site van de cross competitie. Doe je mee aan de competitie dan is de clinic gratis.

---

### **Zomerse Herfstloop...**

Dit was wel een bijzondere editie van onze Herfstloop, zomerse temperaturen zowaar! We hebben wel vaker een zonnetje gehad tijdens de Herfstloop maar ik kan mij niet herinneren dat het eerder zo warm was. En dat zo maar op 14 oktober, Indian Summer noemen ze zoiets, toch? (Zie Wikipedia). Of is het gewoon de klimaatverandering?

Het zal er zeker aan hebben meegewerkt dat ik niet vooruit te branden was! Jammer, want ik had een aantal weken goed en pittig getraind (voor mijn doen tenminste) en hoopte op een aardige eindtijd. Als ik s' morgens echter uit bed kom voel ik al aan mijn benen dat het niet wat wordt, ik voel me loom, en als ik later op de baan aan het inlopen ben merk ik dat het ook niet echt vlotter gaat. Dan maar 'kiek'n wat t wordt'. Toch nog een vlotte start, de eerste kilometer gaat sneller dan ik wilde, nu maar een beetje ritme zoeken en met een groepje proberen te lopen. Dat lukt aardig tot het vijf kilometer punt en daar is de koek een beetje op, ik blijf wel lopen maar

besluit op Dennis Slag te wachten en die de laatste drie kilometer te hazen. We finishen in 41 minuten, Dennis is daar blij mee maar moest er wel diep voor gaan. De wedstrijd werd gewonnen door Dave Pauelsen in 28.48, Edwin van der Ham behaalt zijn eerste podiumplek, hij wordt derde op deze afstand in 31.26. Bij de (Tion) dames zijn het Gemma Frances in 32.52 en Rianne Aarnink in 33.24 die eerste en tweede worden, Gea Siekmans wordt vierde in 36.21 en Els de Beauvesier Watson zesde in 37.27. Bas Mekking van de Gemzen wint de 15 kilometer in 53.50, bij de dames is het Lesley Smit die als eerste binnenkomt in 1 uur en 1 minuut. De halve marathon wordt gewonnen door Wouter Doesburg in 1.21.06, Edwin Veenstra wordt derde in 1.29.16. Bij de dames is het Eveline Vollenbroek uit Losser die eerste wordt in 1.45.

Voor alle uitslagen: [www.herfstloop-Twente.nl](http://www.herfstloop-Twente.nl)

Een mooie editie dit jaar, alleen een beetje balen dat ik niet in goede doen was, een paar dagen later was ik verkouden misschien dat dat de oorzaak van het mindere presteren was. Nou ja, gewoon dom Verdan...



### Halve Marathon Oldenzaal

Op 7 oktober liep ik met Jolanda Gerritsen de halve marathon van Oldenzaal. (Jolanda kon met de Herfstloop niet meedoen anders hadden we daar de halve gelopen) ook hier weer een prachtig parcours maar dan met wat hoogteverschillen. Vervelend dat ze de dagen ervoor snipverkouden was, zaterdag appte ze nog: ik hoop dat ik kan starten morgen, ben snipverkouden. Gelukkig is ze een beetje hersteld al klinkt ze nog niet als vanouds... we gebruiken deze loop als voorbereiding op de Berenloop op Terschelling (begin november) waar we ook de halve lopen. Even weer de afstand aanvoelen en het tempo proberen vlak te houden, we hebben geen eindtijd in gedachten, gewoon lekker lopen. Desondanks gaan we vrij vlot van



start, Cor Kuiper heeft zich ook bij ons aangesloten en iets later volgt Hans Beumers. Jolanda loopt lekker mee, na zo'n acht kilometer lopen Hans en Cor bij ons weg, 'laat maar gaan' zeg ik tegen Jolanda, 'we proberen dit tempo zo te houden'. Als we de vijftien kilometer gepasseerd zijn en we gaan rechtsaf de Hoge Kaviksweg op (alleen de naam zegt al genoeg) krijgt Jolanda het moeilijk, we moeten even het tempo laten zakken. Na de waterpost gaat het een stukje naar beneden richting de Tankenberg, hier zit je op ongeveer zeventien kilometer en Jolanda herpakt zich weer. De laatste kilometers kunnen we zowaar weer wat versnellen en we finishen in 1.53, gezien de omstandigheden een prima tijd. Hans finishte in 1.47 en Cor in 1.51.

Voor alle uitslagen: [www.halvemarathonoldenzaal.nl](http://www.halvemarathonoldenzaal.nl)



### Diepe Hel Holterbergloop

Afgelopen zondag, 28 oktober de Diepe Hel loop en de marathon van Amsterdam, op beide evenementen een aantal Tionezen aan de start. In Amsterdam (met het Nederlands kampioenschap) werd Gea Siekmans tweede bij de V55 in 3 uur en 23 minuten, Hennie van der Sluis finishte in 4 uur en 29 minuten en Lisette Sprakel liep

op de halve marathon 1 uur 42, Paul van der Vegt liep samen met zijn dochter en ze kwamen in 1 uur 53 binnen. Allemaal top gedaan!!

Bij de Diepe Hel Holterbergloop zie ik in de uitslagen dat Joost van Bennekom de eerste Tionees op de halve was in 1 uur 36, ook Cor deed mee en finishte in 1.53, Cees van Reemst in 1.57. Op de tien kilometer is Edwin Veenstra de eerste Tionloper in het deelnemersveld, hij finisht in 38,51. Overige Tionezen: Robert Koekoek 43.45, Arie Bijl 1.01, Zoë du Frenne 1.03, Claudia Kuiper 1.07. Op de zes kilometer kwamen Ralf Egberink en Yvet Leusink samen over de finish in 35.44.  
[www.diepehelholterbergloop.nl](http://www.diepehelholterbergloop.nl)

*Als jullie je inschrijven voor een wedstrijd geef dan alsjeblieft aan dat je lid van AC Tion bent, dit wordt dan (meestal) aangegeven in de uitslagenlijsten. Dat maakt het zoeken naar clubgenoten wat gemakkelijker.*

*Komend weekend naar Terschelling voor de Berenloop, een aantal Tionezen zullen actief zijn op de tien kilometer en de halve marathon. Ik hoop dat de weersomstandigheden een beetje meezitten, twee weken geleden liepen we nog in een T-shirtje te shoppen in de stad, nu zie ik al links en rechts mensen met mutsen op! Het gaat nu wel heel hard, brrr, wordt het dan toch Berenweer?? We zullen het zien!*

*Groetjes en succes met al jullie activiteiten!*

*Johny.*

#### Van het bestuur

Net als vorig jaar is door de gemeente Enschede en Sportaal de actie **Sjors Sportief** opgezet om kinderen op een laagdrempelige manier te laten kennismaken met diverse sporten. Ook AC TION doet hieraan mee. De start van de activiteiten bij onze vereniging is 7 november. Hopelijk maakt weer

Wij zullen die voor onszelf gebruiken maar ook enkele keren per jaar uitlenen aan regionale verenigingen zodat zij ook Athletics Champs wedstrijden (pupillen atletiek in groepsverband) kunnen organiseren, een mooi voorbeeld van regionale

een mooi aantal kinderen de keuze voor atletiek. Op dit moment staat het aantal aanmeldingen op ruim 20.

Voor de PR&Media commissie zijn we op zoek naar versterking. In de persoon van Irna van der Molen hebben we met dank aan Johnny Röwer een opvolgster gevonden voor het **eindredacteurschap** van de Startklaar digitale nieuwsbrief. Wij wensen haar veel succes. De media commissie wil al langere tijd met de website aan de slag: vernieuwen en moderniseren, dus dat zit er ook aan te komen.

We zijn verder erg blij met een impuls in de **Wedstrijd Organisatie Commissie**: Edwin Wilting, Jan Davids en Arno Achterberg zijn toegetreden en daarnaast houdt Jan Baas zich bezig met de materialen. De WOC heeft voorts de bergingen opgeruimd. Het aanschaffen van materialen gaat uiteraard in overleg met de technische commissie die het beste kan inschatten hoeveel materiaal voor welke groep en welk onderdeel nodig is. Dus heb je als trainer of groep een behoefte, geef het bij de technische commissie aan (lopen: Patrick Goossens en baanatletiek: Sebastiaan Steenberg).

AC TION is de kartrekker voor de regio rond Athletics Champs. Onder impuls

samenwerking.

Wienke en Susanne hebben als verenigingsmanagers een **kassa-systeem** aangeschaft. Dat biedt de mogelijkheid om met pin te betalen. Dat betekent niet alleen een eenvoudiger dienstverlening maar ook minder contant geld en dus meer veiligheid.

U heeft hier al verschillende keren kunnen lezen dat we graag de toiletten van nieuw tegelwerk willen voorzien. Het blijkt erg lastig een **tegelszetter** te vinden. Ben of ken jij die? Neem dan contact met ons op.

([verenigingsmanager@action48.nl](mailto:verenigingsmanager@action48.nl))

Ten slotte op deze plaats nog aandacht voor gesprekken die we voeren met de gemeente en Sportaal over de renovatie van de baan en de **huurovereenkomst** die vernieuwd moet worden. Helaas gaat dat erg traag. De bureaucratie van het sportbedrijf blijven we met frisse tegenzin “ondergaan” om te zorgen dat we een meerjarenplan krijgen voor onderhoud en een “futureproof accommodatie”. Wij hebben het gevoel dat we de hoofdprijs moeten gaan betalen maar daar niet de juiste steun/support van de gemeente voor terugkrijgen. We blijven in gesprek.

van een 100% subsidie van de Atletiekunie hebben we een **Athletics Champs** aanhanger vol met materiaal ontvangen (staat in de wedstrijdberging). Deze aanhanger is eigendom van AC TION.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 13 november. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar [secretaris@action48.nl](mailto:secretaris@action48.nl).

Met sportieve groet,  
AC TION



*Copyright © 2018 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](#)

