

simon

From: startklaar redactie <startklaar@action48.nl>
Sent: vrijdag 4 januari 2019 18:20
To: simon
Subject: Startklaar AC Tion Januari 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief Januari 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit

Wedstrijdverslagen: een overzicht
Johny Rower

opsturen naar startklaar@action48.nl.
In deze nieuwsbrief heb ik de foto's iets moeten croppen, om het formaat hanteerbaar te houden. Mocht de foto er dus iets anders of kleiner uitzien dan wat je opgestuurd hebt, dan ligt het daaraan.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl. Ik wens jullie allen een prachtig sportief nieuw jaar!

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Irna van der Molen

Sfeerimpressie Night Run Xperience
foto's *Marijke Kenkhuis*

EK Cross
Ellen van der Kolk

Zorgzaam Carbid Trail
Johny Rower

Geef de pen door
Ronald Aarts

Update Nordic Walking:
Annet de Kiewit

De gezonde kantine
Silvia Gerdes namens het kantine team

Prikbord
Hardloopkalender

Van het bestuur
Rik Hardon
Wim van Holsteijn



Wedstrijdverslagen: een overzicht

Nieuw jaar, nieuwe kansen!

Zo denk ik altijd maar weer, en nee, ik zal geen PR's meer lopen (die tijd is al lang voorbij) maar vooral lekker bezig blijven staat voorop. Als ik de afgelopen dagen een TV programma zie met bekende personen die ons in 2018 ontvallen zijn dan zet je dat wel even aan het denken. Velen van hun hadden mijn leeftijd, en ook in onze eigen omgeving waren er een paar sterfgevallen die ons raakten! Dus probeer zoveel mogelijk te genieten en houd je vooral vast aan de leuke dingen in het leven! Als dan op 5 december ons vierde kleinkind (een jongen) wordt geboren is dat weer een geweldige ervaring, dankjewel Sinterklaas!

Wat deden we de afgelopen maand, het begon met de Snertloop in de Lutte, ik heb zelf niet meegedaan maar zag in de uitslagen dat er veel Tionezen meededen. Op de 5.3 kilometer loopt Edwin van der Ham bij de M senioren net een podiumplaats mis, hij wordt vierde met 20,12 minuten, Wim Kuiper wordt derde bij de M50 in 23,17 en Carel van Leeuwen derde bij de M60 in 27,02. Bij de vrouwen senioren op deze afstand wordt Lisette Sprakel tweede in 23,39, prima prestaties! Op de 9,6 kilometer wel veel clubgenoten aan de start van deze goed bezochte wedstrijd maar er waren geen ereplaatsen. Uitslagen: www.loopgroep.nl

Zondag 9 december stond Alphatoren in Enschede centraal, het NK trappenlopen stond gepland. Ook hier een aantal Tionezen (onder)aan de start, bij de meisjes tot 12 jaar Evelien Gosselink en Jasmijn Hulshoff die tweede en vierde werden in 3 minuut 42 en 4.32. Bij de meisjes 13/16 jaar is het Annemarie Gosselink die eerste wordt in 3.35 en bij de vrouwen 17 jaar en ouder is het Rianne Aarnink die in 2.44 met de eer gaat strijken. Bij de jongens tot 12 jaar is Rens Gosselink de snelste in 2.59 en Maarten Gosselink wordt negende in 4.31. Bij de jongens 13/16 jaar is Andor Engelberts Milan Veenstra net te snel af, ze finishen beiden in 2.45 maar Andor is een paar tienden sneller en worden tweede en derde. Bij de Mannen 17 jaar en ouder wordt Guido Gosselink zevende in 2.17 en Cees van Reemst een en veertigste in 3.53. De snelste loper deed er 2 minuten en 7 seconden over. De Alpha toren is 101 meter hoog en telt 28 verdiepingen en er zijn 450 treden. Info over de Open NK trappenloop en de Alphatoren: www.trappenlooprace.nl

Op 16 december de Wintercross in Eibergen (onderdeel van de TCC), we worden 's morgens als we opstaan verrast door een dunne witte deken, het heeft gesneeuwd! Niet een echt dik pak maar er ligt wel wat, het parcours in Eibergen was trouwens vernieuwd en dat was vooral een opsteker!

Hadden we vorig jaar nog een rondje van twee en een half kilometer dit keer was het één ronde van vijf kilometer, we liepen nu verder door het bos en kregen in de laatste paar honderd meter nog een paar bultjes. Door de sneeuw waren de zandpaden wat lastiger te belopen maar over het algemeen viel het wel mee. Ik liep weer in een groepje dat in alle TCC crossen vlak bij elkaar loopt, ook Cor Kuiper zit erbij, bij de laatste bulten loopt hij echter bij me weg. Ik kan niet meer aansluiten en hij finisht in 23.58, ik kom in 24.14 binnen. Wim Kuiper wordt weer derde bij de M50 in 21.03 en maakt daarmee een goede kans in het algemeen klassement! Bij de vrouwen senioren vier Tion dames bij de eerste tien! Gemma Frances wordt tweede in 20.09 (ze won trouwens de eerste wedstrijd in Losser) ze wordt gevolgd door Rianne Klein Aarnink, derde in 20.19, Anouk Visscher finisht als vijfde in 22.00 en Hasse Keulstra als tiende in 23,24. Bij de vrouwen 50 is Brigitte Landewe weer de snelste in 20.39, super! Op de langere afstand de 10 kilometer is Harry Dijk bij de M60 veruit de snelste, hij heeft in zijn categorie weinig concurrentie, hij finisht in 42.38 en heeft vier minuten voorsprong op de nummer twee. Edwin Veenstra en Simon Engelberts worden tweede en derde bij de M50 in 39.10 en 41.19. In de uitslagen zie ik ook dat bij de M senioren Sven, Nico en

Edwin nog ruim onder de veertig minuten finishen! Bij de jeugd was het spannend!, bij junioren C wordt Milan Veenstra eerste op de 2.4 kilometer met slechts één seconde voorsprong. Dat zal een leuke sprint zijn geweest! Op de andere jeugd afstanden ook nog podiumplekken voor Bram, Rens, Jente, Marijn, Jorrit en Roan. Gefeliciteerd allemaal! Uitslagen en klassementen: www.twentsecrosscompetitie.nl

Zondag 23 december, de Winter Step One loop in Borne. Ik kan me herinneren (en nakijken) dat ik hier in het begin van mijn hardloop leven al een keer aan de halve marathon mee deed. Dat was in 1993, toch al weer 25 jaar geleden... De halve marathon werd nu gewonnen door Fabian ten Kate in 1.11.29, super tijd! Vader Marti deed ook mee, bij de M 60 wordt hij derde in 1 uur 29, overige Tionezen op deze afstand: Edwin Veenstra in 1.26, Henrie Denneboom in 1.38, Wim Kuiper in 1.42 en Paul van der Vegt in 1.43 en Cor Kuiper en Erik Bosman in 1.54. Gea Siekmans wordt eerste bij de Vrouwen 40 in 1.35! Bij de 10 kilometer deelnemers ook Dave Pauelsen en Sven van Munster die onder de 35 minuten wilden lopen, goed samen werkend lukt hun dat ook met 34.58 en 34.59. Dave eindigt met de 34.58 nog op derde plaats. Nico Klein Poelhuis volgt met een 36.54 en vlak daar achter zit Ruben Eijssink met 37.15, Olav Seliger en Erik Oudenampsen in 52.23 in 39.45. Bij de dames finisht Debby Koldeweid in 52.32 en Heleen te Wierik in 55.36. Op de kortste afstand de vijf kilometer bij de heren finisht Rianne Aarnink in 19.57 en Erwin Hondebrink in 20.29.

Voor alle uitslagen: www.winterstep-Oneloopborne.nl

Ook een traditionele loop is de Kerstcross (op tweede Kerstdag) van de vv Unisson in Boekelo, alhoewel de locatie de laatste jaren verplaatst is naar het nieuwe sportcomplex nog steeds een leuke loop. Vorig jaar waren er nog wat perikelen wat betreft het parcours i.v.m. de aanleg van de N18 maar men had nu een leuke route uitgestippeld. Er was een vijf en een tien kilometer en daarnaast nog een paar jeugdafstanden die op de atletiekbaan gelopen werden. Wij begonnen met een volle ronde op de baan om vervolgens via zandpaden het bos in te gaan, er zijn nogal wat slingerpaadjes en we passeren een aantal hindernissen van de military. We lopen in een mooie bosrijke omgeving, we volgen zandpaden en bos die ons weer richting het sportcomplex voeren. De vijf kilometer ronde is uiteindelijk 5.3 kilometer geworden. Ik loop een redelijke cross, ga niet te hard van start en kan daarna mooi doorlopen en finish in 25.19, daar ben ik best tevreden mee. Eerste Tionees op deze afstand is Bram Klein Poelhuis in

21.40 (zesde plaats) gevolgd door Erwin Hondebrink in 22.30. Ronald Verbeek zit met 24.18 een minuutje voor me en Marijn Klein Poelhuis finisht met 25.18 net voor me, Carel van Leeuwen finisht in 27.00. Bij de dames is Rianne Aarnink veruit de snelste met 21.42 voor Hasse Keulstra die als tweede finisht in 25.01.

Vervelend (voor iedereen) is wel dat er een storing was zodat (met name) een aantal dames niet in de uitslagen staan. O.a. Jolanda Gerritsen die 26.45 liep en met die tijd als zesde binnen kwam, wel zag ik Annelies van de Burg staan in 30.29, Chantal de Graaf 31.05 en Marian Wassenburg in 33.36, maar volgens mij mis ik er nog wel een paar. Op de tien kilometer bij de heren wordt Edwin van der Ham vierde in 39.39 gevolgd door Joost Posthuma in 40.10, daar achter Olav Seliger in 41.56 en Henrie Denneboom in 46.34. Bij dames is Brigit Landewe veruit de snelste, ze finisht in 43.07 en is daarmee ruim vijf minuten sneller dan de nummer twee. Voor uitslagen en foto's: www.bscunisson.nl

Afgelopen vrijdag - 28 december - deed ik samen met Jolanda mee aan de Carbid Trail in Hellendoorn, in deze nieuwsbrief een verslag hiervan. We hebben dus met zijn allen niet stil gezeten de afgelopen maand, en dan is er morgen nog de Oudejaarscross van de TCC!

Zo, genoeg voor deze editie! We gaan weer vooruit kijken! Ik heb begrepen dat het schema richting de halve en hele marathon van Enschede al weer in de maak is! Dus, maak je borst maar nat!!! Ik wens iedereen een gezond, voorspoedig en sportief nieuwjaar toe en veel succes met alle doelen die voor komend jaar gesteld worden!!

Johny.

Sfeerimpressie Night RunXperience

Foto's: met dank aan Marijke Kenkhuis



Wedstrijdverslagen: EK Cross

EK cross in Tilburg: feest in de drek

Nu ik de kans krijg om een stukje voor TION te schrijven, maak ik er gebruik van ook. Ik waarschuw je alvast: dit gaat een lang stuk worden. Als je nog moet lopen, zal ik dat als ik jou was eerst doen. Voor je het weet is het donker.

9 December 2018. Het EK cross in Tilburg. Een wedstrijd over 6300m. Inclusief mul zand, wind, heuveltjes en modder, overenthousiaste familieleden en TION supporters, wildvreemde fans en 70 atletes uit 20 verschillende landen in 1 wedstrijd.

Maar voordat ik over deze bijzondere dag ga schrijven, neem ik jullie nog 2 weken

mee terug in de tijd. Naar het begin van mijn eerste internationale avontuur. 25 November. De Warandeloop, ook in Tilburg (op hetzelfde parcours als het EK cross om precies te zijn). Ik wist dat ik waarschijnlijk ergens achteraan zou eindigen, maar ik wist ook dat ik mij kon plaatsen voor het EK cross in de categorie <23. Dus na enig getwijfel en overleg met mijn trainer en de organisatie sta ik aan de start van het Cross Gala. (Iets minder dan) 8300m dit keer. Naast mij staan mijn 3 concurrenten, van wie ik wel eens heb gewonnen, maar vaker heb verloren. Zoals altijd start ik langzaam. Na het eerste stuk mul zand lig ik derde en denk ik dat ik dat EK wel kan vergeten. Maar ik ben een echte diesel en de wedstrijd is nog lang. Langzaam maar zeker kom ik dichterbij en met nog ongeveer 3 kilometer te gaan loop ik ineens voor mijn concurrenten. Mijn zus staat (of springt denkt ik eerder) langs de kant en roept dat ik steeds verder van ze weg loop. Dat is maar goed ook, want de laatste kilometer is mijn tank zo goed als leeg. Over de finish durf ik niet te geloven wat ik net gedaan heb. Pas als Grete Koens, de bondscoach van de Atletiek Unie, naar mij toe komt om mij te feliciteren, komt er een lach op mijn gezicht die er niet meer af gaat. Ik krijg ook zo'n officieel blauw-oranje Nederland tenue. Ik ga naar het EK cross.

De twee weken vol zenuwachtig gedrag zal ik even kort samenvatten, ik moet vandaag nog lopen. Er komt een stukje in de krant, ik krijg ineens berichtjes met felicitaties en succeswensen van bekenden en minderbekenden en het kledingpakket wordt geleverd. Het blijkt een immens onhandig grote koffer te zijn met kleding voor alle weersomstandigheden, inclusief zweetbandjes en regenkleding. Ondertussen gaat mijn studie Levensmiddelentechnologie gewoon door. Vanaf woensdag 5 December zit ik met mijn hoofd al ergens anders en ben blij wanneer ik 7 December naar De Beekse Bergen mag.

In de vakantiehuisjes van het Safaripark Resort overnachten dit weekend (bijna) alle deelnemers, coaches en organisatoren. We eten drie maal per dag in het restaurant vlak naast de tijgers en apen. Dit ligt op een kwartier lopen vanaf de huisjes. Omdat wij Nederlanders zo zuinig mogelijk met onze energie willen doen, nemen we de auto. Onderweg zien we hordes dappere atleten zich een weg banen door de stromende regen, allemaal op zoek naar eten. Want eten blijkt Heel Erg Belangrijk hier. Veel eten bedoel ik. Pannenkoeken, rijst, pasta met rode saus, fruit (genoeg appels en peren, maar gek genoeg veel te weinig bananen),

worteltjestaart, cruesli met yoghurt, een beetje groente, vlees, eieren, brood, hagelslag ... en ga zo maar door. Alles gaat er in. Tijdens het eten en in het huisje klets ik met de andere atleten van TeamNL. Het parcours schijnt een grote modderpoel te zijn en ik kan niet wachten om dat met eigen ogen te zien. Zaterdagmiddag mogen we het parcours verkennen. Het blijkt mee te vallen met de drek, maar ik heb niks te klagen. Overal op het terrein zie ik gekleurde jasjes van de verschillende landen. Atleten die geconcentreerd wat versnellingen over het zand maken of de beste routes over het parcours bespreken. Ik neem de tijd om het allemaal even rustig te bekijken, want ja, deze sportieve chaos maak ik ook niet vaak mee. Daarna spelden we onze startnummers op en op advies van Jip Vastenburg draaien we 12 mm lange punten onder onze spikes. 's Avonds zeg ik tegen Jip dat ik niet goed kan slapen voor een wedstrijd. Ze zegt dat zij daar ook last van heeft. Ze legt zich er dan maar gewoon bij neer, de laatste nacht slecht slapen maakt toch niet meer uit. In tegenstelling tot Jip slaap ik gelukkig prima.

Eindelijk. Raceday. Een feest, als ik mijn trainer moet geloven. Ik ben vooral Heel Erg Zenuwachtig. Ik ga ontbijten en wonder boven wonder zijn er nog een paar bananen. Zonder banaan geen goede wedstrijd voor mij. Dit komt goed. Anderhalf uur van te voren ben ik bij het parcours. Ik hoor gejuich en getoeter en durf bijna niet te kijken naar het publiek. Ik loop in, doe wat loopscholing en versnellingen en ga een paar keer naar de wc. Een half uur van te voren meld ik me bij de teamtent en daarna de Call room. Ik zit met 69 andere meiden in die tent en ik moet stiekem een beetje lachen. Sommige springen wat rond, andere trekken hun spikes aan of kleden zich om. Allemaal Heel Erg Zenuwachtig. Ik kan ineens niet wachten. Kom maar op met dat feest. Vlak voor de start zwaai ik nog even naar mijn ouders en zus. Even later zwaai ik via de camera naar mijn zusje in Engeland, die de wedstrijd op de BBC kan kijken. En nog even later zijn we gestart. De voorste meiden lopen bizar hard. Ik loop bijna achteraan, maar ik vind mijn eigen tempo en schuif steeds een plekje naar voren. Onderweg hoor ik alleen maar mijn naam. 6300m lang. Omdat ik in deze wedstrijd de enige ben die Nederland vertegenwoordigt, is al het gejuich en getoeter voor mij. Mijn trainer heeft gelijk. Dit is feest. Ik finish 2 minuten achter de winnares als 56e en ben tevreden met hoe het ging.

30 December. Met een overdosis energie en motivatie ben ik inmiddels al weer

een paar weken aan het trainen. Ik wil het blauw-oranje tenue volgend jaar weer aan om Nederland (en TION natuurlijk ook) te vertegenwoordigen. 8 December 2019. Het EK cross in Lissabon.

Ellen van der Kolk



Foto: Max Kooijmans Photography

Wedstrijdverslagen: Zorgsaam Carbid Trail

De [Zorgsaam Carbid Trail](#) in Hellendoorn

Omdat wij altijd geïnteresseerd zijn in nieuwe loopjes ging ik op 28 december met Jolanda Gerritsen naar de ZorgSaam Carbid trail in Hellendoorn die daar voor het eerst georganiseerd werd. Via de hardloopkalender en Facebookmeldingen had ik deze loop voorbij zien komen, je kon kiezen uit drie afstanden, een 10, 15 of 20 kilometer. Uit de info vooraf bleek dat er een uitdagende vlakke trail was uitgezet die langs de Regge en door het Reggedal liep en voor het grootste deel onverhard was. En dat klopte ook, af en toe hadden een stukje asfalt of wat klinkers, maar ja, dat is soms niet te vermijden.

We gingen om 09.30 uur van start voor de 20 kilometer, en de eerste paar honderd meter waren al verrassend, we gingen door klaphekjes een bult over, de groep liep meteen in een lint, en in de afdaling kregen we een trapgedeelte waar je niet zomaar vanaf liep en dan weer door een klaphekje. Iets verderop liepen we over de sluizen en daarna een stuk langs de Regge, we hadden het tempo er aardig in (tenminste voor ons doen) en soms moest ik Jolanda even afremmen om niet teveel energie in het eerste gedeelte te verspelen. Een dame uit Deventer kwam in de eerste kilometer al bij ons lopen en had het wel naar haar zin, met z'n drieën konden we een lekker tempo lopen en af en toe wat kletsen.

De route voerde ons vooral via zandpaden over de essen, met wat vals plat, en door bossen (met nog één behoorlijke klim er in) langs Marle en buurtschap Elen, vrij afwisselend dus. Er was halverwege nog een verversingspost ingericht waar we de tijd namen voor een bekertje warme thee. In de laatste kilometers kwam er nog een man bij ons lopen, uit de gesprekken van hem met de andere dame maakte ik op dat het ultra lopers waren, deelname aan 50 en 75 kilometer loopjes kwamen voorbij. Zo!

De laatste kilometer was wat minder vonden we met zijn vieren, we liepen het laatste stukje parallel aan de grote weg in de berm. Weliswaar was die behoorlijk breed en liep er wel een paadje maar dit was wel het minste gedeelte van de route, en nee, het was niet omdat ik daar bijna nog een flinke duikeling maakte.. Waarschijnlijk stapte ik in een gat o.i.d. en kon door een paar uiterste capriolen nog maar net overeind blijven, tijdens die actie werden trouwens nog wel even alle oude blessures aangestipt. Haha.. gelukkig is het allemaal goed gegaan, wel even stil gestaan om van de schrik te bekomen, maar ik heb er verder geen pijnlijke aan over gehouden. We kwamen in 1 uur en 51 minuten over de finish, volgens het horloge van Jolanda was het niet helemaal 20 kilometer deze gaf 19,5 kilometer aan maar dit is een prima tijd voor een 'trainingsloop' als deze. Ik zag een filmpje langskomen van de kopgroep van deze trail met o.a. onze voorzitter Rik Hardon er in, hij deed er 1 uur en 23 minuten over, mooi!

Er was wel een tijdsklok bij start en finish maar volgens mij zijn er geen uitslagenlijsten bijgehouden, op de drie afstanden deden in totaal 175 lopers mee. Een redelijk aantal voor een eerste editie, deze loop kan en mag groeien!

Johnny.



Geef de pen door

Geef de  door



Ronald Aarts, 56 jaar waarvan 5 jaar lid van AC TION (recreatief hardloper, Nordic Walker en Bodyshaper)

Leuk dat Wim de pen aan mij doorgaf ter gelegenheid van mijn eerste AC TION lustrum. Na een jeugd in 't bronsgroen eikenhout, waar Nederland (bijna) op z'n (s)malst is, en studie in Eindhoven, lokte al weer bijna 25 jaar geleden een baan bij

de Universiteit Twente mij en Nicky naar Enschede. Op de kop af 10 jaar geleden (her)ontdekte ik hardlopen toen ik door mijn oudste dochter op sleeptouw werd genomen om met haar, en de andere Enschedese tweede klas leerlingen, aan een schema te beginnen om de 5 km van de Enschede Marathon 2009 te lopen.

Dat was het begin van vele hardloop kilometers tot en met halve marathons. AC TION kende ik vaag van twee bezoeken aan de Geesinkweg voor de Herfstloop. Het concept van drie keer in de week het hoofd leeglopen beviel mij goed, maar toch miste er iets als structuur in trainingen en iemand die zei wat ik goed en slecht deed. Zo schoof ik aan bij de clinic voor de Herfstloop van 2013. De “dinsdag half 8” groep beviel prima en eind van dat jaar leverde ik mijn aanmeldingsformulier in.

Leuk, maar helaas stond dit nieuwe AC TION lid vrij snel aan de kant na een “knap” in de linkerknie, die het einde van de VKB (voorste kruisband) bleek te zijn. “Je kunt ook zonder VKB een halve marathon lopen”, beweerde de orthopeed. Hij kreeg gelijk, maar dan moet je wel hardlopen van bijna nul opnieuw uitvinden. Voor deze comeback bleek een andere AC TION clinic heel nuttig, namelijk Nordic Walking. Die begon ik overigens samen met Nicky en heeft ons samen besmet met het wandelvirus, inmiddels goed voor diverse leuke wandelweekenden. Hardlopen kon dus weer en zelfs de Hele Marathon Enschede 2016 bleek mogelijk na een geweldig motiverende voorbereiding bij AC TION. Hardlooplezier haal ik nu niet uit snelheid, maar vooral uit leuke en uitdagende loopjes zoals trails of de Teutolauf van afgelopen jaar. Met AC TION is dat plezier alleen maar groter onder meer door:

- Trainers die door weer en wind zorgen voor inspirerende trainingen, en je ook attenderen op goede en foute loophouding.
- Hardlopen én Nordic Walking, met de tweede optie niet alleen bij blessures, maar ook als er bijvoorbeeld net een leuke locatieloop is.
- De woensdagavond Bodyshape training van Els van Veen voor de 4xB spieren (borst, buik, billen, benen) die nog vergeten waren op de andere dagen.
- De zondaggroep, waar na het lopen (of wandelen) de koffie minstens zo belangrijk is.
- Ideeën delen over leuke loopjes, trails en wandelingen, waarna het zo maar kan gebeuren dat een hele AC TION delegatie ergens naar toe gaat, zoals Berlijn in 2019.

- Geweldig om als team mee te doen aan estafettes zoals de Boekelopers Partnerloop of de Kronos Ekiden.
- De afterparties zoals na Apeldoorn en Enschede.
- En het is hartstikke leuk om bij een enthousiaste groep aan te sluiten die hand-en-spandiensten verricht bij activiteiten of klussen in en rondom het clubgebouw.

Daarmee wens ik AC TION en alle lezers een geweldig 2019. Of ik dan misschien nog verbeterpunten weet voor 2019? Wel, we weten allemaal dat voldoende lachen onder het hardlopen belangrijk is, want dan gaat het beter, toch? Zeker in de buurt van de finish met bijbehorende fotomoment, maar ik weet dat mij dat niet altijd lukt zoals bijgevoegde foto van de Teutolauf bewijst. Dus misschien een AC TION clinic “Lachen voor de finish foto”?

Rest mij de pen door te geven aan “Wie schrijft toch al twee jaar die leuke Nordic Walking updates?” Annet de Kiewit.



23. TEUTOLAUF



Samstag,
20. Oktober
2018

© www.photobello.de



photobello

Update Nordic Walking

Bezoek van Piet Brigitta

Op woensdagmorgen 5 december had Sint Piet Brigitta een ochtend vrij gegeven om mee te lopen met de Nordic Walkers van AC TION. Die kans liet ze zich niet ontnemen (foto onder).



Locatieloop 2 december 2019

Met bijna 20 lopers onder leiding van warming up/cooling down expert Hilly, een leuke wandeling gemaakt in en rond Boekelo. De Military speelde nog een rolletje mee ("droge" waterbak en Logtable). Paard, pony en reeën zorgden onderweg voor vermaak. De timing was ook perfect. Na de gebruikelijke oefeningen, konden we meteen bij "de Buren" aanschuiven. Koffie, thee, krentenwegge en natuurlijk appelgebak (met of zonder slagroom) zorgden voor een lekkere afsluiting. We kijken nu al uit naar de locatielopen van 2019!!!! (verslag Jelle, foto Nettie)



Kersttraining

De kersttraining van 2018 voerde ons niet naar de kantine van TION maar naar Winkelman in Buurse die speciaal voor ons open waren gegaan. Beide groepen van de zaterdag liepen voor de gelegenheid samen over het Buurserzand. Vrijdag regen en vanaf zaterdagmiddag weer regen maar wij hielden het droog (foto Annemieke)



De gezonde kantine

In de vorige nieuwsbrief werd melding gemaakt van de voetbaltafel in de kantine. Daarbij zijn helaas de foto's weggefallen, dus bij deze, nogmaals de tekst, dit keer met foto's.

Nieuws van de gezonde kantine!

Zoals jullie wellicht niet ontgaan is staat er sinds kort een voetbaltafel in de kantine. Deze hebben we vanuit de gezonde sportkantine aangeschaft vanuit de Auke Vleerprijs die we hebben gewonnen in 2017.

Nadat we een tijdje nagedacht hebben over hoe we deze mooie geldprijs wilden besteden in de kantine, is het de voetbaltafel geworden. De voetbaltafel zorgt voor wat meer 'reuring' in de kantine. Niet alleen op de baan zijn er veel atleten in beweging, ook in de kantine wordt de voetbaltafel inmiddels fanatiek gebruikt door jong en oud, atleten en (wachtende) ouders. Erg leuk om te zien! Nu het steeds kouder wordt buiten kun je je in de kantine niet alleen opwarmen met een lekker bakkie koffie en thee, maar ook door middel van een gezellig potje tafelvoetbal.



Groetjes, het kantine team



Prikbord

Oproep 1: Wedstrijdcommissie voor pupillen

Wie wil de club een paar dagen per jaar helpen in het organiseren van baanwedstrijden voor de kleinsten (o.a. Athletics Champs)? Het bestuur denkt daarbij aan een ouder van een fanatieke pupil, maar andere geïnteresseerden zijn ook welkom. Ben je zo iemand en lijkt het je leuk? Neem contact op met voorzitter@action48.nl met een cc aan woc@action48.nl.

Oproep 2: Mid-Wintermarathon Apeldoorn

Op 3 februari 2019 wordt weer de mid-wintermarathon gelopen in Apeldoorn met keuze uit drie afstanden: 8, 16 of 25km. Traditioneel gaan we daar altijd met veel Tionezen naar toe mede omdat Dick Vos altijd gratis vervoer verzorgde met zijn Baba bus. Helaas rijdt Dick in 2019 niet en moeten we dus zelf voor vervoer zorgen.

Om te onderzoeken hoe we dat het beste kunnen organiseren willen we eerst weten hoeveel mensen dit jaar in Apeldoorn willen gaan lopen. Mocht je dat nog niet gedaan hebben, en wil je wel meedoen? Wil je in bijgaand formulier ([zie link](#)) aangeven als je gaat lopen en zo ja of je geïnteresseerd bent om in groepsverband te reizen en of je na de tijd, geheel volgens traditie, zin hebt om met de groep pannenkoeken te gaan eten. Via [DEZE LINK](#) kun je het formulier invullen. Let op: Dit is niet de inschrijving zelf!

De inschrijving voor de 46ste editie van de Centraal Beheer Midwinter Marathon op zaterdag 2 en zondag 3 februari verloopt voorspoedig. Wacht dus niet te lang met [inschrijven](#)! Inschrijven kan tot en met 12 januari 2019 23.59 uur. Op 2 en 3 februari is er GEEN na-inschrijving.



Hardloopkalender

Enkele leuke loopjes begin januari zijn:

- 5 januari [Winterloop Enter/Wierden](#), 5-10 kilometer
- 6 januari [TCC Rutbeekcross](#) Enschede, 5-10 kilometer
- 12 januari [Zandstuve bosloop Vroomshoop](#), 1,5-5-10 kilometer
- 13 januari [Halve marathon](#), Egmond aan Zee, 10-21.1 kilometer
- 13 januari [1e Woolderesloop Hengelo](#), 5-10-15 kilometer
- 20 januari [TCC Hulsbeekcross](#) Oldenzaal, 5-10 kilometer
- 20 januari [Testrun Midwintermarathon](#), Apeldoorn, 24 kilometer
- 20 januari [Winterloop Almelo](#), 2-4-6-10 kilometer

Nieuwjaarsreceptie

Op donderdag 17 januari vindt weer de traditionele nieuwjaarsreceptie plaats voor leden en ouders van jeugdleden. De nieuwjaarsreceptie begint zo rond 20.30 en duurt tot 22.30. Daarbij hoort uiteraard een nieuwjaarsspeech, de huldiging van onze kampioenen en drinken we een borrel op het nieuwe jaar! Wij wensen u een gezond, sportief en gelukkig 2019!



Van de bestuurstafel

VAN DE BESTUURSTAFEL

In de vorige nieuwsbrief kondigde ik u de nieuwjaarsreceptie aan voor januari 2019. Zoals u hierboven kunt lezen, is deze intussen verschoven naar 17 januari. Verder is er goed nieuws te melden over de opvolging van Denise Doeve als onze gewaardeerde ledenadministrateur. Nicky Aarts heeft zich bereid verklaard haar taak over te nemen. Voor aan- en afmeldingen en andere zaken de ledenadministratie betreffende kunt u binnenkort bij haar terecht via het e-mailadres la@action48.nl. Het bestuur heet haar van harte welkom en wenst haar veel

Komend jaar is het streven om te incasseren naar ons normale schema. Per 2 maanden, aan het einde van de tweede maand. Met in begin van het jaar de eenmalige incasso voor atletiekunie/ wedstrijdlicentie. Ik hoop jullie allen hiermee voldoende te hebben geïnformeerd.

Jeugdactiviteitencommissie

De jeugdactiviteitencommissie stopt met haar werkzaamheden. Dat wil niet zeggen dat er een einde komt aan speciale activiteiten voor de jeugd buiten de wekelijkse trainingen en de diverse wedstrijden. Het doel van het

succes. Denise willen we van harte bedanken voor haar inzet.

Evenementen

Wat de evenementen betreft hebben we de Nightrun net achter de rug en staat de Rutbeekcross op 6 januari voor de deur. Een mooie gelegenheid om een begin te maken met de uitvoering van goede voornemens voor 2019 maar natuurlijk ook zonder goede voornemens een evenement dat de moeite waard is.

Concept begroting

In de bestuursvergadering van 18 december hebben we als bestuur een eerste bespreking gewijd aan de conceptbegroting voor 2019. In verband met de gestegen kosten zoals onder andere de verhoging van de BTW met 3% en een hogere baanhuur zullen we in de algemene ledenvergadering van april 2019 waarschijnlijk voorstellen de contributie iets te verhogen. Overigens is de vereniging in algemene zin financieel gezond.

Innen van de contributie 2018 /2019

Het afgelopen jaar hebben wij gekampt met aantal problemen in de ledenadministratie. Voor administratie en incassering gebruiken we een programma dat ook door veel andere

bestuur is daarvoor een bestuur in te richten bestaande uit jeugdleden. Er hebben zich daarvoor al verschillende kandidaten gemeld. Als dit jeugdbestuur in de toekomst een beroep doet op ouders om mee te helpen rekenen we erop dat dit niet tevergeefs is.

Accommodatie

De accommodatie blijft ook onze aandacht vragen. Begin maart is er een nieuwe bespreking gepland met de wethouder sportzaken. Van de kant van Sportaal is er een uitnodiging om toch weer eens te komen praten over een mogelijke indoorvoorziening. Het gaat allemaal niet erg snel maar zolang er gepraat wordt, is er hoop.

Groei AC TION

Een leuk nieuwsfeitje is dat AC TION behoort bij de top-5 van snelst groeiende atletiekverenigingen in Nederland. De rest van de top-5 wordt gevormd door verenigingen met een eigen indoorvoorziening. Dat laat zien wat voor extra aantrekkingskracht dat oplevert.

Ten slotte wens ik u mede namens de rest van het bestuur van AC TION een heel mooi en voorspoedig 2019 toe. Ik hoop dat het komende jaar u op sportief gebied en in uw persoonlijk leven alles

atletiekverenigingen gebruikt wordt. Er zijn in het begin van het jaar, als gevolg van aanpassingen in het programma, problemen geweest.

Dit leidde tot veel uitzoekwerk en tot het niet tijdig kunnen innen. Omdat daardoor het schema van incasso niet kon worden gevolgd, heeft de penningmeester het afschrijfschema aangepast en de data hierover gecommuniceerd. Inmiddels zijn wij een groot deel van de problemen kwijt en is 2018 volledig geïncasseerd.

zal brengen wat u ervan verwacht.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 22 januari. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl. Ook als u benieuwd bent of u iets voor de vereniging in de zin van vrijwilligerswerk zou kunnen betekenen, is dat het adres dat u kunt benaderen.

**Met sportieve groet,
AC TION**



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC TION <startklaar@action48.nl>
Sent: donderdag 31 januari 2019 07:46
To: Simon
Subject: Nieuwsbrief AC TION Februari 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief Februari 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

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

Wedstrijdverslagen

Johny Rower

Twentse Cross Competitie

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

In deze nieuwsbrief extra aandacht voor de Twentse Cross Competitie. Zowel Johnny Rower als Edwin van der Ham schrijven erover.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Irna van der Molen

Edwin van der Ham

Uitslagen Twentse Cross Competitie
Johnny Rower

Update Nordic Walking
Annet de Kiewit

Enschede Marathon

Geef de pen door
Annet de Kiewit

Hardloopagenda
Johnny Rower

Van het bestuur
Wim van Holsteijn

Wedstrijdverslagen

Laatste wedstrijden van de Twentse cross competitie.

In deze nieuwsbrief de ontknoping van de Twentse cross competitie. De Oudejaarscross op 31 december in Almelo was een makkie in vergelijking met het jaar daarvoor, toen was het één grote drekboel. Dit keer een goed te belopen parcours en dan ziet de omgeving er ook meteen heel anders uit! Als we met de vijf kilometer van start zijn gegaan is het na een paar honderd meter meteen dringen geblazen bij twee passages met korte bochten en een sloot waar we overheen moeten, we staan zelfs een tijdje stil, maar daarna kunnen we wel weer goed doorlopen. Onder deze omstandigheden is het zeker een leuk rondje en ik finish zonder problemen nog als derde in de competitie bij de M60, verdere

ereplaatsen in de verschillende klasse's waren er voor Edwin, Simon, Harry, Cees, Dave, Rianne en Anouk. Ook de jeugdlopers deden het goed, ook een aantal van hun viel in de prijzen!

Deze wedstrijd was op maandag en de zondag erna (6 januari) meteen al onze eigen Rutbeekcross. Er was een nieuw parcours uitgezet, de MTB route aan de zijkant van de skiheuvel is er in opgenomen en dat maakte deze loop meteen heel bijzonder! We starten vanouds op het grasveld vlakbij het Paviljoen en lopen via twee strandjes linksom over het gras richting het fietspad, hier volgen we de MTB route, het stuk dat de Snake wordt genoemd, een pad dat zich slingerend een weg zoekt. Aan het einde van de Snake linksaf en (verrassend) door de gelukkig droge sloot om vervolgens weer op het grasveld langs de startlocatie te komen. Van daar uit lopen we naar de skiheuvel die we in tegengestelde richting om lopen, ik had de route al een paar keer gelopen in een training maar nog niet op deze manier! Het is een paar keer flink omhoog en omlaag en één keer had ik moeite (in een afdaling) om niet in botsing te komen met de loopster voor me! Het ging allemaal goed en later bleek dat ze (Monique Kropmans) er niets van gemerkt heeft, gelukkig.

Een leuk parcours zo! Veel jeugd aan de start in deze wedstrijd, studenten van het ROC konden hier punten halen voor hun opleiding. Dat het allemaal niet vanzelf gaat kregen ze vrij vlot in de gaten, velen gingen de eerste kilometer flink hard van start om daarna met enkele wandelpauzes de tocht voort te zetten, en links en rechts werd er zelfs nog wat afgesneden. Bij deze goed bezochte cross wel weer een aantal Tionezen die in de verschillende klasse's het podium bereiken! O.a. Sven, Erwin, Edwin, Simon, Dave, Wim, Brigit en Sven, en natuurlijk weer bij de jeugd Milan, Rens, Marijn, Faye, Jorrit en Fleur.

Een dag later ga ik uitlopen. Bij de vijver aan de Buursestraat wou ik eerst via de parkeerplaats door het bos lopen maar op het laatste moment beslis ik toch om nog iets verderop het zandpad te nemen. Vlak voor het zandpad naar links glij ik echter uit en het schiet me in de kuit, ik moet flink rekken om nog door te kunnen lopen. Het is gevoelig maar ik kan wel thuis komen, na het douchen blijf ik rekken en strekken en masseren. Die week kan ik nog wel trainen alhoewel het flink gevoelig blijft, poeh balen, a.s. zondag staat Egmond op het programma.

We gaan weer een weekendje naar Egmond, dat doen we al een aantal jaren, maar we krijgen de indruk dat het er dit jaar wat minder druk is. Ook in ons hotel zijn niet alle kamers bezet. Zaterdagavond hebben we met Jacco en Carola afgesproken om ergens wat te gaan drinken, we gaan naar een strandtent maar daar was niet veel te doen, en de strandtent er naast was al gesloten. Niet erg, we vermaken ons wel maar ik kan me niet herinneren dat dit voorgaande jaren ook zo was.

Zondags, de halve marathon, de kuit voelt op zich goed aan en ik heb er wel vertrouwen in. Marijke had 's morgens nog mee gedaan aan de 10,5 km, ook Bob zag ik nog voorbij komen! Ik had afgesproken met Enith dat we samen zouden lopen en we treffen we ons in het startvak, ook Patrick is er bij. De omstandigheden zijn goed, even wat nattigheid vlak voor de start maar dat mag de pret niet drukken. Het strand is goed te belopen, nattig maar stevig, geen probleem dus. Alleen de schuimvlokken van de branding vliegen je om de oren, wind uit zee dus, en niet tegen. Na het bord van de vijf kilometer voel ik echter dat mijn kuit gaat steken en twee passen later weet ik meteen dat ik moet stoppen. De kuit speelt zo op dat ik zelfs loop te pinken. Oh, balen.. Ik moet weer terug, even later komt er een auto van de reddingsbrigade langs en kan daar instappen. Ik ben niet de enige, er zitten er al vier in, allemaal met een lichte of zwaardere blessure. Vanuit de auto zie ik het lange lint lopers voorbij komen, ik word netjes bij start en finish afgezet en loop naar het hotel waar Marijke een beetje verbaasd op kijkt, toch niet goed gegaan? Nee....

Maandag's had ik al een massageafspraak staan bij Sportcare Frida en ze doet flink haar best, het lijkt niet op een scheuring, ik ga ook nog even langs de fysio bij ons om de hoek waar ik in een ver verleden ook eens ben geweest. Hier constateerde men hetzelfde, waarschijnlijk een flinke verrekking. Ik word daar ook nog even behandeld met wat stroom.. inmiddels zijn we twee weken verder met behandelingen en rust, ik heb vanmorgen (27 Jan) een half uurtje gelopen maar ben zeker nog niet klachtenvrij!

Dit is natuurlijk de reden dat ik op 20 januari niet mee kan doen aan de laatste cross van de TCC op het Hulsbeek. Het was in mijn klasse M60 op de vijf

kilometer ook niet zo spannend meer wat eindklassering betreft, ik stond vijfde en kon niet meer stijgen of zakken, datzelfde gold volgens mij ook voor Cor die zesde werd. De ereplaatsen waren overduidelijk en ze waren ook met afstand de besten, alhoewel Cor en ik in de laatste twee/drie wedstrijden het gat met de nummers drie en vier qua tijden wel steeds kleiner zagen worden.

Ik kan dus geen oordeel geven over het parcours in Oldenzaal, ik ben ook niet wezen kijken, het was me te koud om langs de kant te staan... brrr. In deze wedstrijd stond er nog wel wat op het spel, in de andere klasse's in de competitie kon er nog van ereplaatsen gewisseld worden. Ik zie in de uitslagen dat op de twaalf kilometer Sven, Harry, Edwin en Simon in de prijzen vielen en op de zes kilometer, Dave, Gemma, Wim en Brigit en Sven. Ook bij de jeugd hebben ze weer hun best gedaan, dit keer Milan, Jorrit en Roan die op het podium komen. Tjalling de Vries werd eerste op de negen kilometer!

Toen wij het weekend in Egmond waren (13 januari) was in Hengelo de eerste Woolderesloop, bij de jeugd op de 1,4 kilometer was er een eerste plek voor Rens Gosselink in 4.59! Mooie tijd! Op de 5,1 kilometer is het Bram Klein Poelhuis die tweede wordt bij de M17 in 19,36 en Rianne Aarnink zien we als vierde bij de Vsen in 20,30 vlak daarvoor liep Bas Schouten met 20,03. Op de tien kilometer wordt Nico Klein Poelhuis tweede bij de Msen in 37,08 en Joost Posthuma loopt naar een vierde plek met 38,10. Laura Damhuis is de eerste Tiondame op deze afstand, ze finisht als zevende bij de Vsen in 49,53. Er is een derde plaats op de vijftien kilometer voor Steven Mengels bij de Msen in 56,35 en ook een prima klassering voor Edwin van der Ham die als dertiende binnen komt in 59,12 (9eMsen).

Voor alle uitslagen: www.wooldereslopen.nl

Ik baal natuurlijk als een stekker dat ik uitgeschakeld ben en het zal nog wel even 'voorzichtig aandoen' zijn. Voordat ik weer 'als vanouds' kan lopen zijn we wel een paar weken verder. Ja, ik weet dat als de blessure over is je het ritme snel weer op kunt pakken, maar op dit moment gaat het zeker nog niet zoals ik graag zou willen! Bah.

Voor iedereen in ieder geval veel succes met de trainingen en wedstrijden, maar blijf voorzichtig, je ziet dat je zomaar (een domme glijpartij) iets kan gebeuren.

Groetjes, Johny.



Twentse Cross Competitie: Edwin van der Ham

Het is vandaag, op het moment dat ik dit schrijf, zondag en ik heb voor de verandering een keer geen wedstrijd gelopen. Afgelopen weekend was de laatste wedstrijd uit de Twentse Cross Competitie waar ik nu voor het tweede jaar met veel plezier aan meegedaan heb. Het begint voor mij al een soort van winter traditie te worden. De Hulsbeek cross zat voor het eerst in de competitie en was dus de afsluiter. Niet mijn beste wedstrijd, maar wellicht has dat deels te maken met het feit dat er voor mij in de totaaluitslag van de competitie toch eigenlijk niks

meer te halen viel. En soms heb je gewoon niet je beste dag. Het was koud, zo koud dat het gras hard bevroren was, net als de drie strandjes die in de route waren opgenomen. Ongelijke ondergrond in combinatie met vorst zorgt voor een moeilijk parcours, nee.. geef mij maar modder. Wat dat betreft was deze editie van de TCC wel iets minder bedeed dan vorig jaar. Door de extreme droogte van afgelopen zomer en najaar was het eigenlijk bij geen enkele wedstrijd uit de competitie echt modderig. Dat in tegenstelling tot vorig jaar toen er bij elke wedstrijd wel meerdere modderpoelen waren te vinden waar je tijdens een normale training met een flinke boog omheen zou manoeuvreren. Maar natuurlijk niet tijdens een cross, dan neem je gewoon een rechte lijn en zijn je schoenen na de eerste kilometer al volledig zwart en met een beetje geluk je benen ook. Want des te viezer je tijdens het lopen wordt, des te lekkerder is die warme douche na afloop.

Toch ook nog even een korte terugblik op de voorlaatste wedstrijd uit de competitie, onze eigen Rutbeekcross. Vorig jaar de afsluiter, dit jaar met een groot gedeelte nieuw parcours, jawel de skiheuvel. Wat was dat gaaf zeg. Bij dit soort wedstrijden komt voor mij het leukste aspect van een cross naar voren, namelijk dat je heel goed moet nadenken over hoe je je energie in zet. Bij een wegwedstrijd loop je (als het goed is) ongeveer de hele tijd net onder je anaerobe drempel waardoor je het langere tijd kan volhouden op een zo hoog mogelijke snelheid. Maar bij een cross met veel klimmen, dalen en technische bochten is het eigenlijk onmogelijk te doen om constant onder dat omslagpunt te blijven, waardoor je dus je momenten moet uitzoeken waarop je je herstel kan pakken. Mijn strategie was om de skiheuvel te gebruiken om maximaal voordeel te halen uit mijn techniek en op de wat makkelijkere stukken net na de start iets gas terug te nemen. Ik denk dat dat voor mij goed heeft gewerkt want ik kon nafloop trots zijn op mijn 7e plek in de uitslag, boven toppers als Tjalling de Vries, Nico klein Poelhuis en Joost Posthuma. In de competitie leverde het me zelfs een 4e plek op, mijn beste uitslag in de hele competitie. In totaal wist ik met een vierde en drie vijfde plaatsen een schamele 19 punten bij elkaar te sprokkelen. En in de TCC is weinig punten goed! De vier beste uitslagen uit de in totaal zes wedstrijden bepalen de einduitslag, en omdat ik ze alle zes mee heb gedaan telde mijn zesde plaats in Oldenzaal dus niet meer mee, evenals de zesde plek die ik bij de eerste cross in Losser heb behaald.

De Hulsbeekcross markeerde weer het einde van een heerlijk winter-cross-

seizoen. De winter is misschien nog niet helemaal voorbij, maar de cross competitie wel. Dus wordt het weer tijd om te gaan focussen op de weg. De eerste Woolderesloop is al weer achter de rug en de halve marathon van Berlijn begint nu toch echt wel in zicht te komen. Kortom, genoeg leuks om naar uit te kijken te komende tijd.

Edwin van der Ham



Einduitslagen Twentse Cross Competitie

Bij de einduitslag van de TCC zien we op de tien kilometer op het podium: de eerste plaats voor Harry Dijk (M60) en Edwin Veenstra (M50), een tweede plaats voor Simon Engelberts (M50) en een derde plaats voor Sven van Munster (Msen). Op de vijf kilometer een eerste plaats bij de V50 voor Brigit Landewe en Sven Westerop bij de JunA, een tweede plaats voor Gemma Frances en een derde plaats voor Rianne Aarnink in de categorie Vsen en ook Dave Pauelsen werd derde in de categorie Msenioren.

De eindstand bij de jeugd is: jongens junB, eerste plaats voor Bram Klein Poelhuis, jongens junC eerste plaats voor Milan Veenstra, jongens junD eerste plaats voor Rens Gosselink, meisjes pupA een tweede plaats voor Faye Hardon, jongens pupB een eerste plaats voor Jorrit van Rooijen en een tweede plaats voor Roan Meester.

Allemaal gefeliciteerd met deze resultaten! Ik mag er wel bij vermelden dat een aantal atleten bij elke wedstrijd eerste werden! Super! Ik hoop dat ik niemand vergeten ben! In het verenigingsklassement is AC Tion ook als eerste geëindigd, op het moment dat ik dit tik is die einduitslag nog niet bijgewerkt maar we hebben met 170 punten een enorme voorsprong op de nummer twee Iphitos. Even voor de duidelijkheid, voor een eerste plaats krijg je 4 punten, een tweede plaats 3 punten, een derde plaats 2 punten en de overige lopers van de vereniging krijgen 1 punt. Voor een compleet overzicht van de klassementen en uitslagen

www.twentsecrosscompetitie.nl

Johnny Rower



Update Nordic Walking

Basiscursus Nordic Walking

Vanaf 23 maart zal op 4 zaterdagen een basiscursus Nordic Walking worden gegeven. In de loop van februari zijn posters (A-4) en flyers (A-6) beschikbaar. Voor TION-leden is deze cursus gratis dus wanneer je een keer wilt kennismaken met deze tak van sport geef je dan op via nordicwalking@action48.nl. Kun je niet maar wil je toch iets weten over Nordic Walking of heb je een idee om onze afdeling nieuwe leden te bezorgen, dan kan je natuurlijk ook contact opnemen.



Basiscursus Nordic Walking

Start zaterdag 23 maart

Omgeving Broekheurne en Smalenbroek



Vier trainingen van 9.00 - 10.30 uur
Clubhuis AC TION, Geessinkweg 220, Enschede

€ 30,00 incl. koffie/thee én gebruik van poles
Informatie www.action48.nl/nordic-walking

Aanmelden: nordicwalking@action48.nl
o.v.v. naam, adres, telnr, leeftijd en email



www.action48.nl

Trainersoverleg Nordic Walking

Op 19 maart zal het tweejaarlijkse trainersoverleg plaatsvinden. Agendapunten kun je doorgeven aan Annemieke van der Meer of Annet de Kiewit.

Evenementen (voor meer info zie www.wandel.nl)

Snertwandeltocht

Wierden

9 februari 2019

Veen- en Heidewandeling

Haaksbergen

24 februari 2019

Enschede Marathon



Enschede Marathon wordt meerdaags evenement

*De Enschede Marathon, die op **zondag 14 april 2019** plaatsvindt, wordt dit jaar uitgebreid met een aantal nieuwe sportieve en informatieve activiteiten. Zo wordt er op vrijdag 12 april samen met de UT en het Roessingh een congres georganiseerd over de laatste ontwikkelingen in de hardloopsport. En op zaterdagavond kan iedereen die nog niet toe is aan een langere afstand meedoen aan 'De Twee van Enschede', een laagdrempelige loopwedstrijd van twee mijl (3,2 kilometer).*

Eventmanager Sandra Melief is erg enthousiast over de nieuwe plannen. “Onze ambitie was om Enschede Marathon te ontwikkelen tot een meerdaags evenement en de samenwerking met kennisinstituten aan te halen. Meerdaags paste perfect in de wens van gemeente Enschede. Enschede Marathon wordt in de stad en in de regio breed gedragen, en als marathonorganisatie zien wij ook dat het

evenement veel meer mogelijkheden heeft voor een breder publiek.” Het betekent dat de stad straks een echt loopweekend beleeft. Ook de winkels passen zich aan: die zijn op zondag 14 april gesloten. Melief: “Een koopzondag en een wedstrijd van deze omvang gaan helaas niet samen, hoe graag we het ook zouden willen.”

Wetenschap en loopsport

De Enschede Marathon profileert zich steeds meer als een loopevenement waarbij de wetenschap in de loopsport voorop staat. “Daarom zoeken we voortdurend samenwerking met partners en sponsors in het hightech-segment”, zegt Melief. “Op die manier blijven wij betrokken bij de laatste ontwikkelingen in de loopsport en kunnen we gedurende het hele jaar deze kennis delen met onze deelnemers.” Een mooie manier om dit te doen, is het organiseren van een congres op maandagavond 4 februari en vrijdagavond 12 april. Melief: “Hiervoor werken we samen met het Roessingh en de Universiteit Twente. Er zijn tijdens het congres interessante presentaties over het belang van een gelijkmatig wedstrijdtempo en over looptechniek en blessures. Daarna worden er verschillende loopclinics gegeven door o.a. Marti ten Kate en Ingrid Prigge. Aansluitend is er een netwerkborrel waar onze sponsors en leveranciers ook aanwezig zullen zijn. Iedereen die geïnteresseerd is in de loopsport is van harte welkom!”

Verhuizing Van Heekplein

Een andere belangrijke vernieuwing dit jaar is de verhuizing van het start/finishgebied naar het H.J. van Heekplein. “We merkten dat de start en finish met bijbehorende tenten te ver weg lagen van het Van Heekplein, terwijl daar de lopers na afloop samenkomen”, legt Melief uit. “Door start en finish te verplaatsen naar het Van Heekplein ontstaat er niet alleen meer contact tussen lopers, sponsors en publiek, maar ook nog meer gezelligheid en sfeer.”

De Twee van Enschede

En last but not least: er komt een gloednieuw loopevenement bij. Op zaterdagavond 13 april zal de binnenstad van Enschede volledig in het teken staan van ‘De Twee van Enschede’, een laagdrempelige en recreatieve loop van twee mijl (3,2km). “Zo kan iedereen die nog niet toe is aan een 5 kilometer ook meedoen”, zegt Melief. “Geweldig toch? Deze loop is echt bedoeld voor iedereen, jong en oud, getraind en minder getraind. We organiseren deze loop samen met

Menzis, Sportaal en Alifa, en verwachten dat de nieuwe loop veel mensen zal inspireren om de loopschoenen aan te trekken!”

Kijk voor meer informatie op <http://www.enschedemarathon.nl/>



Geef de pen door

Geef de  door

Een paar jaar geleden vond ik mezelf terug na een aantal jaren intensieve mantelzorg met een slechtere conditie en een uitgedund sociaal netwerk. Tijd voor actie! Ik wilde een buitensport doen waarbij je zowel je armen en je benen bewoog en die je het hele jaar zou kunnen doen. Met mijn lijf zijn bootcamp en survival e.d. een beetje too much, dus werd het kiezen tussen roeien en Nordic Walking. Ik had de stoere nordic-ers al heel wat keren door de Helmerhoek zien sjouwen als ik op weg was naar huis. Met nordic-en zou ik nog eens ergens komen en niet alleen het Twentekanaal en de rug van bootgenoot zien. Nordic-en werd het dus en als snel vogelde ik uit dat die snelle nordic-ers bij TION hoorden.

Na de zeer geslaagde basiscursus met fanatieke medestanders zoals Ronald en Nicky Aarts, besloot ik lid te worden. Samen doorstonden we de eerste winter met sneeuw en gladheid, lampjes en hesjes en alle andere zaken die bij nordic-en komen kijken: doppen zoek, eerste sneeuwkllokjes en niet te vergeten de zaterdagse koffie van Elly.

Nu een aantal jaren later, ben ik coördinator van de 75-koppige Nordic Walking-afdeling en sinds kort ook gecertificeerd trainer. Ik blijf het leuk vinden om te klussen aan mijn eigen techniek en breng mijn kennis en ervaring graag over aan anderen. Wat me momenteel het meeste bezighoudt is hoe we de Nordic Walking-afdeling op volle sterkte kunnen houden. Deelnemers aan de cursus zijn steeds net zo enthousiast als ik een aantal jaren geleden maar de doorstroom naar de club stukt een beetje. Goede ideeën zijn altijd welkom via nordicwalking@action48.nl.

Hardlopers en baanatleten kennen me misschien van de enkele bardiensten die ik doe. Ook vind ik het leuk om vrijwilliger te zijn bij de Singelloop en Herfstloop. Zelf lopen kan altijd, op de hoek bij de Leppinkhof iedereen twee keer langs zien komen kan maar 1 keer per jaar.

Ik realiseerde me laatst dat het 70-jarig lustrum heel zachtjes voorbij gegaan lijkt te zijn. De Nordic Walking-afdeling zit vol met heel veel clubervaring. Ik heb Bertie van 't Wel gevraagd of zij voor een volgende pen een paar mooie verhalen uit een iets verder verleden met ons wil delen als opmaat naar het 75-jarig bestaan. Dat moet haar als archivaris zeker lukken (en anders vraagt ze de andere nordic-ers maar om raad en input).

Annet de Kiewit





Hardloopagenda

Februari

- 3 februari [2e Woolderesloop Hengelo](#), 5-10-15 kilometer
- 3 februari [Midwintermarathon Apeldoorn](#), 16.1- 25 km
- 9 februari [AVT Lageveldloop Wierden](#), 1,5-2,5-5-10 kilometer

10 februari [Twentse Ven'n loop](#) Buurse-Haaksbergen, trainingsloop, 6-11-17 km
23 februari [Volkslauf](#), Vreden 5-10-21.1 km
24 februari [3e Woolderesloop](#) Hengelo, 5-10-15 kilometer
24 februari [Halve marathon Vroomshoop](#), 5-10-21.1 km

Maart

3 maart [Achtkastelenloop](#), Vorden. 10 - 21.1 - 30 km
9 maart [Sallandtrail](#) Nijverdal, 25, 50, 75 kilometer
9 maart [Bovenbergcross](#), Markelo. 1,8-2,6-5,2-10,4 SNS cross circuit
16 maart [Gildehaus Dinkelloop](#), de Lutte, trainingsloop 19-36 kilometer
17 maart [4e Woolderesloop](#) Hengelo, 5-10-15 kilometer
24 maart [Engelse Mijlenloop](#) Haaksbergen, 8-16.1 kilometer
30 maart [AVT Lageveldloop Wierden](#), 5 km - 10 Engelse Mijlen
31 maart [Halve marathon Hengelo](#), 5-10-15-21.1 kilometer

Van het bestuur

Heeft u ook uw digitale ledenpas van de Atletiekunie ontvangen? Als dat niet het geval is, kan het verstandig zijn contact op te nemen met de ledenadministratie (la@action48.nl) want dan is er wellicht iets mis.

De Rutbeekcross op 6 januari was met zo'n 500 deelnemers een groot succes. Niet iedere deelnemer had erop gerekend dat er daarbij ook geklommen moest worden. Dat gaf een extra dimensie. Volgend jaar weer?

Februari is de maand van de Nederlandse kampioenschappen indoor. Van 1-3 februari zijn de

Op bestuurlijk gebied begint langzamerhand de jaarvergadering haar schaduwen vooruit te werpen. Die zal plaatsvinden in de loop van april. Er zullen wat personele wisselingen in het bestuur plaatsvinden. Voor een van de vacatures hebben wij al kennisgemaakt met een serieuze kandidaat. Wij zijn nog wel op zoek naar een tweede penningmeester. Wij houden ons zeer aanbevolen als u zelf daarvoor kandidaat wil zijn of als u iemand weet die deze functie zou kunnen vervullen.

Ander nieuws op financieel gebied is dat binnenkort de jaarlijkse Rabo Clubkas Campagne weer van start

meerkampers en de masters aan de beurt, het weekend daarna de junioren en de senioren gaan op 16 en 17 februari de strijd aan met elkaar. Alle TION-ezen die meedoen, wensen wij veel succes. De C- en D-jeugd hebben hun nationale wedstrijd al achter de rug. Die heeft hele mooie successen opgeleverd. Via de sociale media en de lokale pers bent u daarover geïnformeerd. Wij feliciteren alle medaillewinnaars.

Speciaal te vermelden is verder dat AC TION in de zomer, om precies te zijn op 31 augustus, een heuse interland gaat organiseren. De beste C-junioren van Nederland en Noordrhein-Westfalen treden dan tegen elkaar in het strijdperk. Mogelijk worden deze teams aangevuld met een team dat Oost-Nederland vertegenwoordigt. Het is waarschijnlijk dat we dan ook enkele vertegenwoordigers van de TION-jeugd aan het werk kunnen zien.

gaat. Wij zullen ons daarvoor als vereniging weer aanmelden. Van 19 maart tot en met 7 april kunnen klanten van de Rabobank Enschede-Haaksbergen van 12 en jaar en ouder hun stem uitbrengen op hun favoriete vereniging via www.rabobank.nl/eh. Vorig jaar heeft dat ons bijna 2.000 euro opgeleverd. Wij gaan voor minstens een evenaring van dit bedrag.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief staat genoteerd voor dinsdag 5 maart. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan een e-mail naar secretaris@action48.nl. Ook als u benieuwd bent of u iets voor de vereniging in de zin van vrijwilligerswerk zou kunnen betekenen, is dat het adres dat u kunt benaderen.

**Met sportieve groet,
AC TION**



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: woensdag 6 maart 2019 19:30
To: simon
Subject: TION Nieuwsbrief Maart 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief Maart 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Bij deze doe ik speciaal een oproep aan degenen die

Geef de pen door
Bertie van 't Wel-Nieman

Wedstrijdverslagen

zich bezighouden met technische onderdelen van de atletiek: neem ons mee en deel je enthousiasme over verspringen, speerwerpen, kogelstoten, hordelopen, of de meerkamp, er is zoveel leuks binnen de atletiek!

Je kunt dit uiteraard opsturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!
Namens de redactie,

Irna van der Molen

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Johny Röwer

Voorbereiding op de Enschedese HM
Rianne Gerritsen

Voorbereiding op de Enschedese HM
Erik Stuivenberg

Voorproefje Sallandtrail
Jacco Maat

Update Nordic Walking
Annet de Kiewit

Agenda
Johny Röwer

Van het bestuur
Wim van Holsteijn

Geef de pen door

Geef de  door

Mijn naam is Bertie van 't Wel-Nieman en ik ben al sinds 1983 lid van AC Tion. Tja, hoe ging dat? Onze jongens waren lid, deden als pupillen mee aan wedstrijden in de regio en toen werd ik gevraagd om een groep pupillen te begeleiden tijdens een wedstrijd. Daar begon het mee, maar gaandeweg kwam er steeds iets bij.

In 1988 deed ik het wedstrijdsecretariaat AB junioren en senioren; destijds nog heel veel werk, terwijl het nu alleen nog doorgeefluik is voor de competitiewedstrijden. Om het de atleten gemakkelijk te maken om zich in te schrijven en....te betalen zat

ik elke donderdagavond een paar uur bij het Diekmanstadion (ja, ja!). Later werd dat in het clubhuis. Als ik er toch was, dacht ik, dan was het handig om een winkeltje in tweedehands en nieuwe clubtenues en spikes (voor 't Hoen) te beginnen. 10% van de opbrengst ging naar de club! Bertie's boetiek adverteerde ook lange tijd in het clubblad. Het was een succes en Bertie's Boetiek heeft ruim 12½ jaar bestaan. Toen liep de belangstelling terug en was ik het wekelijks gesleep met vele tassen wel zat!

In 1983 ben ik zelf ook wat aan mijn conditie gaan doen, eerst bij Fenny Wieringa en Els van Veen in de gymzaal bij de Stokhorstschool en sinds 1997 ben ik een Nordic Walker, al wandelden we de eerste jaren sportief. Dus...TION blauw past bij jou, kun je wel zeggen.

In 1998 zou AC Tion 50 jaar bestaan en een jaar lang zijn we met ons zessen (Nel, Ria, Hennie, Johan, Wan en ik) bezig geweest om de geschiedenis van 50 jaar uit te pluizen. Het resultaat is een mooi boek geworden: "Atletiek Club TION schrijft atletiekgeschiedenis in Enschede 1948-1998". Voor belangstellenden ligt er nog een exemplaar ter inzage in het clubhuis.

De tijd tikt verder, het 70-jarig jubileum is geruisloos gepasseerd en over een paar jaar in 2023 hopen we toch de respectabele clubleeftijd van 75 jaar te bereiken. In 1998 organiseerden we een groot feest in de congreszaal van de Twentsche Schouwburg en een reünie in het clubhuis. Dat werd een groot succes. Ook werd de Singelloop nieuw leven ingeblazen en ook dat is tot op heden een steeds groter succes gebleken. Ik ben heel benieuwd of er een nieuwe commissie opstaat die over een paar jaar weer iets moois bedenkt om driekwart eeuw atletiek te vieren! Dat zou toch fantastisch zijn!

De pen geef ik door aan Anouk en Jasmijn Hulshof, want wie de jeugd heeft heeft de toekomst!





Wedstrijdverslagen

Hè, gelukkig, we lopen weer...

Met behulp van fysiotherapie, Sportcare Frida en enig geduld is de kuitblessure inmiddels weer over. Het waren een paar vervelende weken want ik ben (denk ik) net als alle andere lopers: we hebben geen geduld.

Na drie en een halve week helemaal niet te hebben hardgelopen ben ik voorzichtig, op een woensdagmorgen, een kilometertje dribbelen, dat ging goed. Op donderdag drie kilometer dribbelen ging ook goed. Op zaterdagmorgen samen met Marijke een stukje hardlopen werd al snel acht kilometer, en dat zonder problemen of reactie, mooi! Ik was weer op gang, eindelijk, nu kon ik weer

voorzichtig tijd en kilometers uitbreiden en de aansluiting binnen de groepen vinden. Op dinsdag en donderdag trainde ik al vrij vlot weer met de B mee maar op zaterdag met de langere duurloop ging ik twee keer met de C groep mee. Afgelopen zaterdag (23 februari) trainde ik weer met de B groep mee, maar ik kon wel merken dat ik een flinke trainingsachterstand heb, die achttien kilometer gingen nog niet vanzelf! Nou ja, niet vreemd als je al met al zeven weken niet, of aangepast moest trainen... Maar, we moeten het er mee doen, niet zeuren en verdan!

Op naar 14 april is de Enschede Marathon, ik ben weer Pacer voor de twee uur groep samen met Cor Kuiper. Ik hoop dat we net als voorgaande jaren met vier Pacers op deze groep zijn, dat bevalt wel goed! De datum komt in ieder geval al snel dichterbij, nog maar vijf weekjes als u dit leest, bent u al zenuwachtig?

Afgelopen zondag, op 24 februari vond de derde Woolderesloop plaats. Veel lopers gebruiken deze reeks van vier wedstrijden om hun conditie en snelheid te testen in voorbereiding van de diverse afstanden bij de Enschede Marathon.

Bij de jeugd zette Rens Gosseling een mooie serie neer, op de 1,4 kilometer werd hij alle drie keren eerste! Zijn eindtijden waren 4,59 - 5,02 - 4,54. Op de 5,1 kilometer werd Bram Klein Poelhuis tweede in het klassement bij de M17 met 19,36 - 19,26 - 19,08 en Rianne Aarnink werd derde bij de Vsen met 20,30 - 20,12 - 19,53. Ook zag ik Bas Scholten in de uitslagen van de derde loop voorbij komen met een knappe 18,59! Op de 10 kilometer liepen er maar liefst acht Tionezen voorin mee! Devi werd tweede in 34,23 Steven finishte in 35,02, Joost in 36,32, Ruben in 36,36, Nico in 36,59, Anders in 38,42, Guido in 38,47 en Harry in 39,11. Mooie prestaties van deze atleten, en ook prima prestaties van Wim (43,44) en Hennie (52,36) die een PR op deze afstand lopen.

Edwin van der Ham zette een mooie reeks uitslagen neer op de 15 kilometer, met drie keer een tijd in de 59 minuten staat hij nu vijfde bij de Msen. Henrie Denneboom staat negende bij de Mvet met 1 uur 09 en twee keer 1 uur 10. Paul van der Vegt volgt met 1 uur 12 - 1 uur 13 en 1 uur 12, en tot slot Cees van Reemst twee keer 1 uur 20 en de laatste in 1 uur 16. Een mooie prestatie ook van Rianne Gerritsen die haar streven van 1.15.59 ruimschoots behaalde. Elders in

deze nieuwsbrief vindt u een interview met haar. Met de 1.14.51 die ze liep op deze 15 kilometer werd ze tweede bij de vrouwen senioren. Goed gedaan!!

Ja, misschien valt het u ook op, er staan weer een aantal nieuwe namen in de verslagen, mooi! De laatste maanden zag ik een behoorlijk aantal nieuwe (en ook jongere) leden bij de club, die meteen de gemiddelde leeftijd weer wat omlaag brengen! Dat was wel nodig!! Hahaha ... Claudia van Daalen is één van de nieuwere leden die onlangs meedeed aan de Two Rivers marathon in Zaltbommel. Afgelopen zondag haalde ze in Vroomshoop een derde plaats bij de V40+ op de vijf kilometer met een eindtijd van 26,18. Prima!

Al met al hele mooie prestaties. Als vereniging komen we zo mooi in de publiciteit en dat is altijd goed. De komende weken staan er elk weekend wel een aantal wedstrijden op kalender waar ook velen van ons actief zullen zijn, o.a. bij de Achtkastelenloop, de Sallandtrail, de vierde Woolderesloop, de Engelse Mijlen loop in Haaksbergen, de halve marathon van Hengelo en twee weken later dan al de Enschede Marathon. Genoeg te doen dus! In de hardloopkalender hebben we ook een aantal wedstrijdjes in Duitsland opgenomen, ze zijn over het algemeen redelijk snel te bereiken.

Er gaat op 7 april ook een grote groep Tionezen naar Berlijn voor de halve marathon, als ik het goed heb gaan er 25 man/vrouw mee. Ook zij zullen goed herkenbaar zijn met een leuk Tionshirt! Uit ervaring weet ik dat dit leuke reisjes zijn en ben daarom nu al benieuwd naar de verhalen! Maar ook dat zullen we wel lezen in onze nieuwsbrief, want ik ga er van uit dat iemand uit die groep een verslag schrijft van dit weekend.

De komende weken/maanden volgen we Rianne Gerritsen en Erik Stuivenberg die zich voorbereiden op de halve marathon in Enschede, in deze nieuwsbrief en die van april een verslag van beiden wat de vorderingen van hun trainingen betreft en in de nieuwsbrief van mei het verslag van hun belevenissen van de halve marathon. Rianne heeft al een paar halve en hele marathons gelopen maar voor Erik wordt het de eerste keer.

Ik wens beiden veel succes met hun voorbereiding. En u en mijzelf natuurlijk ook, ik zal er zelf ook nog wel wat aan moeten doen om weer op het (mijn) gewenste oude niveau te komen, maar dat zal wel lukken. Toch?

Groetjes en veel plezier, Johny.



Vorbereiding op de Enschede Halve Marathon (Rianne Gerritsen)

Naam: Rianne Gerritsen
Leeftijd: 24
Relatie: Ja, Samenwonend met Rick.

Studie/werk:

Ik heb de opleiding toegepaste psychologie afgerond, daarna ben ik het speciaal onderwijs ingerold als onderwijsassistent. Ik verloor al snel mijn hart aan het onderwijs, dus ik besloot de PABO er achteraan te doen. In Juni hoop ik deze af te ronden!

Wat was de reden om lid te worden van AC Tion, hoe ben je hier terecht gekomen en wat is je eerste conclusie?

Ik loop al een aantal jaren hard. Eerst heb ik dit met mijn vader opgebouwd naar 5 km, toen de 10, toen de halve en daarna de hele marathon. Mijn vader haakte door

blessures af bij de 10 km, maar ik bleef lopen. Ik merkte afgelopen jaar dat ik niet meer echt vooruitgang boekte en dat het alleen lopen me een beetje begon te vervelen. Ik wou graag sneller worden en aan mijn techniek werken. Lid worden van een atletiek vereniging leek me een logische stap. Tot nu toe bevalt het heel goed!

Je hebt al een aantal halve en hele marathons gelopen, vertel daar eens over:

Mijn eerste halve marathon liep ik in 2016 in Enschede. Meteen toen ik over de finish kwam was ik alweer aan het nadenken over mijn volgende halve marathon. Die eerste keer liep ik namelijk 2 uur en 7 minuten. Die 7 minuten irriteerden me mateloos. Toen ik eenmaal onder de 2 uur liep op de halve marathon begon het te kriebelen voor de hele. Ik schreef me in voor de marathon van Amsterdam in 2017. Hier liep ik, jawel, 4:07. Wéér die 7 minuten. Meteen toen ik finishte wist ik: dit was niet de laatste keer, wat was dit fantastisch. In oktober 2018 liep ik de marathon van Eindhoven in 3:54:40. Dit jaar hoop ik nog een startbewijs te kunnen bemachtigen voor Berlijn, dat is voor mij echt een droom marathon.

Je hebt dus al behoorlijk wat hardloopevaring, trainen we bij de club anders dan dat je zelf altijd gedaan hebt?

Ja zeker, ik deed altijd maar wat. Mijn trainingen bestonden vooral uit lange afstanden en allemaal in hetzelfde tempo. Ik deed soms wel wat intervallen, maar dat vond ik echt vreselijk (word je zo moe van) en langzame duurlopen deed ik al helemaal niet aan want dat kostte teveel tijd (en dan denken al die mensen dat ik altijd zo traag ben).

In welke groep train je, hoe vaak train je, houd je je aan het schema of loop je nog vaker?

Ik train voornamelijk mee met de C groep. Tijdens de intervallen probeer ik meestal iets harder te gaan dan de tempo's die voor de C groep zijn vastgesteld, maar het tempo van de B groep haal ik nog lang niet. Ik loop 2/3 keer in de week en daarnaast doe ik nog 2/3 keer in de week crossfitachtige trainingen bij Clubfit.

Op dinsdag en donderdag lopen we kortere en langere tempo's, op zaterdag de lange duurloop, hoeveel kilometer lopen jullie nu op zaterdag en wat wordt de langste afstand?

Wij lopen nu ongeveer 17 km op de zaterdag en de langste duurloop wordt 22 km. Zelf wil ik misschien wel wat verder lopen, omdat ik het gewoon heel erg leuk vind om lange afstanden te lopen. Bijvoorbeeld de 25 km bij de Sallandtrail.

Hoe staat het met de conditie op dit moment (20 februari) ben je tevreden of kan het beter?

Ik ben tevreden over mijn conditie zoals die nu is. Ik hou de lange duurlopen goed vol en ik ben blij dat ik het lopen zo goed kan combineren met de krachttrainingen. De combinatie van fulltime werken, twee avonden school, afstuderen, krachttraining en looptraining is wel heel zwaar. Ik merk dat ik fysiek soms een stapje terug moet doen en dat ik soms tempo's niet haal, die ik eerder wel haalde. Ik weet ook dat dit een fase is en dat het na mijn afstuderen weer beter zal worden.

Op 14 april loop je de halve marathon in Enschede, wat is je PR en wat is het streven voor die dag?

1:45

Loop je met de Pacers mee of ga je solo?

Ik ben van plan om met pacers mee te gaan lopen, en hopelijk met een paar lopers van TION. Samen lopen is toch gezelliger en hopelijk slepen we elkaar er doorheen

Heb je nog wedstrijden opgenomen in het schema, zo ja welke en wat is daar het streven?

- Woolderesloop op 24 februari: 15 km als testloop voor de Halve van Enschede. Het streven is hier 1:15:59. Ik heb nog nooit eerder dit tempo gelopen dus ik vind het echt heel spannend. Mijn huidige PR is 1:49:15.
- SallandTrail: 25 km, als ik nog een startbewijs weet te bemachtigen

- Engelse mijlen loop Haaksbergen: 10 Engelse mijl.



Vorbereiding op de Enschede Halve Marathon (Erik Stuivenberg)

Naam: Erik Stuivenberg

Leeftijd: 60

Privé: Sinds 1989 getrouwd met Nové, 3 kinderen (2 zoons, 1 dochter).

Werk: Zelfstandig makelaar in Glanerbrug sinds 2000

Hoe lang ben je al lid van AC Tion, hoe ben je hier terecht gekomen en wat was de reden om lid te worden?

Ik heb vroeger al regelmatig hardgelopen, maar nooit in verenigingsverband. Na mijn “tennisloopbaan” heb ik in 2013 de 1e keer Start to Run gedaan” bij Marcel Oldekotte (ActiveRunning Hengelo) op het Van Heekspark. Dat ging in eerste instantie goed tot ik een vervelende kuitblessure kreeg. Daarna ben ik in 2015 opnieuw begonnen met de 2e Start to Run bij AC Tion onder leiding van Frits van der Hartt met o.a. Denise Doeve in de groep. Dit ging in eerste instantie goed, zo heb ik in 2016 de 10 km van Enschede gelopen. Tot zich de volgende blessure voordeed, dit keer ging het om een peesschedeontsteking in de linkerenkel. De behandeling heeft meer dan een jaar geduurd, en daarbij heb ik onder anderen mijn enkel 2 maal 4 weken in het gips gehad. Sinds ik in September 2017 voor de 3e keer een Start to Run gedaan heb, ben ik weer actief bij AC Tion. Ik heb daarbij heel rustig opgebouwd om niet opnieuw geblesseerd te raken. Tot nu toe gaat het voorspoedig en ga ik in april mijn 1e halve marathon lopen. Ik heb dus voor AC Tion gekozen omdat de begeleiding van de trainers uitstekend is (vooral niet te snel lopen), de sfeer binnen de vereniging heel fijn is en ook mijn vriend Jeroen Smelter er nog steeds actief is.

Wat valt je op binnen de vereniging?

De groepen zijn hecht, je leert echt veel mensen kennen. De zaterdag trainingen zijn lekker afwisselend en de begeleiding van de trainers is heel goed. Daarnaast wordt er regelmatig iets extra's georganiseerd, dat spreekt mij wel aan.

In welke groep train je en hoe vaak?

Ik train bijna altijd 3x per week, het niveau en de collega's van de D-groep passen goed bij mij.

Je gaat op 14 april in Enschede voor je eerste halve marathon, hoe gaat het met de voorbereiding?

Ik ben nu aan het bijkomen van de inspanningen van een week skiën, spierpijn aan over gehouden. Deze week mogen we weer vol aan de bak, we zitten inmiddels op de zaterdag al op ca. 15 kilometer. Dat gaat dus zeker lukken, die halve in april.

Ben je tevreden met je vorderingen qua afstand en conditie op dit moment of kan het beter?

Ik ben tevreden tot nu toe, ondanks de spierpijn van het skiën. De trainers zullen er wel voor zorgen dat we in april klaar zijn voor de halve. Aan mijn conditie zal het niet liggen.

Hoe lang was de langste duurloop tot nu toe (20 februari) en wat wordt de langste?

De langste voor mij was de duurloop in Losser (26 januari), we hebben toen bijna 16 kilometer gelopen. De langste zal wel ergens in maart zijn, waarschijnlijk die van zaterdag 23 maart in Delden.

Hier zie ik tegen op:

Ik hoop dat het tijdens de wedstrijd niet zo warm wordt als vorig jaar tijdens de 10 kilometer. Ook hoop ik dat het parcours dit jaar vrij is van obstakels, vorig jaar heb ik daar een dubbele elleboogbreuk opgelopen (door een paaltje midden op de weg). Wat erg prettig is, is dat ik dit jaar op uitnodiging van de organisatie gratis mag meelopen.

Heb je nog wedstrijden in de voorbereiding opgenomen, zo ja welke en wat is daar het streven?

Ik ga in ieder geval de 10 Engelse mijl van Haaksbergen lopen.

Wat wordt de streeftijd op de halve marathon in Enschede, loop je met Pacers mee of solo?

Ik ga er van uit dat ik 2 uur en 30 minuten kan halen. Ik ga solo lopen, rustig beginnen om er op het eind nog een sprintje uit te kunnen persen.

Dit wil ik nog kwijt:

Ik ben blij dat ik bij AC Tion loop, want ik ga graag naar de trainingen en heb plezier met mijn loopmaatjes.



Voorproefje Sallandtrail (Jacco Maat)

Zoals velen van jullie wel weten, werk ik bij RTV Oost. Daar hebben ze een aantal jaar geleden een sportief damesgroepje opgericht, die samen trainden voor verschillende doelen. Er werden verhaaltjes gepost op de website, met video, foto's, op social media, alles om de Overijsselaar te laten zien dat sporten geluk brengt én voor iedereen weggelegd is. Deze groep is verschillende uitdagingen aangegaan, onder andere de StrongSisterRun, een achtste triathlon, TotDeNekInDeDrek en verschillende loopwedstrijdjes. Maar de StrongSisters bleken niet zo sterk, gaandeweg waren er steeds meer afvallers: de een raakte geblesseerd, de ander kreeg een andere baan, en zo werd de spoeling wat dun. Er werd daarom een beroep gedaan op de sportieve mannen en de naam werd aangepast naar 'RTV Oost Sisters & Friends'. Ik ben ook lid geworden van dit

clubje en heb inmiddels een aantal wedstrijdjjes meegedaan. Eind vorig jaar kwam er een mooie mail binnen.

“Beste Esther en RTV oost en friends... Sporten en avontuur dat is wat ik leuk vind! Ik ga graag een uitdaging aan maar ik vind het ook fantastisch als andere mensen uitdagingen aan gaan. Ik heb daarom jullie Drek avontuur en triathlon met plezier gevolgd. Maar het heeft ook mij aan het denken gezet... Want... waar kunnen jullie nog meer worden uitgedaagd.. Nu is het toeval.. Dat ik samen met een paar enthousiaste mensen de Sallandtrail organiseer een onverharde bos en heuvel loop over de Sallandse heuvelrug over 25, 50 of 80 km (50mijl). Nu wil ik jullie uitdagen om deze trail te gaan lopen. De afstand mag jezelf bepalen. “

Omdat ik hem vorig jaar ook heb gelopen zei ik meteen: Ja, die is mooi, dat gaan we doen. Na enige aarzeling hebben zich 2 dames en 4 heren opgegeven, en zijn we de uitdaging aangegaan. We gaan voor de 25 kilometer. We bouwen de afstand langzaam op. De helft van de groep heeft nog nooit verder gelopen dan een kilometer of 12. In het najaar hebben we meegedaan aan de 16 km van de Bommelas, dus het begin is er. Onlangs hebben we meegedaan aan de 11km SukerbietTrail op de Lemelerberg. Dit voorproefje traillopen werd als pittig ervaren, dat belooft nog wat! Twee weken geleden namen we deel aan een verkenningsloop van de SallandTrail. Bertus van Elburg nam ons mee, 18 km zand en heuvels over de Sallandse heuvelrug. De Sisters waren gesloopt, en Bertus noemde ons asfaltlopers....

Jacco Maat



Update Nordic Walking

Stokken gevonden

Er is een set witte verstelbare Leki-stokken gevonden in de kantine van TION. Op de stokken zaten een paar oudroze fleece handschoenen. Een mailactie onder de Nordic Walkers heeft nog niet geleid tot hereniging met de rechtmatige eigenaar. Zijn de stokken van jou, dan kun je ze terugvinden in het invalidentoilet bij alle gevonden voorwerpen.



Basiscursus Nordic Walking

Er zijn nog meer dan genoeg plekken in de basiscursus. Ben je al een Nordic Walker, maar wil je je techniek oppoetsen of ben je een tijd niet geweest? Je mag gratis meedoen, wel even aanmelden.

Evenementen (voor meer info zie www.wandel.nl tenzij anders vermeld)

Voorjaarstocht Sprakel, Lonneker, 9 maart 2019

Twentse Ros Wandeling Hengelo, 10 maart 2019

Iets verder weg enkele "klassiekers" waar we eerder aan hebben deelgenomen:

Bloesemtocht Geldermalsen, 13 april 2019

Heurnetoch De Lutte, 5 mei 2019

3 Landen 3 daagse Mechelen (Limburg), 17-19 mei 2019

([website René Spierts](#))

Basiscursus Nordic Walking

Start zaterdag 23 maart

Omgeving Broekheurne en Smalenbroek



Vier trainingen van 9.00 - 10.30 uur
Clubhuis AC TION, Geessinkweg 220, Enschede

€ 30,00 incl. koffie/thee én gebruik van poles
Informatie www.action48.nl/nordic-walking

Aanmelden: nordicwalking@action48.nl
o.v.v. naam, adres, telnr, leeftijd en email



www.action48.nl

Agenda hardloop evenementen

De nieuwe Wedstrijdorganisatiecommissie bestaat uit Edwin Wiltink en Jan Davids. De volgende baanwedstrijden zullen door AC Tion worden georganiseerd:

06-04-2019 april Competitie Junioren C/D Ronde 1
18-05-2019 mei Athletic Champs 1e wedstrijd
29-06-2019 juni 2e Medaillewedstrijd Regio Twente
31-08-2019 augustus [C Interland](#) Nederland- Nord Rhein Westfalen Duitsland
27-10-2019 oktober Recordindoor Diekmanhal

In maart en April zijn er ook weer volop leuke loopjes voor wegatleten, bijvoorbeeld:

3 maart [Achtkastelenloop](#), Vorden. 10 - 21.1 - 30 km
9 maart [Sallandtrail](#) Nijverdal, 25, 50, 75 kilometer
9 maart [Bovenbergcross](#), Markelo. 1,8-2,6-5,2-10,4 SNS cross circuit
16 maart [Gildehaus Dinkelloop](#), de Lutte, trainingsloop 19-36 kilometer,
16 maart [Siena GARDEN-Straßen-lauf](#), Münster. 5-10-21.1 km
17 maart [4e Woolderesloop](#) Hengelo, 5-10-15 kilometer
23 maart [Ladies Park run](#), Rijssen. 2,5-5 kilometer
23 maart [OVM Gaanzeloop](#), Gelselaar. 2,5-5-10-16.1 kilometer
24 maart [Engelse Mijlenloop](#) Haaksbergen, 8-16.1 kilometer.
30 maart [AVT Lageveldloop](#) Wierden, 5 km - 10 Engelse Mijlen,
30 maart [Waldlauf](#) Bad Bentheim, 1,9-5-10 km
30 maart [Klippenlauf](#) Ibbenburen. 12,4-24,7 km
31 maart [Halve marathon Hengelo](#), 5-10-15-21.1 kilometer

7 april [Stil Lonnekerbergloop](#), Lonneker. Recreatieloop 10 km
13 april [Enschede Marathon](#), de twee van Enschede - 2 EM/3,2 kilometer
14 april [Enschede Marathon](#), 5-10-21.1-42.2 kilometer
26 april [Dorpsloop](#) Twello, 500m-1-2,5-5-10 kilometer
28 april [Rund um den Allwetterzoo](#), Münster. 5-10-21.1 km

Vrijwilligers gezocht

Zoals je hieronder kunt lezen, zijn wij op zoek naar:

- uitbreiding van de commissie die de Herfstloop organiseert
- een tweede penningmeester
- vrijwilligers voor de Athletics Champs

Interesse? Stuur dan een email aan secretaris@action48.nl of benader Rik Hardon.

Van het bestuur

VAN DE BESTUURSTAFEL

Geen bestuursvergadering de afgelopen maand maar dat wil niet zeggen dat er niets te melden valt. In de eerste plaats natuurlijk onze felicitaties aan Carlijn ter Laak voor haar mooie zilveren medaille bij de NK Indoor. Vorig jaar was het nog een stapje hoger. Toch past ook nu trots. Ook de jeugd blijft aan de weg timmeren en dat niet alleen in Nederland maar intussen ook in ons buurland Duitsland. Daarbij zijn prachtige resultaten behaald.

Verder wil ik u alvast doorgeven dat de **algemene ledenvergadering** dit jaar zal worden gehouden op **woensdag 17 april** vanaf ongeveer 20.00 uur. Noteert u die datum in uw agenda? Begin april ontvangt u de agenda en een aantal van de daarbij behorende stukken.

De **Rabo Clubkas Campagne** heb ik u vorige maand al aangekondigd. Van 19 maart tot en met 7 april kunnen klanten

De commissie telt op dit moment 3 leden. Dat zouden er eigenlijk 5 moeten zijn om tot een voor iedereen acceptabele werkverdeling te kunnen komen. Interesse om mee te draaien? Stuur een e-mail naar secretaris@action48.nl of benader een van de bestuursleden.

Als bestuur zijn we ook nog op zoek naar een tweede penningmeester. Ik meldde dat al in de vorige nieuwsbrief. De vacature bestaat nog steeds. Ook hiervoor geldt stuur een e-mail naar secretaris@action48.nl of benader een van de bestuursleden indien u interesse heeft of een geschikte kandidaat weet.

Ten slotte nog een oproep voor mensen die willen helpen bij de zo succesvolle **Athletics Champs**. Voor de editie 2019 is het belangrijk voldoende juryleden te hebben met kennis van zaken. Vanuit de Atletiekunie wordt met het oog daarop binnenkort een

van 12 jaar en ouder van Rabobank Enschede - Haaksbergen hun stem uitbrengen op hun favoriete vereniging of stichting via www.rabobank.nl/eh. In maart ontvangen zij een persoonlijke uitnodiging om te stemmen. Als alle stemmen zijn uitgebracht, wordt het totaalbedrag gedeeld door het totaal aantal uitgebrachte stemmen en wordt de waarde per stem duidelijk. Hoe hoger het aantal stemmen, hoe groter de bijdrage voor de vereniging. Helpt u, als u klant bent van de Rabobank, mee ervoor te zorgen dat AC TION ten minste een even mooi resultaat haalt als vorig jaar?

In verschillende functies kunnen we nog heel goed vrijwilligers gebruiken. Dat geldt voor veel verenigingen en is voor de onze niet anders. Misschien is het wel iets voor u om een helpende hand toe te steken bij de commissie die jaarlijks de Herfstloop organiseert.

cursus aangeboden. Het gaat om een waarschijnlijk bij AC TION zelf te organiseren cursus Assistent jurylid/ Teambegeleider, gecombineerd met Hoofd jurylid.

Het is een korte cursus van 4 weken waarin zelfstudie opdrachten worden gedaan. De cursus eindigt met één bijeenkomst waar de uitwerkingen van de opdrachten in een actieve workshop aan de orde komen. Er zijn geen specifieke instroomeisen. Wel geldt een minimumleeftijd van 15 jaar. Is dit iets voor u? Stuur een e-mail naar secretaris@action48.nl of benader Rik Hardon. Nadere informatie volgt nog.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal begin april worden gehouden. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan een e-mail naar secretaris@action48.nl.

**Met sportieve groet,
AC TION**



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <webmaster@action48.nl>
Sent: zaterdag 30 maart 2019 22:59
To: simon
Subject: TION nieuwsbrief April 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief April 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit

Geef de pen door

Anouk en Jasmijn Hulshoff

Polsstokhoog

opsturen naar startklaar@action48.nl.
Als je geen foto van jezelf in de
nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden
door een email te sturen naar
startklaar@action48.nl.

De vorige keer deed ik een oproep voor
een stukje over de meer technische
onderdelen van de atletiek, en met
succes! Dit keer een stukje over
polsstokhoogspringen, met dank aan
Hans Koenders!

Bij deze doe ik weer een speciale
oproep, dit keer aan (trainers of ouders
van) pupillen. Neem ons mee in jullie
enthousiasme, en schrijf ons iets over
een leuke training, oefeningen die je
hebt gedaan, of een leuke wedstrijd!
Vergeet niet ons een leuke foto er (los)
bij te sturen.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Irna van der Molen

Hans Koenders

Wedstrijdverslagen

Johny Röwer

Vorbereiding op de HM

Rianne Gerritsen

Vorbereiding op de HM

Erik Stuivenberg

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

In Memoriam:

Hans Nijkamp

Persbericht Enschede Marathon

Stichting Enschede Marathon

Prikbord

Bestuur

Wedstrijdagenda

Johny Röwer

Van het Bestuur

Wim van Holsteijn

Agenda ALV 17 April

Bestuur

Geef de pen door

Geef de door



Ik ben Anouk Hulshoff. Toen ik 7 jaar was ben ik een keer wezen kijken bij een wedstrijd van mijn neef Marcel Dost. Ik wilde ook wel op atletiek. In 1984 ben ik dan ook lid geworden. In mijn jonge jaren heb ik veel plezier beleefd aan atletiek, zowel de onderdelen als de recreatieve dingen die AC Tion voor ons jeugdleden organiseerden. We trainden op zaterdag aan de Buurserstraat, toen der tijd nog een trimbos. Ook daar mochten we met Pasen het bos in om eieren te zoeken. Daarnaast werd er elk jaar een kamp georganiseerd. Dit waren de leukste kampen die ik gehad heb, die van groep 8 was daarentegen gewoon saai.

Naast trainen in het Diekmanstadion, en met regen moesten we trappenlopen, deed ik ook mee aan wedstrijden. Indoor- en buitenwedstrijden, maar ook zag je me bij de crossen. Vanaf de D-junioren heb ik met competities mee gedaan. De leukste onderdelen zaten altijd vol, omdat anderen beter waren. Zo heb ik een keer 300 meter horden gedaan, terwijl dat niet mijn onderdeel was.

In de pubertijd zag je atleet voor atleet vertrekken. Mijn favoriete onderdelen waren toch wel werpen en lange afstand. Maar op mijn twintigste hield ik het voor gezien. Ik sloot me toen aan bij de trimmers, tegenwoordig de lange afstandsgroep. Ook daar heb ik met plezier gelopen. Ik heb twee halve marathons gelopen. MPM had een estafetteloop opgezet. Ik zorgde dat zo'n 5 groepen van de trimmers meededen. Op een gegeven moment had ik dat hardlopen ook wel een beetje gezien. Liep altijd achteraan, overigens niet erg.

Het zal 10 of 11 jaar geleden zijn dat ik mij bij de Nordic-Walking aansloot. Een mooi alternatief voor het hardlopen. Hier kon ik mijn ei kwijt, ik liep niet meer achteraan. Dat toch ook wel erg fijn is. Sinds kort prikkelt mij atletiek weer. Ik heb nu een aantal keren mee gedaan met de Masters, dit is ook weer erg leuk, kogelstoten en discuswerpen. Het viel me niet tegen, maar die wedstrijden ga ik niet meer doen. Ik doe het nu met nog meer plezier. De herinneringen komen weer boven. Bijna 9 jaar geleden is onze dochter geboren. Ook zij zit op atletiek. Jasmijn vertelt nu verder.

Ik ben Jasmijn Hulshoff, ik ben 8 jaar. Ik zit nu 2 jaar op atletiek.

Bij action is 40 meter sprint, balwerpen, hoogspringen, verspringen het leukst.

Ik ben 2 keer 3 e geworden met atletiek, dat was met de crosscompetitie in Almelo.

Mijn beste vriendinnen zijn Floor, Jetske, Lea, Julia, Eva, Christina en Jolijn.

Binnen in de zaal trainen vind ik leuk, omdat het buiten zo koud is.

Ik zit ook op turnen, al 6 jaar op turnen. Op turnen is balk, sprong, brug en vloer het leukst.

Met turnen ben ik 1 keer 2e geworden met de clubkampioenschappen. Ik vind turnen het leukst.

Wij geven de pen door aan Marcel Dost.



Polsstokhoog

Polsstokhoog

Polsstokhoog is volgens mij het moeilijkste onderdeel van de baanatletiek. Je moet komen aanrennen met een stok van ca 4 meter en die moet je op het juiste moment plaatsen in een kuiltje vlak voor de mat. Daarna moet je maar zien hoe je met behulp van de stok de lucht in komt. Je mag je handen niet verplaatsen en als je écht hoog wil komen, dan moet je op de één of andere manier boven de stok uitkomen om over de hoogtelat te komen. Ergens moet je op het goede moment de stok loslaten. Want daar gaat het om als je de hoogte wilt bereiken. Mocht je boven de 5 meter geraken, dan val je toch gauw een 3½ meter naar beneden.

Daarbij is het wenselijk niet bovenop de stok te vallen, want dat doet zeer. Als de lat lager ligt, dan de stok lang is, moet je er aan denken de stok bij het loslaten een duw terug te geven. Zo niet, dan valt die tegen de lat, die dan valt... dat is sneu. Kortom polsstokhoog heeft alles te maken met timing, precisie, kracht en lef. Een reservelat is geen luxe, want zo af en toe landt een atleet in de lucht bovenop de lat en die kan daar niet goed tegen.

Ik ben tot mijn genoegen al diverse jaren jurylid bij lokale polsstokhoogwedstrijden. Meestal op de baan van TION en die van FBK. Het is één van die atletiekonderdelen waar je als jurylid een "band" opbouwt met de individuele atleet. Dat begint al bij het inspringen, waarbij ik als jurylid dienstverlenend wil zijn om de atleet zo goed mogelijk te helpen in de voorbereiding. In de wedstrijd gaat het erom dat voor elke atleet de lat tegen de staanders ligt én dat steeds opnieuw de horizontale afstand van lat tot insteekkuil zorgvuldig naar de wens van de atleet is ingesteld. Afhankelijk van de soort van wedstrijd wil ik graag tolerant zijn in de tijd die een atleet nodig heeft voor de sprong. Ik vind dat de technische zaken van periodiek hoogtemeten, lat opleggen, lat verplaatsen snel en professioneel moet gebeuren, zodat de installatie steeds snel ten dienste komt van de atleet.

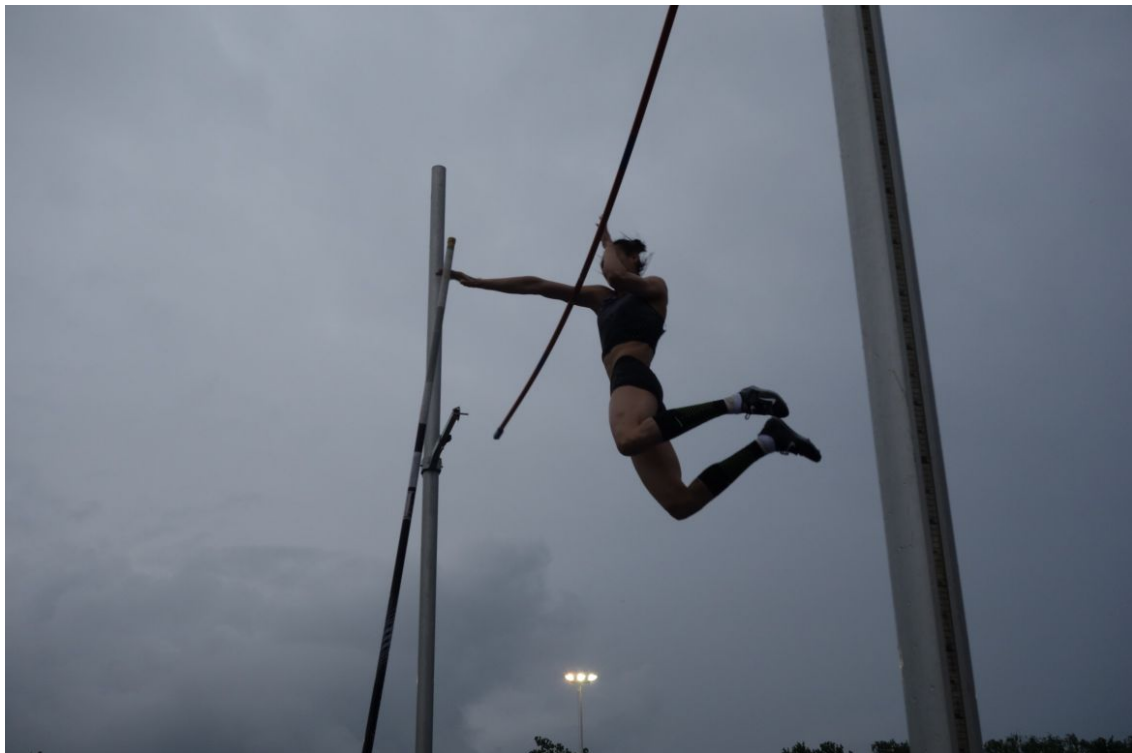
Het klaarmaken van de polsstokhoog-installatie voor een wedstrijd vraagt aandacht. Belangrijk is het ijken van de juiste hoogte in het midden van de lat met de aflezing bij beide palen. Elk van de palen heeft een slinger waarmee de lat naar boven en naar beneden kan worden bewogen. Bij de slinger is een hoogte aflezing. Bij het ijken zal blijken dat bij elk van de palen een eigen afwijking moet

worden gecorrigeerd. Daarbij is belangrijk dat de beide draagpunten voor de lat steeds precies even hoog staan. Gedurende de wedstrijd is het zaak geregeld de hoogte van het midden van de lat na te meten. Mijn ervaring is dat bij een goede ijking in het begin het nameten nauwelijks aanpassing vraagt. *Snap je het nog? Doet er niet toe; vertrouw er maar op dat we het goed doen*

Een mooie ontwikkeling is het meten van de hoogte van de lat met een theodoliet. Volgens *van Dale* is een theodoliet een verrekijker die dient tot het meten van horizontale en verticale hoeken, waardoor dus de ligging van elk voorwerp in de ruimte bepaald wordt. De plaats van de bovenkant van de lat in het midden kan zo precies worden vastgesteld. Dit soort van innovaties zie je ook bij speer, discus, zelfs kogel. De ET (elektronische tijdmeting) bij hartlopen is al haast gemeengoed.

In de wedstrijd is voor de beide juryleden bij de mat het steeds opleggen van de lat een vermoeiende aangelegenheid. Boven de 3 meter heb je een oplegstock nodig. Een lat netjes terugleggen bij ruim 5 m is nog een hele kunst... en dan maar hopen dat er goede oplegstocken zijn, maar dat is een ander verhaal.....

Hans Koenders



Nog maar een paar nachtjes slapen voor de wedstrijden in Berlijn en Enschede...

Op het moment dat deze nieuwsbrief verschijnt zit een grote groep Tionezen in de bus richting Berlijn (of is er al) voor een leuk weekend en natuurlijk om de halve marathon daar te lopen. Ik ben benieuwd naar de verhalen en prestaties, ik heb begrepen dat de invloed van Sifan Hassan bij velen wel een beetje meespeelt en er menig PR wordt verwacht! Ik verwacht wel een verslag voor onze nieuwsbrief van één van de deelnemers!

Thuis in Enschede, zetten de meesten in deze laatste twee weken nog even de puntjes op de i voor de 5 en 10 kilometer en de halve en de hele marathon zodat ze fris en fruitig aan de start staan. Alhoewel ik de indruk krijg dat dit jaar minder leden van onze vereniging de hele marathon lopen.

De Enschede marathon heeft trouwens een leuk programma in elkaar gezet, het begint op vrijdagavond -12 april - met een congres: 'Get Ready' (op de UT) voor een optimale voorbereiding op jouw race en een digitale parcoursverkenning. Op zaterdagavond -13 april - kun je aan de twee van Enschede mee doen, de dubbele mijl, 3,2 kilometer. Een leuke afstand voor beginnende lopers en jeugd, ik ga zeker nog even kijken! De start is op de Oude Markt om 19.00 uur en natuurlijk op zondag 14 april de kidsrun (op meerdere locaties) de vijf en tien kilometer en de halve en hele marathon, kijk voor het hele programma op www.enschedemarathon.nl

Op 3 maart deden maar een paar Tionezen mee aan de Achtkastelenloop in Vorden, dit is ook een traditionele loop in de voorbereiding op de Rotterdam of Enschede marathon. Ik kan me herinneren dat we daar in voorgaande jaren met veel Tionezen aan de start stonden, in de uitslagen kan ik dit keer alleen Nico Klein Poelhuis op de halve marathon vinden, hij wordt tweede bij de M35 in 1.21.16. Cees van Reemst liep de 30 kilometer en had daar 2 uur 54 voor nodig en Claudia van Daalen 3 uur en 5 minuten. Uitslagen: www.hanzesport.nl

De Sallandtrail vond op 9 maart plaats in Nijverdal. Hoewel ik me had ingeschreven voor deze trail, durfde ik het door de trainingsachterstand toch niet

aan. In Februari trainde ik met onze loopgroep 17 kilometer in deze omgeving, dat voelde toen echter nog niet goed aan. Ik had weliswaar geen last meer van de blessure maar gewoon te weinig conditie en kracht. Dus besloot ik op dat moment mijn startnummer beschikbaar te stellen, en Alex nam deze van mij over. Een paar weken later kreeg ik er toch wel een beetje spijt van want de conditie was op 9 maart al wel weer zover dat ik op die dag 24 kilometer liep, 17 kilometer met de groep en nog in het totaal 7 kilometer van huis naar de Buursestraat en terug. Hmmm... maar misschien toch wel verstandig, al zeg ik het zelf. Jolanda nog bedankt voor het uitstippelen van de route voor die zaterdag!

De meeste lopers van onze vereniging kozen bij de Sallandtrail voor de 25 kilometer, maar ik zag dat Simon Engelberts meedeed aan de 50 kilometer, hij finishte in 5 uur en 8 minuten en Richard Knol liep de 50 mijl(!) in 9 uur en 1 minuut. Hij is dus goed hersteld van zijn heupblessure van vorig jaar. Zie de foto hieronder. De eerste Tion loper op de 25 km was Joost Posthuma, met een zesde plaats in 1 uur 44 en Olav Seliger finishte nog net binnen de twee uur-1.59.53. Bij de dames kwam Arenda Scherpenzeel-Könnecke (ze liep samen met haar man Ko) als eerste van de vereniging over de finish in 2.22.37 gevolgd door Rianne Gerritsen in 2.36.27.

Verder ook aan de start, Erwin, Wim, Patrick, Frank, Alex, Jacco, Albert, Cor, Enith, Susanne, Debby, Claudia, en Elske. In het totaal 19 Tionezen aan de start, super! Voor alle uitslagen en (mooie) foto's: www.sallandtrail.nl

Lisette Sprakel maakte dat weekend een uitstapje naar Duitsland, ze liep zondag 10 maart in Frankfurt een puike halve marathon, ze verbeterde haar PR met twee minuten naar 1 uur 40 minuten en 25 seconden. Ik hoorde dat ze bij de start ook nog gevallen is, daar zit dus nog meer in Lisette!

Qua afstand loop ik op dit moment dus al weer aardig, nu nog weer werken aan het tempo maar daar moet ik wel even de tijd voor nemen, langzaam weer een beetje opbouwen. Het pacen op de halve voor de twee uur groep gaat wel weer goed komen daar ben ik niet bang voor!

Zaterdag 23 maart train ik met het Saucony Enschede Marathon team mee, oud Tioneer Jörgen de Vries is met nog drie lopers hier voor uitgekozen. We verzamelen bij de Rooseboom op het Roombeek en maken een ronde van goed

zeventien kilometer, ik had vooraf al drie kilometer gelopen en kom dus op een mooie twintig kilometer uit. Wij zijn met een groepje van acht, drie dames en vijf heren, en lopen in een redelijk vlot tempo via de Lonneker molen richting Oldenzaal om via de Bergweg en langs het vliegveld weer terug te lopen, mooie bosrijke route! Na afloop krijgen we een kopje koffie en is er onder alle deelnemers (er waren ook nog twee groepjes met kortere afstanden actief) een verloting voor een paar Saucony hardloopschoenen. Dennis Slag was de gelukkige!

Zondagmorgen, 24 maart, ik twijfel nog even wat ik zal doen, een duurlooptje voor mezelf, naar de zondaggroep of naar Haaksbergen. Om half negen besluit ik om naar Haaksbergen te gaan voor de vijf Engelse mijlen, toch maar weer eens wat tempo lopen. Ik ben er op tijd, even inschrijven en daarna in het lente zonnetje een bakkie koffie drinken, heerlijk. Tijdens het inlopen ontmoet ik een groep Tionezen en sluit me daar bij aan, het is nog wat frisjes maar de zon brengt al lekker wat warmte. Ik vraag Enith op welk schema ze weg wil, vijf minuten per kilometer zegt ze. Lijkt me een goed plan, ik heb geen idee wat er vandaag in zit. De eerste kilometer in 4,59 mooi strak dus. Al met al lopen we een mooie vlakke wedstrijd met kilometers rond de 4,55, ik probeerde regelmatig het tempo iets op te schroeven maar Enith gaf aan dat dit maximaal was. We finishen in 39,26 en zijn best tevreden, het verbaasde me wel dat het me zo gemakkelijk af ging, dat had ik niet verwacht. De eerste Tionloper op deze afstand is Gerard Koning in 33.21 gevolgd door Hans Uittenhout in 37.25 bij de dames is Mercedes Dahoe de eerste Tion loopster in 37.33 gevolgd door Enith Bouwmeester in 39.29. Op de 10 Engelse Mijlen behoorlijk wat Tion lopers voorin, Joost Posthuma werd vierde in 58.37 en Nico Klein Poelhuis vijfde in 1.00.15. Met zeven lopers bij de eerste vijftientig doen we het als vereniging prima denk ik. Voor alle uitslagen en foto's www.av-haaksbergen.nl

Zondag 31 maart wordt de halve marathon van Hengelo georganiseerd, we hebben echter een deadline en kunnen hier geen verslag meer van brengen. Voor uitslagen: www.halvevanhengelo.nl

In deze editie ook weer enkele vragen aan Rianne en Erik die zich voorbereiden op de halve marathon van Enschede, hoe gaat het met hun trainingen en zijn ze op tijd in vorm en klaar voor hun wedstrijd?

Allemaal veel succes de komende weken!

Johnny.



Vorbereiding op de Enschedese Halve Marathon

Rianne, hoe gaat het, gaan de trainingen zoals je graag wilt en ben je fit?

De trainingen gaan heel goed! Ik probeer zeker 3 keer per week mee te trainen met TION en daarnaast loop ik zelf vaak nog een keer en ik doe mijn krachttraining. Ik merk dat het 'meer lopen' steeds beter gaat en ik wordt steeds sneller tijdens de intervaltrainingen. Ik voel me fysiek zeker fit!

Hoe ging de Woolderesloop op 24 februari, ik zag dat je een prima tijd hebt gelopen op de 15 kilometer?

Ik heb de Woolderesloop gebruikt als testloop voor de halve marathon, hier liep ik 1:14:30. Precies op schema dus ja, dit gaf wel vertrouwen!

Je hebt ook nog een startnummer voor de 25 kilometer loop van Sallandtrail kunnen bemachtigen, vertel eens hoe je dit ervaren hebt?

Ja, ik had er totaal niet op gerekend maar ik was super blij dat ik er toch nog een te pakken had gekregen. Het was mijn eerste trail en ik heb echt een top dag gehad. Ik heb enorm genoten van de sfeer en de mensen. Het was wel even wennen, want het is heel anders dan een wegwedstrijd. In het begin had ik nog wel een tijd in mijn hoofd en raakte ik best geïrriteerd door langzame lopers voor mij of als ik moest wandelen door de drukte. Maar toen ik dit eenmaal had losgelaten heb ik echt genoten van de route en de omgeving. Weer een leerpuntje

In je planning stond ook de Engelse Mijlenloop in Haaksbergen, heb je inderdaad mee gedaan?

Nee helaas is dat niet gelukt. Mijn vriend liep die week ervoor een hardnekkige knie blessure op tijdens een voetbalwedstrijd en kan daardoor niks. Naast het werken, afstuderen en de avondschoon werd ik ineens ook mantelzorger en huishoudster. Ik ben op zich aardig goed in plannen maar dit ging zelfs mijn planningskunsten te boven. Ik vond de starttijd behoorlijk onpraktisch dus die heb ik moeten laten schieten. Jammer, maar niks aan te doen.

Zondag 31 maart de halve marathon van Hengelo, doe je nog aan één van de afstanden mee?

Om dezelfde reden zal ik ook niet in Hengelo gaan lopen, ik kan het momenteel niet combineren met andere verplichtingen. Dan kies ik liever om te lopen voor de ontspanning en gezelligheid met de lange duurloop op zaterdag dan dat ik tijdens een wedstrijd een groot deel in mijn eentje rond ren en nog meer energie van mijn lichaam vraag.

Hoe ga je je de laatste twee weken voorbereiden op de halve marathon van Enschede, doe je nog iets speciaals qua training en voeding?

Eigenlijk niet, ik merk wel dat ik enorm moe ben door alles dus ik denk dat ik een goede keus maak om voor ontspanning en rust te gaan in plaats van mee te doen met wedstrijden. Ik eet eigenlijk altijd wel gezond, ik denk dat dat iets is wat je altijd moet doen en niet alleen een week voor de wedstrijd. Voor een hele marathon let ik wel extra op voeding en eet ik veel meer, dan heb ik voor mijn gevoel ook non stop honger, maar ik heb zelf niet het gevoel dat ik dat voor de halve marathon

nodig heb. Ik probeer er wel op te letten dat ik genoeg drink, dat schiet er nog wel eens bij in. Wat training betreft vertrouw ik op het trainingsschema van de B groep

Heb je binnen je trainingsgroep nog loopmaatjes gevonden die voor de dezelfde tijd gaan?

Ja ik hoop dat ik samen met Enith en met Laura Damhuis kan lopen, die willen ook gaan voor een tijd van 1:45. Verder denk ik dat ik mooi gebruik ga maken van de pacer die die tijd loopt. Scheelt weer denkwerk, kan ik onderweg gewoon vogeltjes kijken en doorkletsen

Je streeftijd op de halve marathon is 1.45, gaat dat lukken?

Ik hoop het, ik heb er wel vertrouwen in want ik voel me echt wel fit. Maar ik wil me er niet teveel op vastpinnen. Als het net zo warm wordt als vorig jaar bijvoorbeeld dan kan ik er wel naar fluiten. Ik ga echt mijn best doen en het voelt nu allemaal goed, maar als het niet lukt dan komt het een ander moment wel. Naar de olympische spelen zal ik toch niet gaan, dus het moet wel leuk blijven

Vorbereiding op de Enschedese Halve Marathon

Erik, hoe gaat het, gaan de trainingen zoals je wilt en ben je fit?

Ja, de trainingen gaan goed, ik sla geen training over en ik ben nog nooit zo fit geweest, wel heb ik constant een behoorlijke spierpijn in mijn bovenbenen.

Heb je in Haaksbergen nog mee gedaan aan de Engelse mijlen loop?

Ik heb Haaksbergen overgeslagen omdat we in datzelfde weekend ook de langste training hadden in Delden.

Wat is de langste duurloop die je gedaan hebt?

De langste was dus die van Delden afgelopen zaterdag 23 maart, we hebben toen 19 km gelopen. Tijdens deze loop heb ik voor het eerst een energygel genomen.

Na ongeveer 10 km ingenomen en toen zonder problemen de 19 km uitgelopen. Dit ga ik tijdens de halve dus ook maar doen.

Zondag 31 maart, de halve marathon van Hengelo, ga je nog aan één van de afstanden meedoen of hou je het bij trainingslopen?

Ik hou me aan het trainingsschema, bevalt me uitstekend.

Hoe ga je je de laatste twee weken voor de halve marathon voorbereiden, doe je nog iets speciaals wat training en voeding betreft?

Ik heb nog een afspraak staan voor een massage Frans ter Wee de wonderdokter/masseur van Glanerbrug. Ga ik altijd naar toe als ik fysiek ongemak heb. Mijn voeding heb ik intussen ook al wat aangepast, ik eet minder brood en meer kwark en yoghurt. Op de dag van de halve zal ik misschien wat meer koolhydraten moeten nemen.

Heb je binnen de trainingsgroep loopmaatjes gevonden die voor dezelfde tijd gaan?

Ja, we lopen de Halve Marathon wel met een behoorlijke groep. Ik wil starten met als doel 2 uur 15 minuten. Van onze D-groep open Patrick, Jeroen, Hendry, Hetty, Petra, Lisette, Ellen en Karin zeker wel mee.

Je streeftijd op de halve marathon is 2.30, gaat dat lukken?

Ja, ik heb mijn eindtijd dus al bijgesteld, ik ga voor de 2.15

Update Nordic Walking

Uit het trainersoverleg

- Karin en Claudia stoppen in de zomer met hun trainingswerkzaamheden op de vrijdag. Wanneer je het leuk zou vinden training te geven, dan kan je je melden bij Jelle Bloemendal.



- Annemieke van der Meer verlaat op 17 april (ALV, 20.00 uur) het bestuur van AC TION. Daarmee komt (voorlopig) een einde aan haar inzet als vrijwilliger voor/namens de Nordic Walkers.
- Ronald Aarts is kandidaat bestuurslid. Wanneer hij in het bestuur komt (en wie wil dat nu niet J), dan zal hij de contactpersoon voor de Nordic Walkers worden.
- Over enkele weken ontvangen de Nordic Walkers een digitale vragenlijst. De trainers willen graag jullie mening over een aantal zaken weten.
- Annet buigt zich over een workshop Nordic Walking voor ouders, opa's en oma's en partners van TION-leden. Een flink deel van de huidige Nordic Walkers is immers ooit zo begonnen. Wil je nu al meer weten mail dan met nordicwalking@action48.nl

Foto's gezocht

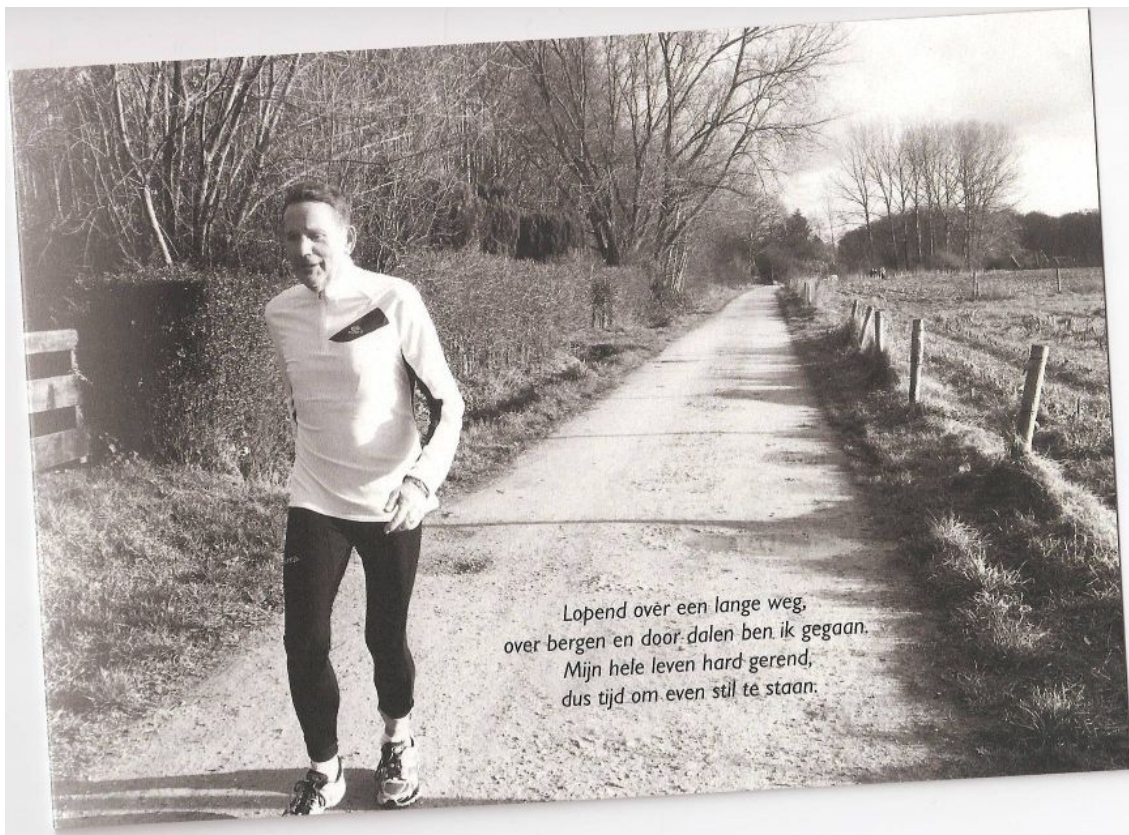
Voor de nieuwsbrief, website, posters en flyers kunnen we nieuwe foto's gebruiken. Zowel groepsfoto's als actiefoto's (vooral de laatste) zijn welkom. Vraag even aan de mensen die op de foto staan of het akkoord is dat je ze doorstuurt naar Annet de Kiewit (anders moet die iedereen mailen...).



In Memoriam: Hans Nijkamp

Op 8 maart 2019 is Hans Nijkamp (16 maart 1952) overleden. Hans was een hardloper in hart en nieren en is lang lid geweest van AC Tion. De oudgedienden binnen onze vereniging zullen hem zeker niet vergeten zijn, ook de verhalen over 'vroeger' met vele anekdotes staan ons nog steeds bij. In al die jaren had Hans prima prestaties neergezet op afstanden tussen de vijf kilometer en de marathon en daar was hij maar wat trots op! Zo had hij op de 5 km een knappe tijd van 17.05, op de 10 km een PR van 34.41, op de 21,1 km een 1.18.20 en op de marathon was zijn snelste tijd 3.00.43. Tijdens de uitvaart werd door de familieleden een goed beeld van zijn leven gegeven dat toch vele pieken en dalen kende.

We wensen zijn partner Hanny, familie, vrienden en kennissen sterkte met dit verlies.



Persbericht Enschede Marathon

Geachte relatie,

Hierbij kondigt Stichting Marathon Enschede het vertrek van Bas Hulsbergen aan.

“Wij vinden het jammer dat Bas deze beslissing om gezondheidsredenen heeft moeten maken. We respecteren de keuze van Bas danken hem voor zijn inzet voor Enschede Marathon”. Aldus Event Manager Sandra Melief

Bas Hulsbergen:

“Helaas heb ik om gezondheidsredenen mijn taken als voorzitter per direct neer moeten leggen. De afgelopen periode hebben een aantal gebeurtenissen zodanig impact op mij gehad dat ik deze keuze heb moeten maken. Ik betreur het ten eerste dat ik hierdoor niet meer kan bijdragen aan de laatste voorbereidingen,

maar met de inzet van de vrijwilligers, het marathonbureau en het bestuur zal er ook in 2019 weer een prachtig evenement in een nieuwe opzet georganiseerd gaan worden. Daar twijfel ik niet aan. Ik wens Enschede Marathon heel veel succes met de voorbereiding en de laatste loodjes”.

Prikbord

De oproep in de vorige nieuwsbrief om een helpende hand toe te steken bij de commissie die jaarlijks de Herfstloop organiseert, heeft in ieder geval 1 positieve reactie opgeleverd. De commissie kan nog wel iemand gebruiken. Interesse om mee te draaien? Stuur een e-mail naar secretaris@action48.nl.

We zoeken ook nog steeds mensen die willen helpen bij de Athletics Champs. Is dit iets voor u? Stuur een e-mail naar secretaris@action48.nl of benader Rik Hardon.

Verder zal in de komende tijd de verkeerssituatie rondom AC Tion veranderen met betrekking tot het aan en uitrijden van de parkeerplaats. Hoe en wanneer precies is nog niet bekend, maar houd een beetje rekening met elkaar.

Pupillen:

Vanaf maandag 1 april 2019 starten wij met het zomerseizoen. Hierin zal een verandering plaatsvinden voor de pupillen. Alle pupillen gaan namelijk in het zomerseizoen trainen op de maandag en woensdag van 18.00 tot 19.00 uur. Alle ouders hebben hierover een uitgebreide brief gehad. Er zullen ook per pupillencategorie whatsapp groepen worden gemaakt voor informatie en calamiteiten.

Wedstrijdagenda



Baanwedstrijden (ook te vinden op de website van AC TION)

13-april

AV Haaksbergen

Blokmeerkamp Jun. C/D + Pupillen

3-mei

DAV Kronos

Johan Knaap Games

11-mei

ASV Eibergen

1e medaillewedstrijd

18-mei

AC TION

Athelic Champs

25-mei

AV Goor '75

Pupillenmeerkamp

31-mei

Wegwedstrijden en trails:

- 7 april [Stil Lonnekerbergloop](#), Lonneker. Recreatieloop 10 km
- 7 april [Kastelenloop](#). 21,1 kilometer + estafette
- 7 april [Lochemse Bergloop](#), Lochem 5-10 km
- 13 april [Enschede Marathon](#), de twee van Enschede - 2 EM/3,2 kilometer
- 14 april [Enschede Marathon](#), 5-10-21,1-42,2 kilometer
- 20 april [De Voshaar 5000](#), Eibergen. 5 kilometer
- 26 april [Dorpsloop Twello](#), 500m-1-2,5-5-10 kilometer
- 28 april [Rund um den Allwetterzoo](#), Münster. 5-10-21,1 km
-
- 10 mei [Stadtlohner Citylauf](#), Stadlohn. 5-10 kilometer
- 11 mei [Smokkeltrail](#), Losser. 10-14-26 kilometer
- 11 mei [Batavierenrace](#), Nijmegen-Enschede, estafette 25 etappes, 175km.
- 17 mei [Vital Center Raalte](#) run, 5 en 10 km en 10 Engelse mijlen,
- 18 mei [City-run Hardenberg](#). 3-5-10-21,1 km - 10 km estafette
- 19 mei [Bommelasloop](#), Enschede. 7,4-11,2-16,4-21,1 km
- 19 mei [1e Borsche Maten loop](#), Borne, 1-5-10 km
- 19 mei [ALS Obstacle Run](#), Enschede
- 19 mei [Marikenloop](#), Nijmegen 5-7,5-10 km

- 19 mei [Hanzeloop](#), Zutphen. Cityloop 1-5-10 kilometer
- 24 mei [Twenterandrun](#), Vriezenveen. 5-10 km
- 25 mei [Brookland](#) run, Bornebroek. 5-10-15 kilometer
- 26 mei [Eiberrun](#), Eibergen. 0,5-1-3-6-7-14 km
- 26 mei [Quintisloop](#), Hengelo (Gelderland) 1-5-10-21,1 km

Van het bestuur

VAN DE BESTUURSTAFEL

Allereerst besteden wij ook hier graag aandacht aan het trieste bericht van het overlijden van ons oud-lid Hans Nijkamp. Op 16 maart zou hij 67 jaar zijn geworden. Hardlopen is heel belangrijk geweest in zijn leven. Wij wensen de vrouw, kinderen en kleinkinderen van Hans heel veel sterkte.

We hebben het in deze rubriek al enkele keren gehad over de Rabo Clubkas Campagne. U kunt daarvoor stemmen tot 7 april 2019. In de afgelopen jaren kreeg u daarover een brief als u een rekening had bij de Rabobank. Dit jaar is gekozen voor een digitale benadering. Dat is niet altijd goed gegaan. Ik heb verschillende berichten gehad dat de uitnodiging om te stemmen in de spam of junkmail terecht was gekomen. Zelf heb ik

Nadere stukken zoals het verslag van de vorige algemene ledenvergadering en het jaarverslag over 2018 worden verspreid via de website van AC TION. In het clubgebouw zal een aantal fysieke exemplaren van de agenda en de stukken beschikbaar zijn. De financiële stukken zijn zoals de laatste jaren gebruikelijk een uur voor aanvang van de algemene vergadering in te zien.

Degenen die regelmatig in het clubgebouw komen, zullen hebben gemerkt dat de herentoiletten intussen (opnieuw) zijn opgeknapt. De bedoeling is dat er nu een structurele oplossing is bereid. Het ziet er in ieder geval mooi uit.

Ten slotte wordt er op dit moment serieus werk gemaakt van de vorming van een jeugdbestuur waarover ik al eerder iets schreef. Een vijftal leden in

helemaal geen bericht gehad. Is u dat ook overkomen, stuur dan een e-mail naar communicatie.eh@rabobank.nl. U ontvangt dan een inlogcode en een wachtwoord om alsnog te kunnen stemmen op onze mooie vereniging.

Ik heb u verder al doorgegeven dat de algemene ledenvergadering dit jaar zal worden gehouden op woensdag 17 april vanaf ongeveer 20.00 uur. De agenda vindt u in de bijlage bij deze nieuwsbrief.

de leeftijd van 10 tot 16 jaar zouden ondersteuning moeten gaan bieden c.q. organiseren bij trainingen, wedstrijden en andere activiteiten. Een interessante ontwikkeling.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal 9 april worden gehouden. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.



Agenda ALV

Aan: De leden van AC TION
Van: Wim van Holsteijn, secretaris
Datum: 29 maart 2019

Hierbij nodig ik u namens het bestuur van de AC TION uit voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering, te houden op woensdag 17 april 2019. 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 25 april 2018.
6. Jaarverslag 2018
7. Financiële verantwoording (de stukken zijn beschikbaar in het clubhuis vanaf 1 uur voor aanvang van de vergadering):
 - o Jaarrekening 2018.
 - o Verslag van de kascommissie.
 - o Samenstelling van de kascommissie voor de verantwoording over 2019.
 - o Vaststelling contributie 2019.
 - o Begroting 2019.
8. Bestuursverkiezing
9. Presentatie plannen voor 2019
10. Rondvraag
11. Sluiting

Toelichting agendapunt 8: Het bestuur heeft het volgende rooster van aftreden vastgesteld: 2019: Danielle van der Meer, Wim van Holsteijn, Joost Posthuma; 2020: Rik Hardon, Richard Kerver; 2021: Vacature Annemieke van der Meer, vacature Monique Vos. Aftredend en niet herkiesbaar is Joost Posthuma. Het bestuur stelt voor in deze vacature te voorzien door het benoemen van Marielle

Siebelt. Aftredend en herkiesbaar zijn Danielle van der Meer en Wim van Holsteijn. Tussentijds aftredend zijn Annemieke van der Meer en Monique Vos. Het bestuur stelt voor in de vacature van Monique te voorzien door het benoemen van Ronald Aarts als penningmeester. Ronald zal tevens optreden als aanspreekpunt voor de nordic walkers. Voor de vacature die ontstaat door het vertrek van Annemieke is het streven van het bestuur voor de algemene ledenvergadering nog een kandidaat voor te dragen. 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.

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

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <webmaster@action48.nl>
Sent: maandag 15 april 2019 21:33
To: simon
Subject: Algemene Leden Vergadering AC TION 17 april 2019 20.00

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Extra Nieuwsbrief April 2017



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

Deze nieuwsbrief is geheel gewijd aan de Algemene Leden Vergadering (ALV) op 17 april aanstaande. Het

Uitnodiging ALV 17 april 2019

Agenda ALV 17 april 2019

bestuur nodigt u daarvoor van harte uit.

Verslag ALV 25 april 2018

Namens de redactie,

Jaarverslag AC Tion 2018

Irna van der Molen

Uitnodiging ALV 17 april 2019

Aan: de leden van AC TION
Van: Wim van Holsteijn, secretaris
Datum: 29 maart 2019

Hierbij nodig ik u namens het bestuur van de AC TION uit voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering, te houden op woensdag 17 april 2019. 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 gaat hierbij, alsmede het Jaarverslag en het verslag van de ALV van vorig jaar. De stukken staan ook op www.action48.nl

Financiële stukken zijn een uur voor de vergadering ter plekke beschikbaar.

Agenda voor de ALV van 17 april 2019

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 25 april 2018.
6. Jaarverslag 2018.

7. Financiële verantwoording (de stukken zijn beschikbaar in het clubhuis vanaf 1 uur voor aanvang van de vergadering):
 - o Jaarrekening 2018.
 - o Verslag van de kascommissie.
 - o Samenstelling van de kascommissie voor de verantwoording over 2019.
 - o Vaststelling contributie 2019.
 - o Begroting 2019.
8. Bestuursverkiezing^[1]:
9. Presentatie plannen voor 2019. (a. Singelloopcommissie; b. WOC; c. Nieuwe website; d. bestuur)
10. Rondvraag.
11. Sluiting

M.b.t. punt 8: Aftredend en niet herkiesbaar is Joost Posthuma. Het bestuur stelt voor in deze vacature te voorzien door het benoemen van Marielle Siebelt. Aftredend en herkiesbaar zijn Danielle van der Meer en Wim van Holsteijn.

Tussentijds aftredend zijn Annemieke van der Meer en Monique Vos. Het bestuur stelt voor in de vacature van Monique te voorzien door het benoemen van Ronald Aarts als penningmeester. Voor de vacature die ontstaat door het vertrek van Annemieke is het streven van het bestuur voor de algemene ledenvergadering nog een kandidaat voor te dragen.

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.

^[1] Het bestuur heeft het volgende rooster van aftreden vastgesteld: 2019: Danielle van der Meer, Wim van Holsteijn, Joost Posthuma; 2020: Rik Hardon, Richard Kerver; 2021: Vacature Annemieke van der Meer, vacature Monique Vos.

AGENDA

1. Opening.
2. Vaststellen van de agenda.
3. Mededelingen.
4. Terugblik op 2017.
5. Jubilarissen en andere leden die speciale aandacht verdienen.
6. Verslag van de algemene ledenvergadering van 12 april 2017.
7. Jaarverslag 2017.
8. Financiële verantwoording:
 1. Jaarrekening 2017.
 2. Verslag van de kascommissie.
 3. Samenstelling van de kascommissie voor de verantwoording over 2018.
 4. Vaststelling contributie 2018.
 5. Begroting 2018.
9. Bestuursverkiezing: Aftredend en herkiesbaar zijn: Annemieke van der Meer en Monique Vos.
10. Presentatie plannen voor 2018:
 1. Singelloopcommissie.
 2. Technische commissie baan.
 3. Bestuur.
11. Rondvraag.
12. Sluiting.

Aanwezig volgens de presentielijst: Ben Japink, Henk Appels, Bert Simens, Frank Blom, Annet de Kiewit, Hillie Bijl, Annelies van Ravenswaaij, Foekje Bakker, Marianne Bauland, Bertie van 't Wel, Henk Siekmans, Paul Boer, Sebastiaan Steenberg, Jelle Bloemendaal, Simon Engelberts, Marijke Kenkhuis, Nico Klein Poelhuis, René Stokvis, Janine Wilting, Anne Smink, Susanne Wentink-Nijhuis, Tobias Bakx, Wan Bakx, Quinten Stern, Marc Woesthuis, Ronald Aarts, Sven van Munster, Elske Barkman, Rik Hardon, Richard Kerver, Joost Posthuma,

Annemieke van der Meer, Monique Vos, Danielle van der Meer en Wim van Holsteijn.

Afwezig met bericht van verhindering: Nicky Aarts, Anne Benneker, Gerald Broen, Hennie Klootwijk, Hans Koenders, Roy Kolkman, Martijn Kromhout van der Meer en Chantal Veldman.

1. **Opening.**

De voorzitter, Rik Hardon, opent de vergadering om 20.00 uur. Hij kijkt terug op 2017. De vereniging is financieel gezond. Er is sprake van een kleine groei van het aantal leden ten opzichte van 2016. Inzetten op kwaliteit zowel in de breedte als voor de talenten als voor de vereniging in het algemeen blijft de hoogste prioriteit. Het jaar 2017 had echter ook een schaduwkant die valt samen te vatten met het woord vandalisme. Het dieptepunt daarvan was het in brand steken van de polshooginstallatie. De schadepost die daardoor ontstond, bedroeg circa 150.000 euro. De kosten kwamen weliswaar voor rekening van de gemeente maar toch hebben wij daarvan veel nadeel ondervonden. De jaarlijkse polshoogclinic kon bijvoorbeeld niet doorgaan en het onderdeel viel ook niet te trainen. Intussen is er zowel een nieuwe polshooginstallatie als een nieuwe werpkooi al voldoet de laatste nog niet aan alle eisen van de Atletiekunie. Een absoluut hoogtepunt in het afgelopen jaar was het toekennen door de gemeente Enschede aan onze vereniging van de Auke Vleerprijs. Aspecten die daarbij de doorslag gaven, waren de gezonde kantine en de rookvrije accommodatie. Ter ondersteuning van de nominatie voor deze prijs is een mooi promotiefilmpje gemaakt dat de moeite van het terugkijken waard is. De voorzitter sluit af met de opmerking dat het bestuur alle vrijwilligers die zich voor AC TION hebben ingezet veel dank verschuldigd is en spreekt de hoop uit dat zij zich onverminderd zullen blijven inzetten.

2. **Vaststellen van de agenda.**

De agenda wordt ongewijzigd vastgesteld.

3. **Mededelingen.**

De secretaris, Wim van Holsteijn, geeft de berichten van verhindering weer.

Ronald Aarts heeft gemeld dat hij wat later komt. Verder zijn er geen mededelingen.

4. Jubilarissen en andere leden die speciale aandacht verdienen.

Er is 1 jubilaris, te weten Jaap Engelsman. Hij is 25 jaar lid en tot voor enkele jaren vooral actief geweest als jurylid. De jubilaris is niet aanwezig tijdens deze vergadering.

5. Verslag van de algemene ledenvergadering van 12 april 2017.

Ben Japink merkt op dat de presentielijst tijdens de vorige ALV niet geheel rond is gegaan. Dat leidt tot de merkwaardige situatie dat volgens het verslag mensen aan het woord komen die niet als aanwezig staan vermeld. Dat kan natuurlijk niet. Overigens staat op bladzijde 6 zijn naam verkeerd gespeld "Apink" in plaats van "Japink". Dit wordt aangepast.

Het verslag van de algemene ledenvergadering van 12 april 2017 wordt onder dank aan de secretaris voor het overige ongewijzigd vastgesteld.

6. Jaarverslag 2017.

Het jaarverslag 2017 wordt na een korte toelichting door de voorzitter ongewijzigd vastgesteld. Bertie van 't Wel informeert nog hoe de maandelijkse Nieuwsbrief Startklaar wordt gearchiveerd. Simon Engelberts antwoordt dat deze digitaal wordt bewaard.

7. Financiële verantwoording.

a. Jaarrekening 2017.

De penningmeester, Monique Vos, licht de jaarrekening toe. Het eigen vermogen is gegroeid met het resultaat van 2017. Zij legt verder uit wat het betekent dat onze vereniging penvoerder is geweest voor het zogenaamde 'Smileyproject'. De opbrengst van de Singelloop was dit jaar weer erg mooi. Deze woorden worden onderstreept door een applaus van de aanwezigen. Simon Engelberts merkt op dat hij het verwarrend vindt dat de incasso van de contributie losgekoppeld is van de incasso van de contributie. Hij pleit ervoor dat in de toekomst weer anders te gaan doen.

De jaarrekening geeft verder geen aanleiding tot vragen.

b. Verslag van de kascommissie.

De kascommissie, bestaande uit Frank Blom en Henk Siekmans, heeft de jaarrekening en onderliggende financiële stukken gecontroleerd en akkoord bevonden. De commissie adviseert het bestuur in de aanloop naar het 75-jarig bestaan in 2023 jaarlijks een bedrag van 500 euro te reserveren. Zij stelt voor de penningmeester en in het verlengde daarvan het bestuur décharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid en de penningmeester te bedanken voor alle inspanningen voor de vereniging. De vergadering stemt daarmee in.

c. Samenstelling kascommissie 2018.

De kascommissie voor de financiële verantwoording over 2018 zal bestaan uit Henk Siekmans en Hennie Klootwijk. Wan Bakx is bereid als reserve te functioneren.

d. Vaststellen contributie 2018.

Het bestuur stelt voor de contributie voor 2018 ongewijzigd te laten ten opzichte van 2017. De vergadering stemt daarmee in. Ben Japink vraagt nog of het niet wenselijk is de contributie jaarlijks aan te passen aan het prijsindexcijfer. De voorzitter antwoordt dat dit niet nodig is. De vereniging schrijft zwarte cijfers.

e. Vaststellen begroting 2018.

De penningmeester licht de begroting toe. Zij meldt dat de vervanging van het dak van het clubgebouw al in februari heeft plaatsgevonden. De accommodatie is daarmee weer up-to-date.

Marianne Bauland vraagt of het bedrag van 1.000 euro dat is opgenomen voor groot onderhoud niet aan de lage kant is. De penningmeester antwoordt dat dit misschien zo is maar wij begroten niet op resultaat.

Marc Woesthuis merkt op dat het resultaat van 2017 niet 0 moet zijn maar 4.508 euro. Dat is juist.

Het is hem verder opgevallen dat de werkelijke kosten voor baanhuur in 2017 hoger waren dan voor 2018 is begroot. De voorzitter antwoordt dat dit komt doordat er in 2018 maar 1 indoorwedstrijd wordt georganiseerd tegen 2 in 2017. Bovendien zijn de kosten voor 2017 hoger geworden door 2x

huren van een zaal in Rhede Duitsland.

De begroting wordt verder ongewijzigd vastgesteld.

8. Bestuursverkiezing.

Aftredend en herkiesbaar zijn: Annemieke van der Meer en Monique Vos.

Er zijn geen tegenkandidaten gesteld. Zij worden bij acclamatie herkozen.

9. Presentatie plannen voor 2018.

a. Singelloopcommissie.

Marc Woesthuis blik namens de Singelloopcommissie eerst terug op de editie van 2017. Dat was een supergroot succes. Er was veel publiek, er hebben zich geen incidenten voorgedaan, er is geen wanklank gevallen. Bovendien was er een prachtig financieel resultaat. Er was een recordaantal deelnemers. Uit onderzoek na afloop blijkt dat die een hoge mate van tevredenheid hadden.

De commissie gaat in 2018 voort op de ingeslagen weg. Er komt nog meer beleving. Het wordt lopen van muziek naar muziek met als doel dat de deelnemers na de finish terugkijken op een fantastische belevenis.

Er komen niet alleen meer faciliteiten voor de deelnemers maar ook voor de bezoekers. Het geheel moet een festivalsfeer gaan uitstralen. Er komen meer toiletten, meer tafels en live muziek. Andere verenigingen uit Enschede die geen atletiek in hun aanbod hebben, zullen worden uitgenodigd met een team mee te doen aan de Dubbele Mijl. Voor de winnaar is een prijs beschikbaar.

b. Technische commissie baan.

Sebastiaan Steenberg, de voorzitter van de technische commissie, vertelt dat het afgelopen jaar de opleiding van trainers centraal heeft gestaan. Door de aanhoudende in- en uitstroom van trainers blijft dat een punt van voortdurende aandacht. Samen met het bestuur is gewerkt aan het systeem van financiële tegemoetkomingen voor de trainers. Binnen de normen van de vrijwilligersvergoeding die de Belastingdienst hanteert, is gewerkt aan

een systeem waarin opleiding en ervaring bepalend zijn voor de hoogte van de vergoeding.

Bij de opleiding van trainers is ook een uitgangspunt dat de meer ervaren trainers de jeugdigen helpen. Zo wordt de kwaliteit gewaarborgd. Met de verschillende trainers worden evaluatiemomenten ingepland. Bert Simens heeft daar een memo voor geschreven.

Verder geeft de tc ruimte aan stagiairs van de ROC-opleiding Sport en Bewegen en van het Johan Cruyff College.

Een belangrijke nieuwe ontwikkeling is de inrichting van een regionaal trainings- en talentencentrum (RTC). Dat is opgezet in samenwerking met Iphitos en SISU. Deelname aan het RTC komt in de plaats van het gastlidmaatschap van talenten van andere verenigingen. Ook met trainers van Haaksbergen en MPM worden gesprekken gevoerd over participatie in het RTC.

Wat de accommodatie betreft kunnen we trots zijn op ons krachthonk. Dat biedt prima faciliteiten. Er is een nieuwe polshooginstallatie en een nieuwe werpkooi geplaatst. Belangrijk is wel dat wij er zelf voor zorgen dat die nieuwe voorzieningen ook in orde blijven. Sebastiaan wijst erop dat het net van de werpkooi na gebruik omlaag wordt gedaan omdat dat anders een speelbal wordt van wind en regen.

Marc Woesthuis vraagt of er ten aanzien van het RTC niet alleen regionaal maar ook landelijk wordt gekeken.

Sebastiaan geeft aan dat de Atletiekunie streeft naar een landelijk netwerk van RTC's, uitmondend in centrale trainingen op Papendal.

De voorzitter merkt op dat er op dit moment 10 RTC's zijn vooral in het westen en het noorden van het land. In het oosten was nog geen voorziening. Aan de RTC's wordt vaak invulling gegeven door oud-topatleten. Hij vult nog aan dat echt goed draaiende RTC's ook de beschikking hebben over een indooraccommodatie. Wij willen dat ook graag. Het doel daarbij is een multifunctionele hal die ook voor andere sporten kan worden gebruikt. Op het moment dat daarvoor echt een concreet plan ligt, wordt de ALV vanzelfsprekend weer in beeld gebracht. Sebastiaan vult nog aan dat ons RTC vooral gericht is op meerkamp, sprinten en werpen.

De voorzitter zegt dat in het RTC de ambities van LOOT-scholen, het Johan Cruyff College, Topsport Overijssel en de participerende atletiekverenigingen samenkomen. Kennis wordt gedeeld. Andere verenigingen worden uitgenodigd een trainer mee te nemen naar het RTC en te leren van onze trainers.

c. Bestuur.

De voorzitter onderstreept nog eens de wens om te komen tot een indoorhal op onze eigen accommodatie. Hij heeft daar eerder deze vergadering al een en ander over gezegd.

Verder hoopt hij dat de samenwerking met de Triatlon Club Twente steeds meer vorm zal krijgen.

De technische commissie heeft het afgelopen jaar veel veranderingen ondergaan. Sebastiaan vertelde daar al over. De trainersvergoeding is gebaseerd op een pakketprijs waarbij ook wedstrijdbegeleiding hoort. Met de belastingregels voor vrijwilligersvergoedingen is daarbij rekening gehouden.

Belangrijk voor nu en de toekomst is het kunnen beschikken over voldoende vrijwilligers. Het is al te gemakkelijk bij elk probleem naar het bestuur of de voorzitter te kijken voor een oplossing. Samen de handen uit de mouwen steken past beter bij onze vereniging dan een wij/zij-cultuur. Als u bereid bent om de vereniging te helpen, let dan bijvoorbeeld op de Nieuwsbrief Startklaar waarin regelmatig oproepen staan voor vacante functies.

Ten slotte hopen wij in de nabije toekomst voldoende mensen en in het bijzonder de trainers op te leiden in het omgaan met een AED en het toepassen van reanimatie. Een AED-apparaat is voorhanden in de kantine.

10. **Rondvraag.**

Simon Engelberts vraagt wat je moet doen als je vroeg op de baan bent en er gebeurt iets. Hoe bereik je dan ouders en hulpdiensten?

Sebastiaan Steenberg antwoordt dat daar binnen de TC over wordt nagedacht. Een complicatie in dit verband is de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) die beperkingen stelt aan het verspreiden

van ledenlijsten onder trainers.

Sven van Munster mist aandacht voor de lopers. Marjolein werkt met een groep van ongeveer 30 MILA-atleten. Maar hoe zit het met de wedstrijdlopers op de langere afstanden?

Sebastiaan antwoordt dat de TC lopen inderdaad te klein is. Gewerkt wordt aan een uitbreiding van het aantal trainers. De gedachte daarbij is wedstrijdlopers en loopgroepen meer te integreren met aandacht voor ieders kwaliteiten.

Wan Bakx doet een oproep voor meer juryleden. Het aantal daarvan moet echt omhoog. Als dat niet gebeurt, krijgen we problemen met het organiseren van wedstrijden.

De voorzitter onderstreept deze oproep. Wie belangstelling heeft, kan zich aanmelden bij Wan.

Elske Barkman beveelt aan ouders aan te spreken bij pupillentrainingen.

Elske Barkman spreekt verder haar teleurstelling uit over de gang van zaken rond de trainersvergoedingen. Er is veel ergernis over de late uitbetaling daarvan. Niet duidelijk is waarom dat zo is. De communicatie hierover ontbreekt.

Richard Kerver antwoordt dat dit in ieder geval niet te maken heeft met de introductie van het nieuwe systeem van trainersvergoedingen. De vertraging in de uitbetaling staat hier los van.

11. **Sluiting.**

De voorzitter dankt de aanwezigen voor hun bijdragen aan deze geslaagde algemene ledenvergadering. Hij nodigt iedereen uit om nog een drankje en een hapje te nemen. Hij sluit de vergadering om 21.45 uur.

o – 0 – o

WvH

1. Bestuur.

Het bestuur is ook in 2018 voortgegaan op de eerder ingeslagen weg. We hebben dat gedaan met dezelfde bestuursleden als in 2017, te weten Rik Hardon (voorzitter), Wim van Holsteijn (secretaris), Monique Vos (penningmeester), Richard Kerver, Annemieke van der Meer, Danielle van der Meer en Joost Posthuma.

Veel tijd is gaan zitten in het implementeren van een nieuw systeem van trainersvergoedingen. Voor alle Trainingsgroepen van pupillen tot nordic walkers is dit nu ingevoerd. De vergoeding is gebaseerd op ervaring en opleiding. Het betekent meer duidelijkheid voor de trainers en meer gemak voor de penningmeester.

Voor de trainers en andere vrijwilligers waarvoor dat van belang kan zijn, zijn een cursus reanimatie en een ehbo-cursus georganiseerd bij onze vereniging. Beide waren goed bezet en zeer geslaagd. Over 2 jaar volgt een herhaling.

De gezonde kantine is een speerpunt gebleven. Na het behalen van het certificaat zilver in april 2017 blijft het streven de stap naar goud te zetten. Er is onder andere een wedstrijd uitgeschreven voor gezonde broodjes. Dit idee is ook opgepikt door de organisatie "Team Fit" die het idee van de gezonde sportkantine landelijk uitdraagt, jammer genoeg zonder bronvermelding.

De inspanningen voor het behoud van een goede atletiekaccommodatie en de wens om een indooraccommodatie op ons eigen terrein te realiseren zijn onverminderd voortgezet. Het contact met de gemeente en Sportaal hierover is verbeterd.

Vermeldenswaard is zeker ook de totstandkoming van een door de Atletiekunie erkend regionaal trainingscentrum voor atletiek. In samenwerking met de LOOT-scholen in Enschede (Stedelijk Lyceum) en Almelo (Noordik), met andere atletiekverenigingen in de regio (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 bestonden al RTC's voor judo en schaatsen in onze regio maar nu kent dus ook atletiek een vergelijkbare faciliteit.

AC TION is de kartrekker voor de regio rond Athletics Champs. Onder impuls van een 100% subsidie van de Atletiekunie hebben we een Athletics Champs aanhanger vol met materiaal ontvangen. Deze aanhanger is eigendom van AC TION. Wij gebruiken die voor onszelf maar lenen die ook enkele keren per jaar uit aan regionale verenigingen zodat zij ook Athletics Champs wedstrijden (pupillen atletiek in groepsverband) kunnen organiseren, een mooi voorbeeld van regionale samenwerking.

Sportieve successen waren er ook in 2018. Zowel bij de masters als bij de jeugd werden er tal van aansprekende resultaten behaald. Eén iemand sprong er daarbij letterlijk en figuurlijk uit: Carlijn ter Laak. Zowel indoor als outdoor werd zij Nederlands kampioen bij de senioren dames op het verspringen. Het leverde haar de titel Sportvrouw van het Jaar in de gemeente Enschede op. Marleen Baas werd (vrouwelijk) sporttalent van het jaar.

2. Ledenadministratie.

Het aantal leden bedraagt momenteel 625. In vergelijking met het vorige verslagjaar betekent dat een kleine daling van 24 leden.

Daarvan zijn er 115 junioren, 98 pupillen, 335 senioren/masters, 66 nordic walkers en 11 overige leden. Bij de laatste groep moet u denken aan bestuursleden, juryleden en dergelijke die niet tevens sportief actief zijn binnen de vereniging. In die groep heeft een opschoning plaatsgevonden die voor een groot deel de reden is voor de daling van het aantal leden. Vorig jaar telde deze groep namelijk nog 49 leden. Voor het overige zien we een kleine teruggang bij de junioren, pupillen en nordic walkers en een behoorlijke groei bij de senioren en masters (van 294 naar 335).

Ook dit jaar graag het verzoek om alle vragen met betrekking tot aanmeldingen en afmeldingen te richten tot de ledenadministratie (la@action48.nl). Ook als er iets "fout" gaat met de inning van de contributie. Via de ledenadministratie wordt een

en ander kortgesloten met de penningmeester. Verder graag het verzoek wedstrijdleden tijdig aan te melden in verband met competities.

3. Technische Commissie Baanatletiek

In 2018 hebben de activiteiten van de Technische Commissie meer vorm gekregen, mede door het uitbreiden van de Technische Commissie. Belangrijkste activiteiten in 2018 waren het werven en opleiden van nieuwe trainers, verder ondersteunen en doorontwikkeling van huidige trainersbestand. Daarnaast is er meer structuur gekomen in de communicatie, bijvoorbeeld door regelmatig overleg met alle trainers. Ook is er nu een vaste regelmaat in overleg tussen TC Baan en TC Lopen, zodat de afstemming is verbeterd.

De grootste verandering is echter de vergoedingen van de trainers, deze is nu afhankelijk van het opleidingsniveau en ervaring van de trainer en wordt automatisch betaald aan de trainers. Op deze manier is het aantal handelingen en daarmee ook de belasting van trainers, technische commissie en penningmeester verlaagd.

4. Nordic Walking

Het unieke aan de opzet van nordic walking binnen AC TION is de mogelijkheid om op zes dagen per week te kunnen trainen. Er worden zeven verschillende trainingen gegeven (waaronder één nordic-fit training) en de leden kunnen zelf kiezen op welke dagen ze willen trainen en het aantal keren per week. Ieder trainingsmoment heeft een vaste kern van 8-15 leden. Het aantal leden is in 2018 iets gedaald en ligt rond de 75.

In 2018 is een flink aantal avondtrainingen in de zomer niet doorgegaan vanwege de hitte. Trainingen overdag zijn aangepast. Bestaande afspraken over het wel/niet doorgaan van trainingen blijken goed te werken.

Iedere training wordt begeleid door een gecertificeerde nordic walkingtrainer of-begeleider. Iedere trainer heeft een invaller eveneens gecertificeerde trainer/-begeleider achter de hand. In 2018 hebben Jelle Bloemendaal, Hennie Brink en Annet de Kiewit een certificaat techniekinstructeur gehaald. Naast hen hebben ook

Frits en Gerdi Fölkner een certificaat als techniekinstructeur. Jan van Langen heeft in 2018 zijn werkzaamheden als trainer van de basiscursus en bijscholing van de trainers neergelegd.

Vrijwel alle trainers hebben in 2018 deelgenomen aan de AED-training en een flink aantal aan de intro-bijeenkomst EHBO.

Er heeft tweemaal een trainersoverleg plaatsgevonden. De PR-commissie (Jelle Bloemendaal, Anouk Hulshoff en Annet de Kiewit) is niet bijeengekomen, maar is nog steeds actief (maandelijks bijdrage Startklaar, posts op Facebook, bijhouden website en promotie basiscursus). Ook de commissie die de routes voor de maandelijkse locatielopen op zaterdag uitzet, heeft zijn activiteiten voortgezet. Frits Fölkner is lid van de technische commissie. Annemieke van der Meer is lid van het bestuur.

Er is in 2018 tweemaal een basiscursus nordic walking aangeboden. In maart is geëxperimenteerd met het aanbieden van een cursus op zaterdag- en maandagmorgen. Dit bleek geen succes doordat er op beide dagen te weinig deelnemers waren. De cursus is daarom ingekort van 7 naar 4 lessen en deelnemers herverdeeld over de dagen. In september is de cursus in deze gewijzigde opzet aangeboden. De deelnemers aan de cursus zijn divers: niet-TION-leden maar ook overstappende hardlopers en van blessures/ziekte terugkerende nordic walkers. Het aantal deelnemers aan de cursus en de ledenaanwas vanuit de cursus baart ons zorgen en is een belangrijk aandachtspunt in het trainersoverleg.

De maandelijkse locatielopen in de regio (o.a. Nijverdal, De Lutte en Buurse) en op het Buurserzand leveren de nodige afwisseling. Naast de trainingen via AC TION is er in 2018 wederom een weekendje weg georganiseerd door een aantal leden uit de woensdaggroep, is er elke 2 weken op woensdag een creatieve middag, is er ijs gegeten in Epe door de dinsdaggroep, heeft een groep deelgenomen aan de nordic walking 3-daagse in Zuid-Limburg, is er deelgenomen aan diverse eendaagse tochten (o.a. de bloesemtocht, de Amsterdam City Walk en de Teutolauf), is er een etentje georganiseerd in november en was er een kersttraining in Buurse.

5. Recreantengroepen

Evenementen:

Geheel volgens traditie zijn we 2018 begonnen door met een grote groep lopers en de bus van Baba reizen naar Egmond af te reizen voor de halve van Egmond.

Naast uiteraard de Rutbeekcross is dit dé aftrap van het seizoen!

Ook de mid-wintermarathon in Apeldoorn wordt ieder jaar (dus ook in 2018) bezocht door een bus vol Tionezen. En ook hier traditie: afgesloten met gezamenlijk pannenkoeken eten.

Hét trainingsdoel voor voorjaar 2018 was uiteraard de jubileum editie van de Enschede marathon. Met een record aantal lopers hebben we, in diverse tempogroepen, getraind voor de hele marathon in Enschede. Daarnaast werden de andere afstanden niet vergeten. Uiteindelijk hebben we met heel veel TION-ezen de warme 2018 editie in Enschede gelopen en de meesten hebben hem uitgelopen ook!

Weekend uitje:

De activiteitencommissie: Johny Röwer, Paul van der Vegt, Cor Kuiper, Heleen te Wierik en Arnold en Jolanda Gerritsen hadden weer een bijzonder fraai weekendje georganiseerd voor de loopgroepen. We zijn naar Hoorn geweest waar we deelnamen aan de Schutz marathon (en halve marathon en 10k). Het was een bijzonder geslaagd weekend met veel activiteiten vanuit een mooie locatie.

Start to Run:

Er zijn het afgelopen jaar weer veel PR's gesneuveld. We mochten ook veel nieuwe leden begroeten. Mede dankzij de twee Start to Run clinics geleid door Enith Bouwmeesters en Gerald Broen. Ook dit jaar houden we weer twee Start to Run clinics. De eerste daarvan is inmiddels doorgestart als Run to Start. De Start to Run duurt 7 weken waarna de lopers ca. 25 minuten aan één stuk hard kunnen lopen. De Run to Start die daarop volgt gaat daarop door en zorgt ervoor dat men in weer 7 weken door traint voor ca. 60 minuten. Hierdoor is doorstroming mogelijk in de "normale" loopgroepen.

De Run to Start van dit voorjaar zal de lopers uiteindelijk voorbereiden op de 5km tijdens de Enschede marathon.

Sociaal:

Naast sportieve prestaties vinden we het sociale aspect ook erg belangrijk. Zo wordt de baantraining van 19:30u iedere eerste dinsdag van de maand afgesloten door een gezellig samenzijn in de kantine waarbij steeds twee lopers iets lekkers voor bij de koffie verzorgen.

We kijken uit naar de rest van 2019. We gaan met een grote groep naar de halve marathon van Berlijn en uiteraard bereiden we ons weer gezamenlijk voor op Enschede.

Kortom, we kijken uit naar weer een sportief jaar met veel prestaties en veel gezelligheid.

6. Startklaar – Maandelijks nieuwsbrief

De digitale nieuwsbrief van AC TION 'Startklaar' verscheen ook in 2018 iedere maand en werd per mail naar de leden verstuurd. De nieuwsbrief werd iedere editie naar ruim 700 mensen verstuurd, waarvan gemiddeld 45% procent de mail daadwerkelijk opent. Daarnaast worden er ten behoeve van speciale gevallen aparte nieuwsbrieven verstuurd om de leden hierover te informeren. De redactie van Startklaar bestaat momenteel uit Irna van der Molen en Johny Rower. Lisette Sprakel geeft feedback en adviseert.

De deadline voor het aanleveren van stukken ligt iedere maand op de 1^e van de maand, waardoor de nieuwsbrief in de eerste week van de maand verstuurd kan worden. De redactie schrijft zelf stukken, maar er worden ook maandelijks stukken aangeleverd vanuit de leden. Zo schrijft de groep Nordic-Walkers voor iedere Startklaar een update met nieuws en aankomende activiteiten. Daarnaast is er veel aandacht voor de loopgroepen en voor wedstrijdathletiek, met name wanneer TION-ezen goed presteren.

In 2018 is de rubriek "Geef de Pen door" ook in elke nieuwsbrief aanwezig geweest. In deze rubriek kunnen leden vanuit verschillende afdelingen van de vereniging een stukje schrijven over hoe zij TION zien en wat hen bezighoudt bij de vereniging. Van ons redactielid Johny Rower komen verschillende verslagen

van hardloopwedstrijden en ook de rubriek waarin enkele lopers van de halve en hele marathon van Enschede gevolgd worden. Ook worden er stukken geplaatst met oproepen voor organisaties en is er vrijwel maandelijks een update vanuit het bestuur. De nieuwsbrief dient zo als een communicatiekanaal voor leden binnen de vereniging.

In de komende tijd gaan we actief aan de slag om meer input op te halen van de technische onderdelen, de jeugd, de MiLa groep, zodat de inhoud van de nieuwsbrief een bredere doelgroep aanspreekt. Daarnaast proberen we zelf mensen te vragen voor het schrijven van een stuk wanneer ze iets doen dat interessant is voor alle leden van de vereniging. Op deze manier blijven we in staat om maandelijks een interessante nieuwsbrief te sturen die door de leden ook daadwerkelijk gelezen wordt.

7. Singelloop 2018

De 21^e editie van de Menzis Singelloop Enschede was een groot succes; voor de organisatie, deelnemers, sponsors, vrijwilligers en supporters. De Singelloop is allang niet meer alleen een 'feestje' voor enthousiaste en fanatieke hardlopers: het is uitgegroeid tot een hardloopevenement voor alle inwoners van Enschede en ver daarbuiten. Het Volkspark als start- en finishlocatie blijft een gouden zet en biedt mogelijkheden tot verdere uitbreiding en een kwalitatief nóg beter evenement.

Met vernieuwingen zoals het verenigingsklassement op de Dubbele Mijl en uitbreiding van het aantal muziekpunten zat de sfeer er goed in. Iedere 500 m was er muziek op de singels: DJ's en bands zorgden voor snelle beats en eindtijden. In het park trad voor het eerst een live-band op. Onder andere een klimwand, springkussens, een stormbaan, mobiele speeltuin en workshops cardio drums zorgden voor verdere activiteiten in het Volkspark. Het optimale (loop)weer en de uitbreiding van het foodcourt zorgden er bovendien voor dat het nog lang gezellig druk bleef in het Volkspark. De Singelloop is intussen veel meer dan 'alleen' een hardloopwedstrijd.

Voor het verenigingsklassement op de Dubbele Mijl werden alle (niet-atletiekgerelateerde) verenigingen van Enschede uitgedaagd deel te nemen: van tennisvereniging tot schaatsvereniging, van jeu de boules-vereniging tot

volleybalvereniging. VV Rigtersbleek had uiteindelijk het snelste team en won het klassement.

Het aantal deelnemers aan de Singelloop was in 2018 vrijwel gelijk aan dat van 2017. De verwachting is dat vooral het aantal kidsrondeelnemers het komende jaar weer toeneemt, gezien de ruimere periode tussen de zomervakantie (en dus activatie van kinderen en hun ouders) en de Singelloop. Het aantal bedrijventeams was eveneens vrijwel gelijk aan dat van 2017. Naamsbekendheid, populariteit en gezelligheid blijven groeien. Reacties die de organisatie van zowel deelnemers als ook partners en sponsors na afloop heeft ontvangen, zijn uiterst positief. Het evenement wordt zeer gewaardeerd. Er hebben zich geen incidenten voorgedaan. Samen zetten we jaarlijks een geweldig evenement neer. De singels raken steeds voller met supporters, en supporters maken er ook op de singels steeds vaker een (buurt)feestje van.

De Belg Kim Ruell ging er net als in 2017 met de winst vandoor en verbeterde zijn tijd met 9 seconden (25:01). Bij de dames finishte Mariska Dute als eerste (28:09).

De Singelloop, die zoveel mensen in beweging zet, is ieder jaar alleen weer mogelijk door de inzet van de vele vrijwilligers, ook van AC TION. Ondanks dat het een hele klus is om voldoende vrijwilligers te vinden, lukt het uiteindelijk op het laatste moment alsnog. Daarom: dank aan al onze vrijwilligers! Wij hopen ook dit jaar weer op jullie te mogen rekenen. Het gevoel om samen zo'n prachtig evenement voor onze stad te kunnen organiseren en zoveel mensen een mooie en sportieve dag te kunnen bezorgen, is fantastisch. Ook de vereniging vaart er wel bij.

De voorbereidingen voor de 22^e editie zijn in volle gang; ook dit jaar zetten we onze schouders er graag weer onder! We werken onze ambities verder uit en verwachten op zondag 8 september nóg meer gezelligheid en activiteit in het Volkspark en op de singels.

8. Herfstloop 2018

De Herfstloop Twente editie 2018 mocht zich weer verheugen over zeer mooi weer en een stabiel aantal deelnemers t.o.v. vorige edities (net onder de 500, incl.

kidsrun). Het weer gaf nog wel wat extra problemen voor sommige deelnemers. Mede dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers hebben we iedereen een goede dag kunnen bezorgen. Het is wel duidelijk dat het steeds lastiger is om voldoende vrijwilligers te krijgen voor een dergelijk evenement.

Net als in 2017 is er voor deze editie ervoor gekozen om de inschrijfgelden weer wat te verhogen om zo meer in lijn te komen met vergelijkbare lopen in de regio. De tijdwaarneming van 2017 was prima bevallen en daarom is wederom hiervan gebruik gemaakt. De besparing die hierdoor in 2017 is bereikt, is daardoor blijvend geworden. Dit jaar moest helaas wel een grote aanvulling van de startnummers plaatsvinden. Deze waren door de warmte in het materiaalhok “gesmolten” en daardoor onleesbaar en aan elkaar geplakt. De leverancier heeft echter gemeend ons korting te geven omdat er misschien ook wat minder goede lijm was gebruikt voor de tijd tags. De begroting was verder goed sluitend te krijgen omdat wederom goed was ingekocht voor de vrijwilligers en de deelnemers. Door de iets hogere inschrijfgelden en de lage kosten is er een prima financiële plus gerealiseerd.

In 2018 wilde de gemeente toch een echte vergunning voor de Herfstloop afgeven. Hierdoor werd wederom de gehele procedure doorlopen met de nodige last-minute aanpassingen om de vergunning te verkrijgen. Dit proberen we in 2019 eerder te doen om de last-minute problemen te voorkomen. Verder is al duidelijk dat de gemeente wat beter naar de vergunningen kijkt en is er al contact geweest met de Military om in 2019 geen problemen te krijgen.

Ook wil de organisatie stapsgewijs gaan onderzoeken of er aanpassingen in routes en afstanden mogelijk zijn om de afhankelijkheid van het grote aantal vrijwilligers minder te maken in relatie tot het aantal deelnemers aan met name de langere afstanden. Voor de editie van 2019 kijken we eerst naar het aantrekkelijker maken van de 15 km. Dit was al voorzien voor 2018, maar kwam door tijdgebrek en vergunningsaanvraag in de verdrukking.

Helaas hebben Bas Kerkwijk en Corine Meppelink te kennen gegeven te stoppen met de commissie. Bas heeft als voorzitter de Herfstloop prima gestructureerd met de hulp van Corine. Corine heeft met veel energie ook alle communicatie op social media verzorgd. Er word contact gezocht met de andere commissies om

verschillende taken samen te doen om deze vacatures op te vangen. Mocht dit niet lukken, dan zal er gezocht worden naar vervangers voor de over te nemen taken.

Nogmaals dank aan iedereen binnen de vereniging die zich heeft ingezet om ook deze editie weer tot een succesvol eind te brengen.

9. Rutbeekcross 2018

De tweede editie van de Rutbeekcross moest het helaas stellen zonder sneeuw maar de omstandigheden waren perfect voor een mooie cross! Het parcours is ongewijzigd gebleven ten opzichte van de eerste editie: een ronde van ca 2.8 km over strandjes, bospaden en mountainbikepaden. Voor de jongste deelnemers waren er rondes van 1 en 2 km. Het gehele parcours kon op spikes worden gelopen.

Het deelnemersaantal steeg met 50 deelnemers ten opzichte de eerste editie: er verschenen 350 fanatieke hardlopers aan de start. Dat crossen ook de aandacht heeft van de jeugd bleek uit de 100 jeugdige deelnemers. Ook dit jaar had de Rutbeek cross weer de eer om de competitieprijzen uit te reiken. De uitslagverwerking en het opstellen van de eindklassementen verliep razendsnel.

Zonder vrijwilligers die helpen bij het opbouwen, gedurende de loop de handen uit de mouwen steken en helpen met opruimen kan je geen cross organiseren. Zonder deze hulp was het niet mogelijk geweest om zo'n fantastische eerste cross neer te zetten! Door de stijging van het aantal deelnemers heeft de Rutbeekcross kunnen afsluiten met een positief financieel resultaat.

De derde editie van de Rutbeekcross is gehouden op 6 januari 2019.

10. Jaarverslag WOC 2018

De Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC) organiseerde in 2018 drie baanwedstrijden:

- Recordindoor
- Athletics Champs
- 2^e competitiewedstrijd junioren C/D

Deze wedstrijden zijn naar volle tevredenheid van deelnemers en vrijwilligers verlopen.

Wisselingen samenstelling WOC

Heel goed nieuws wat betreft de samenstelling van de WOC in 2018. Edwin Wiltling en Jan Davids zijn bereid gevonden om de WOC te komen versterken. Zij zullen zich vooral bezighouden met de coördinatie van de TION-wedstrijden en organisatie van het secretariaat. Daarnaast zijn Arno Achterberg en Jan Baas nieuwe gezichten in de WOC, waarbij zij ondersteunende werkzaamheden op het gebied van materiaalbeheer en baanploeg voor hun rekening nemen.

Bastiën van 't Wel, die sinds jaar en dag samen met Wan Bakx de competitiewedstrijden voor zijn rekening neemt, heeft zijn taken in 2018 overgedragen. Hij zal in 2019 over de schouder van de nieuwe WOC meekijken in het kader van een warme overdracht. Veel dank gaat uit naar Bastiën voor zijn inspanningen in de afgelopen jaren!

Oproep

Verder was de WOC (en het bestuur) in 2018 actief (maar tevergeefs) op zoek naar ouders van TION-pupillen die willen meehelpen in de organisatie/coördinatie van de Athletics Champs. Het succes van deze wedstrijd staat of valt met de hulp van ouders. Vind je het leuk en belangrijk om hieraan een bijdrage te leveren, neem dan contact op met de WOC (Edwin of Jan).

11. Jeugd activiteitencommissie

In het verslagjaar zijn de volgende activiteiten georganiseerd:

- Filmmiddag/avond, 10 maart 2018 - 29 pupillen A, B, C en 21 junioren C en D.
- Paastraining, 29 maart 2018 - ca. 60 pupillen B en C en 20 pupillen A.
- Ouder-kindwedstrijd, 12 juni 2018 - 52 pupillen A, B en C
- Discoavond, 6 oktober 2018 – 31 pupillen A, B, C en 20 junioren C en D.
- Zwemmen, 30 oktober 2018 – 22 pupillen A en 33 junioren C en D.
- Pietentraining, 4 december 2018 - 60 pupillen.

In de facebook groepen van pupillen en junioren zijn na elke activiteit foto's gepubliceerd.

12. Webmaster & Social Media

Evenals in 2017 is de trend in 2018 doorgezet waarbij veel communicatie via social media verloopt. De AC TION website is geen vanzelfsprekend startpunt. Denk aan de maandelijkse digitale Startklaar, mailgroepen van trainers, what's app groepen voor trainingen, evenementen en wedstrijdorganisaties, facebook pagina's voor jeugd (pupillen en junioren zijn samengevoegd), TION-loopmaatjes, ultra- en marathongroep, nordic walking, AC TION zelf en noem maar op.

Veel evenementen, prestaties, resultaten en nieuwsberichten, aanbod tweedehands atletiekspullen worden op die manier gedeeld en overnemen op de website is dan niet nodig. Voor onze eigen evenementen, clinics en wedstrijden moeten we in de gaten blijven houden dat de bezoekers nog steeds de informatie ook via de website kunnen vinden, al is het een doorverwijzing zoals bij de Singelloop, Herfstloop en Rutbeekcross. En we moeten de juiste aandacht schenken aan kampioenen (en andere bijzondere prestaties), zij verdienen een plekje op de website om niet te snel ondergesneeuwd te raken op social media.

Voor bestuursnieuws is de Startklaar een prima medium en ook meer persoonlijke verhalen/verslagen die om een rustig leesmoment vragen kunnen mooi in de Startklaar. Irna van der Molen heeft in 2018 de redactie overgenomen van Anne en Lisette.

In 2017 is een werkgroep gestart om een nieuwe structuur voor de website te bedenken, uitgaande van de doelgroepen die we aan willen en moeten spreken, zodat we de bezoekers van de website optimaal kunnen blijven bedienen terwijl het beheer van de inhoud zo min mogelijk tijd vergt van de vrijwilligers. Dit heeft in 2018 grotendeels stil gelegen in verband met besluitvorming, maar inmiddels is het (in 2019) weer ter hand genomen. Dus in het volgende jaarverslag zijn zeker weer nieuwe ontwikkelingen te melden. Suggesties en verbetervoorstellen blijven welkom bij Simon Engelberts, webmaster@action48.nl.

13. Vertrouwenspersonen 2018

Dit jaar waren Christina van Bennekom en Marianne Bauland vertrouwenspersoon bij AC TION. Gelukkig hebben zij in het verslagjaar geen problemen gekend. Als er iets is, schroom dan niet de vertrouwenspersonen op de atletiekbaan aan te spreken of door dit e-mailadres te gebruiken: vertrouwenspersoon@action48.nl. Intussen heeft Marianne aangegeven te stoppen als vertrouwenspersoon. Het bestuur is op zoek naar een vervanger of vervangster. Informatie daarover via de nieuwsbrief Startklaar en via de website.

- o o o -

**Met sportieve groet,
AC TION**



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <webmaster@action48.nl>
Sent: vrijdag 3 mei 2019 10:48
To: simon
Subject: TION nieuwsbrief Startklaar mei 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief Mei 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

De Pen

Marcel Dost

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit

Wedstrijdverslagen

Johny Röwer

opsturen naar startklaar@action48.nl.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Dit keer een speciale oproep aan de jeugd en aan de MiLa groep voor het aanleveren van stukjes. Hebben jullie een leuke wedstrijd of training gedaan laat het ons weten! De deadline voor het aanleveren is altijd de laatste woensdag van de maand.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Irna van der Molen

Roma Appia Run

Lisette Sprakel

Berliner Halbmarathon

Anita Borgerink

Interview Rianne Gerritsen en

Interview Erik Stuivenberg

Johnny Röwer

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

Foto's wedstrijd bij AV Cialfo

Frank Blom

Wedstrijdagenda wegatletiek

Baanwedstrijden

Van de bestuurstafel

Wim van Holsteijn

De Pen

Marcel Dost: *“Je meerkamp is eigenlijk zo sterk als je zwakste onderdeel.”*

Vragen hoe ik in de atletieksport verzeild ben geraakt, is vragen naar de bekende weg. Het zou namelijk opmerkelijker zijn geweest, als dit niet was gebeurd. Hoewel: Mijn ouders waren training aan het geven en ik ging altijd mee, zeg maar. Je rolt er gewoon in. Ja, wat je ouders leuk vinden, dat vind jij als kind ook vaak leuk. Dus daar ga je in mee. Ik heb een blauwe maandag ook nog tennis gespeeld en een keer een toernooitje gedraaid. Toen werd ik tweede. Maar met atletiek won ik alles! Ik dacht, laat maar zitten dat tennis. Achteraf, als ik terugdenk, heb ik best een aardig balletje geslagen.

Hoe dan ook, het werd atletiek en daarin blonk ik al heel snel uit, vooral op de springnummers. Ik heb altijd alle nummers gedaan en was als junior al heel erg goed in ver- en hoogspringen. Bij de jongens pupillen A heb ik al 4,95 ver gesprongen en 1,51 hoog. Al gauw kwam polsstokhoogspringen erbij. Niet zo raar als je bedenkt, dat ik via mijn vader Harry de hiervoor benodigde spullen voor het grijpen had. Ik had thuis een heel speeltoestel in de garage om een beetje te leren polsstokspringen. En op de speeltuin was je als negen-, tienjarige ook altijd al in de weer, samen met vriendjes, zo van: kun jij dit ook? Op de training zag je anderen springen en dat deed je gewoon na. Zo ben ik gaan polsstokspringen. Op de C-Spelen in 1984 resulteerde dat in een derde plaats met een sprong over 3,45 m. Ik was toen veertien jaar.

Als meerkamper ontwikkelde ik me in de jaren die volgden gestaag, met als resultaat dat ik in 1987, als eerstejaars A-junior, mijn eerste nationale titel veroverde, indoor op de zevenkamp. Bij de A-junioren was ik daarna twee jaar lang simpelweg de beste meerkamper, want in die twee jaren bereikte ik de maximale score: vier nationale titels, tweemaal indoor en tweemaal outdoor. Mijn tienkamp was daarbij inmiddels van een dusdanig niveau, dat ik in 1988 werd uitgezonden naar de WK voor junioren in Sudbury. Twee maanden daarvoor, op de NK Meerkamp voor senioren in Eindhoven, ben ik overigens na de eerste dag nog afgehaakt, de enige tienkamp die ik niet afmaakte van de 30 die ik in mijn atletiekleven zou afwerken. Ik wilde de WJK-limiet halen, maar Robert de Wit deed ook mee en die haalde daar toen een Nederlands record (De Wit kwam er tot de opzienbarende score van 8447 punten, het record dat pas in 2012 door Eelco Sinthnicolaas zou worden verbeterd). Robert was natuurlijk helemaal 'the man' op dat moment. Als junior kijk je daar toch zo tegenop, dat je zelf een beetje ondersneeuwt. Je prestaties komen dan niet helemaal goed meer uit de verf.

Twee weken later was het NK voor junioren. Ik besloot het senioren-NK na de eerste dag voor gezien te houden en me te focussen op dat NK voor junioren. Een wijs besluit, zo bleek. Want twee weken later kwam ik met acht PR's tot 7149 pnt, ruimschoots voorbij de WJK limiet van 7100 punten.

Dat WK voor junioren in Sudbury bleek een ontvullende mijlpaal in mijn

atletiekcarrière. Het was mijn eerste internationale toernooi; veel ervaring had ik tot dan toe niet opgedaan. Ik was super onervaren. Ja, we hadden ooit een keer op Papendal de Jeugd Olympische Dagen gehad en eenmaal een meerkampinterland tegen België. Dat was het eigenlijk. Ik had ook nog nooit gevlogen! Tot aan dat WJK dacht ik, dat het mogelijk moest zijn om Olympisch kampioen te worden. En dan zie je daar in een keer allemaal van die jongens die fysiek zoveel sterker zijn, die zoveel meer talent hebben. Toen dacht ik: misschien is Olympisch kampioen toch wel iets te hoog gegrepen. Ik werd tussen al dat geweld dertiende, met 6837 punten. Dan ben je er wel achter dat Olympisch kampioen worden absoluut niet gaat lukken. Maar het is dan wel leuk om te zeggen van: hé, ik probeer mezelf dusdanig te verbeteren dat ik uiteindelijk naar de Olympische Spelen kan.

Ik was nog overmoedig genoeg om de Spelen van 1992 haalbaar te achten en deed daar in mijn eerste seniorjaren ook echt wel zijn best voor. In 1990 veroverde ik mijn eerste nationale titel, op de indoor-zevenkamp, met een nationale recordscore van 5358 punten.

Daarna op de tienkamp buiten eerst nog tweede achter Enno Tjepkema, in de twee jaren die volgden waren beide titels voor hem. Wat daarbij opviel was dat ik me dan meestal overtrof; ik bleek in staat om mijn beste prestaties te leveren als het er op aankwam. Toch kwamen de Spelen van '92 voor mij te vroeg. "Toen ik junior-af was, woog ik 75 kilo. Nou, je weet zelf, meerkampers zijn toch echt ietsje voller en steviger. Op mijn 22ste had ik de boel werptechnisch nog helemaal niet onder controle. Niet zozeer qua springen, maar qua werpen was ik absoluut nog geen 8000 puntenman. Ik kon de kogel amper twaalf meter weggooien. Sommigen denken wel eens van: mijn werpen mag iets minder zijn, want dat compenseer ik dan wel met verspringen, maar dat gaat echt niet lukken. Je meerkamp is eigenlijk zo sterk als je zwakste onderdeel. Als dat kogel is en je gooit die tien, elf meter weg, forget it dat je 8000 punten haalt.

Curieus genoeg hielp een blessure me op werptechnisch gebied vooruit. In 1994 had ik mijn derde nationale tienkamptitel behaald en opnieuw had ik daarbij met een PR-score van 7896 punten het goud gepakt. Bij met kogelstoten was ik echter nog steeds niet verder gekomen dan 13,71 m. En op de EK in Helsinki had ik, 18e met 7547 punten, de kogel zelfs niet voorbij de dertien meter gekregen. Begin

1995 blokkeerde een stukje kraakbeen mijn enkelgewricht. Ik kon geen pas meer zetten, was net een gehandicapte. Ik ben in januari geopereerd; toen hebben ze dat stukje uit mijn spronggewricht weggehaald. Ik ben daarna vier, vijf maanden aan het revalideren geweest en heb me toen eigenlijk gespecialiseerd op kogel en discus. Pas in juni heb ik het springen weer opgepakt, maar ik denk dat ik zes, zeven maanden alleen maar heb geworpen. Met de discus ben ik toen van 41 naar 49m gegaan en met de kogel van 13,30 naar 14,80m. Achteraf gezien is dat misschien wel de reden geweest waardoor ik de Olympische spelen in Atlanta heb gehaald.

Hoe het ook zij, op het NK Meerkamp in Enschede, vroeg in 1996, was ik beter dan ooit. Dat was Jack Rosendaal echter ook. Met als gevolg dat de pupillen van Harry Dost en Ton Eijkenboom elkaar op dat NK naar grote hoogten stuwden. De uitkomst: beiden voorbij de 8000 punten met een score van 8080 voor Jack en 8076 voor mij. Het ticket voor Atlanta was binnen.

Op de Olympische Spelen beleefde de ik daarna mijn 'finest hours'. Dat is de mooiste wedstrijd geweest die ik heb gehad. Op andere wedstrijden, zoals die om de Europa Cup, is ook altijd wel sfeer, maar de Olympische Spelen is toch wel buitencategorie, omdat er 86.000 mensen op de tribunes zaten! Direct na de derde sprong bij het polsstokspringen ben ik met Jack nog naar de middenstip gelopen. Ik zeg: moet je kijken, dit hebben we toch maar mooi bereikt! Iedereen was nog aan het springen en op het middenveld was verder niks te doen. Wij stonden daar toen met z'n tweeën even een klein feestje te vieren. En ook al haal je geen medailles, het is toch iets waar je als sporter naartoe leeft en waar je je focus op richt.

Bij het polsstokhoogspringen eindigde ik met 5,20 m als vierde. Van de hele polsstokhoog-ambiance heb ik genoten, omdat er gewoon 86.000 mensen voor mij aan het klappen zijn. Ik zat wel eens in het stadion bij FC Twente. Dat is 30.000 man en daar kun je ook al aardig de rillingen van krijgen. Maar meer dan twee keer zo veel, dat is echt waanzinnig. Ik was heel blij dat ik ook nog het maximale uit mezelf wist te halen door nog even een PR te springen. Dat geeft wel zo'n kick. Daardoor scoor je ook een PR, door al die mensen! Met mijn 8111 punten werd ik achttiende. Bij elke ander Olympisch optreden zou ik daar hoger mee zijn

geëindigd. Juist in Atlanta kwamen echter maar liefst 22 tienkampers –inclusief Jack Rosendaal met 8035 punten als 21-ste– boven de 8000 punten uit, een Olympisch record.

Na Atlanta maakte ik nog enkele mooie jaren mee, met in 1997 een WK in Athene, waar ik met 8040 punten veertiende werd, een Universiade op Sicilië slechts veertien dagen later, die een bronzen medaille opleverde en enkele mooie Europa Cup Meerkampwedstrijden, vooral die van 1998 in Tallinn waar Jack Rosendaal, Chiel Warners, Bart Bennema en ik voor Nederland een zilveren medaille bij elkaar 'meerkampten'.

Einde wordt nieuw begin.

Een afgescheurde achillespees luidde in 1999 het einde in van mijn atletiek-loopbaan. Voordat je dan terug bent, voordat je hem weer maximaal durft te belasten, ben je een jaar verder. En dan ben je nog niet eens echt aan het springen. Als je de 30 gepasseerd bent, is de flexibiliteit eruit. Dat red je dan niet meer. Ik zocht en vond werk in de energiebusiness en was gedurende zo'n jaar of tien teamleider bij Essent en Nuon, in Arnhem. Toen er echter voor tien uur in de week iemand werd gezocht om tennistraining te komen geven in Enschede, greep ik die kans aan. Een volledige werkweek in Arnhem plus tien uur training geven in Enschede is echter verre van ideaal. Zodra ook de mogelijkheid van atletiektraining om de hoek kwam kijken, waagde ik de sprong en werd fulltime trainer.

Via een gevolgde voetbalcursus rolde ik vervolgens ook de voetballerij binnen. Toen kwam de Twentse voetbalschool en kwamen er in een keer allemaal uren bij. Nou, daar kan je dan wel een volledige baan mee vullen. Vervolgens werd ik verantwoordelijk voor het fysieke trainingsgedeelte van het eerste dameselftal van FC Twente. Daarnaast doe ik ook nog het project 'Scoren in de wijk', het sociale project van FC Twente. Dat doen we richting de basisscholen, het voortgezet onderwijs en het speciaal onderwijs. In andere sporten heb ik al een tennisser en een motorcrosser aan een nationale jeugdtitel geholpen, net als in de atletiek verspringster Carlijn ter Laak, een kleindochter van oud-400 meterkampioene Ine ter Laak-Spijk. Andermaal valt hier de appel niet ver van de boom. In de trainingen

die ik geef probeer ik de mensen het maximale uit zichzelf te laten halen. En ik houd ze ook een spiegel voor, zo van: wie ben ik en waar wil ik naartoe? Daarbij, wees eerlijk, geef nooit dingen aan die gewoon niet mogelijk zijn. Plezier hebben, dat is wat ik doe als trainer, maar ik wil ook dat de persoon die ik train, daar hetzelfde plezier aan beleeft.

Mijn Titels op de 10kamp:

Ned. kamp. jun.: 10-kamp 1987, 1988;

Ned. indoorkamp. jun.: 7-kamp 1987, 1988

Ned. kamp. sen.: 10-kamp 1991, 1992, 1994;

Ned. indoorkamp. sen.: 7-kamp 1990 t/m 1992

Deelnemer OS: 1996 Deelnemer WK: 1997 (+ WJK: 1988)

Deelnemer EK: 1994

Deelnemer EK indoor: 1994, 1998

Records: Ned. indoorrecordhouder 7-kamp: 1990-1992 Pr's: 100 m 10,77 s, 200 m 21,86 s, 400 m 47,99 s, 1000 m (ind.) 2.43,16, 1500 m 4.30,09, 60 m horden (ind.) 8,01 s, 110 m horden 14,37 s, hoog 2,03 m (ind.), polshoog 5,20 m, ver 7,52 m, kogel 15,47 m (ind.), discus 49,36 m, speer 60,90 m, 7-kamp (ind.) 5891 p, 10-kamp 8111 p.

Ik geef de pen door aan Jory Davids.

Wedstrijdverslagen

Berlijn en Enschede.

Zo, daar zijn we weer! Allemaal tevreden met de prestaties van de laatste maand? Er zijn weer vele kilometers afgelegd door onze leden o.a. in Berlijn en Enschede. In deze nieuwsbrief een verslag van het weekend in Berlijn, geschreven door Anita Borgerink, waar op 7 april onder zomerse omstandigheden de halve marathon werd gelopen. Wat ik uit alle verhalen begreep was dit ook weer een leuk weekend!

Gelukkig geen zomerse omstandigheden bij onze Enschede Marathon dit keer, het

was zelfs wat aan de frisse kant bij de start, wel een prima temperatuur om te lopen! Ook dit jaar ging ik weer als Pacer van start op de twee uur groep, samen met Cor Kuiper en oud Tionees Titus Olthof. We zouden met vier Pacers zijn maar er had op het laatste moment nog iemand moeten afzeggen.

De start en finishlocatie was verplaatst naar het van Heekplein, ik hoorde na afloop verschillende reacties hier op. De één vond het hartstikke leuk en de ander vond juist de finish van de voorgaande edities leuker, omdat er op het laatste stuk op de Boulevard altijd enorm veel publiek stond en je de uitloop richting het van Heekplein had om daar je maatjes te treffen. Nu was het finishen en vlot doorlopen om geen opstoppen te veroorzaken bij het uitdelen van de medailles en de verzorgingspost.

Op zich vond ik de finish op de Boulevard bij de Alphatoren ook wat leuker, het was allemaal wat breder en overzichtelijker. Maar misschien is het een optie om de finishlijn midden op het plein te plaatsen en niet vlak voor de winkels, qua entourage was dat niet zo leuk.

Het pacen ging prima, in de eerste vijf kilometer ging het weliswaar een paar seconden per kilometer te snel maar bij de verversingsposten leverden we dan weer wat in. Volgend jaar wel voor de start even de ballonnen controleren, ja lucht zat er wel in dat was geen probleem maar de touwtjes waren bij onze groep niet echt goed vastgemaakt aan de ballon. Toen we 's morgens richting het startvak gingen werd er nog even een foto gemaakt van alle Pacers en was ik mijn ballon al kwijt. Snel naar binnen want er was er nog één over en die maar even met een extra knoop vast gemaakt. Op het 10 kilometer punt was het Titus die zijn ballon kwijt raakte en rond de 18 kilometer zie ik, als ik net even om kijk, dat Cor zijn ballon er tussen uit glipt. Jammer, we zijn dan net wat minder herkenbaar. We finishen in een prima geplande tijd, Titus 1.59.03, Johny 1.59.32 en Cor 1.59.50 en krijgen na de loop vele bedankjes, leuk om te horen, daar doen we het voor. Ik heb nog even in de uitslagen gekeken naar de prestaties van alle Pacers en zie dat het allemaal perfect verlopen is. Als je het wilt zien, ga dan naar de uitslagen van de Enschede marathon en dan moet je het vakje: naam wijzigen in: vereniging/bedrijf. Daarna Pacers intikken en dan krijg je een overzicht van alle Pacers en zie je dat bijna iedereen net binnen de gewenste tijd is gebleven, super! Ook Olav 1.40,

Dennis 1.50 en Patrick 1.55 waren actief als Pacers, Olav en Patrick staan echter niet met hun eigen naam vermeld omdat ze op het laatste moment nog aan de Pacers toegevoegd waren.

De uitslagen zijn te vinden via de site www.enschedemarathon.nl - www.uitslagen.nl even bij het vakje vereniging Tion invoeren en de resultaten van de meeste Tionezen komen in beeld. Voor de wat nieuwere leden onder ons, geef bij het inschrijven van een wedstrijd altijd aan dat je lid bent van AC Tion, vaak wordt dat bij de uitslagen vermeld en valt dat meteen op.

Er zijn weer veel PR's gelopen, nee ik weet ze niet allemaal, maar petje af voor menige prestaties. Joost Posthuma die op de marathon als eerste Tioneer finisht in 2.49,01, Edwin Veenstra wordt derde M50 in 2.52 en Simon Engelberts in 3.09 en Harry Dijk die tweede bij de M60 wordt in 3.13. Richard Knol finisht in 3.28, bij dames wordt Gea Siekmans derde bij de V55 in 3.33. Cees van Reemst loopt zijn 187e marathon in 3.55 met vlak daarachter Hennie van der Sluis in een prima 4.01 en Rudie Olthof die zijn eerste marathon loopt in 4.41. Gefeliciteerd allemaal, een halve marathon lopen lukt nog wel een keer maar een marathon blijft toch wel iets bijzonders!

Dit evenement zit er weer op, op naar het volgende, voor de één zijn dat de wat kortere wedstrijden in de regio en voor de ander was dit een tussenstap naar een nog iets langere loop. In juni gaan we met een behoorlijke groep naar de Veluwezoomtrail om daar een 25 kilometer te lopen en op 5 mei doe ik ook nog mee aan de Koning van Spanje trail in Gulpen. In het kader van 'een keer ergens anders lopen' start ik op de 23 kilometer trail om te beleven hoe het is om in deze Limburgse heuvels, bulten, bergjes te lopen. Het is een trailweekend met diverse afstanden op vrijdag, zaterdag en zondag. Er zijn ook allerlei combinaties mogelijk (meerdere afstanden in dat weekend) maar dat laat ik aan me voorbij gaan, die 23 kilometer lijkt me eerst wel genoeg. Ik zag op de site een filmpje en dat was best indrukwekkend, behoorlijke stijgingen en ook nog door een beekje. We zullen het mee maken, het lijkt me een leuke ervaring.

Wat de verdere inhoud van de nieuwsbrieven betreft, Irna en ik hebben vorige maand even bij elkaar gezeten over wat er zoal in de nieuwsbrieven voorbij komt.

We hebben een aantal vaste rubrieken, en dat loopt, maar we missen vooral verslagen c.q. berichten van de jeugd en de baanatletiek, inmiddels hebben we wat lijntjes uitgelegd en hopen dat daar de komende maanden enige respons op komt. En nee, het hoeven geen verslagen van twee, drie, vier of vijf pagina's te zijn, dat is helemaal niet de bedoeling, een kort verslag over een wedstrijd of activiteit kan al genoeg zijn en met een foto maak je het helemaal compleet. Ook is het goed om te weten dat diverse AC Tion groepen op Facebook te volgen zijn!

O ja, op de algemene ledenvergadering van 17 april j.l. werden een aantal leden gehuldigd voor hun 25 jarig lidmaatschap: Erna Wilmink, René Stokvis, Bart van Ingen Schenau, Daan Assink, Bastien van 't Wel en Johny Röwer. Ook Ben Japink- 40 jaar lid en Wim Uuldriks - 60 jaar(!) lid kregen de bijbehorende speldjes en een attentie.

In deze nieuwsbrief ook weer een aantal vragen aan Rianne en Erik die we hebben gevolgd in de voorbereiding op hun halve marathon van Enschede. Hebben ze hun doelen bereikt?

Genoeg voor nu, veel loopplezier en succes met al je activiteiten de komende weken.
Johny.

Roma Appia Run



Roma Appia Run 28-4-2019

Hardlopen in andere steden is één van mijn favoriete activiteiten en als je dan een weekendje naar Rome gaat moet je wel even opzoeken wat er te doen is. Op zondag 28-4-2019 was de Roma Appia Run daar en ik zou pas 's middags terugvliegen. Met een alleen Italiaanse website en een machinevertaling heb ik me ingeschreven en vond ik dat het om 9 uur zou beginnen vanuit de atletiekbaan Stadio Nando Martellini. Met uitzicht vanaf de start op de Thermen van Caracalla en het Colloseum zou het een mooie loop worden. Uiteraard begon het geheel Italiaans om 9.40 in plaats van de beloofde 9 uur, maar het was een zeer mooi parcours waar we met zo'n 5000 hardlopers overheen mochten. In de 13 kilometer die het parcours lang was heb ik mooie stukken stad gezien, een enorm park met zandpaden alsof je in het Buurserzand loopt, een boerderij met koeien, hebben we over de snelweg gelopen, veel te lang op scheve kinderkopjes gestruikeld en bleek dat Rome toch echt op heel wat heuvels gebouwd is! Het was een mooi evenement en goede afsluiting van een weekendje Rome!

Lisette Sprakel



Berliner Halbmarathon 7 april 2019

“Jeetje wat knap.” en “Wauw, een halve marathon, dat is toch 21 kilometer hardlopen?” Ik mompel dat het niet zo moeilijk was om me in te schrijven want een mailtje is zo verstuurd en ik moet het nog maar eerst zien te doen maar zo’n reactie wordt weggelachen. Inschrijven is blijkbaar al de helft van de prestatie voor veel mensen. Wij weten wel beter.

Ken je die mop al van die 24 Tionezen, die naar Berlijn gingen: ze vertrokken! Met de bus van Ter Beek Reizen op vrijdag naar Berlijn, zaterdag het startnummer ophalen wat nog een hele happening op zich is en zondag: jetzt geht’s los! Zenuwachtig sta ik op zondagochtend in de ontbijtzaal en probeer wat naar binnen te krijgen. De start is om 10.05 uur, gelukkig lekker vroeg. Het is prachtig zonnig weer, voor de supporters dan, wij moeten straks lopen met een temperatuur rond de 20 graden. In het startvak hangt een goede sfeer. Ik sta er met nog een stel andere Tionezen en het lukt ons om elkaar in het oog te houden want wat een volk om ons heen. Er lopen zo’n 24.000 mensen mee. Telkens als er een vak start, klappen we om het hardst. Ach dat geeft ons ook een boost. Voordat we zelf echt starten is het al 10.45 uur. Eindelijk lopen!

Tja wat kan ik nog zeggen over het snelste parcours in Berlijn, voor de wedstrijdlopers dan. Wat bijzonder om op deze manier alle iconische plekken van Berlijn aan je voorbij te zien trekken. We starten vlak bij de Siegessäule, lopen langs Schloss Charlottenburg, de Kurfürstendamm, zien de Gedächtniskirche, komen langs de Postdamerplatz, lopen over Unter den Linden, langs Checkpoint Charlie, om dan uiteindelijk onder de Brandenburger Tor door te finishen. Een lint

van 21,3 kilometer door de stad met werkelijk overal enthousiast publiek langs de straat afgewisseld met heel veel muziekbandjes.

Alle Tionezen hebben de halve marathon uitgelopen, sommigen zelfs met een PR. De sfeer was goed en de betrokkenheid bij elkaar was groot of je nou een tijd liep van 1.24 min (Edwin) of 2.24 min (mijzelf). Tel daar bij op de voorbereidende trainingen, de gezelligheid in de groep hardlopers, de halve lopen met mijn loopmaatje (Rienke bedankt), onze supporters niet te vergeten, samen eten en de toerist uithangen in Berlijn. Ik kijk terug op een zeer geslaagde buitenlandse halve marathon. Volgend jaar weer?!

Anita Borgerink





Interview Rianne over de Enschede Marathon

Rianne, wat heb je de laatste twee weken voor de halve marathon van Enschede nog gedaan aan training, en heb je ook nog bijzondere dingen gedaan (qua voeding e.d.)?

Eigenlijk niks, letterlijk. Ik heb de laatste weken voor de marathon vrij veel kilometers gemaakt. Naast de trainingen liep ik regelmatig zelf nog een rondje. Door de drukte vergat ik om goed op mijn voeding te letten. Super stom, helemaal als vegetariër die ook bijna geen zuivel eet is het gewoon belangrijk om goed op te letten dat je van alles voldoende binnen krijgt. Een week voor de marathon kreeg ik enorme krampen in mijn benen, vooral 's nachts. Dit werd alleen maar erger en ik kon overdag amper normaal lopen van de stijfheid en ik voelde bui al hangen: magnesium tekort. Eigen schuld dikke bult! De laatste dagen voor de marathon heb ik dus echt niks aan training gedaan en heb ik gered wat er nog te redden viel met magnesium tabletten en voeding. Gelukkig is het nog redelijk goed gekomen maar ik heb mijn lesje wel geleerd. Ik had gewoon eerder naar mijn lichaam moeten luisteren.

En Rianne, ben je geslaagd in je streven om de 1 uur 45 te halen?

Ja het is gelukt! Ik liep exact 1:45:00. Dit gaat me echt nooit meer zo strak lukken haha!

Heb je alleen gelopen of met nog andere Tionezen of Pacers?

In het begin gingen we met een groepje van 5 tionezen weg, maar dat groepje viel al snel uit elkaar. Ik liep de eerste 12 kilometer ongeveer samen met Edwin en Laura. Het was super druk in Lonneker dus we raakten elkaar in de drukte een beetje kwijt. Edwin besloot door te lopen om Frank naar een mooie tijd te hazen en ik deed een poging om weer bij Laura te komen die nog geen 20 meter voor mij liep. Laura dacht dat ik weer voor haar liep dus die had de hele tijd het gevoel dat ze sneller moest, en ik liep dus achter haar aan te vangen. Werkte uiteindelijk prima 😊. Volgens mij haalde ik haar bij km 17 weer bij en vanaf toen zijn we samen naar de finish gegaan.

Beschrijf het verloop van de wedstrijd eens, heb je nog moeilijke of opmerkelijke momenten gehad? Heb je een vlak schema gelopen of zat er nog wat verval in?

Mijn wedstrijd begon met een horloge dat het niet deed. Fantastisch. Hier heb ik me in het startvak nog enorm druk om gemaakt. Hallo horloge, waarom perse nu?. Maar toen ik eenmaal begon te lopen wist ik zelf ook dat het alleen maar verspilde energie was. Ik zette hem op de loopband stand zodat ik in ieder geval een timer had en tussentijds een beetje kon inschatten of ik op schema lag. De eerste 8 km heb ik niet eens op mijn horloge gekeken, ik vertrouwde volledig op Edwin. Dit was wel heel prettig. Hij zei na die 8 km ineens: we gaan wel te hard, maar dat is wel handig aan het eind! Oh.... Oke... wat jij wil he..

Ik weet dat ik op bij het 10 km punt was na iets minder dan 49 minuten. Dat was al een pr en ik liep heel lekker dus dat deed mijn zelfvertrouwen goed. Km 12 tot 17 ben ik alleen maar bezig geweest om bij Laura te komen, die was zoooo dichtbij maar tegelijkertijd zoooooo ver weg. Het was wel een aangename afleiding! Vanaf km 19 was de lol er toch wel echt af. Ik was moe en het duurde me wel weer lang

genoeg. Ik wist ook van mezelf dat ik ontzettend teleurgesteld zou zijn geweest als ik een pr in de laatste 2 km zou mislopen omdat ik een beetje moe was. Laura was er net zo klaar mee dus we hebben heerlijk 2 kilometer geklaagd over hoe moe we wel niet waren, hoeveel honger we hadden en hoe stom hardlopen eigenlijk is. We overlegden welk ijs we zouden gaan eten en besloten dat we dit echt niet weer gingen doen. Het was fijn om een lotgenoot te hebben en we liepen nog wel in hetzelfde tempo door. Uiteraard waren we over dat laatste alweer van gedachte gewisseld toen we over de finish waren. Je bent een loper of je bent het niet he



Hoe heb je die dag beleefd, was je nog nerveus of gespannen?

Ik was zo stik zenuwachtig dat ik 's morgens tegen mijn vriend zei: 'Waarom doe ik dit? Zoiets hoort toch leuk te zijn? Ik vind er helemaal niks meer aan'. Dat heb ik eigenlijk nog nooit gehad, ik was zo gespannen en ik wou het zo graag goed doen. Vreselijk! Toen ik eenmaal begon was het dik in orde en heb ik alleen maar genoten. En de rest van de dag natuurlijk ook!

Wat vond je van de entourage, het publiek of heb je daar minder op gelet?

Super gezellig als altijd! Dat is het leukste aan de Enschede marathon, er staan altijd zoveel bekenden langs de kant. Ik vind dat altijd heel fijn. Het was sowieso best druk langs de hele route en ik heb niet echt stukken gehad waar niemand stond. Gezellig! Toen ik over de oude markt kwam had ik het opzich best prettig gevonden als daar niemand had gestaan aangezien ik totaal geen zin meer had om te doen of ik het nog leuk vond. Aan de andere kant heeft me dat ook wel de laatste meters doorgeholpen!

*Er was een wijziging in de route ten opzichte van vorig jaar, wat vond je daar van?
(Op Stokhorst een stuk door het buitengebied en een lus op het Deppenbroek)*

Super fijn! Voor mijn gevoel was de route nu veel breder en kon je makkelijker naast elkaar lopen en elkaar inhalen. Eerder was het bij Glanerbrug altijd zo'n gekrioel en mensen die over stoepjes gaan etc. Dat was nu echt niet nodig, ik vond de nieuwe route erg prettig!

Heb je de dagen na de wedstrijd nog last gehad van fysieke ongemakken? Ben je goed hersteld?

Nee ik heb na de tijd nergens last van gehad, gelukkig.

Wat staat er het komende jaar nog in de planning wat wedstrijden betreft?

De eerste twee maanden helemaal niks. Helaas ben ik met dit pr nog steeds niet de nieuwe Susan Krumins en kan ik dus beter maar gewoon afstuderen en een leuke nieuwe baan vinden. Daar ligt de komende weken mijn prioriteit. In het najaar wil ik wel graag weer een marathon lopen, ik sta op de wachtlijst voor Berlijn. Als ik daar niet meer tussen kom wordt het misschien nog een keer Amsterdam, ik heb me er nog niet echt in verdiept. Daanraast denk ik dat ik gewoon voor de gezelligheid wel meedoe met de Bommelasloop, de rabo zomeravondloop en de dom verdan loop, Ik twijfel nog wel over de veluwe zoom trail maar ik denk dat ik daar gewoon op dit moment fysiek niet fit genoeg voor ben en dat ik de komende weken niet de tijd/ zin heb om nog te trainen voor zo'n pittige trail.

Rianne (zie foto: startnummer 5502, 3e van links)



Interview Erik over de Enschede Marathon

Erik, wat heb je de laatste twee weken voor de halve marathon van Enschede nog gedaan aan training, en heb je ook nog bijzondere dingen gedaan (qua voeding e.d.)?

Ik heb zelf op zondag voor de marathon nog 15 km alleen gelopen. Dan kun je testen hoe het gaat als je alleen loopt, hoe je de voeding tot je neemt tijdens het lopen en hoe het is zonder de pauzes die er meestal zijn als we op zaterdag met Tion lopen. Deze test ging goed, goede tijd en zonder te stoppen gelopen.

En Erik, het streven op je eerste halve marathon was finishen binnen de 2 uur 30, ben je daar in geslaagd?

Ja, ik heb 2.18 gelopen.

Heb je alleen gelopen of met nog andere Tionezen of Pacers?

Ik heb de eerste 10 km hoofdzakelijk met Jeroen Smelter gelopen, voor Lonneker sloot een groep "D-Tionezen" bij ons aan.

Beschrijf het verloop van de wedstrijd eens, heb je nog moeilijke of opmerkelijke momenten gehad? Heb je een vlak schema gelopen of zat er nog wat verval in?

Ik ben op de fiets van Glanerbrug gekomen en heb daarna een goede warmingup gedaan in de fietsenstalling, dus de voorbereiding was goed. Maar na 2 kilometer schoot het in mijn linkerkuit, heb toen tot Lonneker redelijk zonder problemen door kunnen lopen, daarna werd het steeds zwaarder. Ik had problemen om aan te haken bij de D-groep, uiteindelijk toch vlak achter hun gefinisht. De eerste 10 ging dus redelijk, de tweede 10 was zwaar, ik had vooraf verwacht dat het makkelijker zou gaan. Volgende halve ga ik het weer proberen, hopelijk heb ik dan een betere dag.

Hoe heb je die dag beleefd, was je nog nerveus of gespannen?

Ik was heel ontspannen, vond het een mooie wedstrijd, ik had alleen zelf geen goeie dag.

Wat vond je van de entourage, het publiek of heb je daar minder op gelet?

Perfekte entourage, veel enthousiast publiek vooral in de binnenstad, daar krijg je wel een extra boost van als daar doorheen loopt. Trouwens weinig publiek na de Stokhorstlaan tot de Lonnekermolen.

Wat vond je van de route, we gingen dit keer niet meer (je woonplaats) Glanerbrug in!

Mooie route, alleen jammer dus dat we niet door Glanerbrug gingen, gemiste kans van de organisatie. Vanaf de Stokhorstlaan tot Lonneker was lekker rustig lopen in de natuur. Het lusje op het Deppenbroek was heel saai met weinig publiek, dus laat die maar vervallen en doe Glanerbrug er maar weer bij!

Had je de dagen na de wedstrijd nog last van fysieke ongemakken? Ben je goed hersteld?

Ik ben op de fiets met Raymond van der Waal teruggedaan naar Glanerbrug, en had daar veel moeite mee. Ik heb 's-middags weinig gedaan, want ik had toch wel veel spierpijn. Maandag ging het weer prima.

Wat staat er het komende jaar nog in de planning wat wedstrijden betreft?

Ik kijk wat er zoal te doen is, Zomeravondloop bij Avanti (ik heb voor 10 lopers vrijkaarten, dus wie gaat er mee!) doe ik. Bommelasloop en de Dom Verdan waarschijnlijk ook.



Update Nordic Walking

Mooi dichtbij: Twekkelo/Het Stroot

Onze nieuwe hond Nelly ging er twee uur na aankomst vandoor en zwierf uiteindelijk bijna twee dagen tussen Boekelo-Hengelo-Enschede-in het gebied tussen de snelweg en het kanaal. Toen we allemaal weer een beetje bijgekomen waren van dit avontuur, zijn we er samen gaan wandelen. Verrassend mooi en vlakbij.



Onze vrienden van het wandelnetwerk Overijssel (planner.gps.nl) hebben er recent een paar mooie nieuwe routes uitgezet. Wij liepen o.a. vanaf de parkeerplaats Windmolenweg-Zwartevennenweg de blauwe route (+/-12km). Water en eten mee want geen horeca rechtstreeks aan de route (Pluktuin en Waarbeek iets van de route af).

De routes zijn gemarkeerd met de bekende paaltjes, maar nog makkelijker is ze te downloaden van de site en dan te openen in een gps-app (wij gebruikten topo gps). Wandel/ren/nordic walk ze (Annet).

Evenementen (voor meer info zie www.wandel.nl tenzij anders vermeld):

Stiepelwandelingen Haaksbergen 11-12 mei 2019

3 Landen 3 daagse Mechelen (Limburg) 17-19 mei 2019 ([website René Spierts](#))

Essenwandeltocht Tubbergen 25 mei 2019



Foto's wedstrijd bij AV Cialfo 28 April



Wedstrijdagenda wegatletiek

- 10 mei [Stadtlöhner Citylauf](#), Stadlohn. 5-10 kilometer
- 11 mei [Smokkeltrail](#), Losser. 10-14-26 kilometer
- 11 mei [Batavierenrace](#), Nijmegen-Enschede, estafette 25 etappes, 175km.
- 17 mei [Vital Center Raalte](#) run, 5 en 10 km en 10 Engelse mijlen,
- 18 mei [City-run Hardenberg](#). 3-5-10-21,1 km - 10 km estafette
- 19 mei [Bommelasloop](#), Enschede. 7,4-11,2-16,4-21,1 km
- 19 mei [1e Bornsche Maten loop](#), Borne, 1-5-10 km
- 19 mei [ALS Obstacle Run](#), Enschede
- 19 mei [Marikenloop](#), Nijmegen 5-7,5-10 km
- 19 mei [Hanzeloop](#), Zutphen. Cityloop 1-5-10 kilometer
- 24 mei [Twenterandrun](#), Vriezenveen. 5-10 km

- 25 mei [Brookland](#) run, Bornebroek. 5-10-15 kilometer
- 26 mei [Eiberrun](#), Eibergen. 0,5-1-3-6-7-14 km
- 26 mei [Quintisloop](#), Hengelo (Gelderland) 1-5-10-21,1 km
-
- 6 juni [Dubbele mijl](#), FBK stadion, Hengelo.
- 7 juni [Citylauf](#), Borken. 5-10 kilometer
- 14 juni [Rijsserbergloop](#), Rijssen. 5-10 km
- 15 juni [Halve marathon Zwolle](#), 4 Engelse mijlen-21,1 km
- 22 juni [Veluwezoomtrail](#), Dieren. 11-18-25 kilometer
- 22 juni [Wiezoloop](#), Wierden. 5-10 km
- 22 juni [Rabo Zomeravondloop](#), Glanerbrug. 5-10 kilometer
- 23 juni [Dom Verdanloop](#), Reutum. 5-10-21,1 km
- 23 juni [Run Bike Run](#), Deurningen.
- 26 juni [Twentse Veren Boeskoolloop](#), Oldenzaal. 3-5-10 km
-
- 3 juli [Klepperstadloop](#), Hardenberg. 1-2,5-5-10 km
- 6 juli [Dorpsloop](#), de Lutte, 5-10 kilometer
- 6 juli [Vechtdaltrail](#), Ommen. 20-35-50 km
- 7 juli [Greenrun](#), Diepenveen. 5-10 kilometer
- 12 juli [Parelloop](#), Vasse. 5-8,5-12,5 kilometer

Baanwedstrijden

3-mei	DAV Kronos	Johan Knaap Games
11-mei	ASV Eibergen	1e medaillewedstrijd
18-mei	AC TION	Athelic Champs
25-mei	AV Goor '75	Pupillenmeerkamp
31-mei	AV Rijssen	Baaninstuif
1-jun	MPM	OGOK individuelen CD junioren
15-jun	ASV Eibergen	Junioren C/D en Pupillenwedstrijd
20-jun	MPM/LAAC	Baanwedstr. voor AB jun, Sen + Masters
20-jun	AcoVanElderen	Baaninstuif
29-jun	AC TION	2e Medaillewedstrijd
6-jul	AV Rijssen	Athletics Champs

VAN DE BESTUURSTAFEL

Allereerst een bedankje van de kant van het bestuur aan alle leden die in het kader van de Rabo Clubkas Campagne hun steun aan onze vereniging hebben betoond. In totaal zijn er 128 stemmen op AC TION uitgebracht. Dat levert het bedrag op van 1.176 euro. Dat is iets minder dan vorig jaar maar niettemin een mooi bedrag waar we een passende bestemming voor zullen zoeken.

Ook een bedankje aan het adres van Ellen van der Kolk. Zij is intussen verhuisd naar Wageningen en heeft daar aansluiting gezocht en gevonden bij de A.V. Tartletos. Zij heeft recent besloten daar ook wedstrijdlid te worden. Wij bedanken Ellen voor de positieve publiciteit die zij onze vereniging de laatste 10 jaar regelmatig heeft opgeleverd met als hoogtepunt recent de deelname aan de EK Cross namens Nederland. Ellen was ook een zeer gewaardeerde trainster bij de jeugd. Veel succes in Wageningen, ook met je studie. We zullen je blijven volgen.

Ten slotte een bedankje aan het gemeentebestuur van Enschede. Zij hebben mede op verzoek van het bestuur besloten van het parkeerterrein voor auto's een eenrichtingsweg te maken. Het parkeerterrein oprijden doen automobilisten in het vervolg vanaf de ingang bij de voetbalverenigingen. Zij kunnen het parkeerterrein weer verlaten bij AC TION. Naar onze mening is dit een belangrijke verbetering vanuit het oogpunt van verkeersveiligheid.

Bart van Ingen Schenau, Johnny Röwer, Daan Assink, Rene Stokvis, Erna Wilmink en Bastiën van 't Wel zijn dit kalenderjaar 25 jaar lid van AC TION, Ben Japink maar liefst 40 jaar. Intussen is overigens gebleken dat er vorig jaar iets fout is gegaan bij het uitnodigen van de jubilarissen. Tjitse Piek, Grietje Piek, Mieke Harbers en Annelies van der Burg waren toen 25 jaar lid en Wim Uuldriks het indrukwekkende aantal van 60 jaar. Daar is toen door een misverstand geen aandacht aan besteed. Wij zullen dat binnenkort voorafgaande aan een bestuursvergadering alsnog doen.

Het verslag van de vorige algemene ledenvergadering, het jaarverslag over 2018 en de financiële stukken passeerden vervolgens zonder veel vragen de revue. In het bestuur vonden daarna met instemming van de vergadering enkele wisselingen plaats. Annemieke van der Meer, Joost Pothuma en Monique Vos traden af en Ronald Aarts en Marielle Siebelt traden toe. Met Ronald zult u allemaal te maken krijgen want hij is onze nieuwe penningmeester. Hij is onder andere verantwoordelijk voor het tweemaandelijks innen van de contributie. Die is door een besluit van de algemene vergadering met ingang van 1 mei voor alle categorieën met 50 cent per lid per twee maanden verhoogd. Redenen daarvoor zijn onder andere de stijgende kosten voor energie en hogere huurlasten voor de accommodatie.

Vervolgens kwamen Jan Davids namens de WOC, Marc Woesthuis

Een belangrijke gebeurtenis in de afgelopen periode was vanzelfsprekend de algemene ledenvergadering, gehouden op 17 april. De opkomst was met 28 leden inclusief bestuur en jubilarissen niet al te hoog. Positief denkende mensen trekken daaruit de conclusie dat de leden tevreden zijn over de gang van zaken. Ik wil me daar best bij aansluiten maar een wat grotere opkomst volgend jaar is wat mij betreft welkom.

De verschillende agendapunten werden vlot doorgenomen. Er werd stil gestaan bij een aantal jubilarissen.

namens de Singelloopcommissie, Lesley Buur als bouwer van de nieuwe website en Rik Hardon namens het bestuur aan het woord om de toekomstplannen toe te lichten. Van de rondvraag werd geen gebruik gemaakt. De voorzitter kon de vergadering daarom iets voor half 10 sluiten waarna onder het genot van een hapje en een drankje nog wat werd verder gepraat.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal op 14 mei worden gehouden. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

**Met sportieve groet,
AC TION**



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <webmaster@action48.nl>
Sent: maandag 3 juni 2019 22:00
To: simon
Subject: AC TION nieuwsbrief juni 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief Juni 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

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

Wedstrijdverslagen

Johny Röwer

Het OGOK: Junioren C en D

De deadline voor het aanleveren is altijd de laatste woensdag van de maand. Af en toe gebruiken wij foto's van de AC TION facebook pagina's. Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

In deze nieuwsbrief wisselen stukjes over regionale wedstrijden elkaar af met verslagen van een Open Gelders en Overijssels Kampioenschap voor junioren C/D, een NK Halve Marathon, het NK Atletiek voor Masters, en de grootste estafetteloop ter wereld, de Batavierenrace.

Ook hebben we onze vaste rubrieken, en weer nieuws over de gezonde kantine.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Irna van der Molen

Bron: Edwin Wilting

De Smokkeltrail

Dennis Slag

NK Halve Marathon

Gea Siekmans

Koning van Spanje Trail

Johny Röwer

In het nieuws: *NK Atletiek Masters*

In het nieuws: *Ruby Jansen*

Batavierenrace

Irna van der Molen

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

Jubilarissen

Johny Röwer / Irna van der Molen

Prikbord

Annet de Kiewit

Wedstrijdagenda

Johny Röwer

De Gezonde Kantine

Silvia Gerdes

Wedstrijdverslagen

Drukke maand Mei...

De afgelopen maand waren er veel wedstrijden/evenementen in onze regio (en wat verder weg natuurlijk ook), in onze wedstrijdkalender stonden er alleen al vijftien en dat waren ze nog niet eens allemaal die ik op de verschillende sites heb kunnen vinden. Iedereen is schijnbaar weer goed hersteld van de inspanningen tijdens de Enschede marathon en de Berlijn halve marathon want er wordt al weer flink getraind en gepresteerd. In het weekend van vier en vijf mei ging ik (met Marijke) naar Limburg om mee te doen aan een trail, poeh, en dat was er wel één hoor! Een verslag hiervan staat in deze nieuwsbrief.

Op zaterdag 11 mei werd in Losser de Smokkeltrail van AV Iphitos gehouden, Tionees Dennis Slag deed ook mee en heeft een verslag (ook in deze editie) over deze loop geschreven. Voor uitslagen en foto's www.twentsesmokkeltrail.nl

Bij een aantal wedstrijden lopen Tionezen in de voorste gelederen mee, super, op vrijdag 17 mei snelt Rianne Klein Aarnink zich in Raalte naar een vierde plek met een tijd van 19.18 op de vijf kilometer, ze komt daarmee drie seconden te kort voor een podiumplaats, jammer. Ook een prima prestatie van oud lid Ephrem Kuiper op deze afstand, hij wordt eerste bij de mannen (tweede algemeen) in 16.51, ik heb begrepen dat de laatste meters behoorlijk spannend waren met uiteindelijk maar één seconde voorsprong op zijn achtervolger. Voor alle uitslagen www.vitalcentreraalterun.nl

Zondag 19 mei waren er drie activiteiten, in Borne de eerste editie van de Bornsche maten loop, hier stonden op de vijf kilometer twee Tionezen aan de start. Gemma Frances werd eerste bij de dames in 19.28 en Milan Veenstra finishte net voor haar, hij werd zesde bij de heren in 19.26. Voor alle uitslagen www.wijkraadbornschematen.nl

Op recreatiepark het Rutbeek werd die dag de ALS Obstacle run georganiseerd, de opbrengst gaat naar de stichting ALS. Ik zag op Facebook nog wat foto's voorbij komen van een aantal Tionezen die daar aan mee deden. Onze trainer Patrick Goossens is in deze periode fanatiek aan het trainen voor de Tour du ALS, zijn vriend Siebren heeft deze ziekte, met nog ongeveer 600 deelnemers gaat hij

deze maand (op de fiets) de Mont Ventoux beklimmen om zoveel mogelijk geld in te zamelen. Wil je meer informatie over deze actie kijk dan op:

www.tourduals.nl/actie/patrick-goossens. In de volgende editie een verslag van Patrick over deze actie!

Een paar kilometer verderop is er een derde plek voor Martijn Buijnink op de 7.4 kilometer van de Bommelasloop in 31.05, overige Tionezen op deze afstand, Ralf Egberink 39.39, Hennie vd Sluis 39.55, Annelies van de Burg 43.14, Theo Gomis 45.28 en Monique Kerkhoffs 54.24. Op de 11.2 kilometer zie ik Erik Bosman in de uitslagenlijst met een knappe 45.02 en loopt 'good old' José Orvalho naar een puike 55.40, Paul van der Vegt finisht in 57.50, Ronald Verbeek komt binnen in 1.26.14 op de 16.4 kilometer en Harry Loof in 1.33.58. Alle uitslagen en foto's kunt u vinden op www.bommelasloop.nl

In deze warmere maanden staan er ook nog steeds marathons op de kalender, Cees van Reemst liep de marathon in Gelsenkirchen, veel vals plat en warmte maakten het tweede gedeelte zwaar voor hem, hij finisht als vierde bij de M65 in 4.12.49. Claudia van Daalen liep de marathon in Leiden, waar het volgens haar niet zo warm was, en had daar 4.27.35 voor nodig, ze gaat zich nu voorbereiden op haar Ultra debuut op 6 juli bij de Vechtdaltrail, 50 kilometer!

Ook iets bijzonders is (eind mei) de Arctic marathon op Spitsbergen, Enith Bouwmeester doet er aan mee en ze loopt daar de halve marathon. Als u dit leest is ze waarschijnlijk al terug, tenminste dat hoop ik, het is een loop met enig risico want er staan beveiligers tegen de wat brutalere en hongerige ijsberen. Pas goed op Enith, wel flink doorlopen! En ach, misschien kan een hongerige ijsbeer zomaar voor een PR zorgen! Enith heeft me beloofd een stukje over haar belevenissen te schrijven, ik ben benieuwd.

Zaterdag 25 mei was in Bornerbroek de Brooklandrun, in deze wedstrijd maar liefst twee Tion dames op het podium. Arenda Konnecke-Scherpenkate werd eerste op de 15 kilometer in 1.08.28 en Lisette Sprakel werd eerste op de 10 kilometer in 47.34. Dat een goede voorbereiding niet altijd alles zegt blijkt wel uit Lisette's eigen woorden, ze had slechts twee uur slaap gehad na een avondje flink 'hydrateren'. Oud Tionezen Erwin Zeekant en Anne Benneker waren 'even over' uit Canada en

liepen ook mee, Anne werd vierde in 51.15 en Erwin zesde bij de heren in 44.54. De basis van de Tion trainingen is er dus nog steeds! Laura Damhuis stond een dag later, op zondag 26 mei, bij de Eiberrun in Eibergen ook op het podium. Ze werd tweede op de 12 kilometer in 57.47. Prima prestaties en een mooie reclame voor onze vereniging!

Een succesvolle maand voor onze vereniging dus! Laat het een stimulans zijn voor iedereen, succes allemaal de komende tijd.

Johny



Arenda (in het roze) tijdens de Brooklandrun

Het Open Gelders en Overijssels Kampioenschap: Junioren C/D

Open Gelders en Overijssels kampioenschap

Op zaterdag 1 juni vond in het FBK Stadion in Hengelo het Open Gelders en Overijssels kampioenschap Atletiek plaats. In een zonovergoten stadion

werden prachtige prestaties neergezet door de junioren C /D van AC TION. Ze haalden 46 medailles, vele pr's en top 10 klasseringen in de Nederlandse ranglijsten.

De uitslagen van de Tionezen via de onderstaande link

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/26791/272/>



De Smokkeltrail

Het is zaterdag 11 mei, wanneer ik samen met Hans Beumers en Jacco Maat in de auto stap en we naar Losser rijden, want de Twentse Smokkel Trail staat op het programma. De afstanden die kunnen worden gelopen zijn 10 km, 14 km & 26 kilometer.

Het is een kleinschalige trail, en daarmee ook gezellig en leuk om aan mee te doen. Er is geen tijdsdruk en je kunt gewoon lekker genieten. De start en finish is op de atletiekbaan in Losser. Samen met Hans, Enith en Jacco (TV Oost strong

sister) loop ik de 14 kilometer trail. Het parcours leidt ons door een mooi stukje Twente, langs weilanden, stallen en een terrein met hoogteverschillen. Ook op de 10 en 26 kilometer is AC Tion goed vertegenwoordigd.

Dat er door een aantal atleten flink werd doorgelopen bewijzen Arenda Konnecke, die eerste wordt bij de dames op de 26 kilometer (2:17:20), en Melvin Van der Voet, die een derde plek haalt bij de heren (2:01:45).

Lijkt het je leuk eens een trail te lopen, dan is dit een mooi evenement om aan mee te doen! Zelf ben ik erg enthousiast geworden en wil in de toekomst wat meer trail's gaan plannen. Eerst maar eens wat specifieker op trainen, de techniek en kracht is toch net iets anders als op de weg.

Dennis Slag

NK Halve Marathon

NK Halve Marathon

Zondag 31 maart stond ik aan de start van de Venloop, hier werd dit jaar het NK halve marathon gehouden. Ik had het deelnemersveld aan het NK natuurlijk voordien bekeken, deze lijst was 1 week voor het evenement bekend en wist dat ik flink aan de bak moest om een podiumplek te behalen.

Toen het startschot ging zat de vaart er dus vanaf het begin goed in, het ging lekker, wind mee en het eerste stuk iets naar beneden. Na 10 km draaide het parcours om, terug naar de finish in Venlo. Het tempo kon ik niet goed vasthouden, de kilometertijden liepen iets op.

Ondertussen keek ik naar andere lopers, alle deelnemers aan het NK hadden ook een rugnummer dus kon je goed kijken naar de leeftijdsklasse van de lopers. Ik zag iedereen lopen maar nergens was een rugnummer van V55 te bekennen, dus had ik geen idee op welke positie ik liep. Eenmaal over de finish wist ik nog steeds niet of een podium plaats behaald was. Onder de douche sprak ik een loopster die 1e geworden was in haar klasse, zij had een kaartje ontvangen van de organisatie,

toen dacht ik: “helaas voor mij geen podium....”

Toch ben ik maar terug gelopen naar de tent waar de prijsuitreiking plaats zou vinden, en er stond iemand van de organisatie bij een tafeltje waar je kon vragen of je in de prijzen gevallen was.

Vol verbazing hoorde ik toen dat ik 1e was in mijn klasse. Dit had ik niet verwacht en was superblij met deze titel NK V55!

Gea Siekmans



Koning van Spanje trail in Gulpen

Weekendje Limburg.

5 mei, de Koning van Spanje trail in Gulpen. Een tijdje geleden was ik op zoek naar nieuwe evenementen/wedstrijden en toen zag ik deze loop voorbij komen, leuke omschrijving en prachtige foto's op site, ik besloot om maar eens mee te doen. We konden deze loop mooi combineren met de verjaardag van mijn zwager die op ongeveer vijftig kilometer van Gulpen woont. Het is een compleet loopfestijn weekend (je kunt er een enkele afstand lopen maar ook meerdere) dat al op vrijdagavond begint en zaterdag en zondag een vervolg heeft. Afstanden van 12 tot 43 kilometer. De Ultra's lopen zelfs drie afstanden, petje af en een diepe buiging!

Zondagmorgen ga ik al op tijd naar Gulpen, zoals altijd was ik op tijd wakker en had zoiets van je kunt nooit te vroeg zijn. Als ik om half negen de parkeerplaats op rijd is het nog rustig, de eerste afstand (de twaalf kilometer) start om 10.00 uur, de 43 kilometer om 10.15 en wij van de 23 kilometer om 10.45. Ik neem een bakkie koffie en kijk een beetje rond bij de verkoopstands met schoenen en kleding, brrrr, het is met drie graden nog behoorlijk frisjes. Langzaam aan druppelen de deelnemers binnen en wordt het een gezellig drukte. Ik tref hier ook nog een paar lopers (die ik ken) van loopgroep Avanti uit Glanerbrug. We kletsen nog wat en hoor dat ze er met een groep het hele weekend zijn en op diverse afstanden starten. Om tien uur dan de start van de twaalf kilometer, een behoorlijke groep trouwens, en heel gemoedelijk gaat men op pad. Ja voorin gaan ze wel hard maar iets meer achterin is het vooral wat meer kletsen en lachen. Ook valt me op dat er een diversiteit aan kleding voorbij komt, ook op mijn afstand. En dan bedoel ik niet alleen de kleuren en de combinatie daarvan maar ook hoe men gekleed is. De één loopt dik gekleed en met een muts/buff op en zijn/haar medeloper loopt in een T-shirt en ik zie her en der ook nog wat singlets. Grappig om te zien!

Als wij van start gaan is er wel wat bewolking maar schijnt de zon, het is nog wel frisjes maar ik schat in dat we het onderweg door de inspanning wel warmer

krijgen. Ik kies voor een dunne lange tight, een thermoshirt en het Tion shirt er overheen en heb mijn trailschoenen aan, een goede kledingkeus blijkt achteraf. De eerste honderd meter gaat ietsje omhoog en we gaan rechtsaf over het weiland naar een flink stijgend pad, hier blijkt dat ik iets te ver achterin stond want er zijn al deelnemers die moeten wandelen, en ja dan stukt het even. Geen ramp, zo ga je in ieder geval niet te hard van start... als we boven zijn loopt het wel weer, we gaan lichtjes omlaag en ik schuif iets op in het veld. Het is een prachtige omgeving, flinke heuvels en mooi groen en bosrijk. Maar, pittig hoor! Zo! Elke twee kilometer gaat het wel flink omhoog, als je onderstaande grafiek een bekijkt dan zie je dat er in tien kilometer 694 klimmeters zitten (gem. 7%) en in twaalf kilometer 686 daalmeters (gem. 5,71%). Het is dus zeker niet zomaar een 'trailtje', je moet de kilometers wel in de benen hebben en wat hoogtemeters gemaakt hebben!

Daar ontbrak het mij eigenlijk wel een beetje aan, ik had wel genoeg kilometers in de benen maar de hoogtemeters niet. Na de halve van Enschede wilde ik nog een aantal keren in de heuvels trainen, maar een fikse verkoudheid met Pasen gooide roet in het eten, slecht te pas. Ik heb nog wel op de Holterberg getraind maar dat ging door die verkoudheid helemaal niet lekker. Een week voor deze trail nog wel een training van iets meer dan twee uur bij het Zwaantje in de Lutte, dat ging gelukkig al weer beter. In ieder geval was ik genoeg hersteld om aan deze trail mee te doen.

Na twee kilometer kwam ik naast Meike uit Zevenhuizen te lopen en we kletsen wat, ze vertelde dat ze nog nooit 22 kilometer gelopen had, 18 kilometer was de voorbereiding. (Zo, en dan op dit parcours nog een stukje verder? Ik hoop dat het goed gaat) We lopen ongeveer tien kilometer samen maar dan geeft ze aan dat ze zware bovenbenen krijgt en sluit ze aan bij een aantal loopmaatjes die we in halen. Ik loop verder, het gaat prima, we hebben al flinke klimmeters gehad en een waterpassage (een flinke brede sloot) waar we natte voeten oplopen. Ik heb geen last gehad van die natte voeten maar ik haalde later iemand in die nog behoorlijk in zijn schoenen liep te soppen, niet fijn.. op veertien kilometer krijgen we een drankpost en neem de tijd, het is trouwens een milieu vriendelijke loop want je moet je eigen drinkbeker meenemen. Kwam de Bouillonnante beker toch weer van pas, vast gemaakt aan mijn startnummerband heb ik er geen last van gehad. Na goed twee minuten ga ik weer op pad, de zon schijnt, gelukkig, we hebben ook al

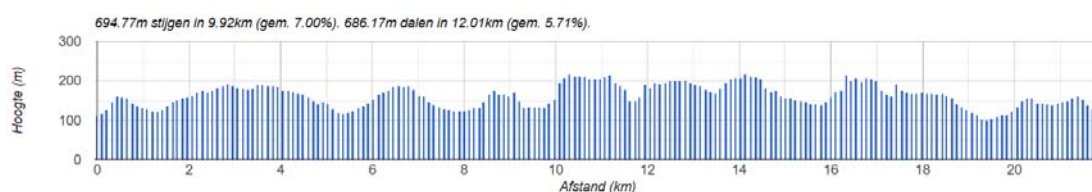
regen en een hagelbui gehad. Het gaat me goed af, jazeker het is zwaar maar op de juiste plekken je rust nemen helpt zeker. Het parcours gaat flink op en neer en er zitten omhoog en omlaag verraderlijke paden bij. Één keer moet ik zelfs slalomend, over een rotsachtig pad met losse stenen, naar beneden om de snelheid onder controle te houden, ook zijn er paden met natuurlijke trappen door boomwortels. Kortom alles wat je in de natuur kunt bedenken is er, ook omgevallen bomen, en dat het laatste stuk via de Bergweg gaat zegt ook al genoeg, een flinke stijging nog op de laatste kilometers. De route loopt met een lus richting de finish en op een gegeven moment hoor je de speaker al, maar dan moet je nog zo'n drie kilometer met die klim er in. Pffff.. Uiteindelijk als we boven op de heuvel zijn gaan we via een weiland (hier lopen de koeien nog in, je kunt je voorstellen wat nattigheid/drek en koeieflatsen met de zolen van je schoenen doet) en gaan dan rechtsaf omlaag naar de finish. Zo, daar zijn we weer, een prachtige tocht gehad! 2.27 was de eindtijd, inclusief pauze, niet bijzonder maar toch tevreden, de laatste tien kilometer ook nog eens veel lopers ingehaald. Meike waar ik een stuk mee samen liep finisht vijf minuten na me en is helemaal op, maar wel blij!

Complimenten aan de organisatie, een mooi evenement! Ik ga er volgend jaar weer naar toe, en bij deze, ik daag jullie uit om voor mij te finishen! Let op, op tijd inschrijven want er is een deelnemers limiet.

Ik zie later op de site verschillende foto's voorbij komen, best mooie trouwens, alleen gemeen dat ze af en toe op de verkeerde locatie (lees steile helling) stonden 😊 startnummer 671.

www.mudsweatrails.nl/koningvanspanje/

Johny



Nederlandse titels voor atleten AC Tion

Gouda/Enschede – Bij de NK atletiek voor Masters in Gouda hebben vier atleten van AC Tion vijf Nederlandse titels in de wacht gesleept. Paul Boer veroverde er bij de Mannen 65 jaar twee. Zowel bij het hoogspringen en op de hink-stap-sprong was hij de beste. Bij de Mannen 55 jaar was Wan Bakx de beste op het verspringen. Voor de derde keer dit seizoen verbeterde hij het Nederlandse record in zijn leeftijdscategorie. Dit staat nu op 5.74 meter. Nummer twee en drie volgden op grote afstand. Bakx moest al vroeg in de wedstrijd de strijd staken en kon zijn favorietenrol op de 100 meter horden niet waarmaken. Kirstin Gnoth trok na een pittige strijd aan het langste eind bij het speerwerpen voor de Vrouwen 45 jaar. Met 34.16 meter pakte ze al haar vierde titel op rij. Vincent Kerssies snelde bij de Mannen 35 jaar in 15.28 als eerste over de streep op de 110 meter horden. Verder waren er nog zilveren medailles voor Vincent Kerssies (200m), Quinten Stern (M40, 100m) en Hanny Ebbekink-Tukkers (V60, kogelstoten en discuswerpen). Quinten Stern behaalde nog brons op de 200m.

Bron: Huis aan Huis, Enschede, 22 mei 2019





Bron: Huis aan Huis, Enschede, 22 mei 2019

Batavierenrace

Het is dinsdag 30 April, wanneer ik na een werkafpraak hoor dat degene met wie ik een afspraak heb, meedoet met de Batavierenrace, 's werelds grootste estafetteloop volgens het Guinness World Book of Records. Zodra hij hoort dat ik ook hardloop, valt bij hem het kwartje. Voor ik het weet heb ik een uitnodiging om mee te doen, want hun team (NovelT) zoekt nog vrouwen. Hoeveel vrouwen, nou.... eh.... twee of drie. Wanneer dan, nou... eh.... over anderhalve week.

Voor degenen die hier nog nooit van gehoord hebben, de [Batavierenrace](#) is een studentenestafette over 175 km van Nijmegen naar Enschede, waar dit jaar maar liefst 8463 deelnemers aan deelnamen. De 25 etappes zijn onderverdeeld in dames- en herenetappes en elk jaar zijn er veel ploegen nog tot het laatste moment op zoek naar hardlopende dames. Dat was 30 jaar geleden, toen ik nog

studeerde al zo, en nu blijktbaar nog steeds! Heren mogen wel op een damesetappe lopen, maar dan wordt hun tijd vermenigvuldigd met 1,4. Helaas werkt de emancipatie maar 1 kant op want vrouwen die op een herenetappe starten, krijgen geen voordeel.

Ik zeg toe wel mee te willen doen, maar wil nog even over de etappe nadenken. Ik krijg Edwin (van der Ham) ook zo gek, en terwijl hij zich gaat voorbereiden op de middagetappe, besluit ik me voor de nachtploeg op te geven. In de nacht moeten maar liefst 3 damesetappes nog ingevuld worden. Omdat ik de beroerdste niet ben, besluit ik dat een 4,9 km, gevolgd door 2 uur rust in een busje, en dan 6,7 km, best mogelijk moet zijn. Niet al te hard van start bij de 1e etappe, zodat ik wat over heb voor de 2e etappe.

Op vrijdag 10 mei vertrekt onze nachtploeg van NovelT (een bedrijventeam) richting Nijmegen. Om 20.15 komen we al aan en onderweg zien we meer busjes rijden. Alle autoverhuurbedrijven in de wijde omgeving van Nijmegen en Enschede hebben tijdens dat weekend al hun busjes verhuurd. Pech voor iedereen die dan nog een busje nodig heeft! Om 22.30 begint onze eerste loper in de massastart, en loopt 6,3 km in 15 km/u vanaf de oude markt naar het sportcentrum. Daarmee is de toon gezet voor een goede plek onder de bedrijventeams. Bij etappe 3 mag ik meefietsen, om vervolgens etappe 4 van Niel naar Dingdung (Duitsland) zelf te lopen. In ruim 24 minuten, met zo'n 12,1 km per uur, loop ik door een prachtig natuurgebied, tenminste als ik afga op alle vogelgeluiden. Ik hoor vogelgeluiden die ik nog nooit eerder gehoord heb. En de vogels verbazen zich waarschijnlijk over al die hardloopsters, die zij ook nog nooit eerder gezien hebben. Wie loopt er nu midden in de nacht een estafette? In het donker zie je vrijwel niets, behalve de fietslamp van je teamgenootje... Ik haal vooral dames in, de ene na de andere, en ik loop ontzettend lekker.

Bij de finish (ergens in niemandsland van Dingdung) staan mijn teamgenoten me al op te wachten, en dat is alleen al een prestatie, want het busje staat aardig ver weg geparkeerd. Bij elk wisselpunt is het een kwestie van busje parkeren, iedereen richting finish, en je loper opwachten. Wat ontzettend helpt bij het terugvinden van je loper en fietser, is dat de organisatie een paar honderd meter voor elk wisselpunt een vrijwilliger heeft neergezet die de lopers met nummer

doorgeeft zodra ze doorkomen, wat vervolgens bij het wisselpunt al op elektronische borden verschijnt, enkele minuten voordat de loper/loopster aankomt.

De tweede etappe, van 6,7 km zo'n 2 uur later, begin ik rustig, onder de 12 km/u. Maar al snel loop ik richting een dame die vrijwel hetzelfde tempo heeft, mijn tempo gaat omhoog, en loop ik haar voorbij. Zij is dan al zwaar aan het hijgen, maar wel 30 jaar jonger..... Helaas haakt ze niet af, maar aan en haalt ze me zo'n 3 km verderop in. Dat laat ik niet op me zitten, en ik ga erachter aan. Eerst er vlak achter, maar dat hoort zij natuurlijk ook, dus besluit ik wat afstand te houden, om op het laatste stuk te kijken of ik haar weer kan inhalen. Uiteraard heeft ook zij een fietser mee, die mijn positie in de gaten houdt. Uiteindelijk gaat ze er vlak voor het wisselpunt met dezelfde sprint vandoor als waar ik net aan begonnen ben. Ik kom wel dichterbij, maar net niet genoeg. Desondanks ben ik op deze etappe toch goed geëindigd, en weet ik de 1e plek die we hebben onder de bedrijventeams vast te houden. Wanneer het net licht geworden is, eindigen we in Ulft, waar het ochtendteam met een herstart van ons overneemt. We stappen in de bus naar Enschede, en komen daar rond 8.00 aan.

Edwin loopt in de middagploeg, en loopt op zijn etappe ook een uitstekende tijd, met een gemiddeld tempo van ruim 15 km/u over 7.4 km, net boven de 29 minuten. Ook hij eindigt veruit als snelste van de bedrijventeams op de oude markt in Enschede, waar we weer staan om hem aan te moedigen. De finish van alle teams is op de U-track, op de campus, en het staat daar helemaal vol. Ondanks de fantastische sfeer, sla ik het feestje (nou ja... 'feestje': een van de grootste studentenfeesten in Europa) 's avonds maar over. Volgend jaar is er weer een kans...

Helaas worden we uiteindelijk in totaal 2e van de bedrijventeams, na Demcon die de 1e plaats inneemt. 2x een straf tijd omdat we niet voldoende vrouwen hadden. Dus volgend jaar: de revanche! Ben je nieuwsgierig en wil je de aftermovie zien? klik dan [hier](#).

Irna

General remarks;

- Team captains are available for emergencies and team questions during the day
- Recommendation to setup private W'app-group
- I will pick up the team bus (9 people), and travel from here to Nijmegen with the night shift
- Our team number is 156, within the fourth start group
- Be on time and bring some good energy with you!
- (If you spot a runner from Demcon it is no problem to tackle...)

Restarts;

- Mass start in Nijmegen City Centre – 22:30 pm
- First restart is after the start run, from Nijmegen Sports Centre – 00:45am
- Second restart in Ulft – 07:00 am
- Third restart in Barchem – 12:15 pm
- Fourth restart in Enschede (Oude Markt) – 17:20 & 17:40 pm

After the race;

- There's an opportunity for a sports massage in the Sports Centre from 12:00-18:00 pm
- The Finish program is from 16:30 – 18:30 pm @ the UTrack
- Afterwards we'll head towards the UPark Hotel for a VIP-diner with all companies: 19:00 pm
- After the diner you're ofcourse free to go, but some team drinks with nice music is the least you deserve by then 😊

Groceries 'nd stuff;

- Speed count for on the bike
- Emergency kit etc.
- Muesli bars, drinks and lunch package
- COFFEE (and some soft drinks + beers)
- IDEAS???

Samenvatting van onze ploegleider....



Update Nordic Walking

Locatieloop Zwillbrock

Elke eerste zaterdag van de maand loopt de 9.00 uur groep van de Nordic Walkers "op locatie". Begin mei troffen we het bijzonder goed. Met mooi weer liepen we een prachtige route op een half uurtje rijden vanuit Enschede.



In het Zwillbrocker Venn net over de grens huist een kolonie flamingo's. Het ven is groot genoeg om ze te missen, maar speciaal voor ons zaten ze op 100-300 meter afstand. Tijd voor een ongebruikelijk lange onderbreking van de wandeling (Annet).

Kennismakingslessen NW

Inmiddels al heel wat jaren geleden zijn de wandelaars/Nordic Walkers van TION gestart als een groep enthousiaste ouders van jeugdleden. Sta jij nu aan de baan als je (klein)kind traint of ben je partner van een hardloper en wil je zelf ook lekker buiten sporten? Of ben je een hardloper en wil je wel eens weten wat er gebeurt als je ook je armen en schouders gaat gebruiken?

Maak nu GRATIS kennis met Nordic Walking. We geven kennismakingslessen op zondagmorgen 23 juni 2019 (één langere les) of op maandagavond 17 & 24 juni (twee kortere lessen tijdens de pupillentraining). Voor meer informatie en opgeven kun je terecht op de [website](#) of rechtstreeks bij coördinator/trainer Annet de Kiewit via nordicwalking@action48.nl.

Evenementen (voor meer info zie www.wandel.nl tenzij anders vermeld)

Twentse Wandel 2-daagse, Hengelo, 22-23 juni 2019

Zomeravondwandelingen, Enschede/Haaksbergen, 10,17,24 en 31 juli 2019



Jubilarissen

Sommige leden zijn al geruime tijd lid van AC TION. Dat mag worden gevierd! Afgelopen ALV zijn deze jubilarissen dan ook in het zonnetje gezet. Van links naar rechts op de foto: met rode vest Wim Uuldriks - zestig jaar lid, Grietje en Tjitse Piek en Mieke Harbers 25 jaar lid. Johny Röwer, ook 25 jaar lid, staat niet op de foto.



Prikbord

Herfstloop 2019

De Herfstloop zal dit jaar plaatsvinden op zondag 13 oktober 2019. De inschrijving is inmiddels geopend. Meer informatie en inschrijfformulier is te vinden op de website <http://www.herfstloop-twente.nl/>. De Herfstloop is een TION-evenement met een 8 km-loop, 15 km-loop en halve marathon. Er zijn ook kidsruns en Nordic Walkers lopen de route van de 8 km-lopers rond de Helmerhoek. De 15 km en de halve marathon lopen verder richting en over het Buurserzand.



Wedstrijdagenda

- 6 juni [Dubbele mijl](#), FBK stadion, Hengelo. 3.2 kilometer
- 7 juni [Citylauf](#), Borken. 5-10 kilometer
- 14 juni [Rijsserbergloop](#), Rijssen. 5-10 km
- 15 juni [Halve marathon Zwolle](#), 4 Engelse mijlen-21,1 km
- 16 juni [Twentse vrouwenloop](#), Enschede. (2019 AFGELAST)
- 21 juni [Banthumloop](#), Bergentheim. Kidsrun-4x2,5est-5-10 kilometer
- 22 juni [Veluwezoomtrail](#), Dieren. 11-18-25 kilometer
- 22 juni [Wiezoloop](#), Wierden. 5-10 km
- 22 juni [Rabo Zomeravondloop](#), Glanerbrug. 5-10 kilometer
- 23 juni [Dom Verdanloop](#), Reutum. 5-10-21,1 km
- 23 juni [Run Bike Run](#), Deurningen.
- 26 juni [Technisch Veren Twentse Boeskoolloop](#), Oldenzaal. 3-5-10 km
- 29 juni [Bissinghrun](#), Ommen. 5-10-21.1 kilometer.

- 3 juli [Klepperstadloop](#), Hardenberg. 1-2,5-5-10 km
- 6 juli [Dorpsloop](#), de Lutte, kidsrun-5-10 kilometer
- 6 juli [Vechtdaltrail](#), Ommen. 20-35-50 km
- 6 juli [Rondom de Lee](#), Enter. 2,5-5-10 kilometer

7 juli [Greenrun](#), Diepenveen. 5-10 kilometer

12 juli [Parelloop](#), Vasse. 5-8,5-12,5 kilometer

24 augustus [Aqua klimcross](#), Sibculo, 3-6-12-21 km

24 augustus [Run Bike Run](#), Borne.

De Gezonde Kantine



Wist je dat?

- De eerste wedstrijden dit jaar op de baan alweer geweest zijn en de gezonde kantine toen weer veel complimenten heeft ontvangen over het gezonde en gevarieerde aanbod...
- Er door enkele ouders (en mijzelf) op de dinsdag en donderdag avond koffie/thee wordt gezet en wordt geschonken om 18 uur, waarna ze om 19 uur 'afgelost' worden door vaste kantine vrijwilligers die de rest van de avond kantine dienst draaien...
- Het deze ouders soms niet lukt om aanwezig te zijn en koffie/thee te zetten, maar alle ouders welkom zijn om de koffie pot en waterkoker aan te zetten...
- Dit echt geen hogere wiskunde is en dus zo is gepiept...

- Het zelfbediening is als het 'appeltje' (geldpotje) op de balie staat en als deze er niet staat, je deze mag neerzetten om jezelf dus te bedienen...
- We op de maandag en woensdag bij de pupillen training nog ouders zoeken die ook koffie en thee willen zetten en schenken, of dus het appeltje neerzetten...
- Er naast de reguliere witte tosti's met ham en kaas er ook weer een voorraad volkoren tosti's met 30 + kaas en/of kipfilet in de vriezer ligt...
- Er bijna een goede pin aanwezig is bij de kantine. (het wachten is nog op de leverancier..)
- We nog hulp kunnen gebruiken in de kantine bij wedstrijden op de baan (o.a. lunchpakketjes smeren voor de vrijwilligers, broodjes/wraps/yoghurt bereiden, koffie schenken e.d.)
- Dit altijd erg gezellig is..

Tot slot, omdat de omloop/verkoop in de kantine door de week aan de lage kant is, moeten we het aanbod laag houden willen we verspilling voorkomen. Maar we staan altijd open voor tips, mocht je aanbod missen in de 'gezonde' kantine.

Groetjes van 'het kantine team'.



**Met sportieve groet,
AC TION**



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <webmaster@action48.nl>
Sent: zondag 7 juli 2019 11:35
To: simon
Subject: TION Nieuwsbrief juli 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief Juli 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

Geef de pen door

door: Irna van der Molen

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit

Wedstrijdverslagen
Johnny Röwer

opsturen naar startklaar@action48.nl.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

In deze nieuwsbrief o.a. een verslag van de Tour du ALS, mooie resultaten van de C/D junioren, en mededelingen met betrekking tot trainingen tijdens de vakantieperiode. Ook is er een oproep voor vrijwilligers (Herfstloop TION en diverse klussen).

Wij wensen iedereen een mooie vakantie, geniet ervan, en veel leesplezier!

Namens de redactie,

Irna van der Molen

Tour du ALS

Patrick Goossens

Tion in de lift

Edwin Wilting

FBK Games

bron: Facebook pagina Tion jeugd

Trainingen in de vakantie

Irna van der Molen

Wedstrijdkalender

Johny Röwer

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

Vrijwilligers herfstloop

Annet de Kiewit

Waar kan ik terecht voor?

Rik Hardon

Kies je klus

Rik Hardon

Van het bestuur

Wim van Holsteijn

Geef de pen door



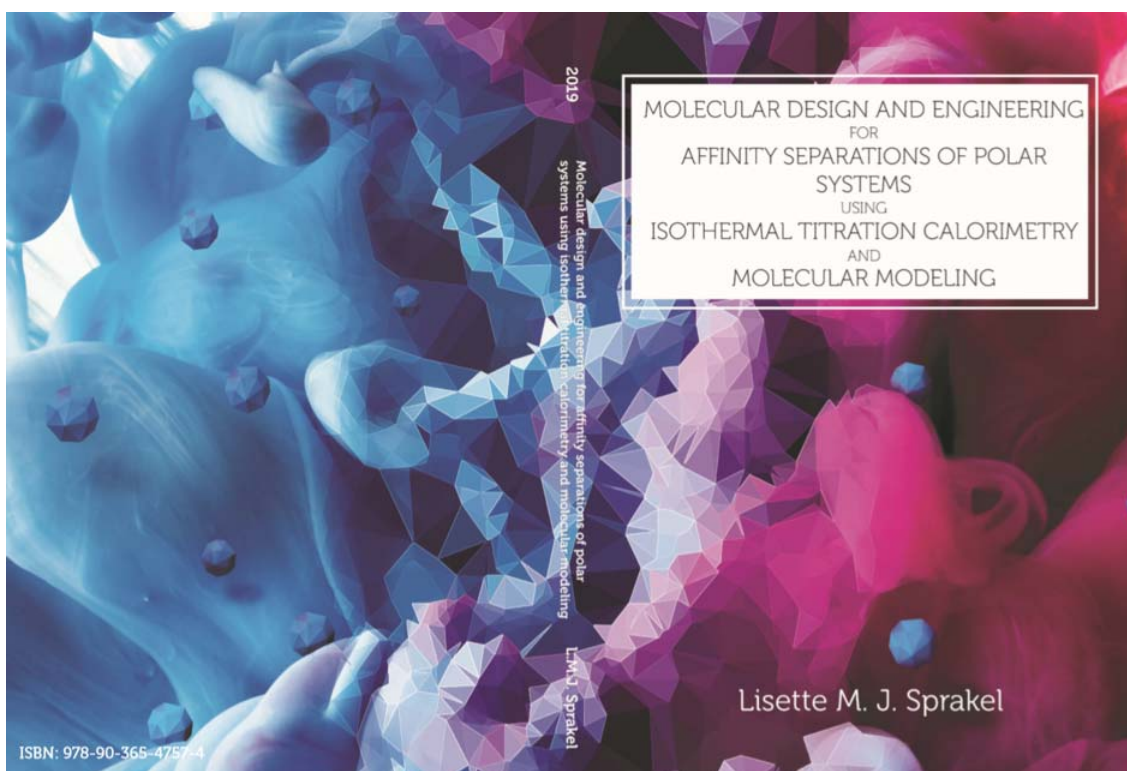
Geef de  door aan Lisette Sprakel



Dit keer geen normale rubriek maar een felicitatie aan mijn voorgangerster bij de nieuwsbrief, Lisette Sprakel. Op 24 mei is onze collega-hardloopster gepromoveerd. Wat doet ze nu? Ze is Postdoctoral Researcher Affinity Separations of Phenols and Phenolic Systems bij de Universiteit Twente. Lisette is gepromoveerd op het onderwerp 'molecular design and engineering for affinity separations of polar systems using isothermal titration calorimetry and molecular modeling'. Voor geïnteresseerden die meer willen weten over haar promotie-onderzoek, zie [deze link](#).

@Lisette: van harte gefeliciteerd! Wat een fantastische prestatie!

Bij deze geef ik (Irna) de pen door aan Lisette Sprakel.



Wedstrijdverslagen

Zweetie weer...pfffff

Het is vandaag dinsdag 25 juni en het is hot! Echt hot! Mijn weerstation geeft om 16.30 uur 37.1 graden aan (en de sensor hangt in de schaduw) met een luchtvochtigheid van 32%. De training van vanavond gaat niet door! Ik heb, net als menig ander, vanmorgen om zeven uur al een rondje gedaan. Het begin was niet echt soepel, mijn hoofd wilde wel maar de beide onderdanen deden nog niet echt mee, later werd het wel beter, toch nog ruim elf kilometer gelopen. Het kan ook zijn dat de benen de vlotte 45 kilometer op de MTB van de maandagmorgen nog niet helemaal verteerd hadden, volgens mij schrok de MTB er ook van, zomaar een paar dagen achter elkaar actief! Zozo, dat is een tijdje geleden dat ik zo vaak rond mag, hoorde ik de ketting zingen, joepie!!! Als het zo enorm warm is wil ik wel eens een looptraining overslaan en de MTB of de racefiets pakken om een uurtje of twee rond te toeren. Het grappige is dat ik meestal wel op stukken terecht kom waar we met de looptrainingen ook komen, we lopen dan ook vaak op mooie bosrijke locaties zoals de UT, Bommelas, de Lutte, het Lankheet (Haaksbergen) en het Haagse bos (richting Losser) die vlakbij zijn. Iets verder weg hebben we mooie routes op de Holterberg en zo af en toe lopen we wel eens in Lochem, maar

dan wordt er vaak wat gericht naar een (heuvelachtig) evenement toe getraind.

Zoals het er nu uit ziet gaat de training donderdag wel door dan blijft het ruim onder de 30 graden, poeh, fijn, dan kunnen we ook weer een beetje bijkomen... het weekend wordt wel weer warm 32-33 graden en daarna zakt het weer naar 20-25 graden. Tenminste, als de voorspellingen uitkomen, maar ja, je weet het, niets is veranderlijker dan het weer.. gelukkig kunnen we dan wel blijven mopperen, 't is ja toch nooit goed... ik zal jullie verder maar niet vermoeien met het gedoe over de processierups en het vertoonde spel van het Nederlandse vrouwenvoetbal (maar wel in de kwartfinale!)....

We hebben het afgelopen weekend nog wel geluk gehad met de omstandigheden, zaterdag 22 juni stond de Veluwezoom trail voor ons op het programma en werd het 'slechts' 23 graden. Met een aardige groep Tionezen gingen we naar Dieren waar we mee deden aan de 25 kilometer trail. Dennis en Jolanda zouden daar hun eerste 25er lopen, Dennis had een paar weken geleden tijdens een training al een keer 24 kilometer gelopen en Jolanda liep de week voor de trail nog 23 kilometer. Maar dat was bij beiden op een vlak parcours, en dat was het hier zeker niet! De eerste tien kilometer ging nog wel maar daarna kwamen de echte heuvels, pittig hoor. Maar Dennis en Jolanda sloegen zich er prima doorheen hoor! De eerste tien kilometer liepen we samen op maar na de verversingspost op circa 10 kilometer liepen Jolanda en ik iets uit op Dennis en Enith. Bij de tweede verversingspost troffen we elkaar nog wel maar daarna werd de afstand tussen ons steeds groter, we hebben wel ruim de tijd genomen om te drinken bij de posten, al met al hebben Jolanda en ik daar zes minuten stil gestaan. Milieuvriendelijke loop trouwens, geen plastic bakers, je moet zelf voor je drinkvoorziening zorgen, beker/bidon. Kwam mijn Bouillonnante beker toch nog goed van pas!

Het was een mooie route in een prachtige omgeving, vorig jaar deden Jolanda en ik mee aan de 18 kilometer maar deze ronde was leuker! We finishen in 2 uur 46.24 minuten, als je daar zes minuten 'pauze' af haalt dan heb je een netto looptijd van 2 uur 40, Prima gezien het parcours, de temperatuur en als je voor het eerst een 25 kilometer loopt! Dennis volgt in 2.53.17 en Enith in 2.54.07, Enith had nog wat moeite met de omstandigheden, niet verwonderlijk als je de week ervoor op Spitsbergen loopt (rond het vriespunt) en nu een pittige loop doet waar het ruim

twintig graden warmer is, van oorwarmers naar zweetbandjes...

De overige 'jongens' zagen we weer na de finish waar alle belevenissen werden besproken, de snelste vandaag was Erwin Hondebrink in 2.21.35, Frank de Vries volgde in 2.25.52, Wim Kuiper 2.30.49, Stephan Leijssenaar 2.33.26 Paul van der Vegt 2.38.58 Ronald Verbeek 2.39.49, Henrie Denneboom 2.40.41, Ronald Aarts 3.01.44, Elske Barkman 3.11.40 en Rudie Olthof in 3.21.55.

Ik mag wel opmerken dat het er bij deze traillopen meestal heel gemoedelijk aan toe gaat, hier staat vaak niet de gelopen tijd voorop maar vooral het genieten van de omgeving. Jazeker er wordt door menigeen stevig en prestatie gericht doorgelopen maar voor velen geeft het finishen op een loop als deze (met pittige hoogteverschillen en een flinke afstand) al veel voldoening!

's Morgens had Claudia van Daalen bij de Veluwezoom trail de 11 kilometer in 1.06.43 gelopen en ze maakte er (in voorbereiding op haar ultra loop van 50 kilometer in Ommen) een loopweekend van want diezelfde avond deed ze in Wierden mee aan de vijf en tien kilometer (met een PR) en de volgende morgen bij de Dom Verdanloop in Reutum de tien kilometer om zodoende binnen 24 uur 36 kilometer af te leggen!

Net als in de vorige maand ook nu weer een paar podiumplekken voor Tion atleten: bij de Zomeravondloop (op 22 juni) in Glanerbrug wordt Rianne Klein Aarnink eerste op de vijf kilometer in 19.53 en Laura Damhuis derde in 22.29, bij de heren is Edwin van der Ham de snelste van onze club, hij eindigt echter net naast het podium, vierde in een mooie 18.49, Martijn Buijnink volgt als vijfde in 20.17. Overige Tionezen op de vijf kilometer Kim Visscher in 23.58, Fred Geervliet en Lisette Sprakel (als haas) in 29.09. De tien kilometer wordt gewonnen door Jouke Bakker in 39.29, Simon Engelberts wordt negende in 43.52, Elmer Mulder volgt in 46.31 en Gonny Peters in 57.03.

Diezelfde avond de Wiezoloop in Wierden, niet zoveel clubgenoten dit keer, wel Claudia van Daalen die in 53.20 finisht op de tien kilometer en daarmee vierde wordt bij de V35 en Hennie van der Sluis finisht in 57.46. Op de vijf kilometer wordt Arenda Konnecke derde bij de V35 in 21.41, David Wijbenga finisht in 21.59 en

Claudia van Daalen in 30.16.

Dan de Dom Verdanloop in Reutum, op de vijf kilometer finisht Erica Rompelman in 26.46, Enith Bouwmeester in 29.11, Babette Slaa in 31.53 en Manon Scholten in 31.54. Bij de vroege vogels op de tien kilometer (start om 07.00 uur) loopt Harry Loof een PR met 49.05, Dorien Boonstra en Rienke Boersma finishen in 56.41, Claudia van Daalen in 58.26 en Monique Veenstra in 1.08.21.

Jammer, twee leuke loopjes op dezelfde avond, in Glanerbrug en Wierden, en de Dom Verdanloop de volgende morgen. Het weekend ervoor en erna zijn er in de regio geen wedstrijden, moet toch anders kunnen?

Oh ja, draag bij een wedstrijd een Tion shirtje of singlet, dat valt mooi op en vergeet niet bij de inschrijving te vermelden dat je lid bent van AC Tion!

Vanavond (25 juni) met Arnold Gerritsen nog een mooie tocht gemaakt op de MTB, hij moest zijn nieuwe MTB inrijden, zo'n veertig kilometer weg getrapt, het was warm maar goed te doen!

Veel plezier en succes bij al je activiteiten en wedstrijdjes, ik verwacht wel weer een paar podiumplekken de komende weken!!

Johny.



Tour du ALS

Ongeveer drie jaar geleden kreeg Siebren, één van mijn beste vrienden, te horen dat de vage klachten die hij al een tijdje had, veroorzaakt werden door de ziekte ALS.

ALS is een ingrijpende ziekte waarbij langzaam de spieren één voor één uitvallen. De levensverwachting voor een ALS patiënt is 3 tot 5 jaar. Er is tot op heden geen behandeling mogelijk. Men weet ook nog steeds niet wat de ziekte veroorzaakt. Jaarlijks zijn er in Nederland gemiddeld 1500 ALS patiënten. Er sterven er elk jaar zo'n 500 maar er komen ieder jaar ook weer 500 gevallen bij. 1500 Patiënten is voor de farmaceutische industrie veel te weinig om in te investeren. Onderzoek vordert daardoor moeizaam en is afhankelijk van private financiering. De Stichting ALS Nederland organiseert jaarlijks een sponsortocht op de Mont Ventoux in Frankrijk, de "Tour du ALS".

Voordat hij ziek werd liep Siebren één keer een hele marathon en meerdere keren de halve. En nog heel wat andere loopjes. Daarnaast deed hij aan zaalvoetbal, squash, maakte wekelijks lange toertochten op de racefiets en speelde graag een partijtje golf. Siebren was vrijwel dagelijks met sport bezig. En nu zit hij in een rolstoel ...Voor mij was dat reden om, samen met mijn twee vrienden: Reinier en Dick, mee te doen aan de tour du ALS. Om samen te strijden tegen deze vreselijke ziekte onder het motto: "VOOR Siebren, tegen ALS".

Via Facebook en een actie met het verkopen van flessen Ventoux wijn (met dank aan slijterij Breukers) heb ik: familie, vrienden, collega's en jullie gemobiliseerd om te doneren. En jullie hebben mij fantastisch gesteund! Waarvoor dank. Mijn persoonlijke actie heeft tot het moment van schrijven € 2111,- opgebracht. Ons team "Revanche voor Siebren" heeft €22.210,- opgehaald. De hele Tour du ALS heeft dit jaar, tot op heden, € 1.185.766,- opgebracht. Doneren is echter nog steeds mogelijk! (zie onderaan dit verhaal).

Maar daar stond natuurlijk wel wat tegenover! Ik moest de "Kale Berg" beklimmen. De Mont Ventoux. De berg van de wind. De berg die slechts af en toe door de tour de France wordt aangedaan omdat de beklimming eigenlijk te zwaar is. De berg waar Tommy Simpson stierf tijdens de tour de France van 1967. 21 Km fietsen naar de top op 1909m.

De Tour du ALS werd dit jaar gereden op woensdag 29 mei. Op zondag reed ik samen met Reinier en mijn vrouw Caroline richting Malaucène waar we zouden bivakkeren. De rest van het team zou de dagen daarna ook arriveren. Terwijl we de laatste kilometers door de zuid Franse heuvels naar onze eindbestemming reden zag ik een flinke heuvel/berg voor ons liggen en vroeg aan Reinier: "zou dat 'm zijn?". Wij twijfelden. Hij was weliswaar kaal aan de top maar kwam toch niet heel bekend voor. Toen draaiden we de bocht door en voor ons torende een immense berg! Dát was zonder twijfel de Mont Ventoux. En dat was wel even slikken. De berg maakt meteen indruk.

De dagen daarna zou hij het beeld blijven bepalen. We durfden ons er niet aan te wagen voor die woensdag. We hebben gefietst in de omgeving, de toerist uitgehangen in de kleine Franse stadjes in de omgeving maar steeds was hij op de achtergrond aanwezig. De Mont Ventoux.

En toen was het zover. De Kale Berg moest toch echt beklommen worden. Samen met Reinier, Dick en de rest van het team: "Revanche voor Siebren" stond ik klaar in het startvak. Meteen bij de start kregen we al de waarschuwing dat de top op dat moment nog gesloten was vanwege te harde wind en temperaturen onder nul. Dat was een domper maar we hoopten dat hij later alsnog vrijgegeven zou worden. Het klimmen was de eerste kilometers even wennen maar ging eigenlijk heel goed. De combinatie van mountainbike met racefiets bandjes deed het ook prima. Menig wielrenner was jaloers op ons kleine verzet.

Tegen de tijd dat we, nog steeds redelijk fris, bij Leotard aankwamen (een parkeerplaats zo'n 5km onder de top) kregen we het verlossende bericht dat we door mochten fietsen, de top was vrij gegeven! Die laatste 5km bleken de zwaarste van de hele klim. We lieten het bos achter ons dat ons daarvoor nog effectief bescherming bood tegen de harde wind. Hier bovenop de kale top van de berg had de wind echter vrij spel.

Op een gegeven moment komt er een Belg naast mij fietsen die zegt, "Let op die volgende bocht". Ik dacht nog: "?". We reden door de bocht en opeens zag ik hem. De top van de Mont Ventoux met daarop de karakteristieke toren. Maar je zag ook

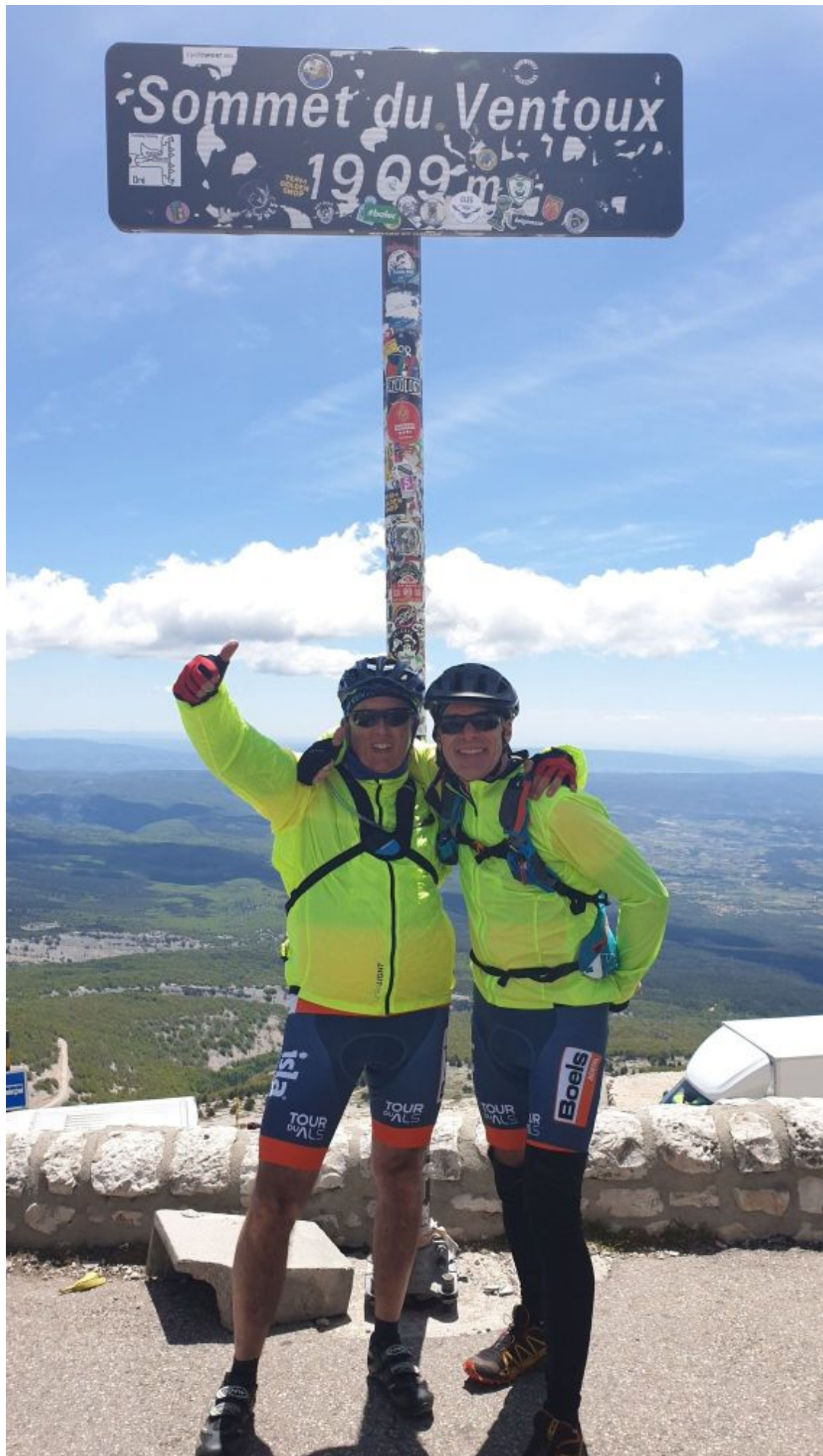
meteen de weg er naartoe! Stijl en met een aantal vervaarlijke haarspeldbochten. Het leek een schier onmogelijke opdracht om daar tegenop te fietsen. Zeker toen de wind nog eens pal van voren kwam. Maar op dat punt wil je niet meer denken aan stoppen of afstappen en wandelen, wat veel fietsers om mij heen evengoed wel deden. Gewoon doorgaan, nog maar 2km! En dan ben je er opeens! Boven op de top! Waar Caroline en de andere supporters van het team op ons stonden te wachten!

Het was een onvergetelijke ervaring. In ongeveer 2:45u naar boven fietsen. En niet voor niets! VOOR Siebren, tegen ALS.

Ik wil iedereen die mij gesteund heeft met een donatie bij deze nogmaals heel hartelijk bedanken. Zeker namens Siebren en al die andere ALS patiënten in Nederland. Overigens, doneren kan nog tot 30 juni! Zie daarvoor (en voor meer foto's): <https://www.tourduals.nl/actie/patrick-goossens> of bekijk mijn rit op Strava: <https://strava.app.link/qJUBoECT6W>

Hartelijk dank,

Patrick



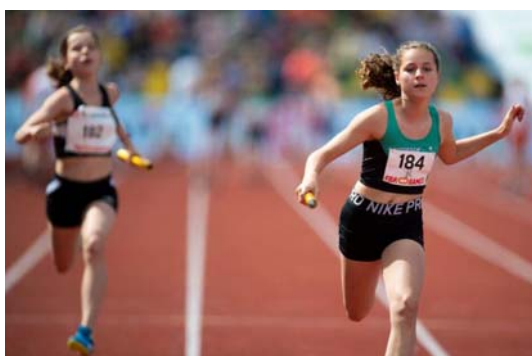
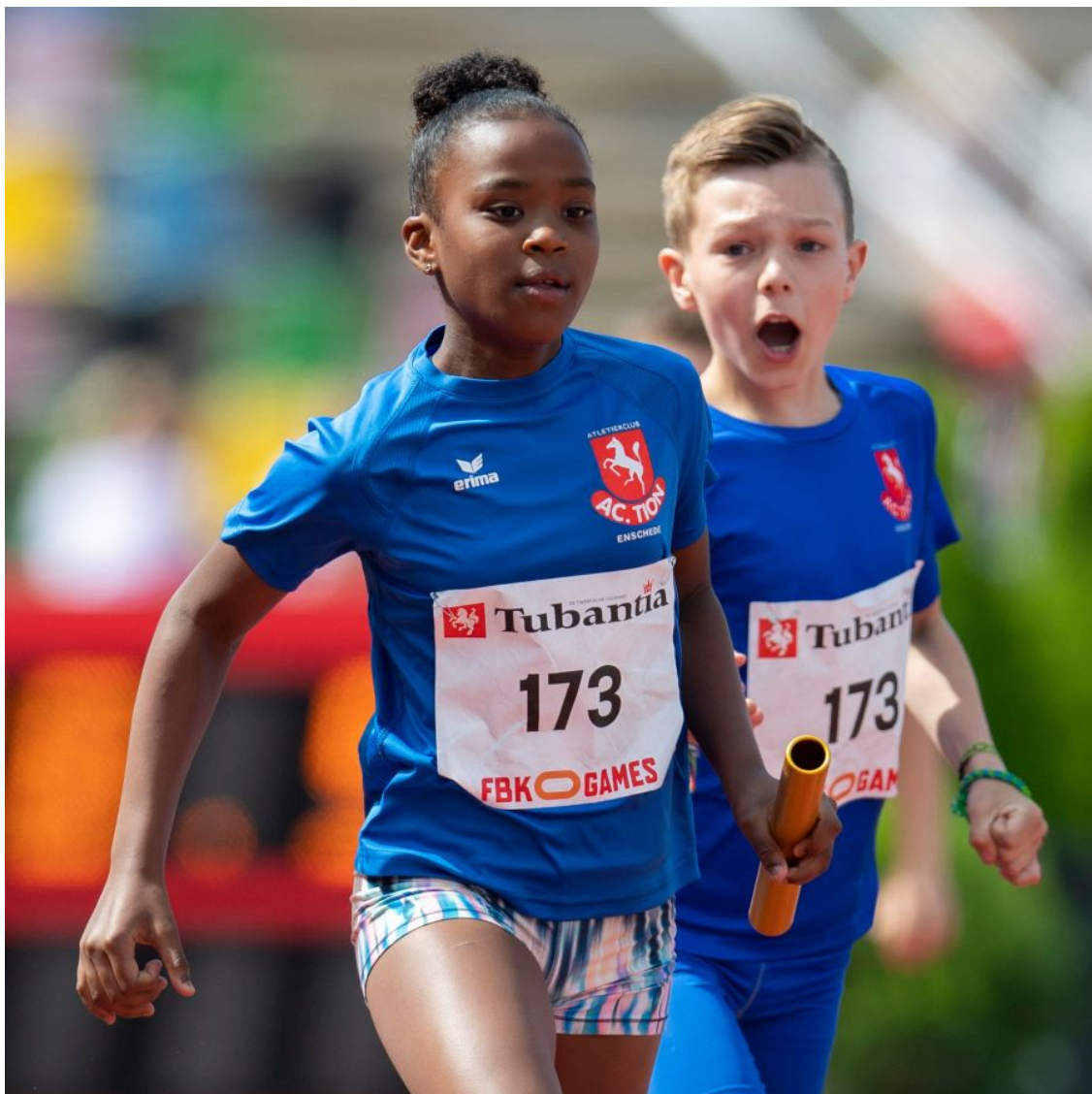
TION in de LIFT

Uniek: in de jaren 80 gingen er ooit 2 teams tegelijk naar de landelijke finale. Op 22 juni plaatsten zich 3 (!) Tion teams voor de landelijke finale op 7 september. De Jongens C staan 3de. De Meisjes D 7de en de Jongens D plaatsen zich als 12de op het nippertje ook! Vandaag in Haaksbergen wonnen alle 3 de teams de regio poulen en de dagscores vandaag allen in de top 5 van Nederland. [#tionindelift](#)! Alle [uitslagen](#) zijn hier te vinden.

Edwin Wilting

FBK games

Leuke foto's en mooie prestaties van Tionezen tijdens de estafette voor de A Pupillen en D junioren van de FBK games.



Trainingen in de vakantieperiode

In de vakantieperiode gelden andere trainingstijden.

Pupillen:

Tijdens de zomervakantie (week 29 t/m 34) zijn er geen trainingen voor de

pupillen! Woensdag 10 juli is de laatste training! Wij zien jullie graag op maandag 26 augustus weer op de training verschijnen!

Junioren:

Tijdens de zomervakantie (week 29 t/m 34) vervallen de reguliere trainingen! Wil je toch trainen dan kan dat op maandag, woensdag of donderdag van 19.00 tot 20.30. Er zal dan altijd een van jullie trainers aanwezig zijn!

Wegatletiek:

Met ingang van dinsdag 16 juli bieden we tijdens de school vakantie op de dinsdagen maar 1 training aan! Van dinsdag 16 juli t/m dinsdag 27 augustus is er op dinsdagen alleen een training om 19:00u. De andere trainingen blijven ongewijzigd. Dus de week ziet er dan als volgt uit: Dinsdag: 19:00u; Donderdag: 18:30u; Zaterdag: 9:00u; Zondag: 9:30u De trainingen gaan tijdens de vakantieperiode dus wel gewoon door.



Wedstrijdkalender

- 3 juli [Klepperstadloop](#), Hardenberg. 1-2,5-5-10 km
- 6 juli [Dorpsloop](#), de Lutte, kidsrun-5-10 kilometer
- 6 juli [Vechtdaltrail](#), Ommen. 20-35-50 km
- 6 juli [Rondom de Lee](#), Enter. 2,5-5-10 kilometer

7 juli [Greenrun](#), Diepenveen. 5-10 kilometer
7 juli [Hasseloop](#), Hengelo. 1-5 kilometer.
12 juli [Parelloop](#), Vasse. 5-8,5-12,5 kilometer
13 juli [Parelloop](#), Vasse. 22 km trialrun. Max 100 deelnemers

18 augustus [Rutbeek triathlon](#), Enschede.
24 augustus [Aqua klimcross](#), Sibculo, 3-6-12-21 km
24 augustus [Run Bike Run](#), Borne.

8 september [Singelloop](#) Enschede, 3,2 en 8 kilometer
11 september [Twentse Veren Boeskoolloop](#), Oldenzaal. 3-5-10km
14 september [Nordhorner Meile](#), Nordhorn. 1-2-5-10 km
15 september [Twickelloop](#), Delden. 1-5-10 kilometer
22 september [City run](#) Nijverdal, 1-2,5-5-10 km
22 september [Michaelislauf](#), Epe (Dld) 5-7,5-10 km
22 september [Open NK Trappenloop](#), Enschede. ALPHATOREN.
22 september [Urban City Run 053](#), Enschede 5-7,5 kilometer
29 september [Almelo Allee](#), Almelo. 1,5-3-5-10-21,1 km

Update Nordic Walking

IJs eten in Epe

Terwijl een paar baanatleten zich afbeulden op de baan, de hardlopers thuis met hun voeten in een teiltje koud water zaten en de commissie van de Herfstloop vergaderde voor de kamer van de wedstrijdcommissie, zat een stel slimme Nordic Walkers op een snikhete dinsdagavond in Epe achter het ijs.



Evenementen (zie www.wandel.nl tenzij anders vermeld)
Zomeravondwandelingen,
Enschede/Haaksbergen, 10,17,24 en 31 juli 2019

Zomeravondwandeling,

Hengelo, 4 augustus 2019

Herfstloop,

Enschede, 13 oktober 2019 www.herfstloop-twente.nl



Prikbord: Vrijwilligers Herfstloop gezocht

Vrijwilligers Herfstloop 2019

Loop je niet bij de Herfstloop 2019 op zondag 13 oktober 2019 maar wil je wel een bijdrage leveren? Loop je wel mee maar wil je ook een bijdrage leveren aan de organisatie? Wil een gezinslid meehelpen? Meld je bij de organisatie via info@herfstloop-twente.nl.

We hebben meer vrijwilligers nodig dan de kat van commissielid Erica die hielp bij het uitzoeken van de oude startnummers.



Waar kan ik terecht voor.....?

Omdat het misschien niet voor iedereen duidelijk is waar Tion leden het beste terecht kunnen met welke vragen, bieden we dit keer een overzicht:

- voor meldingen over dagelijkse dingen en/of accommodatie zaken kun je altijd terecht bij Susanne Wentink: verenigingsmanager@action48.nl
- voor trainingsspecifieke zaken kun je altijd terecht bij Marielle (bestuurslid en voorzitter Technische commissie baan) alsmede Harry Dijk (Technische Commissie lopen) tc@action48.nl
- mocht er iets bijzonders spelen of zit je ergens mee waar je graag over wilt spreken: onze vertrouwenspersoon is Christina Van Bennekom-Wubs vertrouwenspersoon@action48.nl
- informatie aanvragen of algemene zaken: Wim van Holsteijn is onze secretaris (secretaris@action48.nl)

Kies je klus

Bij AC Tion hebben we regelmatig klusjes die gedaan moeten worden. Dat kan natuurlijk uitbesteed worden, maar dat is prijzig. Vandaar een oproep aan jullie allen.

Hoe werkt het? Hieronder zie je een lijst met bekende klusjes of verbeterpunten waar niemand nog aan toegekomen is of waar we niet de juiste kennis of kennissen voor hebben. Is dit iets waarvan jij zegt: 'ik kan dat?' Of: 'ik kan het in ieder geval oppakken en beleggen bij iemand in de kennissenkring?' Meld dit aub bij Susanne Wentink (verenigingsmanager@action48.nl)

Het bestuur zal toetsen of de investering uit kan. Je mag het ook met een paar Tion-vrienden oppakken en er een gezellige klusochtend of middag van maken.

Laten we samen zorgen dat de lijst wordt ingekort of zelfs verdwijnt .

Kies je klus:

1. Lekkage door slecht stuk muur (schuine stuk direct boven de keuken): ijzeren of trespaplaat monteren tegen regeninslag (onder de daktrim klikken zodat water niet in de muur kan trekken maar op het platte dak loopt)
2. Ventilatie in de kleedkamers werkt niet goed
3. Wedstrijdtoren bovenste lichtblauwe ijzerwerk schilderen
4. Lekkage/schilderwerk terrasoverkapping
5. Schoonmaken terrasoverkapping
6. Onkruid op en rond de baan (400m onkruidwieden met je hele trainingsgroep en 10 emmers en het is in 20 minuten weg?)

Mis je klussen: meld het bij Susanne.

Succes met klussen en vooral veel plezier samen!

Van het bestuur

Het was behoorlijk warm de afgelopen dagen. De medaillewedstrijden die op zaterdag 29 juni op ons terrein zouden worden gehouden, konden in verband met de verwachte temperatuur van rond de 35 graden zelfs niet doorgaan. In het westen van het land, in Lisse, was het iets minder heet. De Nederlandse kampioenschappen voor B-junioren vonden daarom wel gewoon plaats. Zij leverden voor AC TION twee medaillewinnaars op. Floris Smink won brons bij het kogelslingeren en Marleen Baas, die nog C-juniore is maar toch mee deed, scoorde een prachtige zilveren plak bij het speerwerpen.

Het weekend daarvoor deed de jeugd ook al van zich spreken. Bij de competitiewedstrijden voor de C- en D-junioren wisten de beide jongensploegen en de meisjes D-ploeg zich te kwalificeren voor de landelijke finale op zaterdag 7 september. 3 ploegen in de finale, dat is nog nooit gebeurd in de geschiedenis van AC TION. Waar die finale wordt gehouden, is nog niet bekend.

Tijdens de laatste bestuursvergadering hebben we een aantal financiële zaken besproken aan de hand van de eerste ervaringen van onze nieuwe penningmeester. Er is ruimte gevonden om over te gaan tot vernieuwing van materiaal dat nodig is om op een goede

Daarnaast kunnen zij ook meedenken over inhoudelijke en technische zaken zoals de invulling van trainingen, de deelname aan wedstrijden en de aanschaf van materailen. Er blijkt veel belangstelling voor te bestaan. Mariëlle Siebelt is hiervoor vanuit het bestuur de contactpersoon.

Ten slotte is binnen het bestuur nog nagedacht over de nieuwjaarsbijeenkomst. Dat lijkt behoorlijk vroeg maar is toch minder vreemd dan het lijkt in deze tijd van kampioenschappen. Het gaat namelijk om de traditionele uitnodiging aan atleten die in de loop van het jaar bijzondere prestaties hebben geleverd. Het was niet echt duidelijk wie daarvoor in aanmerking komen. Het bestuur heeft nu besloten dat worden uitgenodigd:

- degenen die bij de door de Atletiekunie georganiseerde nationale kampioenschappen voor junioren 1, 2 of 3 worden ofwel een medaille halen. We beschouwen de C- en D-spelen ook als kampioenschappen
- degenen die bij de door de Atletiekunie georganiseerde nationale kampioenschappen voor senioren op een courant nummer een finaleplaats halen;

manier atletiek te bedrijven. Dat is gebeurd aan de hand van een 'verlanglijst' van de baanatleten. Vrijwel alle wensen zijn ingewilligd. Er is dus weer een kwalitatieve voorwaarde vervuld voor het optimaal presteren van onze atleten van de jongste jeugd tot en met de masters.

Enige tijd geleden kon ik u melden dat we bezig zijn met het inrichten van een 'jeugdbestuur', dat wil zeggen een groep vertegenwoordigers van de jeugd die als belangrijkste taak krijgt het organiseren van mooie, leuke en gezellige activiteiten voor de jeugd.

- degenen die bij de masters nationaal of internationaal kampioen worden.
- Verder behoudt het bestuur de mogelijkheid om drie andere bijzondere prestaties van atleten op deze manier te belonen.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal op dinsdag 9 juli worden gehouden. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

**Met sportieve groet,
AC TION**



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: zondag 28 juli 2019 20:31
To: simon
Subject: TION Nieuwsbrief Augustus 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief Augustus 2019





Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor ACTION interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl. De deadline voor het aanleveren is altijd de laatste woensdag van de maand, behalve in de vakantieperiode.

Af en toe gebruiken wij foto's van de ACTION facebook pagina's. Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Mocht je nog op vakantie gaan, of nog niet terug zijn, dan wens ik je een mooie vakantie, en kom uitgerust weer terug.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

De Pen

Lisette Sprakel

Wedstrijdverslagen

Johny Röwer

Col du VAM

Hans Koenders

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

De Singelloop op zoek naar de snelste vereniging in Twente

Vrijwilligers gezocht voor de Singelloop

Monique Veenstra-Reekers

Gerard van der Krogt

Wedstrijdagenda

Johny Röwer

Interland Netherlands vs. Nordrhein-

Geef de pen door

Geef de door **Lisette Sprakel, 29 jaar, sinds 2014 lid van Tion**

Bedankt dat ik de Pen heb gekregen en voor het leuke stukje in de vorige nieuwsbrief, Irna! Ik zal me eerst nog even voorstellen. Mijn naam is Lisette Sprakel, ik ben inmiddels 29 jaar oud en ben nu al weer zo'n 6 jaar lid van AC TION. Ik ben begonnen bij de baangroep op dinsdag maar heb ook een hele tijd op de zaterdagochtend meegelopen. Ik heb ongeveer alle niveaus gezien denk ik, begonnen bij de E-groep en nu rond de A/B groep aangekomen. Ook heb ik een aantal jaren lang samen met Anne Benneker deze nieuwsbrief verzorgd, dat maakt het extra leuk nu een stukje te schrijven. Naast hardlopen houd ik me vooral bezig met saxofoon spelen, wielrennen, wandelen, kickboksen, koken en bakken, gezelligheid en ga ik graag op pad met vrienden en familie.

Na mijn studie chemische technologie in Enschede ben ik begonnen aan een promotie-onderzoek. Daarvan heb ik in 4 jaar tijd een boek, een proefschrift, geschreven. Dat mocht ik afgelopen 24 mei verdedigen voor een commissie van professoren. Dat is gelukkig goed gegaan dus sindsdien ben ik officieel gepromoveerd. Het onderwerp waar ik aan werkte was extractie van zuren. Extractie is een proces dat, als het goed is, minder energie kost dan veel processen die nu in de industrie gebruikt worden voor het maken van veel verschillende stoffen. Plastics, lijmen, verf, medicijnen, maar ook computer-onderdelen zijn voorbeelden van producten waarvoor zuren nodig zijn. Met dit onderzoek heb ik een steentje bijgedragen aan het bezuinigen van energie en het 'groener' maken van de wereld. Nu dat onderzoek achter de rug is doe ik tot en met dit jaar december nog onderzoek aan de UT binnen een ander project, daarna weet ik nog niet wat de toekomst brengt. Op het gebied van hardlopen hoop ik dat het me weer vaker gaat lukken bij de trainingen van TION aanwezig te zijn. Dat moet ook haast wel want ik heb ambitieuze plannen gemaakt. Op 1 september dit jaar doe ik mee aan de 28 km N70

trailrun in Nijmegen en als dat goed gaat ben ik stiekem van plan om volgend jaar de hele marathon van Rotterdam te gaan lopen. Trailruns vind ik de laatste tijd steeds leuker, ik heb onlangs meegedaan aan de Posbanktrail en ook de Hohenflug Trailrun in het Sauerland, die allemaal erg goed zijn befallen.

Hopelijk snel tot ziens bij TION of bij één van de vele mooie loopjes in onze omgeving! Ik wil de pen graag doorgeven aan Hennie.



Wedstrijdverslagen

Balen...

Ik had de laatste weken van juli aardige trainingsweken, hardlopend en ook nog

een aantal MTB tochten. Waarschijnlijk een beetje teveel van het goede want zaterdag (29 juni) tijdens de training loop ik een blessure op. Soms weet je toch niet of het allemaal goed is wat je doet, ik voelde me die zaterdagmorgen wel prima, fysiek goed hersteld van de Veluwezoomtrail en de donderdagavond had ik ook (ondanks de warmte van die week) voldoende power tijdens de versnelling van twintig minuten DL 2 die op het programma stonden.

Als we die zaterdagmorgen al een aantal kilometers op weg zijn is er even een sanitaire stop en als we weer beginnen maak een soort misstap en heb ik het gevoel dat ik door mijn knie zak. Even schrikken maar na een aantal passen gaat het weer, na 75 minuten speelt het toch weer flink op maar daarna kan ik de training van uiteindelijk 1 uur 48 gewoon uitlopen. Na de training is het wel gevoelig maar het gaat, vooral het buigen is wat lastiger. Die middag kom ik niet echt veel van de stoel, ik ben vooral bezig om wat te masseren en te ijzen. Ondertussen kijk ik naar de voetbal verrichtingen van de Nederlandse vrouwen (dames mag niet heb ik begrepen) en ik moet zeggen het was een leuke en toch wel spannende wedstrijd! We weten natuurlijk hoe het is afgelopen! Ook de avond gebruik ik om de knieholte (daar zit de pijn) te koelen, met die temperaturen is het ijs trouwens zo weg. Aan het begin van de avond geeft ons weerstation zelfs nog 40.2 graden aan, en de sensor hangt in een klimop in de schaduw!

Als ik me 's nachts in bed omdraai merk ik dat het er niet beter op wordt en als ik tegen zeven uur op sta kan ik niet meer op mijn been staan. Poeh... dan weet je meteen hoe beperkt je ineens bent. Vlot besluit ik dat ik twee dingen direct moet doen, 1: zorgen dat ik krukken krijg en 2: artsenbezoek! Dit is niet goed! Na snel contact krijg ik krukken van Debby te leen en een afspraak bij de huisartsenpost is ook redelijk vlot gemaakt. De dienstdoende arts constateert een Popliteus tendinitis, ofwel een ontsteking in de knieholte waar een schuin liggende spier ligt die dus Popliteus genoemd wordt en als functie heeft de buiging van de knie te begeleiden en stabiliteit in de zijwaartse beweging moet geven, ook ondersteunt hij de functie van de achterste kruisband.

Ik had dit direct al opgezocht (hoera internet) onder: pijn in de knieholte en had meteen in de gaten dat alles wat beschreven werd op mij van toepassing was. Het wordt ook wel de heuvelknie genoemd en overmatig roteren kan deze spier

overbelasten, o.a. met heuvel aflopen wat ik natuurlijk bij de Veluwezoomtrail (en de maanden ervoor) ook al deed.

De arts schreef medicijnen voor, en ik mag wel zeggen dit was wel een paardenmiddel. Zo! Twee tabletten per dag en 24 uur later kan ik al weer zonder krukken lopen (wel pinkend) en dinsdags kan ik de knie al weer wat buigen. Het is op dat moment zeker nog niet goed maar ik kan tenminste weer wat doen, gelukkig want iedere keer Marijke om van alles te vragen om iets te pakken voelt ook niet fijn, alhoewel....

Even rust dus, jammer, net nu het weer wat koeler wordt zit ik in de lappenmand. En ik wou nog zoveel! Ik had al ingeschreven voor de 20 kilometer van de Vechtdaltrail, maar ja dat gaat zeker niet lukken, onmogelijk! Het startnummer ben ik vlot kwijt, een berichtje in de (loop) Facebook groepen en er is vrij vlot een reactie, Melvin wil hem wel graag hebben. Even een mailtje aan Bertus van Elburg, de grote organisator, en administratief is alles snel geregeld, compliment!

Na tien dagen ben ik weer zover dat ik mag hardlopen van de fysio, de eerste training gaat nog niet geweldig maar inmiddels heb ik het loopritme al weer opgepakt. Nog niet zo vaak en zover als ik normaal doe, eerst weer een beetje opbouwen.. De trainingen loop ik nog niet vrijuit, bang dat ik er weer last van krijg maar ook dat wordt steeds beter. Komt wel weer....

De vorige maand heb ik trouwens een prima prestatie gemist, Arenda Konnecke liep op 15 juni (voor het eerst sinds lange tijd) weer een marathon, tijdens de Maasdijkmarathon liep ze 3.37.46 waarmee ze eerste werd bij de vrouwen en zevende algemeen.

Ik deed dus op 29 juni niet mee aan de Vechtdaltrail, Melvin had mijn startnummer overgenomen en hij finishte als zesde in 1 uur 30. Top! De tijden van de overige Tionezen: Ronald 1.47, Stephan 1.48, Erwin 1.49, Henrie, Hans en Patrick 1.54, Paul 1.57 en Cor 1.58, Arenda deed mee aan de 35 kilometer wedstrijd en werd eerste in 3 uur 11 minuten, Claudia van Daalen maakte haar debuut als ultraloopster en liep de 50 kilometer in 6 uur 12, samen met Richard Knol. Super!

Rianne Klein Aarnink liep op 6 juli in Enter de wedstrijd Rondom de Lee, op de 5 km werd ze tweede bij de vrouwen in 20,10. Diezelfde dag is ook de Dorpsloop in De Lutte, Erwin Hondebrink liep op de vijf kilometer 19,52, op de tien kilometer werd Harrie Dijk tweede bij de M60 in 41,48 en finishte Hennie van der Sluis in 54,49.

In Friesland deed Arie Froberg mee aan de Frysman triathlon (zie foto's)! Hij finishte (onder zware omstandigheden) in elf uur en dertien minuten, 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42.2 km hardlopen. Super gedaan!

Een vrij nieuwe loop op de kalender (op 7 juli) is de Hasseloop in Hengelo, Rianne deed het hier nog ietsje beter dan de dag ervoor in Enter en werd eerste bij de vrouwen in 19.39, ook Erwin liep met 19.34 iets sneller en behaalde hiermee zijn eerste podiumplek. Hij werd tweede bij de M40. Dennis Wisselo finishte in precies 20.00.

Vrijdag twaalf juli werd in Vasse de Parelloop gehouden (zie foto hieronder), Ralf Egberink liep daar de 5,3 kilometer in 28,22 en Dennis Slag de 12.5 kilometer 1.04.40, Jolanda Gerritsen finishte op die afstand in 1.07.52 en werd daarmee eerste bij de V50, mooi! Claudia van Daalen pakt op zaterdag 13 juli nog een drie uurs wedstrijd mee in Deventer en werd daar tweede bij de V40 met een afstand van 30.946 km!

Dit waren wel zo'n beetje de laatste wedstrijdjes, iedereen is volgens mij ook wel een beetje aan vakantie toe, alhoewel, een enkeling heeft het er al weer op zitten!

Maar, voor iedereen die nog gaat, prettige vakantie! Heb je het al gehad? Werk ze!

Johny.





Col du VAM

Onlangs kwam ik langs de [VAM-berg](#) bij Wijster in Drenthe. Op de kunstmatige “berg” van jarenlang afval storten kun je nu fietsen en lopen. De berg is 56 meter hoog. Indrukwekkend vond ik het kale kopje van de berg boven de bomen.

Op een foto van een mountainbiker zag ik in het voorbijgaan dat bovenaan de route een bordje staat met Col du VAM, 4800 cm.

Dit is niet een indrukwekkend verhaal, zoals Patrick dat gemaakt heeft voor Startklaar van de maand juli. Maar Col du VAM is ook geen Mont Ventoux.

Hans Koenders



Update Nordic Walking

Basiscursus Nordic Walking

Vanaf 21 september wordt een basiscursus Nordic Walking aangeboden op 4 achtereenvolgende zaterdagen. Leden van TION kunnen gratis deelnemen. Nordic Walkers kunnen deelnemen aan de 2e, 3e en 4e les (vanaf 29 september) om extra aandacht te besteden aan hun techniek. Neem voor meer informatie en opgave contact op met Annet de Kiewit via nordicwalking@action48.nl.



Evenementen (www.wandel.nl tenzij anders vermeld):

Zomeravondwandeling, Hengelo, 14 augustus 2019

Kennedymars, Haaksbergen, 21 september 2019

Menzis Almelo Allee, Almelo, 29 september 2019

[Herfstloop](#) Enschede, 13 oktober 2019



Singelloop op zoek naar de snelste sportvereniging van Twente

08 sep 2019

Op zondag 8 september wordt tijdens de Menzis Singelloop Enschede gestreden om de titel Snelste vereniging van Twente. Het verenigingskampioenschap op de Dubbele Mijl (3,2 km) wordt daarmee uitgebreid van Enschedees kampioenschap naar Twents Kampioenschap.

Om zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen en om te blijven vernieuwen werd in 2018 het verenigingsklassement op de Dubbele Mijl in het leven geroepen. AtletiekClub TION, de organiserende kracht achter de Singelloop, wil hiermee meer mensen buiten de loopsport aanspreken. Sportverenigingen (met uitzondering van atletiek- en triatlonverenigingen) gaan daarom de competitie op de Dubbele Mijl met elkaar aan. Gaat een volleybalclub, judovereniging, schaatsclub of klimvereniging er in 2019 met de winst vandoor?

Geldprijzen voor snelste verenigingen

De winnende vereniging kan rekenen op een geldbedrag voor de club van maar

liefst € 250,-. En ook voor de nummers twee en drie zijn er geldprijzen, én de vereniging met het grootste aantal deelnemers aan de start wordt beloond met een sportieve en grote wisselbokaal. In 2018 sleepte V.V. Rigtersbleek beide eerste prijzen in de wacht.

Deelnemen

Inschrijven voor het verenigingsklassement is eenvoudig. Bij inschrijving kan aangegeven worden voor welke club gelopen wordt. Staat een vereniging er niet tussen dan kan een bericht gestuurd worden naar info@singelloop-enschede.nl en wordt deze alsnog door de organisatie toegevoegd.

Uiteraard is het ook mogelijk om als vanouds individueel deel te nemen.

Inschrijven gaat ook dan via de website van de Singelloop: www.singelloop-enschede.nl.

Dubbele Mijl

De Dubbele Mijl geldt als toegankelijke afstand voor beginnende lopers, maar ook als een venijnige afstand voor fanatieke wedstrijdlopers. “Juist hierdoor is het een perfecte afstand voor een competitie als het Twents Verenigingsklassement. Voor wie normaal gesproken geen of zelden een hardlooptraining doet, is het een leuke uitdaging, zeker als die met clubleden aangegaan kan worden én nog eens geld in het laadje voor de club kan opleveren”, aldus Marc Woesthuis (voorzitter Menzis Singelloop Enschede). De Dubbele Mijl gaat op 8 september om 13.45 uur in het Volkspark in Enschede van start.

(foto Start Menzis Singelloop Enschede, credits: Stan Wissink)



Vrijwilligers gezocht voor de Singelloop

Beste vrijwilliger,

In de afgelopen jaren ben je vaak of eenmaal betrokken (geweest) bij de Singelloop in Enschede. Ook dit jaar organiseert een commissie vanuit AC Tion als vrijwilligers dit mooie evenement over de singel, 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 en Enschede een prachtig evenement! Bent jij er weer bij?

Zoals elk jaar zijn er weer verschillende taken, zoals 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 bij jou past. 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 weer op je rekenen? Stuur dan een mail naar monique@singelloop-enschede.nl. Geef daarin aan op welke dag je wilt helpen (zaterdag 7 september en/of zondag 8 september) 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!

Met vriendelijke groet,

Monique Veenstra-Reekers,
Gerard van der Krogt

Namens de Singelloopcommissie van AC TION

Wedstrijdagenda

- 14 augustus [Kemveldloop](#), Tilligte 3.8-7.2-10.7-14.2
- 18 augustus [Rutbeek triathlon](#), Enschede.
- 24 augustus [Aqua klimcross](#), Sibculo, 3-6-12-21 km
- 24 augustus [Run Bike Run](#), Borne.
-
- 8 september [Singelloop](#) Enschede, 3,2 en 8 kilometer
- 11 september [Twentse Veren Boeskoolloop](#), Oldenzaal. 3-5-10km
- 14 september [Nordhorner Meile](#), Nordhorn. 1-2-5-10 km
- 15 september [Twickelloop](#), Delden. 1-5-10 kilometer
- 22 september [City run](#) Nijverdal, 1-2,5-5-10 km
- 22 september [Michaelislauf](#), Epe (Dld) 5-7,5-10 km
- 22 september [Open NK Trappenloop](#), Enschede. ALPHATOREN.
- 22 september [Urban City Run 053](#), Enschede 5-7,5 kilometer
- 22 september [City Run Nijverdal](#), Nijverdal. Kidsrun, 5 km, 10 km, stiletto-run
- 29 september [Almelo Allee](#), Almelo. 1,5-3-5-10-21,1 km
-
- 6 oktober [Halve marathon](#) van Oldenzaal, 1-3-5-10-21.1 km
- 6 oktober [33e Kanonsloop](#), Groenlo. 5-10 km
- 12 oktober [Lageveldlopen](#) Wierden, 1,5-2,5-5-10 km
- 13 oktober [Herfstloop Enschede](#), 1-2-8-15-21.1 km, 8 km Nordic Walking
- 19 oktober [Teutoberger](#) Waldlauf, Lengerich. 6-12,2-29 km
- 26 oktober [32e Diepe Helloop](#), Holten. Nightrun - 6 km
- 27 oktober [32e Diepe Helloop](#), Holten. 10-21,1 km
- 27 oktober [Jumbo Halve marathon](#) Doetinchem. 7,5-21,1 km

En uit het [Twents](#) Wedstrijdboekje voor Baan en Indoorwedstrijden 2019-2020:

- 23 augustus Werpdriekamp, Goor. Junioren A/B/C/D Senioren
- 31 augustus [Under 16 interland Netherlands vs Nordrhein-Westfalen](#), Enschede.
- 14 september 3e medaillewedstrijd regio Twente, Almelo. A/B/C/D & pupillen.
- 19 september Instuifwedstrijd (avond), Hengelo, Junioren B/A, Senioren, Masters.
- 19 september Baaninstuif, ACO van Elderen, Ommen. Junioren-D t/m Masters
- 21 september Athletics Champs Twente – 3e wedstrijd, Hengelo. Pupillen A, B,

C.

28 september 4e Medaillewedstrijd, Haaksbergen. Junioren A,B,C,D Pupillen A,B,C

27 oktober Record Indoorwedstrijd, Enschede. Pupillen, Junioren, Sen, Masters.

21 november Baaninstuif, Ommen. Junioren-D t/m Masters

Interland Netherlands vs. Nordrhein-Westfalen

U16 Athletics Interland

Athletics Club TION Enschede will be the proud organizer of the Under 16 interland Netherlands vs Nordrhein-Westfalen. The best dutch athletes will compete against the top Nordrhein-Westfalen youngsters. The regional "Oost U16" team will compete in the competition as well. This team will perform under the name of our main sponsor Trimm; Trimm Team Oost.

Team captains are:

- The Netherlands: Marjan Olyslager
- Trimm Team Oost (regio 20): Marcel Dost
- Nordrhein-Westfalen: TBD

The selection criteria (not final yet) are:

- Top 2 in C-spelen qualify for Dutch team
- Top 2 regional athletes (if not in Dutch team) in C-spelen qualify for Team Oost
- Team Nordrhein-Westfalen to be communicated.

For more info follow this event and if you want to support us during the day as a part of a team (jury/photography), please send an email to [voorzitter\(at\)action48.nl](mailto:voorzitter(at)action48.nl). See you in Enschede!

Rik Hardon

Chairman Ac Tion



Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <webmaster@action48.nl>
Sent: donderdag 5 september 2019 22:22
To: simon
Subject: TION nieuwsbrief September

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief September 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

Geef de pen door

Hennie van der Sluis

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

Wedstrijdverslagen

Johny Röwer

foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

In deze nieuwsbrief extra aandacht voor de U16 Athletics Interland, de Nationale D-spelen en de European Master Games, met een mix van hardlopen en zwemmen. Verder wens ik alle lopers die aan de Singelloop meedoen, vast veel plezier en succes aanstaande weekend!

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Irna van der Molen

U16 Athletics Interland
AC Tion facebook

Nationale D-Spelen
AC Tion facebook

European Master Games
Irna van der Molen

Update Nordic Walking
Annet de Kiewit

Prikbord
Annet de Kiewit

Wedstrijdkalender
Johnny Röwer

Van het bestuur
Wim van Holsteijn

Geef de pen door

Geef de  door
In vorm komen en blijven

Dit is een persoonlijk relaas om anderen te motiveren. Ik hoop hiermee te laten zien hoe een paar wijzigingen en door serieus te gaan trainen het mogelijk is je prestaties en je conditie over het algemeen te verbeteren.

Na jaren van regulier trainen om de conditie bij te houden, waarbij het zo z'n gangetje ging, en ik al die jaren zo af en toe een wedstrijd liep, besloot ik dat het anders moest. Na de zoveelste tegenslag (voor de tweede keer een schouderblessure),

besepte ik dat, wilde ik beter worden en sneller lopen, ik het roer om moest gooien en ook gewicht moest verliezen.

Daarom begon ik met wijzigingen in mijn dieet, ging ik verantwoord eten en liet ik de alcohol staan. Daarnaast schreef ik me in voor de marathon van Amsterdam, en volgde ik een schema wat al reeds goed bevallen was. Door dit strikt te volgen en tegelijkertijd gewicht te verminderen, kwam ik steeds beter in vorm. Bij de marathon liep ik heel gemakkelijk en ik besepte me dat de training en nieuwe leefstijl zijn uitwerking heeft gehad.

Na zo'n inspanning is er altijd een moment van bezinning en evaluatie, wat ga ik doen met de bereikte vorm? Omdat het zonde is om alle inspanningen teloor te laten gaan, leek me beter om maar gewoon door te gaan op het ingeslagen pad. Na de marathon heb ik twee herstelweken gehad en daarna door getraind door elke week 40 tot 50 km te lopen waarbij ik in ieder geval op de zaterdagen lange langzame duurlopen bleef lopen van op zijn minst 20 km.

Door de ervaringen opgedaan bij de vorige marathon heb ik een nog strakker schema voor de marathon van Enschede gemaakt. De trainingen gingen door gewichtsafname ook steeds gemakkelijker en waren daardoor hoger van kwaliteit, dit had zijn uitwerking op de Marathon van Enschede. Ik eindigde een half uur sneller in 6 maanden tijd!

Na Enschede nam ik een week herstel; gelukkig heb ik over het algemeen na een marathon niet zoveel last van de bekende dip na de marathon. Ik heb lekker op de zelfde voet door getraind en geëxperimenteerd om het loopschema voor de volgende marathon nog beter te krijgen. De wisselwerking van trainen en dieet gaat nog steeds door, maar eens kijken hoe dit uitpakt bij de volgende marathon!

Ik wil iedereen dan ook de volgende boodschap meegeven: door serieuzer te trainen en je leefpatroon iets aan te passen valt er veel te winnen, succes! Ik geef de pen door aan Ralph.

Hennie van der Sluis





Wedstrijdverslagen

Het zit er al weer op....

Zo, zijn jullie allemaal terug van vakantie? Hebben jullie het leuk gehad? Ja? Wij ook, onze kleindochter ging dit jaar met ons mee, leuk... Ze vroeg een tijdje geleden of ze met ons mee mocht en dan zeg je geen nee, hè? Zo'n zeven jaar geleden was ze daar (Blanes, Spanje) voor het laatst geweest en ze wilde er graag nog een keer rondkijken, en dan doen we dat toch! We hebben ons prima vermaakt. Als dan ook nog een uitstapje naar Barcelona gemaakt wordt (met een bezoekje aan twee Bershka winkels) kan de vakantie niet meer stuk.

En natuurlijk gebeurt er het een en ander in Barcelona . Als we over de Ramblas wandelen, staan er een tiental Afrikaanse straathandelaren (met tasjes en andere handel) die illegaal wat proberen te verkopen. Als we er tussendoor lopen klinken er opeens veel sirenes en van alle kanten komen agenten, lopend, zittend op scooters, op motoren en uit auto's aangerend en worden meerdere handelaren opgepakt. Er was wel even flinke consternatie want een aantal van hen probeerde er natuurlijk tussenuit te piepen... tassen en ander verkoopwaar vloog in de rondte! Nou, kleindochter Alyssa was wel even onder de indruk van het hele gebeuren, dat kan ik je zeggen!

We zijn bijna drie weken weg geweest en de omstandigheden waren prima, overdag hebben we lekker gezwommen met een aangename watertemperatuur en 's avonds hebben we meestal nog een wandeling gemaakt.

We hebben op het moment dat ik dit schrijf in Nederland onze derde hittegolf, nou

daar in Spanje hebben ze er maar één, van begin juli tot en met september... In die drie weken is het maar één dag onder de dertig graden geweest, 29 was het toen, de andere dagen was het tussen de dertig en vierendertig graden. En daar gaan we hier in de toekomst denk ik ook wel naar toe! Je merkt toch dat het klimaat hier verandert, de winters worden minder koud en de zomers worden steeds warmer..

Ik heb redelijk vaak gelopen in de vakantie, maar geen langere afstanden dit jaar, de langste training was dertien kilometer. Een paar keer maar was dat met loopvrienden die ik alleen in Spanje zie als we toevallig in dezelfde weken op de camping zijn. Gelukkig is de blessure in de knieholte inmiddels over, het was een vervelende blessure maar ik kan nu weer vrijuit lopen. Gisteravond (27-8) heb ik voor het eerst dit jaar weer op de baan getraind, ik kon de B tempo's goed doen, we liepen (Herman, Ab, Dennis en ik) het hele programma heel vlak in zo'n 26 seconden per honderd meter. Ik moet er wel bij zeggen dat het relatief korte afstanden waren, 11 series van 200-300 en dan met tussendoor 100 en 200 meter dribbelen.

Nog een aantal Tionezen waren tijdens hun vakantie actief en deden aan een paar wedstrijdjes mee, de familie Veenstra was op Texel en Milan en Edwin behaalden daar nog een paar podiumplekken. Zo liepen ze o.a. op 28 juli de Turfveld zomercross, Milan werd eerste op de 2070 meter in 8,07 en Edwin eerste op de 8300 meter in 35,13. Op 4 augustus liep Milan de 4150 meter in 17.42 en werd weer eerste, Edwin liep de 8300 meter en werd vijfde in 34.58. Op 7 augustus deden beiden mee aan de De Krim strandloop, Milan werd tweede op de vier kilometer in 17.23, Edwin werd eerste op de acht kilometer in 35.12. Arenda Könnicke deed op 24 augustus mee aan de Aqua klimcross in Sibculo, ze liep de 21.1 km in 2.02.21 en werd daarmee tweede bij de V40. Verder zag ik een berichtje voorbij komen dat Cees van Reemst op 25 augustus een marathon liep, in Goldenstedt (dat ligt tussen Osnabrück en Bremen) . Hij deed daar mee aan de Moormarathon. Deze marathon had een hoog boscrossgehalte en het was ook nog eens flink warm, hij finishte in 4 uur en 36 minuten.

Hier in de regio zijn er in de maand augustus weinig wedstrijden meer, de Losserloop wordt niet meer georganiseerd en de Boeskoolloop is verplaatst naar september, dit heeft allemaal te maken met het vinden van vrijwilligers... dat blijft

vaak een probleem.

Trouwens, mocht je op 8 september en 13 oktober niet mee willen (of kunnen) doen aan de Singelloop en Herfstloop, stel je dan beschikbaar als vrijwilliger! Opgeven als vrijwilliger voor de Singelloop kan bij Monique Veenstra en Gerard van der Krogt, voor de Herfstloop kan dat bij Mercedes Dahoe Sierhuis.

De komende maanden staan er echter genoeg wedstrijden in de hardlooptkalender, we kunnen onze energie wel weer kwijt. Een flink aantal lopers van onze groep gaat op 19 oktober naar de Teutolauf in Lengerich voor een 29 kilometer loop met ongeveer 600 hoogtemeters er in. Ik heb hier al vijf keer aan mee gedaan en vond deze best pittig, of ik deze keer ook mee ga doen weet ik nog niet. Afgelopen zondag ben ik mee geweest voor een veertien kilometer training met ongeveer 300 hoogtemeters in de omgeving van Horstel en dat ging me best goed af, we zullen zien hoe dit verder gaat... eerst maar eens de Singelloop en de Herfstloop!

Oh ja, op vrijdagmorgen 27 september ga ik naar Silvia Gerdes om mee te doen aan een les (de 100e) bootcamp. Silvia (bewust4life) doet coaching in leefstijl, voeding, beweging, ontspanning en voedingsanalyse. In de volgende nieuwsbrief een verslag hier van! Info: www.bewust4life.nl

Veel plezier en succes met al jullie activiteiten,

Johny Röwer.

U16 Athletics Interland

op 31 augustus was AC TION gastheer/vrouw van de U16 Interland. Een mooie impressie van de wedstrijd tussen Nederland Nord-Rhein Westfalen en team Oost-Nederland bij AC Tion afgelopen weekeinde is te vinden op [facebook](https://www.facebook.com/AC.TION). Uitslagen zijn [hier](#) te vinden.



Nationale D-spelen

In Amsterdam bij de Nationale D-spelen op 1 September, deed Tion het weer waanzinnig met als absolute kopvrouw bij de meisjes junioren D 1ste jaars (MJD1) Ruby Jansen: 2 x goud!

- Mega 5.16m vertesprong, de beste van Nederland
- 19.28 winst op de 150m

Marik Bredenoord (JJD2) pakte met 34.09 op het discus een heel dik verdiende zilveren plak na zijn baalmomentje op speer (p4 eindigen na in de 6de ronde van brons te zijn geworpen)

Bij de MJD2 pakte Kris Oosterveld haar eerste nationale medaille ooit in een nieuw PR van 4.99 bij het verspringen: brons EN pakte daarna ook nog eens brons in de super spannende 60m finale met 8.37!

Huwaidah Haruna liep een ijzersterke 60 horden en pakte brons in 10.71 In dezelfde finale liep ook Nikki Mulder naar een fraaie p7. Medailles waren er vandaag ook voor polsstokkers Jente van der Meer (MJD1) & Rens Gosselink (JJD2) met 2.00m en 2.40. Rens pakte nog een bronzen medaille op het zware onderdeel de 1000m steeple.



European Master Games 2019



Turijn, here we come! Dit jaar geen World Master Championships in Korea, maar een alternatief dicht bij huis, de European Master Games. Bij de European Master Games kan je meedoen met zo'n 30 sporten, inclusief, natuurlijk, zwemmen, en atletiek. En als je er toch bent voor het een, waarom zou je je dan niet gelijk inschrijven voor het ander? Zwemmen dus, en na afloop daarvan, 10km

hardlopen, met de start vanaf Venaria Real (het paleis op de foto).

We zijn met een gemengd groepje van een aantal verenigingen: Jack, Antoinette, Joop, ikzelf, Evert-Jan, Marian, Hanneke en Angela. Evert-Jan is er voor de support, in termen van fotograferen, het bewaken van onze spullen, het verzamelen van hoedjes, en het promoten van AC Tion in het zwembad (zie foto onder). Zo'n lekker fel geel shirtje is gemakkelijk herkenbaar op een volle tribune op grote afstand. ING is geen sponsor (helaas) maar levert wel leuke hoedjes.

Er staan 3 dagen zwemmen op het programma, gevolgd door een vrije dag, en een dag met de 10km hardlopen.

Zondag is de eerste wedstrijddag. Voor mij een 100m schoolslag, met dit keer kansen op medaille. Helaas mis ik de bronzen medaille met 0.08 sec. Het voelt zwaar, en mijn tijd is ruim boven mijn (korte baan) inschrijftijd. Ik baal ervan. Gelukkig zijn sommige van mijn clubgenoten al wel succesvol!

Maandagochtend, eerst even de stad in, om het drukke zwembad te ontwijken, ten slotte hoef ik pas 's middags 2 keer te zwemmen, en willen we ook wel wat van Turijn zien. Om 12.00 zijn we terug voor de groepsfoto van alle Nederlandse zwemmers. Na de lunch, zwem ik eerst een 200m vrije slag. Ik heb niet de vorm van anderhalf jaar geleden, maar tot mijn verassing levert het echter toch een 3e plek op. Brons! Dat smaakt naar meer! Als we 2 uur later ook nog goud winnen op de 4x50 wissel dames (v.l.n.r. Hanneke, Angela, Marian en ikzelf), kan het plezier niet meer op. Team Orange, here we are! Oranje nagellak, oranje shirts, en oranje hoedjes.

Dinsdag begint vroeg, ik zwem gelijk in het eerste programma. 400m vrije slag, en ik vraag me bij de start even af waarom ik me ook al weer voor deze afstand had opgegeven. Maar dan klinkt het 'take your mark', en gaan we. Ik probeer redelijk vlak te zwemmen, en dat lukt aardig. Het is zelfs een klein PR met 0.03 sec. onder mijn inschrijftijd. 4e plek. Het voelt goed, ondanks dat het al de derde dag is. Enkele uren daarna mijn laatste afstand, de 200m wisselslag. Wederom, een 4e plek. Maar ja, na 3 dagen zwemmen met 2 medailles, goud en brons, ben ik heel tevreden!

Donderdag, de laatste wedstrijddag, want.... Joop, Marian en ikzelf hebben nog 10 km hardlopen voor de boeg, vanaf het kasteel Venaria Real. Zelden heb ik zo'n mooie startplek meegemaakt, vanuit de paleistuinen, over de rivier de Po, het aangrenzende park in en weer terug. Maar wat was het warm. Warm. Vochtig. 25-28 graden, en meer dan de helft van het parcours in de volle zon.... bij een paar korte pittige versnellingen bij het inlopen vliegt mijn hartslag omhoog, en dus loop ik op aangepaste snelheid. Halverwege pak ik 3 bekertjes water, de eerste twee om te drinken en de derde om over me heen te gooien, want sponzen hebben ze niet. Dan wijst een vrijwilligster me op het kraantje op kniehoogte, en duik ik met mijn hoofd onder een kraantje om af te koelen. Ook dat kost wat tijd, maar het voelt wel heerlijk.... Ik loop weer verder, nu iets afgekoeld, maar na een paar km heb ik het al weer flink warm. Gelukkig staan Evert-Jan, Jack en Antoinette staan ons (Marian, Joop en mijzelf) aan te moedigen vanaf het paleisbalkon, als we nog zo'n 500m moeten. Al met al weer een prachtige ervaring, en mooie herinneringen aan Turijn. Op naar de volgende keer!

Irna van der Molen





Update Nordic Walking

Basiscursus Nordic Walking

Vanaf 21 september wordt een basiscursus Nordic Walking aangeboden op 4 achtereenvolgende zaterdagen. Leden van TION kunnen hier gratis aan deelnemen. Nordic Walkers kunnen deelnemen aan de 2e, 3e en 4e les (vanaf 28 september) om extra aandacht te besteden aan hun techniek. Neem voor meer informatie en opgave contact op met Annet de Kiewit via nordicwalking@action48.nl.



Trainersnieuws

Na het vertrek van Claudia, Karin en Henny B. ontstonden er gaten in het trainersschema. We zijn blij dat Frits de training op de dinsdagavond op zich heeft genomen. Annelies en Hannie versterken de pool van de vrijdaggroep. Inmiddels zijn er twee leden die zich hebben gemeld om de wandelbegeleiderscursus te

volgen. Lijkt jou dat ook wel wat? Laat het dan weten aan Annet.

Evenementen (voor meer info zie www.wandel.nl tenzij anders vermeld)

- Kennedymars, Haaksbergen, 21 september 2019
- Menzis Almelo Allee, Almelo, 29 september 2019
- Herfstloop Enschede, 13 oktober 2019
www.herfstloop-twente.nl
- Etentje Nordic Walkers, 13 november 2019.
Netty en Lammie organiseren dit etentje



Prikbord

Herfstloop 2019

Er zijn al meer aanmeldingen dan vorig jaar, maar jij past er ook nog bij. Wil je meedoen aan de Kidsrun, de 8 km hardlopen of 'Nordic Walken' of de 15 of 21 km

hardlopen? Geef je dan op via <https://www.herfstloop-twente.nl/>

Vrijwilligers Herfstloop 2019

Loop je niet mee met de Herfstloop 2019 op zondag 13 oktober 2019 en wil je wel een bijdrage leveren? Loop je wel mee maar wil je ook een bijdrage leveren aan de organisatie? Wil een gezinslid meehelpen? Meld je bij de organisatie via info@herfstloop-twente.nl.

Helmerhoeknieuws en ander wijknieuws

Erica van de Herfstloopcommissie kwam via de site <http://www.cultuurinenschede.nl/kennisbank/promotie/wijkkranten/> op het spoor van hele trits websites, facebookpagina's en wijkkranten die we hebben aangeschreven voor o.a. de Herfstloop. Tot nu toe reageert lang niet iedereen, maar de beheerder van het wijknieuws van de Helmerhoek vroeg ons hun website en facebookpagina onder jullie aandacht te brengen. Onder het mom "beter een goed buur dan een verre vriend": wijknieuws over de Helmerhoek is te vinden via www.helmerhoeknieuws.nl en facebook: Helmerhoeknieuws.



Wedstrijdkalender

8 september [Singelloop](#) Enschede, 3,2 en 8 kilometer
 11 september [Twentse Veren Boeskoolloop](#), Oldenzaal. 3-5-10km
 14 september [Nordhorner Meile](#), Nordhorn. 1-2-5-10 km
 15 september [Twickelloop](#), Delden. 1-5-10 kilometer
 22 september [City run](#) Nijverdal, 1-2,5-5-10 km
 22 september [Michaelislauf](#), Epe (Dld) 5-7,5-10 km
 22 september [Open NK Trappenloop](#), Enschede. ALPHATOREN.
 22 september [Urban City Run 053](#), Enschede 5-7,5 kilometer
 22 september [City Run Nijverdal](#), Nijverdal. Kidsrun, 5 km, 10 km en stilettorun
 29 september [Almelo Allee](#), Almelo. 1,5-3-5-10-21,1 km

5 oktober [Brekeld Runners Trail](#), Rijssen, 12-20-30 km
 6 oktober [Halve marathon](#) van Oldenzaal, 1-3-5-10-21.1 km
 6 oktober [33e Kanonsloop](#), Groenlo. 5-10 km
 12 oktober [Lageveldlopen](#) Wierden, 1,5-2,5-5-10 km
 13 oktober [Herfstloop Enschede](#), 1-2-8-15-21.1 km, 8 km Nordic Walking
 19 oktober [Teutoberger](#) Waldlauf, Lengerich. 6-12,2-29 km
 20 oktober [Jongkindloop](#), Lattrop. 5-10,8-15,2 km (ook wandelen)
 26 oktober [32e Diepe Helloop](#), Holten. Nightrun - 6 km
 27 oktober [32e Diepe Helloop](#), Holten. 10-21,1 km
 27 oktober [Jumbo Halve marathon](#) Doetinchem. 7,5-21,1 km

En uit het [Twents Wedstrijdboekje](#) voor Baan en Indoorwedstrijden 2019-2020:

23 augustus Werpdriekamp, Goor. Junioren A/B/C/D Senioren
 31 augustus [Under 16 interland Netherlands vs Nordrhein-Westfalen](#), Enschede.
 14 september 3e medaillewedstrijd regio Twente (A-programma), Almelo. A/B/C/D & pupillen.
 19 september Instuifwedstrijd (avond), FBK stadion Hengelo, Junioren B/A, Senioren, Masters.
 19 september Baaninstuif, ACO van Elderen, Ommen. Junioren-D t/m Masters
 21 september Athletics Champs Twente – 3e wedstrijd, FBK stadion Hengelo. Pupillen A, B, C.
 28 september 4e Medaillewedstrijd, Haaksbergen. Junioren A, B, C, D. Pupillen A, B, C.
 27 oktober Record Indoorwedstrijd, Enschede. Pupillen, Junioren, Senioren, Masters.
 21 november Baaninstuif, ACO van Elderen, Ommen. Junioren-D t/m Masters

Van het bestuur

De vakantie is voor de meeste mensen weer achter de rug. Hopelijk heeft u voldoende nieuwe energie opgedaan om er weer een paar maanden tegenaan te

Op 8 september is er de jaarlijkse Singelloop. Dat belooft ook weer een spektakel te worden. De commissie die deze loop organiseert, heeft alles en meer uit de kast getrokken om het succes van vorig jaar te overtreffen. Hopelijk werkt het weer een beetje mee. Als u niet meeloopt, kunt u

kunnen.

Verschillende jeugdige talenten van onze vereniging hebben de afgelopen weken laten zien dat zij in ieder geval voldoende energie hebben. Zowel tijdens de nationale C-spelen als tijdens de nationale D-spelen zijn prachtige resultaten gehaald. Er waren tal van medailles en finaleplaatsen. Gefeliciteerd allemaal. Op 7 september in Vught komen deze talenten nog een keer in actie tijdens de landelijke finales van de competitieploegen. Een goede mogelijkheid om nog een keer te vlammen of revanche te nemen als de resultaten tijdens de afgelopen weekenden mogelijk wat tegenvielen.

Op zaterdag 31 augustus was er een ander hoogtepunt voor onze vereniging, de interland voor de onder-16 tussen Nederland en Nordrhein-Westfalen aangevuld met een team van de regio Oost.

misschien nog een rol vervullen als vrijwilliger. Neem in dat geval contact op met de organisatie (info@singelloop-enschede.nl).

Op 27 september vindt in de Patmoshal de jaarlijkse huldiging plaats van de sportman, de sportvrouw, het mannelijke en vrouwelijke talent en de sportploeg van het jaar. Een van de kandidaten voor de titel vrouwelijk talent is Marleen Baas, vorig jaar ook al winnaar van deze titel. Op <https://sportaal.nl/activiteiten/sportverkiezing/> kunt u op de kandidaten in de verschillende categorieën uw stem uitbrengen. Ik roep u daar graag toe op.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal op dinsdag 10 september worden gehouden. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl. Wij zullen het in ieder geval hebben over de inzet van vrijwilligers, mede in relatie tot het onderhoud van de baan. Wat dit laatste betreft nog een woord van grote dank aan alle leden die hebben geholpen om de tegels rondom de baan zoveel mogelijk onkruidvrij te maken voorafgaande aan de hiervoor genoemde interland. Vele handen maken licht werk maar het was niettemin een hele klus.

Het werd een geweldige reclame voor AC TION. Dankzij de inzet van vele vrijwilligers onder de coördinatie van de WOC heeft een groot aantal atleten, ouders, trainers en andere supporters een fantastische dag beleefd. Dat er een probleem was met de polshooginstallatie en dat de elektronische tijdwaarneming aanvankelijk niet op gang wilde komen, werd snel vergeten. Na afloop waren er alleen maar complimenten te horen. Dat mondde uit in het verzoek van onder andere de Vrienden van de Atletiekunie om deze interland over 2 jaar (volgend jaar vindt de wedstrijd plaats in Duitsland) weer bij AC TION te houden. Een eervol verzoek waar wij ons op beraden.

**Met sportieve groet,
AC TION**



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <webmaster@action48.nl>
Sent: vrijdag 4 oktober 2019 21:35
To: simon
Subject: TION nieuwsbrief Oktober

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief Oktober 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Graag even jullie aandacht: vanaf heden is het eenrichtingsverkeer bij TION! De ingang is via de

In deze nieuwsbrief:

Geef de pen door
Ralf Egberink

Wedstrijdverslagen

voetbalvereniging, en de uitgang via TION. Willen jullie hier rekening mee houden?



En een vriendelijk verzoek: af en toe staat er een auto/busje geparkeerd op het gras precies op de hoek van de parkeerplaats vlak bij de ingang (nu dus de uitgang) van de parkeerplaats. Dat belemmert het zicht op fietsers die daar vandaan komen fietsen. We willen liever geen ongelukken. Zou u daarom in de vakken willen parkeren?

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl. Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat ik deze van de Facebook site van AC TION (voor TION leden) afhaal, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Johny Röwer

Bootcamp

Johny Röwer en Jolanda Gerritsen

NK Estafette Amstelveen

AC TION jeugd Facebook

Marathon Berlijn

Patrick Goossens en

Enith Bouwmeester

Nordic Walking

Annet de Kiewit

Herfstloop

website Herfstloop-Twente

Kidsrun Herfstloop

Edwin Wilting

Wedstrijdkalender

Johny Röwer

Van de penningmeester

Ronald Aarts

Van het bestuur

Wim van Holsteijn

Irna van der Molen

Geef de pen door: Ralf Egberink



Geef de door

Laat me mijzelf even voorstellen. Mijn naam is Ralf Egberink en ben bijna 3 jaar lid van Tion. Voordat ik begon met hardlopen heb ik 25 jaar voetbald bij Victoria 28.

De laatste paar jaar kreeg ik minder plezier in het voetballen en ging ik af en toe een klein stukje hardlopen met een buurman. Toen we na een paar keer lopen besloten om ons in te schrijven voor de Singelloop, was ik na afloop zo enthousiast dat ik vaker ging lopen. Het jaar erop schreven we ons in voor de 10 km van de Enschede Marathon. Ik begon het lopen steeds leuker te vinden, en in dat zelfde jaar kon ik mij via het werk inschrijven voor de Clinics van de Enschede Marathon.

Ik liep al een tijdje met de idee om voor mijn 40^e de halve Marathon te gaan lopen, dus dit was een mooie kans om op een goede manier te trainen hiervoor. Eenmaal bezig met deze Clinics kwam ik er snel achter dat ik mij voor niks druk had gemaakt om de afstand, want wanneer je met een groep loopt heb je het soms niet eens in de gaten en bouw je op een leuke manier makkelijk de afstanden uit. Ongeveer 3 jaar geleden vroeg een ex-Tionees (Martijn Molzer) mij of ik niet lid wilde worden van Tion. Ik besloot om een keer mee te trainen en dat beviel mij zo goed dat ik lid ben geworden. Al snel leerde ik veel leuke nieuwe mensen kennen via Tion.

De combinatie lange duurloop op verschillende locaties op de zaterdag, en de baantraining op de dinsdag bevallen mij erg goed. Dit jaar heb ik tot nu toe 3 halve marathons gelopen: De halve van Egmond, De Halve van Berlijn en de Halve Marathon van Enschede. Ook de Tion uitjes naar Medemblik en Berlijn waren echt heel erg gezellig. Het volgende TION-uitje gaat naar Luxemburg. Ik heb mij ook weer opgegeven.

Tot nu toe zijn er geloof ik al 37 aanmeldingen dus voor wie nog twijfelt: er zijn nog plaatsen vrij. Tot ziens bij een volgende training!

Ik geef de pen door aan Jerker.





De R is weer in de maand....

Dat houdt in dat we herfstachtige en nattige weersomstandigheden krijgen.. Mag ook wel, we hebben een lange warme en droge periode gehad en onze aarde heeft de komende regen hard nodig! Als je in het buitengebied bent valt het gewoon op dat er nog steeds heel wat beekjes droog staan... Kenmerkend voor deze periode zijn trouwens de temperatuurverschillen van overdag. We trainden pas geleden zaterdags vanaf de Buurserstraat en ik liep vanaf huis daar naar toe en na de gezamenlijke training weer terug. Toen ik net na half negen van huis vertrok was het maar zeven graden en dan is het nog best frisjes in een T-shirt, als je dan tegen elf uur weer thuis komt schijnt het zonnetje en is het met zestien graden heel behaaglijk en loopt het in de middag op naar 23 graden. Al met al liep ik die morgen vijfentwintig kilometer maar met nog een kilometertje te gaan was het beste er wel van af. En nee, ik heb geen gekke plannen (tenminste op dit moment niet), ik heb nog wel even overwogen of ik in oktober mee zou gaan naar de Teutolauf (29 km) maar die laat ik toch maar aan me voorbij gaan. Eerst maar eens weer een poosje lekker trainen en links en rechts wat (kortere) loopjes mee pikken, en vooral heel blijven. Het afgelopen half jaar heb ik toch twee

mankementjes gehad met laatst in Juni nog die ontsteking in de knieholte, heel vervelend.

Acht september hadden we onze Singelloop, wat jammer dat het tijdens de jeugdlopen zo regende! Normaal gesproken ga ik altijd kijken bij deze afstanden maar het regende zo hard dat ik besloot om er maar wat later naar toe te gaan. Ook op deze jeugdafstanden veel Tionezen, en ik zag in de uitslagenlijsten dat op de dubbele mijl (3,2 km) het bij de heren en de dames een Tion feestje was. Milan Veenstra werd eerste in de wedstrijd in 12,06 en Rianne Klein Aarnink was de snelste dame en finishte als tweede in de wedstrijd met 12,29 (foto onder). Op de vijf mijl waren Steven Mengels 28,12 en Stijn Janssen 28,20 de snelste Tionlopers, Ellen van der Kolk werd vierde dame in 29,45. Ik liep samen met Jolanda (Gerritsen), vanuit het laatste startvak werd het een flinke inhaalrace, in het begin was het vaak lastig inhalen maar na een minuut of tien werd dat wel beter. We liepen vanaf de tweede kilometer vrij constant en finishen in 41.10, volgend jaar gaan we voor een tijd onder de veertig minuten heb ik Jolanda beloofd! Cees van Reemst krijgt het al een aantal jaren voor elkaar om 's morgens eerst de marathon in Münster te lopen (dit keer in 4 uur en 4 minuten) om daarna naar Enschede te rijden en dan ook nog de Singelloop uit te lopen!

Rianne Klein Aarnink maakt er een leuk weekje van, ook bij de Boeskoolloop in Oldenzaal op elf september komt ze op het podium, ze loopt de vijf kilometer in 20,32 minuten en wordt daarmee eerste bij de dames. Ralf Egberink deed ook mee aan deze (verregende) editie en finisht in 25,08.

Zaterdag 14 september, de triathlon in Almere, een aantal Tionezen is al een tijdje bezig zich goed voor te bereiden op deze geweldige uithoudingsproef en goed getraind en gemotiveerd staan ze aan de start! Bij de dames doet Mercedes Dahoe Sierhuis mee aan de halve triathlon (foto boven), ze finisht in 5 uur en 22 minuten, en op de hele triathlon finishen Arie Froberg in 10 uur en 21 minuten, Albert van der Smissen in 10 uur en 34 minuten en Gerard Koning in 11 uur en 14 minuten. Super prestaties!

De volgende dag, zondag vijftien september, staat Rianne Klein Aarnink al weer op het podium. Ze doet mee aan de Twickelloop in Delden, dit keer wordt ze tweede op de vijf kilometer in 20,04, Erwin Hondebrink finisht in 19,50 net voor haar en wordt daarmee vierde bij de heren, Rienke Boersma finisht in 27,17 en Dorien

Boonstra in 28,20. Op de tien kilometer wordt Dave Pauelsen vierde in 35,29 en Simon Engelberts tweede bij de M50 in 39,46.

Een week later, op zondag 22 september zijn er meerdere loopjes in onze regio, met o.a. het open NK trappenloop in de Alphatoren. Ik kon geen uitslagenlijst vinden maar zag op Facebook dat o.a. Cees van Reemst mee deed, hij was met 3.38 iets sneller dan vorig jaar en dat Milan Veenstra eerste werd in de categorie t/m 16 jaar! In Epe (net over de grens) deden Rudie Olthof en Ronald Aarts mee aan de Michaelislauf, Rudie had 30,02 nodig voor de vijf kilometer en werd daarmee tweede bij de M65 en Ronald liep de tien kilometer in 59,27.

Met een flinke groep Tionezen deed ik mee aan de Urban City Run, een funrun door de binnenstad en door veel bekende gebouwen. Zo'n duizend deelnemers hadden zich ingeschreven en met een lekker zonnetje gaan we vanuit een hal van start. Een DJ zorgt voor flink wat decibellen en er staat ook nog wat publiek op de eerste paar honderd meter, we lopen via de Heurne en de Klanderij naar het casino waar een flinke opstopping ontstaat. Veel lopers nemen de tijd om wat rond te kijken, vooral selfies te maken en een aantal smallere trappen doen de rest. Eenmaal buiten gaan we door de Decathlon en de bibliotheek, ik weet niet eens alles meer maar kan me nog wel herinneren dat we door het Volkspark gingen en in de Kerk op de oude markt zijn geweest, de Saxion, het Station, Menzis, het Muziekcentrum en nog veel meer kleinere en grote bedrijven. De finish is uiteindelijk na 7,5 kilometer (je kon ook 5 kilometer lopen) weer bij de Performance Factory aan de Hoge Bothofstraat. Irna en ik waren van mijn huis uit al naar de startlocatie toe gelopen, na de UCR run liepen we met een omweg weer naar huis en hadden zo een rondje van iets meer dan vijftien kilometer. Top, dat zit er ook weer in, al met al een mooi hardloofweekend voor mij.

Vanmorgen, 27 september, heb ik samen met Jolanda Gerritsen mee gedaan aan de (feestelijke) 100e bootcamp les van Silvia Gerdes-Mulder, weer gemerkt dat ik toch nog wel een aantal spieren en spiertjes heb die (te) weinig gebruikt worden.. Een verslag van deze leuke maar intensieve training staat in deze nieuwsbrief.

Ik las afgelopen week in de krant dat volgend jaar de Engelse Mijlenloop in Haaksbergen niet meer georganiseerd wordt omdat er binnen hun organisatie niet meer genoeg mensen waren die alles kunnen aansturen. Een tekort aan (deskundige) vrijwilligers dus! Laten we daarom blij zijn met de inzet van iedereen

die onze Singelloop en Herfstloop tot een succes weten te maken! Het kan niet vaak genoeg gezegd worden, misschien weet u het niet maar veel mensen zijn bij de Singelloop zaterdag al bezig met de opbouw in het park. Als zondags menigeen thuis al gedoucht is en bezig is zijn of haar maaltje klaar te maken zijn zij nog druk in de weer om alles weer af te breken en in te pakken.

Een geweldig dankjewel dat jullie de Singelloop en Herfstloop mogelijk maken!

Vanmorgen (28 september) hebben we in de Lutte getraind, een geweldig gebied met lekker wat heuvels. Patrick had mij gevraagd om een route uit te zetten (omdat hij zelf en Enith dit weekend in Berlijn zijn voor de marathon) en dat is geen probleem ik ken dat gebied aardig goed mag ik wel zeggen. We lopen daar al zo'n twintig jaar regelmatig dus dan heb je de meeste paadjes wel gehad! Ik kan daar haast met de ogen dicht een route voorlopen ware het niet dat er zo links en rechts wat obstakels zijn. Zoals ook vanmorgen, even schuin achterom kijkend of de groep compleet is, bij het rondje om landgoed Hakenberg, stoot ik met mijn voet tegen een kei en ga ik onderuit! Nou ja, het gaat allemaal goed, even de drek van me af vegen en we kunnen weer door. Met vallen en opstaan groot (en oud) worden is het spreekwoord toch? De lengte had ik al wel, maar is het oude nu ook al begonnen?

De hardloopkalender is de komende maanden goed gevuld, we kunnen onze energie wel weer kwijt en er is de volgende nieuwsbrief dus weer genoeg om over te schrijven. En aandacht voor Enith en Patrick, even horen hoe zij de marathon in Berlijn beleefd hebben.

Veel plezier en succes met al jullie activiteiten!

Johny.



Bootcamp

Bootcamp, les van Silvia.

Op vrijdag 27 september heb ik samen met Jolanda Gerritsen mee gedaan aan de 100e bootcamp les van Silvia Gerdes-Mulder die een eigen bedrijf heeft: Bewust4Life. Naast de bootcamp geeft Silvia ook nog een walking en exercise les. Op haar website biedt ze nog een aantal diensten aan, een coachings traject, een coolprogramma, een voedingsanalyse en een Fitt check. Dit alles heeft te maken met je leefstijl en ze kan je helpen om doelen te stellen en zicht krijgen op je gewoonten, inzicht te krijgen in je eetpatroon en te beoordelen hoe staat het met je fitheid en gezondheid.

Ze geeft op vrijdagmorgen van negen tot tien uur de bootcamp les vanuit haar huis, de mogelijkheden zijn daar heel divers, een grasveld vlakbij, een parkje iets verderop en de fietstunnel (met hellingen) worden veelvuldig gebruikt. Voorop staat dat alles buiten gebeurt en er diverse attributen gebruikt worden waaronder kettlebells, handgewichten, elastieken, stokken en ballen.

We begonnen de training met een warming up en werden daarna in twee groepen ingedeeld om de verschillende onderdelen te doen. Het was een heel gevarieerd programma, diverse loopoefeningen met o.a. squats, oefeningen met de gewichten, lunges, burpees en high kicks. Aansluitend nog een onderdeel waar je met twee personen (die allebei één been in een elastiek hadden) een twintigtal ballen moest verzamelen en als afsluiting was er een estafette tussen twee teams van zeven personen waarbij je twee handgewichten van voor naar achter moest doorgeven. Dit alles in de squat houding en de achterste moest daarbij iedere keer vooraan aansluiten, het werd best nog een spannend onderdeel met een hele close finish!

Het was een les van een uur waar alle onderdelen in een vlot tempo gedaan werden met weinig tot geen 'wachtmomenten' en behoorlijk intensief! Silvia bracht de training super enthousiast en gemotiveerd en de groep deed goed mee. Na de training was er koffie en thee bij Silvia thuis en had ze ook nog diverse gezonde hapjes klaar gemaakt. Van haar trainingsgroep kreeg ze voor haar 100e les nog een paar attenties, een schoenenveger (zeker nodig met dit weer) een verzorgingspakket van de Rituals en een fotocollage. Leuk gedaan!

Jolanda en ik vonden het hartstikke leuk om mee te doen maar hadden allebei zaterdag wel 'strakke billen', een teken dat we goed ons best gedaan hebben? Ik hoorde van Silvia dat ze in overleg is met onze voorzitter Rik Hardon om deze bootcamp les ook op maandagavond bij AC Tion te geven. Wanneer dit van start gaat is op dit moment nog niet bekend maar het zal aangegeven worden op de websites van AC Tion en Bewust4Life, en wij zullen u op de hoogte houden via de nieuwsbrief.

Voor informatie kunt u terecht op: www.bewust4life.nl

Jolanda en Johny.



NK Estafette Amstelveen

8 Tion-teams maar liefst op het NK Estafette te Amstelveen op zondag 29 september. Nat, spannend, koud, vet uitlopend chrono, af en toe een mindere wissel maar vooral ook heel... leuk en gave prestaties:

Superkwartet bij de meiden onder 14: Kris Oosterveld, Joan Hardon, Huwaidah Haruna en afmaakster Ruby Jansen waren weliswaar niet heel tevreden met brons op de 4x60 maar maakten dat meer dan goed door een gouden 4x600 in 7mnt35s (2.4km)

Bij de jongens onder 16 fraai brons op de 4x100 voor de gebroeders Artur & Mirek Harwig, allesvreter Jory Davids en alleskunner Jermaine Kleine.



Marathon Berlijn

Wat was een mooie wedstrijd afgelopen zondag en wat heb ik lekker gelopen. En als ik nu getallen bekijk dan was het inderdaad heel mooi constant. Tweede helft ietsjes sneller dan de eerste. Volgens mijn garmin fenix horloge liep ik de marathon in 3.52.40 en heb ik zondag 43.12 km gelopen.

Het was zo fijn dat we bij de start droog weer hadden. Ongeveer halverwege begon het steeds harder te regenen. Dat betekende dat er waterplassen op de straat kwamen te staan. Om droge voeten proberen te houden betekende dat regelmatig slalommen over het parcours. Dat was ik de eerste helft ook al gewend omdat er opvallend veel mensen liepen te wandelen op het parcours. Hier snap ik echt niets van dat je dan relatief voorin start en al in de eerste helft moet wandelen. Loop dan achteraan dan heeft niemand er last van.

Met mijn supporters had ik 3 plekken afgesproken waarop we elkaar zouden zien. De eerste keer was in de buurt van hun hotel en in de buurt van de Reichstag op km6. Ze waren goed herkenbaar door hun oranje hoedjes. Ik zag hen dan ook

eerder dan zij mij. Na een high five kon ik met extra energie verder. Zo gaaf. Rond km 21 zag ik ze weer. Damla had zelfs een spandoek gemaakt. Maar dat zag ik pas later op het filmpje dat ze me stuurde. In de wedstrijd was ik zo gefocused dat ik niet alles helemaal helder heb meegekregen besef ik me nu.

De regen begon nu steeds meer invloed te krijgen. Ineens ontdekte ik dat mijn startnummer ook helemaal doorweekt raakte een daardoor losscheurde. Het hing eerst nog aan 2 speldjes maar even later nog slechts aan 1. Daar moest ik iets aan doen. Eerst probeerde ik het hardlopend op te lossen maar dat lukte niet. Toen maar even naar de kant en stilstaand speldjes opnieuw vastmaken. Dat is niet eenvoudig met verkleumde handen. Maar gelukt en toen weer verder. Viel me op hoe gemakkelijk ik het ritme weer op kon pakken.

Dit middenstuk van de marathon van km 21 tot 34 was niet zo inspirerend vond ik. Ik mijn mindset heb ik hier op ingespeeld . Ging me focussen op de mooie laatste km langs de Kuhrfurstendam, Gedächtniskirche, Potsdamerplatz, en natuurlijk Brandenburgertor.

Zo tikten de km mooi weg. Ik zag nu steeds meer mensen om me heen het moeilijk krijgen en ik kon er heel veel inhalen. Bij mij bleef het lekker gaan en bleef ik veel oog houden voor mijn omgeving. Overal enthousiaste toeschouwers langs het parcours en heel veel bandjes. Dat geeft nog meer energie. Bij km 37 zag ik mijn ouders nog een keer. Ze hadden nog gelletjes in de aanbieding maar die had ik niet meer nodig. De laatste 5 km was echt genieten. Vooral omdat het bij mij nog zo lekker liep en ik zag dat onder de 4 uur echt mogelijk was.

Als je dan na km 42 unter den Linden opdraait en je de Brandenburger Tor ziet krijg je echt kippenvel. Voor mij was een loper ingestort. Hij kon niet meer op z'n benen staan en was de volledige coördinatie kwijt. 2 vrijwilligers hesen hem weer op en ondersteund door deze 2 probeerde hij nog verder te gaan. Een enorm applaus van het publiek die hem toeschreeuwden 'du schaffst das'. Wat een geweldig publiek hier in Berlijn. Na de Tor heb je nog 200 meter te gaan. En dan is daar de finish! Wauw ik heb het gedaan en ben super tevreden. Zo wil ik nog wel vaker een marathon lopen.

Enith Bouwmeester



Zondag 29 september. Eindelijk is het dan zo ver. Dé marathon! In Berlijn.
Na een paar maanden trainen samen met Enith moet het vandaag gebeuren. We

hebben anders getraind deze keer. Een experiment wat we wel aandurfd en nu we maar met z'n tweeën trinden. En het heeft voor ons beiden gewerkt. We hebben onze doelen behaald. En het ging ons allebei goed af.

Voor mij gingen de eerste 10km lekker soepel. Iets harder dan ik van plan was, maar het liep zo lekker ... Dan ben je wel ...bang dat je dat later zou kunnen gaan bezuren. Toch besloot ik het lekkere gevoel en dus dat tempo vast te houden. Ik wilde onder de 3:30u blijven. Bij 13km haalde ik de groep van de 3:30 pacer bij die in het startvak voor mij was gestart. Ik heb nog even getwijfeld of ik het mezelf gemakkelijk zou maken door een tijdje in die groep te blijven hangen maar besloot door te lopen en heb ze achter me gelaten (daarna gelukkig ook niet meer gezien).

Op 25km begonnen de kuit te protesteren. Ik maande mezelf om soepel te blijven lopen en aan m'n loophouding te denken. Dat werkte, de kuit werden weer soepeler. Daarna werd het een kwestie van gewoon doorlopen, proberen het tempo vast te houden. Het is wel verbazingwekkend hoeveel lopers voor mij echt héél langzaam lopen. Waar komen die mensen vandaan? Ik heb continue lopen te zigzaggen om iedereen in te halen.

Bij 38km begonnen de benen weer te protesteren maar dan is het nog maar een "klein stukje" dus niet luisteren naar het lichaam, nu moet de geest maar even heersen. Wat is het dan een heerlijk gevoel om onder die Brandenburger Tor door te lopen en de "eindsprint" in te zetten.

3:22:59. Dik tevreden en lekker gelopen. De man met de hamer heeft zich weer volop uitgeleefd op de lopers om mij heen maar ik heb hem weer weten te ontwijken 😊;-) Misschien is dat zigzaggen toch nog ergens goed voor geweest 😊

Patrick Goossens

Nordic Walking

Basiscursus Nordic Walking

Vanaf 21 september zijn we gestart met een nieuwe basiscursus. Nordic Walkers kunnen nog deelnemen aan de 3^e en 4^e les (5 & 12 oktober) om extra aandacht te besteden aan hun techniek. Neem voor meer informatie en opgave contact op met Annet de Kiewit via nordicwalking@action48.nl.



Uit het trainersoverleg

In het trainersoverleg is aandacht besteed aan het onderzoek onder de Nordic Walkers. Inmiddels zijn de resultaten onder de leden verspreid. Binnenkort volgt meer nieuws over de organisatie van de kerstraining.

Sallandse Wandel4daagse

Wie op donderdag 24 oktober mee wil naar de Sallandse Wandel4daagse (zie onder) kan zich melden bij Annet de Kiewit. Ik ga denk ik voor 20 km. Maar als er alleen maar liefhebbers zijn voor 12 km of 30 km doen we dat.

Evenementen (voor meer info zie www.wandel.nl tenzij anders vermeld)

Herfstloop Enschede 13 oktober 2019 www.herfstloop-twente.nl

Sallandse Wandel4daagse Raalte 22-25 oktober 2019
<https://sw4d.nl/>

Etentje Nordic Walkers Netty en Lammie
organiseren 20 november 2019 (datum aangepast!)

Herfstloop

De Herfstloop komt er weer aan! De [Herfstloop Twente](#) heeft een prachtig parcours langs weilanden en door natuurgebieden, waaronder natuurreserveaat [het](#)

[Buurserzand](#). Voor iedere loper heeft De Herfstloop Twente wel een geschikte afstand te bieden.

Je kunt je [inschrijven](#) voor één van de zes afstanden: 8 km, 15 km, halve marathon, de kidsrun 4-9 jaar, de kidsrun 10-12 jaar en voor Nordic Walking .

Hopelijk tot zondag 13 oktober 2019!

Kidsrun Herfstloop



Op Zondag 13 Oktober, van 10.15 - 11.00 is de Kidsrun van de Herfstloop. Dit is een ontzettend leuke loop voor kids in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar. Je loopt eerst een stuk over de atletiekbaan en daarna een stuk over de weg en door het bos. Een mooie gelegenheid om eens mee te lopen en te ruiken aan hoe een crossloop gaat. Elk atleetje zal na afloop een mooie glimmende medaille ontvangen.

Een mooi [beeldverslag](#) van de kidsrun.

Voor meer info en inschrijven voor leeftijd 4 t/m 9 jaar klik op de link hieronder;
<http://www.herfstloop-twente.nl/afstanden/kidsrun-4-9-jaar/>

Voor leeftijd 10 t/m 12 jaar klik op de link hieronder;

<http://www.herfstloop-twente.nl/afstanden/kidsrun-10-12-jaar/> [See More](#)



Wedstrijdkalender

- | | |
|------------|---|
| 5 oktober | Brekeld Runners Trail , Rijssen, 12-20-30 km |
| 6 oktober | Halve marathon van Oldenzaal, 1-3-5-10-21.1 km |
| 6 oktober | 33e Kanonsloop , Groenlo. 5-10 km |
| 12 oktober | Lageveldlopen Wierden, 1,5-2,5-5-10 km |
| 13 oktober | Herfstloop Enschede , 1-2-8-15-21.1 km, 8 km Nordic Walking |
| 19 oktober | Teutoberger Waldlauf, Lengerich. 6-12,2-29 km |
| 20 oktober | Jongkindloop , Lattrop. 5-10,8-15,2 km (ook wandelen) |
| 26 oktober | 32e Diepe Helloop , Holten. Nightrun - 6 km |
| 27 oktober | 32e Diepe Helloop , Holten. 10-21,1 km |
| 27 oktober | Jumbo Halve marathon Doetinchem. 7,5-21,1 km |
| 2 november | Lemelerbergloop , Lemele. 1-2,5-5,3-10,8 km |
| 3 november | Pingelloop , Haaksbergen 0,7-1,6-2,8-5,6-8,4-11,2 km |
| 3 november | Grote Veldloop , Vorden. 7,7-15,4 km |
| 9 november | Sans Online crossloop , Rijssen. 1,5-2,5-5-10 km |

- 9 november [Haarlebergtrail](#), Hellendoorn. 22-30 km
- 10 november [Dinkelloop](#), Losser. TCC 1-1,5-2,5-5-10 km
- 10 november [Haarlebergloop](#), Hellendoorn 1-2-5-10 km
- 17 november [Bommelasloop](#), Enschede. 7,4-11,2-16,4-21,1 km
- 24 november [Bovenbergloop](#), Markelo TCC 1-1,7-3,4-5-10 km
- 24 november [Zorgzaam Bocotrail](#), Nijverdal. 15 km
- 24 november [Run ATB Run](#), Haaksbergen. Jeugd 2,7-14-2,7 km Senioren 5,4-29-2,7 km

En uit het [Twents Wedstrijdboekje](#) voor Baan en Indoorwedstrijden 2019-2020:

- 27 oktober Record Indoorwedstrijd Enschede. Pup./Jun./Sen./Masters
- 21 november Baaninstuif, ACO van Elderen, Ommen. Junioren-D t/m Masters

Cross	Naam	Datum
Cross 1	Dinkelcross	10 November 2019
Cross 2	Bovenbergcross	24 November 2019
Cross 3	Wintercross	15 December 2019
Cross 4	Oudejaarscross	31 December 2019
Cross 5	Rutbeekcross	5 Januari 2020
Cross 6	Hulsbeekcross	19 Januari 2020

Zie voor meer informatie: www.twentsecrosscompetitie.nl

SWITCH
EMPOWERING IT PERFORMANCE

**DICHTBIJ
DUURZAAM.NL**

van de penningmeester

Factuur- en incassodata contributie

De contributie voor AC TION wordt per twee maanden in rekening gebracht en geïncasseerd. In de eerste helft van 2019 lagen de incassodata nagenoeg aan het

eind van elke tweemaandelijke periode. Dat is niet wenselijk, onder meer omdat het geregeld tot misverstanden leidt. Daarom ben ik de incassodatum geleidelijk aan het vervroegen. Het is de bedoeling dat deze begin 2020 weer halverwege de tweemaandelijke periode ligt, zoals dat tot en met 2017 ook het geval was. De planning voor de afgelopen en komende maanden is (onder voorbehoud van kleine aanpassingen):

<u>Factuurdatum</u>	<u>Incassodatum</u>	<u>Omschrijving</u>
21 juni 2019	27 juni 2019	Contributie mei & juni
12 augustus 2019	21 augustus 2019	Contributie juli & augustus
6 oktober 2019	14 oktober 2019	Contributie september & oktober
27 november 2019	6 december 2019	Contributie november & december
20 januari 2020	29 januari 2020	Contributie januari & februari + jaarlijkse bijdrage & eventuele wedstrijdlicentie Atletiekunie

Op de factuurdatum mag ieder lid een rekening voor de contributie (en eventuele andere bijdragen) verwachten per email. Mocht je die email NIET krijgen, informeer dan bij de ledenadministratie (la@action48.nl) of je email adres correct in de administratie staat. Alle andere wijzigingen zoals bijvoorbeeld een ander rekeningnummer kun je aan hetzelfde adres doorgegeven. Na controle en eventuele aanpassing van het email adres kun je mij vragen een gemiste factuur opnieuw te sturen.

Ronald Aarts - Penningmeester AC TION



Van het bestuur

VAN DE BESTUURSTAFEL

De landelijke finales van de competitieploegen voor de C- en D-jeugd met 3 ploegen van AC TION op 7 september in Vught waren een succes. U heeft daarvan vast en zeker al kennis genomen via de sociale media en de pers. Toch wil ik dat hier ook nog een keer vermelden. Hetzelfde geldt voor de successen van deze talentvolle groep bij de nationale estafettekampioenschappen met als uitschieter het goud op de 4x600m voor de meiden D. Ook de verkiezing tot talent van het seizoen 2018-2019 van de gemeente Enschede van Marleen Baas past in het rijtje successen die de

Als bestuur zijn we daar geen voorstander van. Wij geloven nog steeds in de bereidheid van de leden om zonder verplichting een steentje bij te dragen. Eigenlijk mag je verwachten dat ieder volwassen lid ten minste bij één evenement de handen uit de mouwen steekt. Dat geldt ook voor het onderhoud aan de baan dat steeds meer verschuift van de gemeente naar de vereniging. Via de trainingsgroepen moet daarvoor toch iets te organiseren zijn. Intussen kijken we ook buiten de deur of er bijvoorbeeld door de inzet van mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt in het kader van dagbesteding het een en ander te bereiken valt.

C- en D-jeugd die dit jaar heeft behaald. Een grote pluim voor alle atleten en begeleiders.

De afgelopen maand was ook weer een succesvolle aflevering van de Singelloop. Met meer dan 4.000 deelnemers en een geslaagd nevengebeuren kan de commissie die dit festijn jaarlijks organiseert tevreden terugkijken. Hopelijk geldt dat ook voor de organisatie van de Herfstloop die wordt gehouden op zondag 13 oktober. Loopt u niet mee, dan kunt u vast nog wel ergens een rol vervullen als vrijwilliger.

In de laatste bestuursvergadering hebben we het zoals aangekondigd in meer algemene zin gehad over de inzet van vrijwilligers. Sommige verenigingen kennen een verplichting om vrijwilligerswerk te verrichten die je dan vervolgens weer kunt afkopen. Dat wordt binnen AC TION ook wel gesuggereerd.

Met Sportaal als uitvoerder van het gemeentelijk sportbeleid hebben wij gesproken over een nieuwe huurovereenkomst. Het ziet ernaar uit dat we daar op een goede manier uitkomen. De modelovereenkomst is toegesneden op de verhuur van velden aan voetbalverenigingen. Voor een vereniging als de onze ligt een aantal zaken wezenlijk anders. Daarvoor hebben wij begrip gevonden. Sportaal wil ook graag de bestaande verlichting vervangen door led-verlichting. Daar staan wij in beginsel positief tegenover. Het betekent zowel een besparing op de energiekosten als een verbetering van de verlichting.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal op dinsdag 8 oktober worden gehouden. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

**Met sportieve groet,
AC TION**



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <webmaster@action48.nl>
Sent: zondag 3 november 2019 15:55
To: simon
Subject: TION Nieuwsbrief November 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief November 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

Graag nogmaals even jullie aandacht: vanaf heden is het eenrichtingsverkeer bij TION! De ingang is via de voetbalvereniging, en de uitgang via TION. Willen jullie hier rekening mee houden?

Geef de pen door
Jerker Wouters

Wedstrijdverslagen



Johny Röwer

Teutolauf

Ronald Aarts

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

En een vriendelijk verzoek: af en toe staat er een auto of een busje geparkeerd op het gras precies op de hoek van de parkeerplaats vlak bij de ingang (nu dus de uitgang) van de parkeerplaats. Dat belemmert het zicht op fietsers die daar vandaan komen fietsen. We willen liever geen ongelukken. Zou u daarom in de vakken willen parkeren?

We ontvangen graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. Bij deze een speciale oproep aan de (ouders en trainers van de) pupillen en de jeugd om leuke stukjes en foto's in te sturen van trainingen en wedstrijden. Hopelijk kunnen we de nieuwsbrief samen nog mooier maken!

Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl. Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat ik deze van de Facebook site van AC TION (voor TION leden) afhaal, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Geef de pen door: Jerker Wouters

Geef de door



Hoi, mijn naam is Jerker (42) en ben sinds 2013 lid van TION.

Na een paar jaar lang niet intensief gesport te hebben, heb ik dat – ook vanwege gezondheidsredenen - in 2008 weer opgepakt door me bij een sportschool aan te melden voor fitness en spinning. Na een paar jaar wilde ik meer en ben ik voor mezelf gaan hardlopen. Waar ik eerder dacht geen hardloper te zijn – maar alleen een zwemmer (ook nog gedaan ;)) en een fietser – bleek het toch lekker te gaan en kreeg ik veel plezier in het hardlopen.

Omdat ik beter wilde worden in hardlopen heb ik me in 2013 aangemeld bij AC TION. Sindsdien heb ik TION leren kennen als niet alleen een club met fanatieke hardlopers, maar ook een gezellige club met leuke mensen. Je traint voor jezelf, maar toch samen, waardoor trainen toch erg gemakkelijk gaat en ook steun aan elkaar hebt.

In de tussentijd ben ik vanaf 2013 t/m 2016 ook nog voorzitter van De Herfstloop Twente geweest waar we met meerdere mooie teams de loop vrijwel compleet vernieuwd hebben en waar we als club met recht trots op mogen zijn.

Sinds dat ik bij TION ben heb ik meerdere wedstrijden gelopen, waarbij de halve marathon - tot nu toe - toch wel mijn favoriete afstand is. Het spel tussen hoofd (Doorgaan!) en lichaam (Even rust!) vind ik toch wel het mooiste bij deze afstand en dat je er vrijwel alleen voorstaat in een wedstrijd. De komende tijd staat de Halve van Egmond, de 15 km van Apeldoorn en de 25 km Klippenlauf op het programma en hopelijk in de toekomst nog een mooie hele marathon. Ik geef de pen door aan Raymond van der Waal.



Wedstrijdverslagen

Er was genoeg te doen...

Zo, nog lekker bezig geweest de afgelopen maand? Er was genoeg te doen bij de vele hardloopevenementen toch?

Nog even terugkomen op de vorige nieuwsbrief, daarin schreef ik dat Enith en Patrick meededen aan de Berlijn marathon (en daar ook al verslag van deden) maar ik hoorde pas later dat ook John en Ineke Hagemeier mee liepen. John finishte in 3.41.47 en Ineke in 4.20.57, en dat is op de seconde nauwkeurig de eindtijd van Ineke's vorige marathon! Mooi doen!

Met meerdere Tionezen stond ik op zes oktober aan de start bij de halve marathon van Laac in Oldenzaal, ja, deze is vlak voor onze Herfstloop, maar dat is al jaren zo. Prima omstandigheden, niet te warm of te koud en een mooi parcours. Samen met Jolanda Gerritsen kon ik Rob Veger overhalen om toch eens wat sneller in een halve marathon te starten, meestal had Rob zoiets van nou, ga maar, ik zie het straks allemaal wel... maar het laatste jaar trainde hij (iets) meer en stond hij (iets) lichter in zijn schoenen! En dat scheelt! We liepen een mooi tempo, in het

begin was het nog behoorlijk druk maar dat werd na een paar kilometer beter. We hadden inmiddels de pacers van 1.55 ingehaald en bleven daar een tijdje bij lopen maar met nog zo'n acht kilometer te gaan lopen Jolanda en ik bij de pacergroep weg en finishen in 1.53.07, ook Rob kan de pacers in de laatste kilometer nog achter zich laten en verbeterd zijn PR met maar liefst zes minuten tot 1.53.53, Dennis Slag, met persoonlijke haas Richard Knol, loopt eveneens een PR met 1.51.38. Mooi gedaan allebei, en ze zijn er heel blij mee. We worden bedankt voor het haaswerk, en ja dat helpt zeker maar het zijn altijd nog je eigen beentjes die het moeten doen! Simon Engelberts werd derde bij de M50 in 1.25.49 en mocht op het podium zijn prijs in ontvangst nemen, net als Devi Wolthuizen die eerste werd op de 10.1 kilometer in 35.15 en Dave Pauelsen als derde in 35.44. Bij de dames op de vijf kilometer gaat Gemma Frances met de eer strijken, ze werd eerste in 19.32, Gea Siekmans werd derde in 22.50. Voor alle uitslagen:

www.halvemarathonoldenzaal.nl

Bij onze eigen Herfstloop zou ik samen lopen met een kennis, alleen toen ik hem trof op onze accommodatie bleek dat hij op het laatste moment voor een andere afstand had gekozen. Tijdens het inlopen zie ik Jörgen en Sandra de Vries, ze hadden ook ingeschreven voor de vijftien kilometer en we spreken af om samen te lopen. Het is toch nog vrij warm als we van start zijn gegaan, jammer genoeg had ik geen singletje bij me en kwam ik nog best aan het zweten in mijn T-shirt. Poeh. Niet te snel starten hadden we afgesproken, maar ja, de eerste kilometers gingen toch weer iets te snel (jong en enthousiast) lopen we met de meute mee. Sandra had na zeven-acht kilometer moeite om dat tempo gelijk te houden en de laatste vijf kilometer gaan dan heel moeizaam, jammer. Op de laatste kilometers geeft ze aan dat het helemaal niet meer gaat en alleen verder wil. Inmiddels had Xanne van Belzen ons ingehaald en loopt zo'n 100-150 meter voor me, ik moet me nog wel even inspannen om haar weer in te halen en samen lopen we de laatste kilometer. Op de uitslagenlijsten zie ik dat Harmen Hoek de 8 kilometer wint in 25.58 en Dave Pauelsen derde werd in 27.57, bij de dames is Gemma Frances duidelijk de snelste in 33.04 en Gea Siekmans finisht op de tweede plek in 37.18.

Op de 15 kilometer werd Harrie Dijk tweede in 1.03.37 en op de halve marathon is er een derde plek voor Edwin Veenstra in 1.28.00. Voor alle uitslagen:

www.herfstloop-twente.nl

Arenda Konnecke doet diezelfde dag mee aan de Ravijnloop in Nijverdal, op de tien kilometer werd ze eerste bij de V35 in 49.00 minuten.

Ook een jaarlijks evenement is de Teutolauf in Lengerich, dat ligt op circa 45 minuten rijden. Na die 45 minuten ben je ook meteen in een 'andere wereld', hier liggen beste heuvels op de loer! Ik heb nog even overwogen om mee te doen aan deze loop en ben ook nog een keer mee geweest naar een heuveltraining in deze omgeving, maar heb toch maar besloten om niet mee te gaan, vijf keer mee doen was (voorlopig) genoeg. Een aardige groep staat er aan de start voor de 28.3 kilometer en de organisatie had weer een mooi parcours uitgestippeld. Alhoewel 'de bekende trap' er dit keer niet in zat was er wel gezorgd voor een verrassingselement want bij Bad Iburg was een Baumwipfelpfad aangelegd, hier moest je met een metalen trap omhoog en dan liep je een stuk over een houten brug. Uit de commentaren in de app-groep kon ik opmaken dat deze editie ook weer 'bijzonder mooi' was en ook best pittig tot zwaar! De tijden: eerste in de wedstrijd werd Enschedeër Caimin Stevens in 1 uur 56 minuten en 24 seconden, het zal nog wel spannend zijn geweest op de laatste kilometers want Caimin had drie seconden voorsprong op de nummer twee. Edwin vd Ham volgde in 2.15.13, Erwin Hondebrink 2.24.26, Paul vd Vegt 2.41.08, Stephan Leijssenaar 2.50.43, Cees v Reemst 3.00.48, Enith Bouwmeester 3.01.05, Alex Kamphuis 3.04.13 en Ronald Aarts 3.26.07. Op de kortere afstand, 12.2 kilometer, deden Ralph Egberink 1.12.17 en Jerker Wouters 1.12.19 mee. Voor foto's en uitslagen: www.teutolauf.de

Irna van der Molen is een paar dagen op bezoek bij haar moeder in Delfzijl, in een streekblad leest ze dat zaterdag de Ekensteinloop in Appingedam wordt gehouden en ze besluit om mee te doen. Het was een leuke loop over tien kilometer met veel bospaden, vertelde Irna, ze finisht in 51.03

Cees van Reemst liep de volgende dag de marathon van Amsterdam, hij finishte daar in 4 uur en 24 minuten, maar de laatste twee uur gingen wel wat moeizaam volgens Cees. Laura Damhuis deed ook mee in Amsterdam, ze had mee gedaan aan een actie van Runnersworld en was één van de gelukkigen die een loopsetje en schoenen van Mizuno kregen, in dat setje liep ze de halve marathon en verbeterde haar PR, ze finishte in 1.43.57. Laura had veel extra meters moeten maken om lopers in te halen want haar horloge gaf aan dat ze maar liefst 400

meter meer had gelopen. Teruggerekend naar de 21.1 kilometer komt ze uit op 1.41.53. Mooi doan!

In het laatste weekend van oktober staat traditioneel de Diepe Helloop op het programma met een tien kilometer en een halve marathon. In de uitslagen van de tien kilometer zie ik dat Sven van Münster de eerste van onze vereniging is geworden. Hij finisht als elfde in 34.11 met vlak achter hem Dave Pauelsen in 34.28 en David Wijbinga finisht in 45.57. De eerste Tlon dame die ik tegen om de lijst is volgens mij Gemma Olde Agterhuis in 57.26. Op de halve marathon is Erwin Hondebrink de eerste Tionees in 1.34.14, gevolgd door Arenda Konnecke in 1.36.25, daarmee wordt ze eerste bij de V40. Hans Beumers loopt in deze wedstrijd een PR, met dank aan de hazen Wim Kuiper en Ronald Verbeek finishen ze alle drie in 1.46.51. (op de foto: Ronald, Wim en Hans). Cor Kuiper volgt in een prima 1.48.33, Erik Bosman in 1.57.33 en Edo van Apeldoorn in 2.01.17.

In hetzelfde weekend deden Simon Engelberts en Richard Knol mee aan de Devils trail, ze liepen daar de 33 kilometer, Simon kwam binnen in 3.01.00 en Richard in 3.04.18. Jacco Maat loopt met een collega de halve marathon bij de Dwingelerveldloop, ze finishen in 1.54.45. Ronald Aarts loopt, net over de grens in Ottenstein, de Wottellauf. Op de tien kilometer finisht hij in 57.01 en

Cees van Reemst deed dit weekend mee aan een boscross marathon, de Remscheider Röntgenlauf, hij doet er 4 uur en 41 minuten over, het was een kleinschalige marathon met maar liefst 874 hoogtemeters!

De komende tijd wil ik mee doen aan wat nieuwe loopjes, althans loopjes waar ik nog nooit aan mee gedaan heb. Zo is er de Ibbenburener Klippenlauf, ruim 24 kilometer over 'wat heuveltjes' in maart 2020. Deze loop staat al een aantal jaren op mijn 'to do' lijstje maar vaak was ik te laat met inschrijven of er stond al iets anders gepland. Voor de komende editie is er veel belangstelling binnen onze groepen en meteen een mooie gelegenheid om samen de voorbereiding te doen. Als we startnummers krijgen natuurlijk! Ronald Aarts gaat zich hier voor in zetten, hij probeert ons als groep in één keer ingeschreven te krijgen, het zijn bijna allemaal 'loopjes' met een deelnemerslimiet en dan moet je er vlot bij zijn met inschrijven. Dat geldt ook voor een evenement waar ik nog graag een keer aan mee zou willen doen, de Riesenbecker sixdays, dit evenement wordt in de omgeving van Riesenbeck/ Tecklenburg/ Ibbenburen gelopen, het is een loop waar

je in zes dagen 140 kilometer moet afleggen. Ik kan me trouwens herinneren dat een aantal jaren geleden het vijf dagen was met 120 kilometer. In 2020 gaat deelname helaas ook niet lukken want dan valt het samen met ons georganiseerde weekend in Luxemburg, dan maar inplannen voor 2021? Al met al moet ik er niet te lang meer mee wachten, deze jongen wordt ook steeds ouder...

Daarom sla ik de cross competitie deze winter over, de laatste twee jaar heb ik er wat 'vervelende pijntjes' aan over gehouden. Met name mijn rug en hamstring werkten niet altijd mee, deze winter dus gewoon goed trainen en heel blijven is het motto. Dat je dat niet helemaal zelf in de hand hebt blijkt wel uit de kuitblessure die ik al eens op liep door een stomme uitglijder en Jolanda Gerritsen werd de afgelopen week in de kuit/enkel gestoken door een insect met als gevolg een grote blaas en een dikke enkel, ze is daar ook een weekje zoet mee. Er kan je zomaar iets overkomen...

Maar er staat nog veel meer in de planning, naast de Klippenlauf en ons weekendje naar Luxemburg (45 deelnemers) heb ik (we) begin volgend jaar nog een internationaal loopje! Maar daarover in de volgende nieuwsbrieven meer...Veel succes en plezier!

Johny.



24. Teutolauf – 19. Oktober 2019

De “Teutolauf” werd afgelopen voorjaar een paar keer genoemd tijdens of na een looptraining. Ik had de 2018 editie “geproefd” en toen ergens begin juli het idee concreter begon te worden om met een aantal TION-ezen aan de 24e editie van dit jaar te gaan deelnemen, hoefde ik niet lang na te denken. Stephan maakte een WhatsApp groep aan en vanaf dat moment konden we elkaar afwisselend moed, respect, twijfel en enthousiasme toe-appen. Of verstandige woorden delen: “Denk wel dat we op hoogte stage moeten...”. Immers de Teutolauf is goed voor ca. 28,5 km met 600 hoogtemeters! Die verstandige woorden werden serieus genomen. Patrick bood aan om in de reguliere zaterdagtrainingen van september/oktober enkele heuveltrainingen op te nemen. En in de WhatsApp groep werden een drietal bezoeken aan het Teutoburger Wald gepland:

- Zo 25/8 Hörstel een “getting started” (14 km, 450 hoogtemeters).
- Zo 1/9 Brochterbeck een treetje hoger (16 km, 535 hoogtemeters).
- Za 14/9 Ibbenbüren richting het einddoel (22 km, bijna 600 hoogtemeters).

Verdere uitstapjes naar Duitsland pasten niet meer in de drukke agenda's, maar Hennie had het voorstel van Patrick enthousiast opgepakt met een leuke C-groep training op 28/9 bij De Lutte van 17 km en 365 hoogtemeters. Ik begreep dat hij 5/10 ook een leuke uitdaging bij het Ravijn heeft aangeboden, maar die moest ik helaas missen vanwege een toezegging voor een ander (ook leuk) TION evenement. Hennie (en wellicht ook andere trainers) alsnog bedankt!

Was het genoeg? Op 19 oktober gingen we met z'n 10-en naar Lengerich: 8 lopers voor de volledige Teutolauf en 2 lopers die het verstandiger vonden om het bij de Waldlauf van 12,2 km te houden. Bij de korte variant miste je dan wel een bijzonder onderdeel van deze editie, want dit jaar ging het parcours over het Baumwipfelpfad in Bad Iburg: Even 26 meter trap op, dan een paar honderd meter tussen de boomtoppen en weer 11 meter naar beneden. Geniaal & geweldig!

Gelukkig mocht ik dat nog in het zonnetje meemaken, maar daarna werd het donker, begon het te stortregenen en veranderden bospaadjes in snelstromende

beken. Dat had niet gehoeven en ik was toch even jaloers op de deelnemers aan de kortere Waldlauf. Tja, dan had ik maar een beetje harder moeten lopen. Edwin had vast minder regen gezien met zijn 28e plek in het overall klassement (6e in zijn categorie). Ik was veel langer onderweg, ook in vergelijking met 2018, maar toen had ik ook meer tijd gevonden voor langere voorbereidende trainingslopen. En bij de glibberige ondergrond was heel blijven mijn eerste prioriteit. Het pestweer in de tweede helft was jammer. Daardoor was het feestje bij de finish ook veel stiller dan in het heerlijke zonnetje van 2018. Maar ik overweeg zeker een deelname aan de 25e editie.

Eerst wacht nog een andere uitdaging. De Ibbenbüren training van 14 september ging namelijk over het parcours van de Ibbenbürener Klippenlauf. En die training smaakte blijkbaar naar meer, want er staan nu 19 lopers onder “AC TION” ingeschreven voor de volgende editie hiervan op 28 maart 2020, “Nichts für Warmduscher” (24,7 km, 500 hoogtemeters). Dus “moeten” we maar weer een paar keer richting Teutoburger Wald voor de heuvels. En de Kaffee & Kuchen...



<http://www.teutolauf.de/>

<http://www.ibbenbuerener-klippenlauf.de/>

1e foto: Ibbenbüren training (14 september)

2e foto: Klaar voor de “echte” start (19 oktober, Paul&Alex ontbreken op de foto)



Update Nordic Walking

Sallandse Wandelvierdaagse

De ledenadministratie (Nicky) en coördinator Nordic Walking (Annet) samen een dagje op werkbezoek (ha, ha) bij de Sallandse Wandelvierdaagse. Prima georganiseerd evenement maar niet helemaal onze muzieksmaak in de tent.....Om de deelnemers te spreiden over het parcours op diverse plaatsen dit soort acts om de lopers op te houden.



Trainerstraining

Op de eerste koude zondagmorgen van de herfst deden we een trainerstraining. Aankomende trainers Jeanette en Ine waren er ook en werden voorzien van de nodige tips en trucs door de ervaren rotten. Frits demonstreerde de "alle oefeningen in 5 minuten"- Nordic Walking techniektraining. Daarna gauw naar binnen want bijpraten gaat beter in warme kantine met koffie/thee bij de hand. (foto Ronald)

Herfstloop

Onverwacht mooi weer op zondag 13 oktober. Elf Nordic Walkers namen deel aan de Herfstloop van AC TION. Jelle slaagde er, vooral door gebrek aan concurrentie, niet in om zijn PR te verbeteren. Een flink aantal Nordic Walkers smeerden broodjes, sneden fruit of bemanden verkeersposten. Hopelijk blijven we ook in de toekomst onderdeel van dit echte TION-evenement en zijn er in 2021 ook Nordic Walkers bij het 45-jarig bestaan van de loop.

Evenementen (voor meer info zie www.wandel.nl tenzij anders vermeld)

Etentje Nordic Walkers, 20 november 2019 (Netty en Lammie organiseren)

Sint Nicolaaswandeling, Haaksbergen, 23 en 24 november 2019



Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2019 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](#)



simon

From: AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: dinsdag 3 december 2019 08:40
To: simon
Subject: TION Nieuwsbrief December 2019

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief December 2019



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Dit keer de aankondiging voor de start van de bootcamp bij TION in Januari waarvan we in een vorige editie al een verslag hebben gemaakt. Lisette Sprakel brengt deze nieuwsbrief uit, ze valt

In deze nieuwsbrief:

In Memoriam - Dick Hillen

Geef de pen door
Raymond van der Waal

in voor Irna die deze maand even wat andere bezigheden heeft. Dankjewel daarvoor Lisette!

En nogmaals, we zien graag bijdrage's van jullie tegemoet voor de komende nieuwsbrieven! Met name van de jeugdgroepen kunnen we wel wat input gebruiken, maar iedereen mag en kan wat aanleveren! Graag! Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl.

En denk aan de Kerstraining van AC TION op 21 december en de NightrunXperience ofwel de lampjes loop van AC Tion op zondagavond 29 december en de Rutbeekcross van onze vereniging op 5 Januari.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat we deze van de Facebook site van AC TION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

We wensen jullie allemaal prettige Kerstdagen en een veilige jaarwisseling, namens de gehele redactie!

Johnny

Start Bootcamp bij TION

Silvia Gerdes

Wedstrijdverslagen

Johny Röwer

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

Declaraties

Ronald Aarts

In Memoriam

In memoriam Dick Hillen

28-april 1952-25 september 2019

Dick Hillen (AC.TION) mag één van de meest getalenteerde Twentse atleten worden genoemd. Hij komt uit een groep jongens die vanuit de scholen zijn gescout en aangespoord werd om lid te worden van AC.TION. Het werd een hechte groep die onder leiding van trainer Coby Schulenberg tot optimale prestaties kwamen. Hierdoor behaalde de groep meer dan 15 nationale jeugdtitels. Dick behaalt met speels gemak maar liefst 8 nationale jeugdtitels op o.a. 800m, 1500m, 3000m, veldloop, estafettes en 1500meple chase. Op die onderdelen werd hij veelvuldig gekozen in de nationale jeugd ploeg. Door zijn explosief vermogen kon hij ook goed springen en werpen. In combinatie met loopvermogen resulteert dat in een goede meerkamp. Dick verslaat atleten (Eltjo Schutter en Frank Nusse) die later nederlandse records verbreken en zelfs naar de olympische spelen gaan. Dick had die ambitie niet. Hij startte liever in de competitieploeg waar hij jarenlang aan meedeed op verschillende nummers. Hij was all-round zoals ze dat noemen.



Vlnr.: Hennie Ebbekink (Nederlands jeugdkampioen 400m horden, Hans Hehl nationaal jeugdkampioen en recordhouder 60m horden en 110m horden en Dick Hillen 8 voudig nationaal jeugdkampioen.

Dick trainde de jeugd van AC.TION en SISU en volgde zijn hart door gymleraar op de basisschool te worden.

Namens A.C. Tion gecondoleerd met dit verlies.

Harry Dost

Algemeen klassement	
1	René de Bruin 11.2 - 14.92 - 1.75 - 6.15 - 2.55.1 - 3339 pt
2	Dick Hillen 11.6 - 12.93 - 1.65 - 5.85 - 2.39.8 - 3138 pt
3	Frank Nusse 11.5 - 11.77 - 1.80 - 6.17 - 2.54.6 - 3126 pt
8	Hans Waalkens 11.2 - 10.65 - 1.70 - 6.01 - 2.32.3 - 3015 pt
10	Cees Kloet 11.4 - 10.79 - 1.60 - 6.20 - 2.49.1 - 2960 pt
11	Jan Willem Boogman 11.8 - 9.37 - 1.75 - 6.38 - 2.48.2 - 2959 pt
25	Jan Benders 12.0 - 13.83 - 1.55 - 5.65 - 2.50.5 - 2844 pt
66	Eltjo Schutier 11.7 - 10.45 - 1.55 - 5.68 - 2.57.0 - 2621 pt
20	Thco Zaal 12.4 - 11.48 - 1.50 - 5.58 - 3.08.1 - 2372 pt
35	Rob Pauel 11.6 - 11.42 - g.h. - 5.68 - 2.54.3 - 2294 pt

AW.. 1969 nr. 15. Uitslag vijfkampinterland tussen Duitsland-Zwitserland en Nederland voor B-juieren in Saarbrücken.

Wedstrijdverslagen

Topprestaties!

Onze atleten hebben goed hun best gedaan de afgelopen maand, er werden veel podiumplekken behaald. Ik heb niet alle prestaties benoemd (want dat was bijna niet te doen) en verwijs af en toe naar een website waar je de uitslagen, foto's en klassementen kunt bekijken. Doen hoor! Het is zeker de moeite waard!

In het eerste weekend van november ging er een groep van ons naar Terschelling voor de Berenloop. Het is al een traditie! Vorig jaar gingen Marijke en ik ook weer een keer mee maar dit jaar niet, uit de verhalen begreep ik dat het, zoals elk jaar, wel weer een leuk weekend was met mooi weer, enkel vrijdags wat regen. Jan Bilterijst finishte als eerste van de groep op de halve marathon in 1 uur en 45 minuten, Cor Kuiper volgde in 1.49, Jolanda en Arnold kwamen samen over de streep in 1.56, Carel van Leeuwen in 2.05, Benno in 2.21 en Frida in 2.49. Allemaal weer gefinisht! Mooi!

Op zaterdag negen november waren bijna al onze trainers op stap (er was een trainersdag met verschillende workshops) en moesten we ons zelf een beetje vermaken. En dat is prima gelukt hoor! Op social media zag ik dat er meerdere groepen op verschillende locaties actief waren, aan de Buursestraat, op de UT, op de Bommelas en Jacco Maat die de A/B groep bezig hield met een rondje in Diepenheim. Ik had me voor die zaterdag ingeschreven voor de Haarlebergtrail met de start en finish in Haarle (net achter Nijverdal), je kon kiezen uit een route van 22

of 30 kilometer die over de Holterberg liep. Samen met Edwin van der Ham, Stephan Leijssenaar, Cees van Reemst en Irna van der Molen ging ik van start op de 22 kilometer, er was een mooie ronde uitgezet met flink wat paden die ik nog niet kende. We trainen wel vaker op de Holterberg maar we doorkruisten het gebied nu vanaf een andere kant en dat maakte het heel leuk en verrassend. Edwin was haas voor Stephan en ze finishen net binnen de twee uur, 1.59.52. Cees liep de eerste kilometers met ons op maar we raakten hem bij een verversingspost kwijt, hij finishte in 2.14 en Irna en ik volgen in 2.15 op de uiteindelijk 22,5 kilometer. Arenda Könnecke finishte in 2 uur 37 als tweede bij de dames op de 30,2 kilometer! Top, ze is goed in vorm!

Diezelfde dag was er in Rijssen de Sans online crossloop, hier werd Harmen Hoek eerste bij de mannen op de vijf kilometer in 16.18, Edwin Veenstra werd tweede bij de M50 in 19.33 en Milan Veenstra werd derde op de 2,5 kilometer bij de J-16 in 9.29.

De Dinkelloop, op zondag tien november was de openingswedstrijd van de Twentse Crosscompetitie. In Losser ligt een mooi afwisselend rondje met wat heuveltjes en een heuse zandbak er in! Maar liefst zestien Tionezen liepen zich hier op de verschillende afstanden in de prijzen. Stijn en Sven die tweede en derde werden bij de mannen op de tien kilometer en ook weer Harmen, Edwin en Milan (die gisteren nog actief waren in Rijssen) en een aantal jeugdige atleten op het podium! Voor alle tijden en ereplaatsen zie: www.twentsecrosscompetitie.nl

Cees van Reemst doet die zondag mee aan de Steinfurt500 cross marathon met nogal wat hoogteverschillen, hij finisht in 4 uur en 23 minuten!

Debby Koldeweid is met 39.22 de eerste dame op de 7,4 kilometer bij de Bommelasloop die op 17 november gehouden werd, Annelies van de Burg finisht in 43.55. Bij de heren komt Erwin Hondebrink als tweede over de meet in 32.09 en John Hagemeijer als vierde in 33.33, verder zie ik Milan Veenstra 35.24, Carel van Leeuwen 41.42 en Theo Gomis in 46.09. Chantal de Graaff finisht samen met Ralf Egberink in 1.00.15 op de 11,2 kilometer en Marieke Beld in 1.03.17. Bij de heren Paul v.d. Vegt in 52.49, Herman Oude Nije Weme 54.46, Harrie Loof 55.31 en Arie Bijl in 1.12.49.

Op de 16,4 kilometer is Elisa Martinez Escarti de eerste TION dame in 1.27.06 en Gemma Olde Agterhuis volgde in 1.34.39. Bij de heren finishen Stephan Leijssenaar in 1.18.06, Hans Beumers 1.20.49, Ronald Verbeek 1.20.58 en Marco van Regteren 1.25.39. Op de halve marathon werd Irna tweede dame in 2.01.29 en Hasse Keulstra derde in 2.02.06, Edwin Veenstra finishte in 1.27.58 en Olav Seliger in 1.30.47! Mooie tijden.



Bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen ook een aantal mooie prestaties en PR's, Sven van Münster finisht in 51.26, Dave Pauelsen in 52.27 en Tim Burger 54.34, Patrick een PR met 1.03.82, Dennis Wisselo in 1.06.27, Irene Gabrielle Ergün 1.07.12, Irene Kuin 1.09.22, Lisette Sprakel 1.18.16, Cees van Reemst 1.18.47, Robert Loman 1.19.25 en Vincent Braun 1.30.24. Prima tijden op een mooi parcours, in een ver verleden (in de vorige eeuw) heb ik hier ook een aantal keren aan meegedaan, behoorlijk wat vals plat en de Zevenheuvelenweg met die flinke bult er in maar daarna gaat het de laatste drie kilometer weer naar beneden! Mooie loop!

Na de tweede wedstrijd van de Twentse Crosscompetitie worden de kandidaten voor de podiumplaatsen al een beetje zichtbaar in het klassement. De Bovenbergloop in Markelo is op 24 november de tweede wedstrijd in de serie van zes crossen, met een één-twee-drietje van Stijn, Dave en Sven op de tien kilometer bij de mannen in 37 en 38 minuten en bij de M50 zijn het Edwin en Simon die eerste en tweede worden in 42 en 43 minuten. Harry Dijk wordt tweede bij de M60 in 46 minuten. Op de vijf kilometer zien we Carel van Leeuwen als derde finishen bij de M60 in 28.55 en bij de dames finisht Gemma Frances als tweede in 22.02. Bij de jeugd zien we Joan Hardon als eerste finishen bij de meisjes Junioren C, ze loopt de 1,7 kilometer in 6 minuten en 16 seconden. Haar zusje Faye wordt tweede bij de Junioren D op dezelfde afstand in 6.52, bij de jongens pupillen B werden Koen Wilma en Timo Smit eerste en derde op de kilometer in 5.45 en 6.13. Mooie prestaties allemaal! Er deden

natuurlijk nog veel meer Tionezen mee, kijk voor alle uitslagen op www.twentsecroscopetitie.nl

Zaterdag 30 november gaan we, dat zijn Cor, Gerald, Arnold en Jolanda en ik naar Luxemburg. De voorbereidingen voor ons TION-weekend in mei 2020 zijn in volle gang! We gaan de Jeugdherberg in Larochette bezoeken en de mogelijkheden qua activiteiten bekijken en nog even in de stad Luxemburg rondstruinen... Maar liefst 50 personen hebben zich opgegeven voor dit weekend met o.a. deelname aan diverse afstanden van de ING Night Marathon op zaterdagavond. Je kunt er kiezen uit een hele of halve marathon, een Team-estafette op de marathon-afstand en nog een Team-run op de vijf kilometer. Keus genoeg dus! Het schijnt een pittige loop te zijn, met nogal wat hoogteverschillen in het laatste gedeelte, maar wat ik zo lees en zie op de YouTube filmpjes zweef je op het geluid van de vele samba bandjes langs het parcours naar de finish! Zin in!

1 December. Laatste info: de jeugdherberg zag er goed uit, mooie locatie, alleen jammer dat het gisteren in Larochette behoorlijk mistig was en we niet alles van de omgeving konden zien. We hebben goede afspraken kunnen maken en er vertrouwen in dat het een leuk weekend gaat worden. Toen we in de stad Luxemburg waren trok de mist op en was het lekker zonnig, we hebben daar de start- en finishlocatie even bekeken zodat we weten waar we zijn moeten. In het centrum was er nog een kerstmarkt, Gerald en Jolanda waren helemaal in hun nopjes! Even later hadden we in de gaten dat we in de Luxemburgse PC Hooftstraat liepen want we kwamen o.a. winkels van Louis Vuitton, Gucci, Rolex en Cartier tegen... We hebben Jolanda nog met z'n vieren voort moeten trekken 😂



Ook vers van de pers: vanmorgen is de Snertloop gehouden. In de uitslagen zie ik dat Jacco Maat één seconde tekort komt voor het podium bij de M40, Edwin Veenstra wordt eerste bij de M50 in 20.38 en Laura Damhuis tweede in 24.03 bij de V senioren. Behoorlijk wat Tionlopers in de uitslagen, ook een aantal Run to start lopers die hun einddoel de 5,3 kilometer liepen. Kijk voor alle uitslagen op www.loopgroep.nl of www.uitslagen.nl en foto's kunt u vinden op de Facebookpagina van PSDesignfotografie.

Johnny

Prikbord

Jeugd - atletiek

Een mooie actiefoto van Aimy Smit! Dit was de eerste keer dat ze binnen moest sporten, maar al wel de 7de keer dat ze atletiek heeft meegedaan. Ze vind het onzettend leuk om te doen en telt de dagen tot ze weer mag!

Foto ingezonden door: Brenda Smit-Berends



Start Bootcamp les bij AC TION!

Jullie kennen me vast al van de 'gezonde' kantine, maar ik geef vanuit mijn bedrijf bewust4life ook Bootcamp les, en binnenkort dus ook bij Tion!

Johnny had al een keertje met Jolanda meegedaan met mijn bootcamp les en hierover geschreven in een vorige nieuwsbrief. Ik ga nu ook bij Tion starten met het geven van een bootcamp les.



Maandag 27 januari is de eerste Bootcamp les bij Tion.

Tijd: 19.15-20.15

Lekker trainen, naast en buiten de baan, met elke keer een nieuwe les. Het is een leuke gevarieerde workout, waarbij je afwisselend gebruik maakt van verschillende materialen, je eigen lichaam en zwaartekracht en 'obstakels' die we onderweg tegenkomen (denk aan bankjes, boomstammen, stoepjes e.d.). Geschikt voor elk niveau, omdat ik altijd voldoende opties geef om oefeningen meer en minder intensief te doen.

Doe je gezellig een proefles mee? (proefles is gratis).

Om mee te doen, hoeft je niet lid te zijn van Tion. Iedereen kan meedoen. Je kunt een 10 rittenkaart kopen voor 40 euro en je betaalt alleen als je er bent. Ook leden van Tion kunnen een proefles gratis meedoen en daarna een 10 rittenkaart kopen.

Kun je niet op maandagavond, maar wil je wel graag meedoen met Bootcamp? Op de vrijdagochtend geef ik nu al bootcamp om 9.00 uur. Dit is niet vanaf ACTION maar vanaf verzamel adres Dijkersbos 47.

Ook geef ik op deze ochtend 'walking and exercise'. Een laag intensieve les, waarbij we wandelen gecombineerd met oefeningen voor kracht, balans en coördinatie.



Kijk voor meer info over de verschillende lessen op: www.bewust4life.nl of bel met 06- 45312803 voor meer informatie.

Groetjes Silvia Gerdes

PS: neem in de herfst- en wintermaanden ook een reflecterend hesje en/of lampje mee, voor als we buiten de baan gaan.

Geef de pen door: Raymond van der Waal

Geef de  door



Raymond van der Waal, geboren in Rotterdam in 1968

Ik heb daar 30 jaar gewoond en heel veel meegemaakt zowel leuke als minder leuke dingen. Zoals de meesten weten hou ik van het voetbalclubje aan de Maas in de kleur van rood en wit, voetballend in het mooiste stadion. Ik ben sinds mijn 23e jaar actief in de sport. Ik heb iets meer dan 2 jaar kickboksen geleerd bij sportclub Maeng ho Rotterdam. Nadat die werd opgeheven ben ik 2.5 jaar verder gegaan in de bokssport bij boxing 82 die nog wel bestaat, lijkt hetzelfde maar is echt een ander spelletje. Deze sport is eigenlijk wel mijn favoriete sport. Ik heb 2 wedstrijden gebokst en 1 kickbokspartij onder begeleiding van Angelo Gym in Enschede afgerond.

In 1996 kwam ik mijn liefde Melanie tegen in Spanje en dat klikte eigenlijk direct. In het begin was communicatie wel een dingetje, hihi. En zo van het 1 kwam het ander dus ze

trok bij mij in in Rotterdam, waar ze het niet langer dan 1.5 jaar vol heeft gehouden, waar ik zeker wel begrip voor heb. Zodoende hebben we onze vaste baan opgezegd en zijn we geëmigreerd (hihi) naar Enschede. Enschede bevalt mij prima maar mijn accentje gaat er niet uit!

Hier in Enschede de draad weer opgepakt in de vechtsport en zo'n 4,5 jaar kickboksen gedaan bij Angelo Gym in Glanerbrug, Gronau en Enschede. Door een blessure aan mijn schouder ben ik ermee gestopt maar om mijn conditie destijds bij te houden ben ik voor mezelf gaan lopen wat natuurlijk de nodige blessures veroorzaakte... Melanie vertelde mij oo een gegeven moment over een advertentie van Tion die in de krant stond. Ze zei mij dat je beter onder begeleiding kan gaan lopen dan op eigen initiatief en dat is immers ook gezelliger. Daar ben ik aangesloten in groep D en na aantal loopjes naar groep C gepromoveerd en om eerlijk te zijn zit ik hier prima. Ik ben geen mens die meer moet maar mag dus ik loop eigenlijk voor de gezelligheid.



Ik heb inmiddels 22 medailles en meer dan 30 startnummers in de pocket! Ik weet van mezelf dat ik een middelmatige loper ben maar dat maakt mij niet zoveel uit, ik ben niet snel maar ook niet de langzaamste. Ik doe sinds een jaartje ook weer aan boksen op zondag bij sportacademie Chico in Glanerbrug.

Ik woon nu 21 jaar in Enschede en natuurlijk wil ik niet meer terug naar Rotterdam. Dan moet ik natuurlijk mijn lieve dochter Laureen van 12 niet vergeten, ze zit ook bij Tion en doet 1 x per week aan kickboksen waar ze op 28 november haar kickboksdiploma 1 heeft behaald. Daarmee denk ik dat ik wel in het kort het een en ander over mezelf heb gezegd en geef ik hierbij de Pen door aan Ronald Verbeek.

Update Nordic Walking

Etentje Nordic Walkers

Het meest geliefde uitstapje van de Nordic Walkers trok dit jaar een record aantal deelnemers. Maar liefst 36 eters genoten van het koud/warme en toetjesbuffet bij restaurant Dolphia. Dankzij meer lampen en/of betere camera's kan nu de rest van TION ook zien wat we op ons bord hadden liggen J (foto's van organisatoren Lammie en Nettie).



Nieuwe trainers

De vaste trainersgroep is uitgebreid met twee nieuwe invaltrainers nu Ina en Jeanette onlangs hun wandelbegeleiderscertificaat van de KNWB hebben gehaald.

Evenementen

(voor meer info zie www.wandel.nl tenzij anders vermeld)

Kersttraining TION	Clubhuis	21 december 2019 (mail Annet)
Kerstwandeling DIO	Haaksbergen	26 december 2019
Nightrun TION)	Clubhuis	29 december 2019 (website)
Nieuwjaar locatieloop NW	Buurse	4 januari 2019 (mail Annet volgt)

Wedstrijdkalender

December

- 7 Wilgenwaard [Nijverdalsebergcross](#), Nijverdal. 1,5-2,5-5,2-10 km
- 15 [Wintercross](#), Eibergen. 1-1,5-2,4-5-10 km TCC
- 21 Kersttraining AC Tion. Diverse afstanden vanaf onze accommodatie.
- 22 [Winterstoploop](#), Borne. 5-10-21,1 km
- 26 [Kerstcross](#) Unisson, Boekelo. 0,7-5-10 km
- 27 [Derde Kerstdagloop](#), Arnhem. 7-14,3-21,1 km
- 28 [Carbid Trail](#): Hellendoorn. 10-17,5-25 km
- 28 [Oudejaars crossloop](#) Vorden, 1-2,5-5-10-15 km
- 29 [Keilooop](#) Winterswijk 1,5-3-5,5-10-21.1 km
- 29 [NightrunXperience](#), Locatie AC Tion Enschede. 5-8 kilometer
- 31 [Oudejaarscross](#), Almelo. TCC 1-1,5-2,5-5-10 km

Januari 2020

- 4 [Witte Country Cross](#), Vasse. 6-10-25 km
- 4 [Winterloop](#), Enter. 5-10 kilometer
- 5 [Rutbeekcross](#), Enschede. TCC 1-1,5-2,6-5-10 km
- 11 [Zandstuve Bosloop](#), Vroomshoop. 1,5-5-10 km
- 12 [Woolderesloop](#), Hengelo. 1.4-5.1-10-15 km
- 12 [Halve marathon](#), Egmond aan Zee, 10-21.1 km
- 18 [Zuurbergcross](#), Holten. 1.6-2,5-5-10 km
- 19 [Hulsbeekcross](#), Oldenzaal. TCC 1-2-3-6-12 km
- 19 [Schelfhorstpark Winterloop](#), Almelo. 2-4-6-10 km
- 19 [Midwinterloop](#), Diepenveen. 4,5-7-10-15 km



Van de bestuurstafel

Tijdig inleveren declaraties 2019

Bij het verschijnen van deze Startklaar zijn alle mij bekende declaraties en facturen afgewerkt. Iedereen die nog is aan het wachten op een uitbetaling, kosten bij TION wil declareren, een factuur wil sturen of iets aan TION wil (terug)betalen, wordt verzocht dat zo snel mogelijk te laten weten door een email te sturen aan penningmeester@action48.nl. Voor alle email die ik uiterlijk 24 december heb

ontvangen, is het mijn bedoeling de betalingen nog in 2019 af te handelen.

Ronald Aarts - Penningmeester AC TION

De feestdagen staan weer voor de deur. Sinterklaas, de Kerstdagen en de jaarwisseling, het zijn allemaal momenten om naar uit te kijken. Ik hoop dat u daar veel plezier aan zult beleven. Als vereniging zullen wij hierbij stil staan tijdens de **Nieuwjaarsreceptie**. Als datum daarvoor hebben wij vastgesteld donderdag 16 januari 2020. Noteert u dat in uw al dan niet digitale agenda?

Op die dag zullen wij de **nieuwe website** lanceren. De afgelopen tijd is daar door diverse personen veel aandacht aan besteed. Wat wij er als bestuur tot nu toe van hebben gezien is veelbelovend. Het moet een mooi nieuw visitekaartje van onze vereniging worden.

Wat de trainingen betreft is het winterschema ingevoerd. U zult er intussen aan gewend zijn. Wij doen ons best om daar het optimale uit te halen. Onze voorkeur gaat nog steeds uit naar een eigen **indooraccommodatie**.

Of en en zo ja wanneer dit te realiseren valt, blijft mede gezien de beperkte financiële middelen van de gemeente Enschede de vraag, De wil is bij de verschillende partijen zeker aanwezig.

De vorige keer meldde ik u ook iets over de contacten met **Sportaal**. We zijn er nog steeds niet helemaal uit wat de huurovereenkomst betreft. Het aanbrengen van led-verlichting komt in orde. Daarvoor is wel eerst een Europese aanbesteding nodig.

Zaterdag 21 december genieten de loopgroepen en de nordic walkers van een gezamenlijke **kerstlunch**. Het belooft weer een mooie gebeurtenis te worden,

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal op dinsdag 10 december worden gehouden. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2019 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](#)

