

simon

From: AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: maandag 6 januari 2020 19:58
To: simon Startklaar Januari 2020
Subject:

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 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

In deze nieuwsbrief:

Allereerst wil ik iedereen een heel gelukkig, gezond en sportief 2020 toewensen! Ik hoop dat jullie goede feestdagen hebben gehad.

Geef de pen door
Ronald Verbeek

Wedstrijdverslagen

We ontvangen altijd graag stukjes voor de nieuwsbrief over dingen die voor AC Tion interessant zijn. We ontvangen in het bijzonder graag stukjes, verslagen of aankondigingen met betrekking tot de technische onderdelen, de wegatletiek, hardloopevenementen, van junioren, jeugd, trainers, en ouders. Ook foto's zijn welkom. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl. Als je twijfelt, neem gewoon even contact op! Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Veel leesplezier!

Namens de redactie,

Irna van der Molen

Johny Röwer

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

Prikbord: Bootcamplessen

Silvia Gerdes

Prikbord: Start to Run

Persbericht Enschede Marathon

De gezonde kantine

Irna van der Molen

Westrijdkalender

Van de penningmeester

Nicky Aarts & Ronald Aarts

Van het bestuur

Wim van Holsteijn

Geef de pen door: Ronald Verbeek

Geef de  door
Hallooo,

Ik zal mij even voorstellen. Ik ben Ronald Verbeek en ben 49 jaar jong, getrouwd met Sarah, en ben de trotse vader/opa van 3 dochters en 1 kleindochter. Ik ga ongeveer 38 jaar terug in de tijd toen ik door mijn oud buurjongen Theo Dijkstra mee werd genomen naar het o zo mooie Diekman stadion, waar AC Tion toen trainde,

om te kijken naar een training van hem. En ja, vanaf dat moment was ik verkocht en ben ik zelf lid geworden. In die tijd heb ik heel veel crossloopjes gedaan op zaterdag samen met Theo en mijn zus. Ik heb dat een paar jaar volgehouden. Daarna heb ik de overstap naar het voetbal gemaakt. Totdat ik werd opgeroepen voor de dienstplicht. Ik heb ongeveer 12 jaar bij de Koninklijke Luchtmacht op vliegbasis Twente mogen werken waar ik een hele mooi tijd heb mogen beleven. Daar heb ik Dennis Slag ook leren kennen (toen nog een paar kilootjes zwaarder 😊 (geintje natuurlijk)) en dat is ook niet zo gek als je de hele dag in de weer bent met voeding.

Nu werk ik alweer 20 jaar bij Bleko Chemie waarvan ik ongeveer 10 jaar vrachtwagenchauffeur ben geweest. Waarvoor ik uiteraard een groot rijbewijs nodig heb die ik gehaald heb bij instructeur Olav Seliger.... wat is de wereld toch klein! Een jaar of 6 geleden ben ik weer een beetje voor mezelf gaan lopen, en deed ik af en toe een wedstrijdje mee (Bommelasloop, snertloop, singelloop etc.). Op een verjaardag van mijn zwager Arjan Bijkerk (ook lid van AC Tion), zei Stephan Leijssenaar tegen mij: 'waarom kom je niet eens bij Tion trainen?'. Ik heb een paar trainingen op proef meegedaan en ben toch maar weer lid geworden. Nu ik ongeveer een jaar lid ben, merk ik zeker dat ik er baat bij heb. De afgelopen Enschede Marathon heb ik samen met Wim Kuiper de halve gelopen en heb ik toch mooi 14 min van mijn PR afgelopen. Ik kwam uit op 1.38 en een beetje; nogmaals bedankt Wim! Ik heb het super naar mijn zin bij AC Tion en hoop nog vele jaren deel uit te mogen maken van deze mooie club.

Mijn volgende doel is om in april de hele marathon van Enschede te lopen. Daarvoor moet ik nog wel heeeel veel kilometers trainen, iets waar ik erg naar uitkijk. Tijdens de maand December heb ik niet zo veel kunnen trainen in verband met alle drukte thuis; alle 3 de dochters waren jarig (jaja een kwestie van plannen noemen ze dat 😊). Gecombineerd met alle drukte op het werk, alle feestdagen, en een blessure aan mijn voet werd het trainen wat minder, maar vanaf januari ga ik er weer tegenaan. Ik kijk nu al uit naar alle verhalen tijdens de trainingen. Ik hoop dat iedereen een hele goede jaarwisseling heeft gehad en wens jullie allemaal een gezond en sportief 2020 toe.

Groeten,
Ronald Verbeek



Wedstrijdverslagen

Een nieuw jaar met nieuwe kansen!

Iedereen een gelukkig, gezond en sportief nieuw jaar toegewenst in een nieuw decennium!

Alweer een jaartje ouder, het begint aardig te tellen nu, volgend jaar word ik 65, pffff... dat klinkt al aardig bejaard... maar we doen er alles aan om fit gezond te blijven, en dat moet ook, want we hebben zelfs nog paar mooie internationale evenementen op het programma staan. Binnen onze groepen zijn er voor dit jaar enkele marathon doelen gesteld en de eerste voorbereidingen zijn al begonnen, ik hoorde van deelname aan marathons in Barcelona, Enschede, Rotterdam en later dit jaar Berlijn, Amsterdam en New York. Het schema voor de diverse afstanden in Enschede en de marathon van Rotterdam is al klaar en zal binnenkort wel in de digitale agenda staan. Super, het is altijd spannend om je op zo'n marathon en reis voor te bereiden. Een aantal van deze marathons heb ik zelf ook gelopen,

Enschede 2x, Rotterdam, Berlijn 2x, New York en ik was ook met een Tion groep in Praag waar ik mijn snelste tijd liep.

Dat het niet altijd naar wens gaat weet ik ook, in Amsterdam moest ik eens rond de dertig kilometer opgeven en ik heb nog een keer de voorbereiding voor Rotterdam gedaan, jammer genoeg werd ik een week voor de marathon ziek en kon ik niet mee doen. Het blijft altijd maar weer een mega klus om gezond en fit aan de start te staan, als je veel van je lichaam vraagt dan liggen blessures e.d. op de loer. Dus voor iedereen die zich als doel gesteld heeft een afstand te lopen die voor jouw doen behoorlijk is, of dat nou 5 - 10 - 21.1 of 42.2 kilometer is, blijf voorzichtig en luister goed naar je lichaamssignalen en geef bij je trainer aan als je een keer een mindere dag of week hebt! De traditionele wedstrijden komen er weer aan, met name Egmond, Apeldoorn, Vorden en Hengelo zijn een paar goede lopen die passen in de voorbereiding van de hele marathon maar tussendoor kun je in de regio ook prima wedstrijden vinden voor de opstap naar tien kilometer en de halve marathon.

Nog wat uitslagen van de afgelopen maand December, de AC Tion atleten doen het goed op de diverse afstanden bij de Twentse cross competitie. In Eibergen werd Harmen Hoek eerste op de tien kilometer bij de mannen, Edwin Veenstra en Simon Engelberts eerste en tweede bij de M50 en Harry Dijk en Cor Kuiper eerste en derde bij de M60. Harmen Hoek loopt na de tien ook nog de vijf kilometer, hier wordt hij ook eerste bij de mannen, Guido Gosselink derde bij de M40, zijn dochter Annemarie werd derde bij de vrouwen en bij de jongens JunA komt Bram Klein Poelhuis als eerste over de finish. Bij de overige jeugd afstanden vallen Milan Veenstra, Rens Gosseling, Koen Wijma en Maarten Gosseling in de prijzen. Voor alle uitslagen kijk op www.twentsecrosscompetitie.nl

Op zaterdag 21 december onze Kersttraining, na de ontvangst met koffie en wat lekkers gaan we op pad. Na een leuke ontspannen training (de skiheuvel werd nog even aangedaan) was er een gezellig samen zijn en werden de trainers in het zonnetje gezet en kregen ze een attentie namens alle lopers. Dat Cor Kuiper en ik even later door Arnold in de spotlight werden gezet hadden we zeker niet verwacht! Ik ben daar helemaal niet van... ik ben liever op de achtergrond bezig dan in het middelpunt van de belangstelling te staan... We werden bedankt voor onze inzet voor meerdere activiteiten en onze positieve en motiverende inbreng binnen de loopgroepen en kregen een mooie attentie van hem! Zeer bedankt

Arnold! De morgen werd afgesloten met de heerlijke snert en bruine bonen soep!
Alle mensen die deze ochtend mogelijk maakten, bedankt. Top!

Een dag later, zondag 22 december werd in Borne de Winter Step One loop georganiseerd en loopt Irene Kuin een prachtig PR op de halve marathon. Ze wordt tweede bij de dames in 1.38.38, volgens mij is dat een verbetering met zes minuten van haar PR. Sven van Münster werd derde bij de heren in mooie 1.14.47! of dat een PR is weet ik niet. Edwin Veenstra werd eerste bij de M50 in 1.24.52 en zo hadden we als AC Tion een mooie inbreng bij deze wedstrijd. Overige Tionezen in deze wedstrijd: 5 kilometer Nico Klein Poelhuis 18.36; 10 kilometer: Arie Froberg; 41.27. Op de halve marathon Olav Seliger 1.33.24, Gea Siekmans 1.42.33, Wim Kuiper 1.40.58, Ab Reitsma 1.50.46 en Paul van der Vegt 1.52.52.

En dan is het kerst, bent u de kerstdagen ook goed doorgekomen? Wij wel, de eerste kerstdag waren Marijke en ik met z'n tweetjes en hebben we na het middaguur een flinke wandeling gemaakt, we tikten de negen kilometer nog aan. De tweede kerstdag was onze familiedag, samen met de kinderen, kleinkinderen en mijn moeder brunchen, spelletjes doen en laat in de middag een buffetje. Mooi trouwens om de vaardigheden van onze jongste kleinzoon te zien, hij is inmiddels net een jaar en hij loopt al een behoorlijk stuk! Super!

Op de tweede kerstdag kon ik dus niet meedoen aan de Kerstcross van Unisson in Boekelo, op de uitslagenlijsten zie ik de volgende Tionezen, 5,5 kilometer: Bram Klein Poelhuis 21.27, Erwin Hondebrink 25.35, Erica Rompelman 29.09, Gerald Broen 29.29, Carel van Leeuwen 30.58, Annelies van de Burg 31.59 en Dorien Boonstra 32.30. Op de 10.5 kilometer Joost Posthuma 45.52, Dennis Wisselo 46.37, Olav Seliger 47.10, Wim Kuiper 49.15, Frank de Vries 49.16, Elmer Mulder 50.29, Cor Kuiper 53.48 en Enith Bouwmeester 58.14. Voor alle uitslagen:

www.bscunisson.nl

Op 28 december de tweede editie van de Carbid trail in Hellendoorn, deze was ten opzichte van vorig jaar iets gewijzigd, dit keer geen 20 maar 17 kilometer en een 10 en 25 kilometer route. Gemoedelijkheid troef geldt ook bij deze loop, geen uitslagen en geen tijdsregistratie dus gewoon een loopje! Het is er wel behoorlijk druk, mede door de MTB ers die hier ook hun tocht hebben! Het is wel behoorlijk fris, de meter geeft aan dat het -2 is maar dat mag de pret niet drukken. Als we starten komt de zon er door en is een thermoshirt met daarover het Tion shirt

genoeg, alleen mijn handen bleven het eerste half uur koud, ondanks de handschoenen. Tot aan de helft lopen we met zijn drieën, na de waterpost (met bouillon en thee) loopt Cor iets bij ons weg. We finishen in 1 uur 38 op de 17 kilometer, maar daar mag je wel twee minuten van af trekken omdat we na 200 meter in een opstopping terecht komen bij een paar hekjes en een trap. Alhoewel dat eigenlijk helemaal niet belangrijk is, iedereen gaat hier heel luchtig mee om. Na het douchen is er een lekker bakkie snert.

Op oudejaarsdag ging ik met Elske Barkman en Irna van der Molen naar Apeldoorn voor de Wisenttrail. Als we tegen negen uur uit Enschede vertrekken is het behoorlijk mistig, gelukkig trok het bij aankomst in Apeldoorn helemaal open en kwam er (weer) een lekker zonnetje tevoorschijn. Prima omstandigheden om te sporten, de temperatuur is net boven nul als we starten en deze loopt nog iets op. We beginnen op het sportcomplex Orderbos, bijna helemaal achterin het lopersveld, en lopen vrijwel direct het bos in. Er is een mooie route uitgezet met nog wat hoogteverschillen (we hebben bijna geen asfalt gezien) en Elske heeft haar krachten goed ingedeeld want in het tweede gedeelte van de 16 kilometer halen we nog behoorlijk wat deelnemers in. In de twee laatste kilometers nog een kleine verrassing, een slingerend bospad en een stuk over het complex van de MTB club waar we een paar hindernissen krijgen, en een heuse zandbult met een leuke afdaling zoals we die ook kennen van trainingen op de Holterberg. Mooi doen Elske! Kortom, een aanrader deze loop! Er zijn drie afstanden: 8,5-16-23 kilometer, 98% onverhard, alle afstanden één ronde en er zijn geen uitslagenlijsten o.i.d. www.wisenttrail.nl

Sommigen kijken nog een beetje aan tegen het woordje trail en denken dat het behoorlijk speciaal is, nou benader het maar zo: vroeger (heb je hem weer) hadden we het over een leuke bosloop als we over de Holterberg liepen (of in welk bos dan ook) tegenwoordig noemen ze het een trail. Het is en blijft gewoon lopen over onverharde paden met wat natuurlijke obstakels.

Ook was op 31 December de vierde loop van de TCC, dit keer de Oudejaarsloop in Almelo waar een leuke ronde is uitgezet. Ik de wedstrijduitslagen al gezien maar de verwerking in de competitie is nog niet voor handen dus kijk op www.twentsecrosscompetitie.nl voor de klassementen. Een aantal atleten van onze club strijden voor een podiumplek en met nog twee wedstrijden te gaan zijn er in enkele categorieën nog wat verschuivingen mogelijk, spannend dus! 5 januari

was onze Rutbeekcross en 19 januari de Hulsbeekcross. Deze tellen beide nog mee in de competitie! Als u dit leest is de Rutbeekcross al gelopen, de vier beste klasseringen tellen voor het eindklassement. De Tionezen waren bij de Rutbeekcross ook weer ruim vertegenwoordigd op de eerste 3 plekken, in vrijwel alle leeftijdscategorieën, zoals Faye Hardon 11.03 (1e plaats M JunD 1.5 km); Dani Martens 11.31 (3e plaats J JunC, 2.5 km); Milan Veenstra 10.32 (1e plaats, J Jun B 2.5 km); Bram Klein Poelhuis 21.49 (2e plaats J Jun, 5km), Irna van der Molen 28.09 (2e plaats, V50, 5 km); Gemma Frances 22.41 (1e plaats, Vsen, 5km), en Renee van Hoof 22.56 (2e plaats V Sen, 5 km); Guido Gosselink 22.18 (3e plaats, M40, 5 km); Harmen Hoek 17.42 (1e plaats Msen, 5km); Simon Egelberts 45.47 (1e plaats, M50, 10 km) en Edwin Veenstra 46.01 (2e plaats, M50, 10 km); Melvin van der Voet 44.56 (3e plaats M40, 10 km); Dave Pauelsen 39.45 (1e plaats Msen, 10 km); Sven van Munster 40.18 (2e plaats Msen, 10 km). Gefeliciteerd allemaal!

Dan het Tion weekend in Luxemburg: In de vorige editie schreef ik al over ons weekend in Luxemburg waar we ook meedoen aan verschillende afstanden van de ING Luxemburg marathon. Ik heb gehoord dat er op dit moment drie estafette teams zijn voor de marathon. Twee teams daarvan zijn qua team samenstelling aardig aan elkaar gewaagd en het zal spannend worden welk team die dag het snelste zal zijn. Zo links en rechts wordt er al geheimzinnig gedaan in welke volgorde men zal starten en vaag hoorde ik al dat één team op trainingskamp gaat. Ik ben erg benieuwd hoe dit zich gaat ontwikkelen en zal in de komende nieuwsbrieven verslag doen van alle ins en outs die ik hoor zodat u ook op de hoogte blijft!

In de volgende editie de eindresultaten van de TCC en verslagen van andere regionale, nationale en internationale wedstrijden. Succes en veel plezier!!

Johny.



Update Nordic Walking

Kersttraining

Op 21 december vertrokken, na een bakje koffie, de hardlopers en Nordic Walkers vanaf het clubhuis voor de traditionele kersttraining. Maar niet na te zijn toegeblazen door Elske op haar midwinterhoorn. Vanaf een uur of 11 druppelde de hele meute weer binnen voor meer koffie en krentenwegge. Na toespraken van Patrick, Arnold en Annet viel iedereen aan op de soep. Keuze uit bruine bonen, erwten en verrassend populaire vegetarische soep. De trainers kregen een bedankje voor hun inzet. Langzaam vertrok ieder richting huis en kon de kantine weer in zijn gebruikelijke opstelling worden teruggezet. De VIP-lounge met warmtelamp die dit jaar was ingericht, hebben we niet hoeven gebruiken. Als iedereen volgend jaar komt, gaan we hem inwijden



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

Nieuwjaar locatieloop NW, Buurse, 4 januari 2020 (zie mail Annet)

Twentse Roswandeling, Hengelo, 9 februari 2020





Prikbord: Bootcamp lessen

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: 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.



Prikbord: Start to Run

Op zaterdag 11 januari start een nieuwe Start to Run cursus. Met deze hardloopcursus van de Atletiekunie leren de deelnemers van professionele trainers op een verantwoorde manier hardlopen. De cursus duurt zes weken en in de zevende week zijn de deelnemers klaar voor de Start to Finish loop: ongeveer 25 minuten non-stop hardlopen. Er zijn nog plekken over, dus deel het vooral!

Zaterdag 11 januari 2020 start een nieuwe cursus.

Meer informatie en inschrijven via de website:

<https://www.yakultstarttorun.nl/verenigingen/action>

of via loopgroepen@action48.nl



woensdag 4 december 2019

Enschede Marathon en Volksbank Marathon Münster bundelen krachten!

Met ingang van de 2020-edities van de Enschede Marathon en de Volksbank Marathon Münster kunnen de deelnemers zich inschrijven voor een combiklassement. Niet alleen zal er een gecombineerde uitslag worden opgemaakt met een eigen prijzenschema, ook betekent het dat deelnemers die aan beide evenementen meedoen een aantrekkelijke korting ontvangen op het inschrijfgeld.

Onder de noemer 'EUREGIO-Meisterschaft ' zullen de deelnemers aan beide marathons strijden om het officiële EUREGIO-kampioenschap. Het eindklassement zal worden opgemaakt na afloop van de Volksbank Münster Marathon, die op zondag 20 september 2020 wordt gehouden. De Enschede Marathon, die op zondag 19 april 2020 plaatsvindt, is dan al ruim vijf maanden achter de rug zodat er voor deelnemers aan beide evenementen ruim voldoende tijd is voor een goed herstel en een goede voorbereiding.

Voordelen

Voor de drie snelste dames en heren van het klassement liggen er prijzen klaar van respectievelijk €500, €300 en €100. Maar ook voor de andere deelnemers valt er van alles te winnen: zo wordt er een verloting gehouden onder deelnemers waarbij diverse leuke prijzen in natura (o.a. gratis startbewijzen) zijn te winnen. Bovendien is inschrijven voor beide evenementen tientallen euro's goedkoper dan voor de twee evenementen apart.

Marathon Münster

De Volksbank Marathon Münster is sinds de eerste editie in 2002 uitgegroeid tot een van de populairste marathons van Duitsland. En dat is niet zo vreemd, want deze gezellige en feestelijke marathon heeft zowel deelnemers als toeschouwers veel te bieden, zoals live muziek en optredens van straatartiesten. Ook is de route van de Volksbank Münster Marathon heel afwisselend. Vanaf

het stadspaleis gaan de deelnemers via de Aasee de stad uit om hierna door een schitterende, landelijke omgeving te lopen. In Nienberge, ten noorden van Münster, komen de deelnemers de stad weer in om vervolgens op het bekende Prinzipalmarkt te finishen.

Enschede Marathon

Ook de Enschede Marathon, die op zondag 19 april 2020 voor de 52^e keer wordt gehouden en daarmee de oudste marathon van Nederland is, is een echt loopfeest met veel sfeer onderweg. Ter gelegenheid van de 50^e editie werd het parcours compleet vernieuwd wat veel positieve reacties van de deelnemers opleverde. Als bewijs van de hoge kwaliteit én professionaliteit van het evenement beschikt de Enschede Marathon sinds kort over een bronzen IAAF-label.

Versterken

“We zijn enorm verheugd dat we de samenwerking met onze oosterburen weer kunnen hervatten”, zegt Sandra Melief, directeur Stichting Marathon Enschede. “Zowel de marathon van Münster als die van Enschede groeien nog steeds en kunnen elkaar met dit combiklassement versterken. De loopsport blijft onverminderd populair en in Enschede doen er jaarlijks bijna 600 Duitsers mee. Ik verwacht dat we door dit convenant het aantal deelnemers van beide evenementen kunnen laten groeien.”

Bekende combi

Voormalig toploper Marti ten Kate is zeer te spreken over de samenwerking tussen beide marathons. “In 2013 liep ik in Münster mijn laatste marathon, samen met vijftig andere Twentse marathonlopers. Velen van hen hadden in de voorbereiding op die hele marathon de halve afstand in Enschede gelopen. Sommige lopers liepen toen zowel in Enschede als in Münster de hele marathon. Die combi is dus al langer bekend. Het is natuurlijk geweldig om daar nu een klassement aan te verbinden en te kijken wie er over deze twee prachtige marathons het snelst is!”

Kijk voor meer informatie over de Enschede Marathon op

<https://www.enschedemarathon.nl/>

Noot voor de redactie – niet voor publicatie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sandra Melief, Directeur
Stichting Marathon Enschede: e-mail: sandra@enschedemarathon.nl, telefoon 053
– 430 54 86

www.enschedemarathon.nl



De gezonde kantine

Het was jullie vast al opgevallen, dat het aanbod van onze kantine gezond en lekker is, zoals de prominente plek van vers fruit en nootjes op de bar. De gezonde kantine van AC Tion heeft dan ook het 'Zilveren Team:Fit certificaat' ontvangen. De kantine voldoet aan de richtlijnen Gezondere Kantines. Dit is een felicitatie waard aan het kantine team! Bij deze!



Wedstrijdkalender

2020

- 4 januari [Winterloop Enter/Wierden](#), 5-10 kilometer
- 4 Januari [Witte Country Cross](#), Vasse. 6-10-25 km
- 5 Januari [Rutbeekcross](#), Enschede. TCC 1-1,5-2,6-5-10 km
- 11 Januari [Zandstuve Bosloop](#), Vroomshoop. 1,5-5-10 km
- 12 Januari [1e Woolderesloop](#), Hengelo. 1.4-5.1-10-15 km
- 12 Januari [Halve marathon](#), Egmond aan Zee, 10-21.1 km
- 18 Januari [Zuurbergcross](#), Holten. 1.6-2.5-5-10 km
- 19 Januari [Hulsbeekcross](#), Oldenzaal. TCC 1-2-3-6-12 km
- 19 Januari [Schelfhorstpark Winterloop](#), Almelo. 2-4-6-10 km
- 19 Januari [Midwinterloop](#), Diepenveen. 4.5-7-10-15 km
- 19 Januari [Expert Twello Nieuwjaarsloop](#), Twello. 1-5-10-21.1 km
- 26 Januari [Twentsevennenloop](#), Buurse. 4.8-10.3-16.2 km

- 2 Februari [2e Woolderesloop](#), Hengelo. 1.4-5.1-10-15 km
- 2 Februari [Midwintermarathon](#), Apeldoorn. 8-16.1-25 km
- 8 Februari [Valentijncross](#), Wierden. 1.5-2.6-5.3-10.6 km
- 23 Februari [3e Woolderesloop](#), Hengelo. 1.4-5.1-10-15 km
- 29 Februari [Volkslauf](#), Vreden-Duitsland. 5-10-21.1 km

- 1 maart [Achtkastelenloop Vorden](#). 10-21.1-30 kilometer
1 maart [Halve van Vroomshoop](#), 5-10-21.1 km
7 Maart [Bovenbergcross](#), Markelo. 1.5-2.5-5-10 km
14 Maart [Sallandtrail](#), Nijverdal 25-50 km - 50 mijl
15 maart [4e Woolderesloop](#), Hengelo. 1.4-5.1-10-15 km
21 Maart [Gildehaus Dinkelloop](#), de Lutte. Trainingsloop 19-36 km
21 maart [OVM Gaanzeloop](#), Gelselaar. 2.5-5-10-16.1 km
21 maart [Bentheimer Waldlauf](#), Bentheim-Duitsland. 5-10 km

Van de penningmeester

Eerste contributie 2020

Het is de bedoeling om in 2020 de tweemaandelijks contributie telkens ongeveer halverwege de betreffende periode van twee maanden te incasseren. De factuur wordt ca. anderhalve week eerder verstuurd. Dat schema begint met de eerste factuur rond 20 januari en incasso 29 januari.

Die eerste factuur wijkt af van de volgende omdat aan het begin van het jaar voor ieder lid tevens de basiscontributie (ook wel bekend als de “bijdrage”) Atletiekunie in rekening wordt gebracht. Leden met een wedstrijdlicentie (met uitzondering van pupillen en junioren C/D) zien ook de kosten hiervoor terug op de factuur. De bedragen hiervoor worden jaarlijks aangepast en zijn bij de Atletiekunie te vinden. Het contributie overzicht op de website van AC TION geeft een samenvatting van de voor onze leden relevante kosten.

Nu omhelst de jaarovergang overigens nogal wat handmatige aanpassingen door ledenadministratie en penningmeester. We zijn daarom al even bezig geweest om de instellingen van leden bij te werken voor het eind van 2019, maar er zijn nog diverse acties nodig om ervoor te zorgen dat iedereen de correcte factuur krijgt in 2020. Mocht je vragen hebben over de factuur, mail ons [dan](#).

Verder wensen we iedereen een sportief, gezond en gelukkig 2020!

Ledenadministratie, Nicky Aarts, la@action48.nl

Van het bestuur

Hopelijk heeft u allemaal goede feestdagen achter de rug. Voor ons ligt een heel nieuw jaar, zelfs een heel nieuw decennium. Namens het bestuur wens ik u allen een heel mooi en sportief geslaagd 2020 toe. Dat willen wij graag nog eens onderstrepen tijdens de nieuwjaarsreceptie van onze vereniging op donderdag 16 januari vanaf 20.00 uur in het clubhuis. Bij die gelegenheid zal een groot aantal medaillewinnaars en kampioenen van het afgelopen jaar in het zonnetje worden gezet. U komt toch ook?

Een prachtig bericht in december was het besluit van de Atletiekunie het Regionaal Talent Centrum Atletiek Oost te vestigen in Enschede en onder te brengen bij AC TION. Een terechte beloning voor de focus die de afgelopen jaren is gelegd op de ontwikkeling van jeugdige talenten onder de bezielende leiding van Marcel Dost als trainer.

Tijdens de laatste bestuursvergadering werd daar nog eens met veel plezier op terug gekeken. Er werd ook vooruit gekeken naar de algemene ledenvergadering. Het ziet ernaar uit dat er een aantal wisselingen in het bestuur zal gaan plaatsvinden. Daaraan liggen verschillende overwegingen ten grondslag. Gelukkig zijn dat geen vervelende. Wij zijn al druk in gesprek met enkele mensen om de vacante plaatsen in te nemen. Te zijner tijd informeren wij u daarover nader.

Als u regelmatig op de baan komt, zult u gemerkt hebben dat van de kant van Sportaal een aantal onderhoudswerkzaamheden is uitgevoerd. Dat geldt voor de polshooginstallatie maar ook voor het hekwerk en de betegeling rond de baan. De led-verlichting laat nog even op zich wachten omdat daarvoor eerst een Europese aanbesteding moet plaatsvinden. Belangrijk is nu dat een en ander ook goed gebruikt gaat worden. Met name de beschermende netten bij de discussen kogelslingerkoos vergen wat dat betreft speciale aandacht. Er wordt gewerkt aan een gebruiksinstructie.

Voor de loopgroepen zijn er de afgelopen jaren enkele veranderingen doorgevoerd. Binnenkort zal in overleg tussen bestuur en de coördinatoren van de loopgroepen een evaluatie plaatsvinden. Op voorhand is de indruk dat die positief zal zijn. Rond de Milagroep is of wordt eveneens een enquête uitgezet.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal op dinsdag 14 januari worden

gehouden. Heeft u zaken te melden die daarin het bespreken waard zijn, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl. Wij gaan in ieder geval terugblikken op de financiële ontwikkelingen in 2019 en als het goed is, kennis maken met potentiële nieuwe bestuursleden.

Met sportieve groet,
AC TION



Copyright © 2020 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 12 februari 2020 08:23
To: simon TION Nieuwsbrief Februari
Subject: 2020

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

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

[View this email in your browser](#)



Startklaar Nieuwsbrief Februari 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Ook al lijkt de kou van de winter voorbij, de harde wind geeft nog genoeg uitdaging bij het hardlopen.. Maar daar laten de Tionezen zich niet door tegenhouden, zoals u in deze nieuwsbrief kunt lezen.

In deze nieuwsbrief:

Geef de pen door

Cursa Mar I Murtra
Blanes
Johny Röwer

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.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat we deze van de Facebook site van ACTION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Namens de gehele redactie!

Lisette

Ola - Wedstrijdverslagen
Johny Röwer

Update Nordic Walking
Annet de Kiewit

Resolution Run Calgary
Lisette Sprakel

Persbericht Enschede
Marathon

Medailles voor TION
Atleten U16

Wedstrijdverslagen

CURSA MAR I MURTRA BLANES - 12 JANUARI 2020

Al jaren gingen Marijke en ik in Januari een weekendje naar Egmond, het waren altijd leuke weekendjes weg met vrijdags of zaterdags wat shoppen en zondags meedoen aan de halve marathon. Maar na achttien keer waren we wel toe aan iets anders, we hebben daar alle weersomstandigheden al eens mee gemaakt, van lopen in een T-shirt en korte broek maar ook in dikke winterkleding, handschoenen en muts. Prachtige weekenden waren er bij maar ook hele gure waarbij je bijna niet buiten kon zijn.

Wij gaan in de zomervakantie altijd naar Blanes en het viel me op dat de plaatselijke atletiekvereniging daar regelmatig wedstrijden organiseerde. In augustus is er in het dorp een tien kilometer loop maar deze viel jammer genoeg nooit in onze vakantie, ik ben me toen een beetje gaan verdiepen in de overige wedstrijden daar en toen zag ik dat er in Januari de Cursa Mar i Murtra georganiseerd werd met een tien, vijftien en twintig kilometer. In september stelde ik dit voor aan Marijke en die zag dat ook wel zitten, alhoewel er wel een: ja maar hoe en wat dan achter aan kwam..

Nou ja, dat zien we nog wel antwoordde ik. Een paar weekjes later had ik over onze plannen met Jolanda en Arnold Gerritsen en die hadden ook wel interesse, vrij vlot hadden we voor ons vieren een vlucht naar Barcelona geboekt en hotels besproken. Hieronder onze belevenissen:

Donderdag 9 januari: we vertrokken (heel vroeg) met de trein naar Schiphol en vlogen net na tien naar Barcelona, na het inchecken bij hotel Parallel konden we nog een flink aantal uren door Barcelona struinen. Jolanda had al een beetje een planning gemaakt, is haar wel toe vertrouwd, en zijn we via de Ramblas de wijk Barri-Gotic en omgeving door gewandeld. 'S avonds hebben we op de Ramblas een hapje gegeten en behoorlijk vermoeid maar niet al te laat naar bed, jaja, we waren er vanmorgen om kwart over vier al uit...

Vrijdag 10 januari: Jolanda en ik hadden afgesproken dat we om 07.30 uur nog een eindje zouden hardlopen, ja je moet toch hardlopend over de Ramblas als je daar bent, of niet dan? Als we wakker worden regent het echter, Jolanda appte: ik ga niet! Ik had zoiets van nou ja, ik wel! Maar, als ik eenmaal buiten ben en zo'n vijftig meter gelopen heb krijg ik wel in de gaten dat dit niet goed komt. Het begint te stortregenen en als ik nu door loop krijg ik die schoenen voor zondag nooit meer droog, dus toch maar weer naar binnen. Marijke kijkt al op, is niet wat hè?

Net na tien is het droog en we gaan op stap, al lopend kunnen we al veel bekende gebouwen, monumenten en wijken bezoeken, al met al maken we een tocht van ruim tien kilometer en dat was gisteren ook al zo...



Zaterdag: 11 januari: Jolanda en ik maken alsnog een trainingsrondje, het hotel ligt een kilometer van de Ramblas, via wat tussenstraatjes lopen we er naar toe en we gaan bij Place Catalunya rechtsaf richting de Arc de Triomf. We lopen er onderdoor richting de dierentuin en het voormalig Olympisch dorp (denk nog even aan Ellen van Langen die in Barcelona goud op de 800 meter won) dat vlak aan de zee ligt, Jolanda maakt veel foto's, we volgen de kustlijn richting de haven en zien een mooie zonsopgang. Al met al is het een tocht van twaalf kilometer geworden en het was zeker de moeite waard! Na het ontbijt gaan we weer op stap, dit keer op de fiets, vlak bij ons hotel gehuurd, en zo hebben we een nog iets groter bereik. We profiteren hier optimaal van, alhoewel veel Spanjaarden ons zullen herinneren als die maffe Hollanders die zich van alles veroorloven op een fiets. Het is ook voor ons een bijzondere ervaring, er is in Barcelona wel een begin gemaakt met de fietspaden maar ze houden ook zomaar ergens weer op en je hebt geen idee hoe verder te gaan. Dat je dan af en toe gebruik maakt van de stoep en/of via een terras en een aantal bus/taxi banen is niet te voorkomen, toch? Dat niet iedereen dat op prijs stelde hebben we gemerkt, die claxons werken goed! Maar, we hebben ons prima gered en er is niets ernstigs gebeurd, het blijft echter bijzonder dat je twee fietsbanen hebt met aan beide zijden drie banen voorbij razend autoverkeer.. ook deze dag zijn we fietsend en lopend heel actief geweest en hebben we veel gezien en mee gemaakt. Tegen de avond gaan we met de trein naar Blanes waar we een hostel besproken hadden, we wisten vooraf natuurlijk dat er in het toeristische dorp niet veel open (en te doen) was wat hotels en eetgelegenheden betreft. We hadden echter op de

website gezien dat er een steakhouse (dat Marijke en ik al kenden) geopend was en daar zouden we dan wat gaan eten. We checken in bij het hostel en lopen naar het steakhouse, van een afstandje krijg ik de indruk dat deze gesloten is en als we er vlak bij zijn zien we dat alle rolluiken dicht zijn. Als we verder rondkijken om een eetgelegenheid te vinden blijkt dat nog niet zo simpel te zijn. Er is nog een zaak open maar daar kunnen we pas om elf uur een tafel krijgen, veel te laat vinden we en gaan verder op zoek. Als we daarna een pizzeria ontdekken die open is en vrije tafels heeft gaan we naar binnen, het wordt echt wel tijd om wat te eten... het duurt hier echter drie langen-drie korten en al met al is het toch nog bijna elf uur als we eindelijk zitten te eten, nou ja het smaakte wel goed!



Zondag 12 januari: na een mager ontbijtje (we zaten nog aardig vol) met heerlijke koffie gaan we richting de start/finish locatie aan het strand. De lucht is mooi blauw en de zon schijnt, het ziet er mooi uit maar schijn bedriegt want de autoruiten zijn bevroren en het is best nog frisjes! Als we de startnummers opgehaald hebben staan we lekker in de zon en wordt het aangenamer, we moesten nog wel even lachen want vlak bij ons stond een Spaanse te bibberen en te klappertanden van de kou, ze vond het maar niks..

De eerste afstand die van start ging was de vijftien kilometer en daarna waren Jolanda en ikzelf aan de beurt voor de twintig kilometer, Arnold en Marijke (die de tien kilometer liepen) startten een half uurtje na ons. De eerste kilometer liepen we over de boulevard die langs het strand loopt en na goed twee kilometer kwamen we langs de ingang van onze camping. Dit is een deel van het dorp waar ik in de zomer ook vaak loop, via zandpaden naast de rivier (waar ik nog nooit water in heb gezien) komen we aan de andere kant van het dorp en gaan we de heuvels in. In de begin kilometers hebben we stukken met vals plat maar na tien kilometer zijn er ook serieuze stijgingen, zo zeg! Jolanda en ik hadden momenten dat we dachten op het hoogste punt te zijn maar dan werden we (na een bocht) toch weer verrast door nog een stijging! Het was een pittige loop, zelfs als we in de laatste kilometers weer dalen is er een verrassing, een loop/fietsbrug over een drukke straat, je kon nog zien dat er gestrooid was met zand/zout i.v.m. de vorst. De finish is weer op de boulevard bij het strand en Jolanda en ik finishen in 2.06 op deze 20.3 kilometer, en daar mogen we best tevreden mee zijn gezien de vele bulten. Arnold en Marijke staan ons al op te wachten, Arnold liep de tien kilometer in 53 minuten en Marijke deed er iets meer dan uur over. Bij de finish is er voor iedereen een tasje, een T-shirt en een broodje, prima geregeld. Even droge kleren aan en dan in het zonnetje op het terras een bakje koffie en nakletsen over de leuke loop!

Het totaal aantal deelnemers in 2020 was 848. Na de koffie gaan we terug naar het hostel, even douchen en met de trein weer naar Barcelona waar we nog flink wat rondwandelen en later op de avond lekker gegeten hebben.

Maandag 13 januari: we zitten weer op tijd aan het ontbijt, de nog resterende tijd willen we goed besteden. We gaan die ochtend richting de haven waar genoeg te zien en te doen is en (niet onbelangrijk) er is een shoppingcenter... Marijke en Jolanda waren dat weekend inmiddels omgedoopt tot de zusjes Rebaixes en Rebaja Liquidaciòn want al die grote rode plakaten op de winkelruiten waren echt niet te weerstaan. Vaak gehoord: dat is toch geen geld, echt goedkoop hoor... Ja, je hebt gelijk Jolanda, daar kun je ze niet voor laten hangen...

Dat we zonder bij te betalen onze bagage weer mee kregen was haast een wonder!

We presteren het trouwens om die ochtend ook nog 7,5 kilometer lopend af te leggen!

We gaan met de taxi naar het vliegveld om tegen vier uur terug te vliegen naar Schiphol, ook nu weer iets meer dan twee uur in de lucht, en daarna nog met de trein naar Enschede. Als we tegen negen uur weer thuis zijn kunnen we terug kijken op een geweldig weekend! We hebben echt veel gedaan, gezien, plezier gehad en veel gelachen!

Daarom, dankjewel Jolanda en Arnold en natuurlijk mijn Marijke voor dit leuke lange weekend met veel bijzondere momenten! 😊

Johny.

[Info](http://www.fondistesblanes.cat) over de wedstrijd: www.fondistesblanes.cat

Cursa Mar i Murtra - recorregut = route info

Resolution Run - Calgary

Lisette Sprakel

Ook aan de andere kant van de wereld wordt er hardgelopen! Op 31 December deden oud-Tionezen Erwin Zeekant en Anne Benneker in Calgary mee aan de Resolution Run. Lisette Sprakel en Fred Geervliet waren voor de gezelligheid afgereisd naar het sneeuw witte Canada om te zien hoe het onze oud-leden vergaat. Helaas geen podiumplaatsen bij de 5 km Resolution Night Run langs de river door het centrum van Calgary, maar des te meer goede voornemens voor het nieuwe jaar! Op 1 januari begon het meteen goed toen we met zijn allen meededen aan de nieuwjaarsloop van de plaatselijke hardloopvereniging, de Calgary Roadrunners! Erg mooi om in zo'n sneeuw landschap te lopen!



Medailles voor AC TION atleten bij NK CD Junioren U16

Afgelopen maand vonden in Omnisport in Apeldoorn de NK CD Junioren U16 plaats. Er waren op veel verschillende onderdelen onder andere medailles voor Ruby Jansen, Nienke Braamhaar, Huweidah Haruna, Jory Davids, Marek Bredenoord en Jente van der Meer. Meer informatie via deze [link](#).



Prikbord

Persbericht Enschede Marathon – dinsdag 28 januari 2020



Geart Jorritsma en Fabian ten Kate kiezen weer voor Enschede Marathon

Geart Jorritsma, vorig jaar winnaar van Enschede Marathon, en Fabian ten Kate, vorig jaar derde bij de mannen senioren, hebben er beiden voor gekozen om ook dit jaar in Enschede te starten. De twee Nederlandse toplopers konden ook twee weken eerder in Rotterdam starten, maar ze kozen toch voor Enschede. “Enschede biedt ons de beste kansen om onze persoonlijke records aan te scherpen”, aldus Jorritsma. “En de marathon is mij vorig jaar erg goed bevallen.” Ook de nummer twee van afgelopen jaar, Stef Simons, zal op zondag 19 april 2020 in Enschede aan

de start staan van de hele marathon.

Bronzen label

Enschede Marathon mag zich in 2020 IAAF Bronze Label Marathon noemen. Dat betekent onder meer dat er snelle IAAF Label-atleten aan de start moeten verschijnen. Directeur van Enschede Marathon Sandra Melief: “Onze atletencoördinator Herman Moelard heeft inmiddels een aantal goede atleten vastgelegd, zoals Edib Kipto, in 2019 de winnaar van de Marathon Madrid in 2 uur en 10 minuten. Ook de nummer één en twee van de Münster Marathon 2018, Justus Kiprotich (2 uur 9 min.) en James Barmasai (2 uur 11 min.) zullen starten in Enschede. Outsider is de Ethiopiër Haimanot Mateb. Hij werd in 2019 derde op de Hamburg halve marathon achter wereldtoppers Stephen Kiprotich en Geoffrey Ronoh”.

Verder komen er ook atleten aan de start die zich nog willen kwalificeren voor de Olympische spelen in Tokyo, onder hen Jobo Kathone uit Lesotho en Kaisa Kuck uit Estland.

Parcoursrecord

Ook bij de vrouwen is er al een mooi startveld samengesteld. Voor de komende editie is een nieuw parcoursrecord het doel, en dat betekent een tijd onder de 2 uur 25. Aan de start staat o.a. de nummer twee van afgelopen jaar Rodah Jepkorir Tanui. Zij liep vorig jaar al 2 uur 25 bij de Buenos Aires Marathon. Verder zijn Agnes Kiprop (2 uur 29 minuten in Dongying, China, en Chemutai Riunotukei (2 uur 33 in de zware Nairobi Marathon, Kenia) gecontracteerd. Ook bij de dames is er een outsider uit Ethiopië in de person van Zeyduna Arba Mude. Moelard hoopt ook de winnares van afgelopen jaar, Caroline Chepkwony, te kunnen contracteren. “Maar die onderhandelingen lopen nog”, zegt Melief. Uiteraard zal tevens de regionale marathontop met o.a. Bjorn Jansman, Peter Bruinsma, Frank Meijer en debutant Michel Kerkdijk in Enschede aanwezig zijn.

Kijk voor meer informatie over de Enschede Marathon op:

<https://www.enschedemarathon.nl/>

OLA,

In de vorige nieuwsbrief eindigde ik met de opmerking dat we in deze editie verslagen zouden krijgen van regionale, nationale en internationale wedstrijden. En dat klopt! Regionaal natuurlijk de ontknoping van de Twentse cross competitie, nationaal gezien deden er veel Tionezen mee aan de halve marathon in Egmond en internationaal waren Jolanda, Arnold, Marijke en ik actief in Blanes in Spanje, vandaar de Spaanse groet..

We hebben ontzettend veel geluk gehad met de weersomstandigheden blijkt wel uit berichten van diverse media, een week na ons weekend in Barcelona/Blanes deed de storm Gloria ook Blanes aan. Op Facebook en via website van Blanes zie ik een enorme ravage voorbij komen. De spoorbrug over de rivier is door het kolkende water ingestort, treinverkeer onmogelijk..Wij komen al 25 jaar in dit dorp en hebben nog nooit water in de rivier gezien, ook tijdens de loop waar we aan mee deden zag ik dat deze helemaal droog lag. Het strand is helemaal weg geslagen, stukken van de boulevard gesloopt evenals een aantal restaurants die redelijk dicht aan het strand staan. In de haven is een behoorlijk stuk uit de zeewering geslagen en ik kan je vertellen dat die best hoog en dik is! En verder nog veel ondergelopen gebied, dit is een catastrofe voor het dorp! Onze camping laat via Facebook berichten weten dat er wel wateroverlast is geweest maar die heeft geen ernstige schade veroorzaakt, gelukkig! Mocht je foto's e.d. willen zien kun je kijken op de Facebook pagina van ajuntament de Blanes, er zijn meerdere berichten en foto's over de schade vanaf 20 januari.

In deze editie dus een verslag van de Cursa Mar i Murtra waar wij aan mee deden, een lang en intensief weekend, veel gelopen, gefietst, gezien en mee gemaakt! Super weekend... Een flink aantal atleten van onze vereniging waren datzelfde weekend actief in Egmond waar eindelijk eens weer Egmond omstandigheden waren! Ik hoorde na vorige edities wel eens opmerkingen van nou die halve van Egmond stelt ook niet veel voor, het zou zo zwaar zijn maar dat is een makkie!

Ik heb daar inmiddels achttien keer mee gedaan en bijna alle omstandigheden al eens mee gemaakt, van lopen in een T-shirt tot goed ingepakt met muts en handschoenen! Fijn om te horen dat het weer eens wat zwaarder was daar op het strand... nou ja, een beetje wind tegen... hahaha... Nee hoor, grapje! Maar je moet

alles een keer meemaken toch? Ik ga er van uit dat iedereen weer een prima dag heeft gehad!

In Hengelo werd op 12 januari ook de eerste Woolderesloop georganiseerd, met goede prestaties van een aantal clubgenoten, Stijn Jansen werd eerste op de 5.1 kilometer in 16.08, Bram Klein Poelhuis eerste bij de M17 in 17.47 en Gemma Frances eerste bij de vrouwen in 19.53. Op de 15 kilometer werd Devi Wolthuizen eerste in 51.57 en Melvin van der Voet derde bij de mannen veteranen in 59.10! Voor alle uitslagen: www.wooldereslopen.nl

Zaterdag 18 januari, in Holten de Zuurbergcross, Harmen Hoek finisht daar op de vijf kilometer als eerste in 16.28 en Edwin Veenstra als tweede bij de M 50 in 20.12. Een dag later, zondag 19 januari, de ontknoping van de Twentse cross competitie, het zou in verschillende leeftijds categorieën nog spannend worden wie bij de eerste drie zouden eindigen. Inna had de uitslagen van de Rutbeekcross nog vermeld in de vorige nieuwsbrief, dus nu alleen nog de uitslagen van de Hulsbeekcross. Op de twaalf kilometer werden Dave Pauelsen en Sven van Münster eerste en derde bij de mannen senioren en bij de M50 is het Edwin Veenstra die derde werd en Harry Dijk eerste bij de M60. De zes kilometer werd bij de dames gewonnen door Gemma Frances en bij de M40 werd Guido Gosselink derde. Ook bij de jeugdige atleten nog een aantal podiumplekken, op de zes kilometer bij de jjunA Bram Klein Poelhuis als eerste, bij de jjunB werd Milan Veenstra derde evenals Dani Martens bij de jjunC, Kamiel Schulte bij de jpupB en Siem Schulte bij jpupC.

Na deze loop werd het algemeen klassement van de Twentse cross competitie opgemaakt en was er een prijsuitreiking! Op de tien kilometer is het Sven van Münster die eerste wordt bij de mannen senioren, in de klasse mannen 50 worden Edwin Veenstra eerste en Simon Engelberts tweede en bij de mannen 60 werd Harry Dijk eerste. Op de vijf kilometer is bij de dames Gemma Frances eerste geworden en Guido Gosselink tweede bij de mannen 40, bij de jongens Junioren A zien we Bram Klein Poelhuis op de eerste plaats. Milan Veenstra werd tweede in het algemeen klassement bij de jongens junioren B en bij de meisjes junioren D werd Faye Hardon eerste, Maarten Gosselink tweede bij de jongens pupillen C evenals Koen Wijma bij jongens pupillen B. Gefeliciteerd allemaal!!

Verder zagen we in de uitslagenlijst van de TCC dat er nog een paar clubgenoten een goede serie wedstrijden hebben neergezet maar net een puntje (of zo) te kort kwamen voor het podium waaronder o.a. Edwin van der Ham, Cor Kuiper en John Hagemeier. Jammer jongens!

Voor alle uitslagen van de TCC: www.twentsecrosscompetitie.nl



rechts: Harmen Hoek op de 3e plaats bij de Mastboscross in Breda!

Diezelfde dag eindigt Dennis Wisselo op de derde plek bij de Schelfhorstpark Winterloop in Almelo, hij legt de vier kilometer af in 16.01, de laatste loop in januari waar een clubgenoot aan mee deed was de Mastboscross in Breda, Harmen Hoek behaald op de korte cross een derde plaats! www.mastboscross.nl

Inmiddels zijn een flink aantal lopers van onze club begonnen met hun marathonschema's, o.a. Barcelona, Rotterdam, Enschede en Luxemburg staan op het programma. Even een tip Hans, Barcelona is niet helemaal vlak hebben we gemerkt. Komende zondag gaan een aantal clubgenoten naar Apeldoorn om mee te doen aan de Midwintermarathon, de 10 EM of de 25 kilometer. Ik doe zelf ook mee aan de 25 kilometer, tenminste als mijn rug zich goed houdt... Afgelopen zondagmorgen schoot het in mijn rug, het gekke (maar ook het fijne) is dat ik zonder problemen kan hardlopen alleen het opstaan uit de stoel en dan op gang komen geeft wat problemen. Hmmmm. Ik had afgelopen maandag al een afspraak staan bij Sportcare Frida en zij heeft mijn rug ook nog even onder handen genomen. Zo!

Genoeg voor deze editie, alleen nog even iets over het weekendje Luxemburg en de estafetteteams, het is verdacht stil in beide teams (die zoals ik al gemeld had

behoorlijk aan elkaar gewaagd zijn) ze laten helemaal niks los wat tactiek en trainingen betreft. Hmmm, blijft spannend!

Succes allemaal de komende maanden!!

Johny.

Update Nordic Walking

Basiscursus Nordic Walking

Vanaf 21 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. Nordic Walkers die hun techniek op willen frissen zijn ook van harte welkom vanaf de tweede les. Wel even mailen met Annet de Kiewit.



Nieuwjaarswandeling

Na de grote opkomst bij de kersttraining (25-30 man) hadden we niet verwacht dat zoveel Nordic Walkers samen het nieuwe jaar in zouden willen luiden. Met meer dan 35 man puilden we na een mooie tocht over het Buurserzand, uit Winkelman. Na de verrassingsborrel van Frits en Gerdi onderweg bij het Buursermeertje kon daar niemand echt mee zitten....

Trainersoverleg

Op 17 maart zal het tweejaarlijkse trainersoverleg plaatsvinden. Agendapunten kun je doorgeven aan Annet de Kiewit.

Evenementen

(voor meer info zie www.wandel.nl)

Twentse Roswandeling	Hengelo	9 februari 2020
Veen- en Heidewandeling	Haaksbergen	16 februari 2020
Voorjaarstocht EWB	Enschede	7 maart 2020



Wedstrijdkalender

Februari

23 Februari 3e Woolderesloop, Hengelo. 1.4-5.1-10-15 km www.mpmhengelo.nl

29 Februari Volkslauf, Vreden-Duitsland. 5-10-21.1 km www.tv-vreden.de/Volkslauf

29 Februari Aco van Elderen crossloop, Ommen. 2-5-10 km www.acovanelderen.nl



Maart

1 Maart Achtkastelenloop Vorden. 10-21.1-30 km www.hanzesport.nl

1 Maart Halve van Vroomshoop, 5-10-21.1 km www.sportlustvroomshoop.nl

7 Maart Bovenbergcross, Markelo. 1.5-2.5-5-10 km www.avrijssen.nl

14 Maart Sallandtrail, Nijverdal 25-50 km - 50 mijl www.sallandtrail.nl

15 Maart 4e Woolderesloop, Hengelo. 1.4-5.1-10-15 km www.mpmhengelo.nl

21 Maart Gildehaus Dinkelloop, de Lutte. Trainingsloop 19-36 km www.loopgroep.nl

21 maart OVM Gaanzeloop, Gelselaar. 2.5-5-10-16.1 km www.egvv.nl

21 maart Bentheimer Waldlauf, Duitsland. 5-10 km www.bentheimer-waldlauf.de

28 Maart Boerenstampopottrail, Wierden. 6-12-21 km www.lageveldlopen.nl

April

1 April Kronos Campusloop, Enschede. 2-4 EM. www.campusloop.nl

5 April Lochemsebergloop, Lochem. Kidsrun-5-10 km www.lochemsebergloop.nl

5 April Halve marathon, Hengelo. 0.5-1.5-5-10-15-21.1 km

www.halvevanhengelo.nl

5 April NN Rotterdam marathon. 10.5-42.2 km www.nnmarathonrotterdam.nl

18 April De Twee van Enschede. 2 EM-3.2 km www.enschedemarathon.nl

19 April Enschede marathon. 1-5-10-21.1-42.2 km www.enschedemarathon.nl

Van de bestuurstafel

We kijken terug op een geslaagde **nieuwjaarsreceptie**. Onze voorzitter, Rik Hardon, kon een recordaantal kampioenen en medaillewinnaars in het zonnetje zetten. Vooral de jeugd was goed vertegenwoordigd. De eerste resultaten van dit seizoen laten zien dat dit waarschijnlijk volgend jaar niet veel anders zal zijn. Harry Dijk, Enith Bouwmeester en Patrick Goossens werden door Rik in het bijzonder toegesproken en van een bloemetje voorzien in verband met hun grote verdiensten voor de vereniging. Rik kondigde verder aan dat hij zich na de volgende algemene ledenvergadering op een andere manier zal gaan inzetten voor de vereniging. Hij legt na 6 jaar zijn **voorzitterschap** neer en gaat zich meer richten op individuele coaching van jeugdige atleten.

De datum van de volgende **algemene**

Dan denk ik bijvoorbeeld aan een technische man die voor onze vereniging contactpersoon kan zijn met Sportaal voor zaken die de accommodatie betreffen. Ziet u daarbij voor zichzelf een rol weggelegd of denkt u iemand binnen de vereniging te kennen die die rol zou kunnen vervullen, neemt u dan contact op met een van de bestuursleden. Vanzelfsprekend kijken wij ook zorgvuldig om ons heen.

Sportaal en de gemeente zijn op dit moment in overleg met de sportverenigingen en instellingen en personen die actief zijn binnen het sociale domein volop bezig om invulling te geven aan een lokaal sportakkoord dat ook breder kijkt dan de beleving en beoefening van sport in enge zin. Op 6 februari was er een druk bezochte bijeenkomst bij de IJsbahn

Iedenvergadering is vastgesteld op woensdag 22 april 2020. Noteert dat alvast in uw al dan niet digitale agenda? Uiteraard zullen wij dan stilstaan bij het afscheid van Rik als voorzitter. Zoals het er nu naar uit ziet, zullen er dan nog twee andere bestuursleden afscheid nemen. Zoals in de vorige nieuwsbrief vermeld zijn we al in gesprek met in ieder geval twee kandidaten om de vacatures die ontstaan te vervullen. Zij draaien al mee in de komende bestuursvergaderingen. Wij zullen nog bekijken of er reden is ook de andere **vacatures** te vervullen of dat we doorgaan met een bestuur van vijf leden. Dat is goed te doen als verschillende andere vrijwilligers-plaatsen binnen de vereniging ingevuld zijn.

Twente. Het biedt kansen om wensen die wij hebben op het gebied van de accommodatie en bijvoorbeeld het RTC onder de aandacht te brengen. In juni 2020 zal blijken in hoeverre die wensen gehoord zijn. Voor 2020 en 2021 is er in ieder geval 80.000 euro extra beschikbaar.

Ten slotte wil ik ook nog even stilstaan bij onze **nieuwe website**. Op de nieuwjaarsreceptie werd daarvan al een voorproefje gepresenteerd. Binnenkort is die ook echt te bewonderen. Wij beschouwen dat als weer een extra stap in de verdere professionalisering van onze vereniging.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal op dinsdag 11 februari 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 © 2020 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 5 maart 2020 20:34
To: simon TION Nieuwsbrief Maart
Subject: 2020

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

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

[View this email in your browser](#)



Startklaar Nieuwsbrief Maart 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van Maart 2020, met daarin o.a. bijdragen van het kamp met de pupillen en de B, C en D junioren. Erg leuk!

We zien graag bijdrage's van jullie tegemoet voor

In deze nieuwsbrief:

NK Indoor senioren
facebook AC TION

Wedstrijdverslagen
Johny Röwer

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.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat we deze van de Facebook site van ACTION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Namens de gehele redactie!

Irna

Geef de pen door
Frank de Vries

Speciale Actie
Johnny Röwer

Pupillen kamp Rijssen
2020
Marijke/Wan

C, D en B kamp De
Langenberg 2020
Marijke/Wan

In de media: Twents
talent via RTC naar FBK
*Tubantia woensdag 26
februari*

In de Media: Dubbelslag
NK atletiek voor Wan
Bakx
*Huis aan huis woensdag
19 februari 2020*

Update Nordic Walking
Annet de Kiewit

NK Indoor Senioren

Als voorafje aan het NK indoor voor senioren werd de sprintchallenge bij de C-junioren heel dik gewonnen door “onze” Jory Davids & Kris Oosterveld



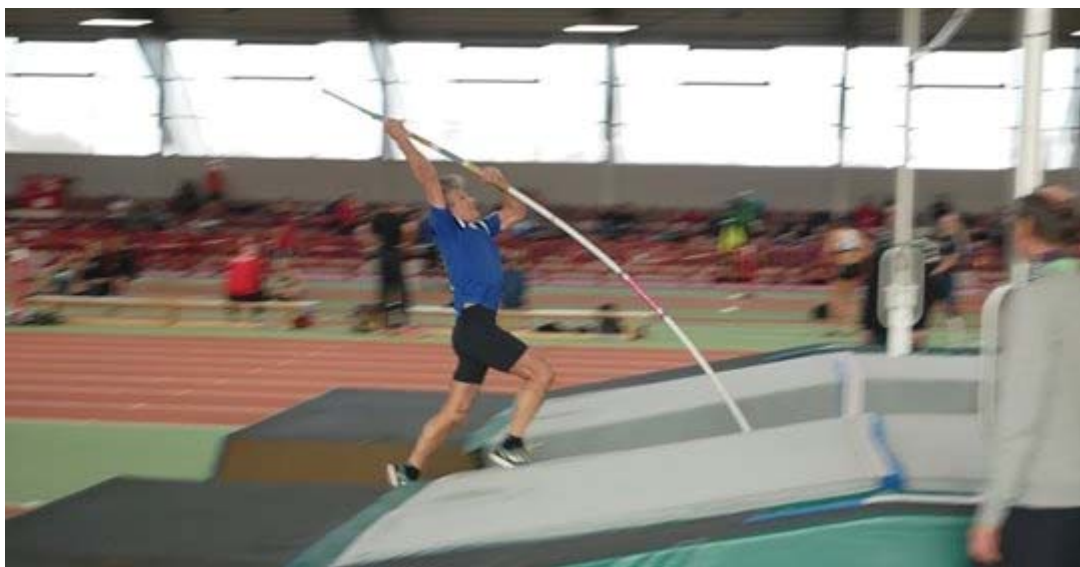
Carlijn ter Laak was op 22 februari goed bezig op het NK indoor: 9de bij het verspringen met 5.68 & via een mooie 7.89 op het koningsnummer de 60m sprint naar de halve finale (baan 7), waar ze in 7.91 eindigt.



Op 23 februari op het NK indoor een fraaie 8ste plaats voor Harmen Hoek



“Onze” Sigi (Siegbert Gnoth): al jaren de speerwerptrainer op dinsdag maar zelf nog altijd in staat tot unieke prestaties: een Duits master record polsstokhoogspringen in de leeftijdscategorie 80+ !



Wedstrijdverslagen

Al goed in voorbereiding?

Nog maar zeven weekjes (als ik dit tik) dan is ie er weer, op 19 April de Enschede marathon! Veel lopers en loopsters van onze groepen zijn bezig met de voorbereiding op hun 5-10-21.1 of 42.2 kilometer en volgens mij zullen er op 5 April ook Tionezen aan de start staan in Rotterdam voor de hele marathon. Je kunt merken dat de meesten al een aardige conditie krijgen want er wordt stevig en vrij soepel gelopen!

In Apeldoorn waar op 2 Februari een aantal van deze lopers aan de start stonden, werden mooie tijden neergezet op het pittige parcours van 16.1 en 25 kilometer, Wim met Edwin als haas net binnen de twee uur, Erwin net een paar seconden daar boven, hmmm jammer. Ik deed ook mee aan deze 25 kilometer, nee ik heb geen marathon ambities, gewoon wat kilometers maken en gemakkelijk lopen. In Maart heb ik (en nog een aantal Tionezen) de Sallandtrail in Nijverdal en de Klippenlauf in Ibbenburen op het programma staan en dat zijn ook 25 kilometer tochten met daarin de nodige hoogtemeters! Als ik bij het startvak sta zie ik Ineke Hagemeier en we besluiten samen te lopen, tien per uur lijkt ons prima. Ook Hans en Marco sluiten zich bij ons aan maar die lopen na een kilometer of vier/vijf bij ons weg, laat maar gaan... We lopen prima op schema maar als we de Amersfoortseweg opdraaien, bij het vijftien kilometer punt, krijgt Ineke het even zwaar, gelukkig hersteld ze na een paar kilometer weer en de laatste vijf kilometer zijn duidelijk de snelste kilometers. Ja natuurlijk, het is hier weer wat vlakker maar we kunnen echt nog flink aanzetten! We finishen in 2 uur en 27 minuten, prima dus.

De overige uitslagen: Wim en Edwin in 1 uur 59 en Erwin 2 uur en 4 seconden, Patrick en Stephan 2 uur en 1 minuut, John 2 uur 3 minuten, Ronald Verbeek 2 uur 5 minuten, Paul 2 uur 6 minuten, Vincent 2 uur 9 minuten, Ab 2 uur 10 minuten, Marco en Hans in 2 uur 17 minuten en Gemma Olde Agterhuis in 2 uur 37 minuten.

Op de 10 EM is Laura de snelste van de club in een prima 1 uur en 14 minuten gevolgd door Erica in 1 uur 24, Ralf in 1 uur 28, Jerker 1 uur 41 en Anita in 1 uur en 44 minuten. www.midwintermarathon.nl

Diezelfde dag is in Hengelo de tweede Woolderesloop, Stijn Jansen is weer met afstand de snelste op de 5.1 kilometer, hij finisht in 15.50, Bram Klein Poelhuis werd eerste bij de J17 in 17.33, Guido Gosselink tweede bij de Mvet in 19.31, Gemma Frances werd tweede bij de Vsen in 19.48 en Wienke Posthuma derde bij de Vvet in 23.16. Op de 10 kilometer geen podiumplekken, Nart Pistorius werd vierde in 36.30 en Joost, Anders en Nico finishen ook nog binnen de veertig minuten. Devi Wolthuizen wint de 15 kilometer, met ruime voorsprong finisht hij in 51.10, Edwin Veenstra finisht als vierde bij de Mvet in 59.37.

De derde Woolderesloop op 23 Februari heeft op de tien en vijftien kilometer een aangepast parcours, een zandpad is door wateroverlast onbegaanbaar en de afstanden worden ingekort. Voor het klassement worden de tijden omgerekend naar de juiste afstand om het zodoende overzichtelijk te houden. Op de 1.4 kilometer is er een derde plek voor Dani Martens bij de M13 in 5.09 en op de 5.1 kilometer weer Stijn Jansen als eerste, dit keer in 16.23, Bram Klein Poelhuis ook eerste bij de M17 in 19.09, Cars Bennink derde in 21.56 en Gemma Frances werd eerste bij de Vsen in 19.35. Steven Mengels werd derde bij de Msen in 37.00 op de tien kilometer en op de vijftien kilometer Devi Wolthuizen als eerste loper in 52.15. Het parcours was aangepast maar de lopers zullen best wel veel last hebben gehad van het stormachtige weer! www.wooldereslopen.nl

Een weekend later, 8 Februari, we trainen vanaf een voor ons nieuwe locatie Het Hulsbeek in Oldenzaal. We maken een duurloop van twintig kilometer met afwisselend bos, zandpaden en asfalt. Mooi om er weer een nieuwe locatie bij te hebben, alleen op het laatste stuk die Gammelkeresweg nog een beetje inkorten of mijden en dan is het helemaal goed!

De volgende dag, zondag 9 Februari, heeft RunX een trailtraining georganiseerd in Tecklenburg, dit was een training voor elk niveau (zie foto). Om negen uur vertrekken we met de bus naar Tecklenburg, iets minder dan uurtje rijden, Harry geeft ons nog wat informatie over de plek waar we naar toe gaan, de Hermannsweg is genoemd naar Arminius (in het Duits Hermann der Cherusker) die in de Varusslag de Romeinen versloeg, dit was in het jaar negen na Christus. Er staat nog een Hermannsdenkmal van 50 meter hoog in het Teutoburger Woud en Harry vertelde dat hij naar deze Hermann is vernoemd. Voor meer info:

Wikipedia, leuk om te lezen. Later in de bus hoorde ik dat er verhalen rondgaan dat Harry ook nog in de Varusslag had mee gevochten, die ouwe krijger..

Er is een groep die ongeveer een uurtje gaat en een groep die voor anderhalf tot twee uur gaat. Er zijn vijf begeleiders, Ruud en Harry van RunX en Arie, Richard en Simon van onze club, ze hebben alle vijf al jaren ervaring met trainingen in dit gebied. Ik moet er wel bij zeggen dat ik hier ook al wel vaker was geweest. In 2002 liep ik mijn eerste Teutolauf in deze omgeving (vijf keer mee gedaan, wisselend tussen de 27 en 30 kilometer) en later in 2011, 2012 en 2015 trainden we hier regelmatig voor de Ardennentrail de Bouillonante over 24/25 kilometer. Sommige trainingen waren ook met Arie. (Ook die trainingen staan me nog steeds bij, ik wist dus wel een beetje wat er op het programma stond).

Het was een training met best pittige stukken, soms was hardlopend omhoog bijna onmogelijk omdat het zo steil was, of het kon soms niet meer omdat degene die voor je liep ging wandelen en je kon er niet voorbij, maar daar deed niemand moeilijk over!

Het is een prachtig gebied met veel mogelijkheden, je hebt op de heuvelrug de Hermannsweg, dat is het hoofdpad, en je kunt je aan beide kanten flink uit leven op de paadjes naar beneden, en later natuurlijk ook weer omhoog, dat hoort er dan bij... Ach ja, en dan zijn er natuurlijk af en toe ook beklimmingen bij waar helemaal geen pad is, de opdracht: daar boven ligt de Hermannsweg en daar moeten je naar toe. Succes! En echt, het blijft leuk! Arie geeft nog even een leuke anekdote als we bij een trap komen, een aantal jaren geleden moest iemand uit de groep (een Tioneer en zeker geen trailrunner) een nummer tussen de één en vijf noemen, euuhhhh vier! Dan gaan we deze trap op en als we boven zijn linksaf weer naar beneden naar dit punt! Opdracht: vier keer! Succes! Hahaha.. Lachen en afzien..

Na anderhalf uur kwamen we weer bij de bus en kon je kiezen, of je ging mee voor het tweede stuk of je kon je omkleden. Volgens mij ging (bijna) iedereen mee voor het tweede stuk en al met al liepen we ruim twee uur met veel omhoog en omlaag en zoals het hoort, nog een toetje op het eind! Een beste bult, maar geweldig om te doen!

Ik denk dat ik wel namens iedereen spreek, we hebben een leuke en gezellige morgen gehad! Ja, het was pittig, maar wel te doen! De Tion deelnemers: Jolanda, Marieke, Rudie, Marco, Henrie en Johny. Harry en Ruud, bedankt voor het organiseren van deze training (inclusief koffie, thee, sportdrink en koeken) en Arie, Simon en Richard voor de begeleiding en de route! Top!

Weekendje Luxemburg, ik heb weinig nieuws te melden, direct na aanmelding voor het weekend werd er van alles geroepen maar op dit moment staat alle aandacht van de deelnemers nog in het teken van de evenementen in Maart en April!

In mijn logboek heb ik trouwens bovenaan de pagina staan: stormachtige maand. Zijn jullie het inmiddels ook niet een beetje zat, al die wind en regen? Ik heb de afgelopen week een mailtje gestuurd naar onze weergoden wind@hemel.com regen@hemel.com en storm@hemel.com met het verzoek om een beetje te minderen. Ik ben van mening dat het grondwaterpeil al meer dan voldoende is en dat alle oudere bomen al wel om liggen! Dus KAPPE NOU!

Ik heb gisteren, 25 Februari, al wel ontvangstbevestigingen gekregen maar nog geen leesbevestigingen. Hmmm.. Nou ja, we moeten het er maar mee doen. 😎

Veel succes de komende weken!

Johny.



Geef de pen door: Frank de Vries

Hoi Tionezen,

In deze nieuwsbrief wil ik me graag even voorstellen. Mijn naam is Frank de Vries. Ik ben al bijna 26 jaar getrouwd met Mariska. We hebben een dochter van 25 en een zoon van 21 jaar. Ik ben werkzaam bij de Mavo/Havo/Vwo vestiging van 'het Erasmus' in Almelo. Ik doe al jaren lang aan hardlopen. Het was een alternatief voor mijn zeer kortstondige voetbalcarrière. Na een duel met een keeper liep ik een zware knieblesure op. Wat volgde was een knieoperatie, met het dringende verzoek van de chirurg om te stoppen met actief voetbal. Het woord voetbal is genoemd en dan kom je direct bij mijn allergrootste passie naast het hardlopen: FC Twente. Al jaren lang kom ik als seizoenkaarthouder bij deze club. Vroeger bezocht ik ook alle uitwedstrijden, maar dit doe ik niet altijd meer. Ook bij alle Europese uitwedstrijden was ik van de partij.

Als ik in het verleden ging hardlopen liep ik altijd voor mezelf. Ik heb nooit bij een hardloopvereniging gezeten. Wel deed ik regelmatig mee met een

hardloopevenement, maar er was nooit sprake van een gerichte trainingsopbouw. Totdat ik een aantal jaren geleden tijdens een trainingsrondje Harry Dijk tegen kwam. Tijdens het lopen adviseerde hij me om eens bij Tion te komen trainen. Na een aantal proeftrainingen ben ik lid geworden. Achteraf gezien had ik veel eerder lid moeten worden van Tion. De adviezen van de trainers en de tips van de ervaren Tionezen zijn zeer waardevol. De trainingen in de A/B groep zijn een mix van gedrevenheid, passie, maar bovenal het hardlooplezier en de gezelligheid. Zeker de zaterdagochtend trainingen op locatie zijn altijd gezellig. Een paar jaar geleden liep ik mijn eerste trail, de Veluwezoomtrail. Ook dat was een fantastische ervaring. In deze winterperiode is het niet altijd een pretje om in weer en wind s avonds te trainen. Voor de komende periode heb ik mij ingeschreven voor Klippenlauf trail en de halve marathon van Enschede. En natuurlijk straks in mei het weekendje Luxemburg met Tion, waarin Cor Kuiper, Edwin van der Ham, Abele, en ik meedoen aan de estafette marathon.

Frank de Vries



Speciale actie



In deze editie Hans Beumers in de spotlights, op 15 maart zal hij aan de start zal staan van de hele marathon in Barcelona. Hans heeft deze marathon aan een goed doel gekoppeld, hij loopt voor de zieke Danilo. Danilo is 8 jaar oud, heeft een meervoudige handicap en is toe aan een nieuwe Innowalk, deze zorgt er voor Danilo in een goede conditie blijft en dat de ledematen en organen goed doorbloed blijven. De huidige Innowalk wordt te klein en via crowdfunding wil men een poging doen om een nieuwe aan te schaffen en Danilo in beweging te houden! Je kon samen met Hans een lange duurloop (of een deel er van) doen en daar een bedrag voor storten. Op Facebook zie ik dat er flink gebruik van is gemaakt en de financiële en kilometer tellers goed opliepen! Na de training werd je getrakteerd op een lunch. De actie loopt nog maar mocht u e.e.a. gemist hebben kijk dan op de site www.daniloinbeweging.nl of de Facebookpagina van Hans, doneren kan nog steeds, ook zonder mee te lopen! NL35 ABNA 0521 5794 06 t.n.v. D. Hesselink. Mooie actie Hans en veel succes in Barcelona!





Pupillen kamp Rijssen 2020

Op vrijdagmiddag 7 februari waren de voorbereidingen van het pupillenkamp al in volle gang. Er werden lampjes voor het nachtspel in elkaar geknutseld, de boodschappen [die Edwin weer zo goed geregeld had] werden naar binnen gesjouwd, de inrichting van het kamphuis in Rijssen werd klaar gemaakt voor de 24 pupillen die tegen 18.00 uur zouden arriveren. Voor sommigen was dit het eerste kamp, spannend! Anderen waren al ervaren kampgangers.

Er kwamen 28 pupillen van 6 jaar oud tot 11 jaar oud en met elkaar was het een leuke club. We begonnen met het eten van de traditionele pannenkoeken, en die werden in hoog tempo opgegeten. Alle borden leeg! Na het eten zijn we begonnen

met een leuk spel: de groep werd in 6 teams gedeeld en iedereen werd uitgedaagd door allerlei afwisselende opdrachten. We moesten niet alleen vragen beantwoorden, maar ook bergen schoenen ordenen! Uiteindelijk werd 1 team winnaar. Intussen werden bij een paar kinderen de wangen rood en oogleden zwaar, die zochten de slaapzak op. De rest maakte zich klaar om in het donker nog in het bos te gaan. Spannend! De groepjes, begeleid door iemand van de leiding, volgde in het donker een spoor door het bos. Het spoor was gemaakt van LED-lampjes. In het bos hoorden we dierengeluiden en de dieren moesten gevonden worden. In het begin was het maar wát spannend! Zouden het échte dieren zijn die in het bos verstopt zijn? Zouden er nog enge dingen in het bos zijn? Gelukkig bleken de trainers achter de bomen verstopt te zijn en mooie en levensechte geluiden maakten van een kip, olifant, schaap, kat, vogel en wolf.

Na het bos-avontuur werd het voor iedereen tijd om naar de slaapzaal te gaan. Nog even lekker kletsen en spelen hoort er natuurlijk bij op kamp. Sommige kinderen vonden het lastig om te slapen, de ene omdat het de eerste keer slapen zonder ouders was, de ander had de spanning van het bosspel nog in het lijf. Maar uiteindelijk lag de hele bende lekker te slapen.

Na een korte nacht werd iedereen verzocht om de sportkleding aan te doen. Een rondje rennen voor het ontbijt, lekker wakker worden. En na het ontbijt stond het volgende spel al op het programma. De groepjes moesten in het bos zoeken naar letters die in de buurt van gekke voorwerpen lagen. Dit keer was het licht, dat scheelt, maar het zoeken was dan gelijk een stukje moeilijker gemaakt. Met die letters kon een korte zin gemaakt worden. Bij de fanatiekste groepjes hadden de trainers moeite om de kinderen bij te houden.

En dan was het al weer tijd voor de laatste activiteit, weer het bos in voor levend stratego. Lekker heen en weer rennen en de vlag van de tegenstander proberen te pakken te krijgen. Het was best een ingewikkeld spel, maar zodra iedereen het begon te begrijpen waren er een paar snelle atleten die de vlag wisten te stelen en naar hun basis te brengen. En dan merk je dat de tijd zo snel is gegaan dat de tassen al gepakt mogen worden! Dus, kamers opruimen, tassen pakken en heel erg moe naar huis.

De leiding heeft een heel gezellig kamp gehad, we hopen dat de pupillen er ook zo

over denken!



C, D en B kamp De Langenberg 2020

CD en B kamp: Als de pupillen zijn opgehaald worden snel de voorbereidingen getroffen voor de komst van de D, C en B junioren. Doe groep is bijna twee keer zo groot want er komen maar liefst 49 opgeschoten tieners naar de Langenberg. De slaapkamer indeling wordt opgehangen, ruimtes even schoongemaakt en de nieuwe pannenkoekenbakkers wegwijs gemaakt in de keuken. Vooral die laatste groep ouders is een zegen voor de begeleiders, want die kunnen zich nu alleen bezig houden met opzetten en organiseren van de activiteiten.

Als de kamers zijn ingenomen en de bedden verdeeld worden de pannenkoeken in stapels aangeleverd voor het avondeten. Omdat bij de pupillen er meer pannenkoeken nodig waren dan vooraf gedacht, is de keukenploeg nu heel voortvarend. Bovendien zou je verwachten dat de oudere groep atleten ook meer energie gebruiken en meer voeding nodig hebben. Misschien zijn er al wat zakken chips en snoep doorheen gejaagd voor het eten, in ieder geval blijft er een aanzienlijke stapel pannenkoeken over. Als de tafels weer schoon zijn start de eerste activiteit; het ladderspel georganiseerd door Dennis en Tim. Er zijn willekeurig ladders opgesteld met atleten. Elke atleet mag zijn naast hogere op de ladder uitdagen voor een spel en bij winst dus van plaats op de ladder wisselen. Er nog wat regels hoor, maar het leukste waren natuurlijk de soms verrassende

activiteiten en wedstrijdes. Zo kon Jory tot 6 keer toe het spel rondjes rond de bezem winnen en werd toen, duizelig van alle rondes, alsnog verslagen. Sommige spellen duurden ook verassend lang, omdat jongens het niet op wilden geven tegen de meisjes bij het muurzitten. Een enkele wedstrijd duurde zelfs 8 minuten! En had waarschijnlijk wat spierpijn tot gevolg. Steen-Papier-Schaar werd ook te pas en te onpas gebruikt om hoger op de ladder te komen. Die potjes waren vaak voorbij voordat je met je ogen kon knipperen. Dat is toch een generatie dingetje, wat gaat dat snel zeg.

Na een korte pauze, die door de Tobias en Daan werd gebruikt om de spooktocht verder voor te bereiden, werden de groepjes letterlijk het bos in gestuurd. Zonder mobiele telefoons en met maximaal 2 zaklampen moesten ze een met kleine LED lampjes verlicht parcours van 4.7 km afleggen. En het is natuurlijk een spooktocht dus werden ze op allerlei plekken en manieren door sproken opgewacht. In de groepen werden jongere atleten vergezeld door oudere atleten. Het blijft altijd een vraag of het luide geschreeuw van de oudere atleten een teken is van vertrouwen of juist van angst? In ieder geval kon je door het bos heen vaak luid gegil horen als een groep weer een spook was tegengekomen. De junioren mochten trouwens van geluk spreken dat het bijna volle maan was, want zonder wolken had je bijna geen zaklamp nodig om je weg te kunnen volgen. Via Whatsapp hielden de spoken wat contact met elkaar en dat was maar goed ook, want niet alle groepen konden blijkbaar de route vinden. Gelukkig gaf de thuisbasis op de Langenberg uiteindelijk door dat iedereen weer veilig 'thuis' was. Na afloop bleek bij het ophalen van de LED lampjes dat sommige deelnemers/groepen de lampjes hadden verwijderd of verplaatst. Er was genoeg om over na te praten en natuurlijk was niemand bang geweest.

Tussen 12 en 2 werden de voorbereidingen getroffen voor de nacht. Voor sommigen betekende dat wel slapen, maar voor een flink aantal betekende dat juist niet slapen. Om te voorkomen dat de slapers zouden worden gestoord was er een nachtwacht die regelmatig te rumoerige kamers tot de orde moest 'roepen'. Ook nachtelijke afspraakjes werden in de kiem gesmoord. Na vele uren werd het steeds rustiger en tegen de ochtend was het zelfs even stil op de kamer van de meisjes D. Maar ze hadden natuurlijk niet geslapen.

Het is inmiddels een traditie om de zondag ochtend te starten met een bostraining. Voor het ontbijt en dit jaar voordat storm Ciara roet in het eten kon gooien. Met kleine oogjes vertrokken alle junioren om 8.00 uur met de eveneens slaperige trainers naar het bos, om een klein uurtje later als hongerig wolven aan te schuiven aan het ontbijt.

Voor zover dat mogelijk was werd het energieniveau weer wat aangezuiverd. Er zou tenslotte nog zeker een activiteit plaatsvinden; levend stratego. Tijdens dit spel werden er verschillende strategieën toegepast om de vlag van de tegenstander te veroveren. En ondanks dat er ook al een training was afgewerkt, renden sommige alsof hun leven ervan af hing. Inmiddels was al wel duidelijk dat Ciara (de storm) die middag en avond zou toeslaan. De middag activiteit, na de soep en boterham met knakworst, werd dus aangepast en omgetoverd tot verschillende spellen. In de centrale ruimte zaten een tiental junioren te slabakken. Slabakken? Tja, de enige relatie van het spel met een slabak is de bak waarin de papiertjes met zelfstandige naamwoorden lag die in verschillende rondes moesten worden omschreven en uitgebeeld. Ook hier bleek maar weer eens dat oudere leeftijd niet altijd garant staat voor een betere score. Of was het toch een gevolg van te weinig slaap?

Uiteindelijk klonk het signaal om de kamers op te ruimen. Het moet gezegd dat dat door een aantal junioren heel voortvarend werd gedaan. Anderen drukten zich iets meer. Toen de begeleiding het sein had gegeven dat de kamers schoon genoeg waren kon er afscheid genomen worden met een applaus voor jezelf. Voor de junioren begon de korte reis naar huis met zoals gewoonlijk de verhalen dat de eerste al bij het afrijden van het terrein op de achterbank in slaap vielen. Voor de begeleiding was het kamp toen nog niet afgelopen. Kamers waren wel goedgekeurd maar nog niet voldoende schoon voor oplevering, de keuken en alle servies, pannen en bestek moesten nog schoongemaakt worden. De tafels en stoelen weer terug op de originele plaats. En wat het meeste tegenviel was de troep in de toiletten. Wat een bende was dat bij zowel de meisjes als de jongens. Twee evaluatiepuntes voor volgend jaar werd genoteerd: geen extra toiletpapier in de toiletten opstapelen want dat nodigt uit tot afrollen en de groepen ook de toiletten laten schoonmaken. Afgaande op de blijde gezichten tijdens en na het kamp kan er een ding geconcludeerd worden: het was een groot succes en voor

herhaling vatbaar.

Marijke/Wan

Dit kamp was niet mogelijk geweest zonder de enthousiaste leiding van Andor en Tobias en de inzet van veel trainers en ouders.



In de media

ATLETIEK REGIONAAL TRAININGSCENTRUM

Twents talent via RTC naar FBK

De mooiste atletiekwedstrijd van het land, maar zonder regionale deelnemers in het FBK-stadion. Dat moet anders. En dat kan anders, zeggen ze bij het Regionaal Trainingscentrum Atletiek Oost.

Ralph Blijlevens
Enschede

Jonge talentvolle atleten een goede en brede basis geven, om uiteindelijk terecht te komen op Papendal. Dat is in het kort het doel van het 'nieuwe' Regionaal Trainingscentrum Atletiek Oost. Mariëlle Siebelt, initiatiefneemster en voorzitter van het RTC, is er heilig van overtuigd dat in Twente atletiek talent aanwezig is dat aan kan sluiten bij de landelijke top.

Al twee jaar lang maakt zij het mogelijk dat de betere jeugdige atleten met elkaar kunnen trainen op de baan van het Enschedese AC Tion. Zonder vrijwel financiële ondersteuning, op z'n hooftje tounwte. Maar wel met de kundige hulp van ex-top-sporters als Marcel Dost (olympisch tienkampster van Atlanta 1996), Vincent Kersjes (voormalig bondscoach) en oud-bondscoach Harry Dost.

De voorlopige score? Natio-

nale (jeugd)titels voor Carlijn ter Laak (verspringen) en Marleen Baas (meerkamp) en deelname aan interlands voor de Almelo'se talenten Milan Beuning en Jermaine Kleine. Laatstgenoemde plaatste zich onlangs voor een groot internationale toernooi (onder 27 jaar) in België. Als het aan Siebelt ligt, zullen nog veel meer Twentse jeugdatleten die weg gaan volgen. „Na twee jaar van hard werken en een goed onderbouwde plan hebben, zijn we nu eindelijk door de atletiekbond (Koninklijke Nederlandse Atletiekunie KNAU, red.) erkend als regionaal trainingscentrum. Dat betekent dat we nu één van de negen officiële RTC's van het land zijn.”

Scholen

Behalve de uitstraling zit de meerwaarde vooral in de mogelijkheden die Siebelt heeft om met talentvolle atleten echt aan de slag te gaan. Een voorbeeld. Eerder dit jaar werd een trainingskamp belegd op Lanza-

Voor trainingen binnen moeten we nu uitwijken naar Münster of Apeldoorn. Een eigen hal staat met stip op één

—Mariëlle Siebelt, voorzitter RTC Atletiek Oost

▼ Mariëlle Siebelt (staand midden), achter de trainers Marcel Dost, Rik Hardon en Andor Engbers. Op de achtergrond een deel van de trainingsgroep.

FOTO: PETER VAN WILGEN

rote, waar een kleine 25 atleten zich gingen voorbereiden op de start van het nieuwe seizoen. Daarvoor moest Siebelt alle scholen langs om toestemming te krijgen voor de buitenlandse stage tijdens een normale schoolweek. „Met de erkenning als RTC wordt het voor ons makkelijker om in contact te komen met het onderwijs”, zegt Siebelt, die zich twee jaar geleden samen met prestatiecoach Rik Hardon terugtrok uit het AC Tion-bestuur. Beiden zijn nu de karkassers van het RTC, dat losstaat van de Enschedese atletiekvereniging. „De trainingen vinden hier nog plaats, maar wij zijn een regionale cluboverstijgende stichting.”

Vier trainingen per week

Werd er begonnen met negen talenten die woensdag en zaterdag met elkaar trinden, een jaar later waren het er al vijftien. Dit jaar bestaat de trainingsgroep uit 35 atleten, verdeeld over twee groepen: de onderbouw (elf tot en met veertien jaar) en de bovenbouw (veertien tot en met achttien jaar). Siebelt: „We hebben atleten uit Enschede, Hengelo, Almelo, Haaksbergen, Nijverdal, Losser, Lonneker, Wierden, Hardenberg en Oldenzaal. Wekelijks wordt er viermaal getraind, de meesten worden ge-

bracht door hun ouders. Als RTC gaan we nu in gesprek met de LOOT-scholen, om de trainingen en de studie beter op elkaar te kunnen laten afstemmen.”

Oorspronkelijk was het de bedoeling dat de atleten lid bleven van hun eigen vereniging, maar in de praktijk is dat niet praktisch gebleken. „Voor de talenten is het het beste als ze gezamenlijk trainen, met de gekwalificeerde technische staf die wij hier hebben. De ontwikkeling en het doorgroeien van jonge talentvolle atleten is het allerbelangrijkste. Daar staan wij voor”, aldus Siebelt, volgens wie het RTC niet gebonden is aan AC Tion. „De faciliteiten zijn hier om gebruik van te maken, maar eigenlijk zou het RTC toch gewoon in het FBK-stadion moeten zitten? Met dat complex gebeurt veel te weinig.” Om uiteindelijk zelf ooit - mee te kunnen doen aan de FBK Games. „Hoe mooi zou dat zijn?”, zegt Siebelt met glinsterende ogen.

Een eigen trainingsaccommodatie is waar het RTC-bestuur nu ook de pijlen op heeft gezet. Een voorziening met indoor-mogelijkheden. „Want voor trainingen binnen moeten we nu uitwijken naar Münster of Apeldoorn. Een eigen hal staat met stip op één.”



mocht je bovenstaand artikel niet goed kunnen lezen, klik dan [hier](#).



Update Nordic Walking

Basiscursus Nordic Walking GRATIS voor TION-leden
Op zaterdag 21 maart starten we met onze basiscursus van 4 lessen. Voor TION-leden is de cursus gratis. Loopt je hardloopplooi op zijn einde? Heb je af en toe blessures, maar kun je dan wel wandelen? Wil je een sport beoefenen waarbij je (ook) je bovenlichaam traint? Doe dan mee met de cursus. Voor meer info en aanmelden zie de website van TION of mail met nordicwalking@action48.nl.

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

Landgoed wandeltocht Beltrum, 4 en 5 april 2020

HWU Lentewandeling Deurningen, 19 april 2020



Bos- en essentocht Reutum, 25 april 2020



Wedstrijdkalender

1 Maart Achtkastelenloop Vorden. 10-21.1-30
kilometer www.hanzesport.nl

1 Maart Halve van Vroomshoop, 5-10-21.1 km
www.sportlustvroomshoop.nl

7 Maart Bovenbergcross, Markelo. 1.5-2.5-5-10
km www.avrijssen.nl

8 Maart Cross Run Bike Run, Wierden. Mini en 5-
20-2.5 km www.runbikerunwierden.nl

14 Maart Sallandtrail, Nijverdal 25-50 km - 50 mijl
www.sallandtrail.nl

15 Maart 4e Woolderesloop, Hengelo. 1.4-5.1-10-
15 km www.mpmhengelo.nl

21 Maart Gildehaus Dinkelloop, de Lutte.
Trainingsloop 19-36 km www.loopgroep.nl

21 Maart Ladies Park Run, Rijssen. 5 kilometer
www.ladiesparkrun.nl

21 maart OVM Gaanzeloop, Gelselaar. 2.5-5-10-
16.1 km www.egvv.nl

21 maart Bentheimer Waldlauf, Bentheim-
Duitsland. 5-10 km www.bentheimer-waldlauf.de

28 Maart Boerenstampottrail, Wierden. 6-12-21
kilometer www.lageveldlopen.nl

28 Maart Klippenlauf, Ibbenbüren. 12,4-24.7
kilometer www.ibbenbuerener-Klippenlauf.de



1 April Kronos Campusloop, Enschede. 2-4 EM.

www.campusloop.nl

5 April Lochemsebergloop, Lochem. Kldsrn-5-10

kilometer www.lochemsebergloop.nl

5 April Halve marathon, Hengelo. 0.5-1.5-5-10-15-

21.1 km www.halvevanhengelo.nl

5 April NN Rotterdam marathon. 10.5-42.2

kilometer www.nnmarathonrotterdam.nl

18 April De Twee van Enschede. 2 EM-3.2

kilometer www.enschedemarathon.nl

19 April Enschede marathon. 1-5-10-21.1-42.2

kilometer www.enschedemarathon.nl

25 April Run Bike Run, Oldenzaal. Mini en 1,5-10-

3-10-1,5 km. www.triathlonclubtwente.nl

Met vriendelijke groet,

AC TION



Copyright © 2020 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 7 april 2020 21:08 simon
To: TION Nieuwsbrief April 2020
Subject:

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 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van April 2020, met daarin o.a. bijdragen van Johny Rower, Edwin van der Ham (met 'de pen'), Elske Barkman, Hans Beumers en niet te vergeten het bestuur.

In deze nieuwsbrief:

Wedstrijdverslagen
Johny Röwer

NK Indoor

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!

Wat is jouw verhaal nu we tijdelijk niet gezamenlijk kunnen trainen, en de baan gesloten is? Doe je leuke oefeningen, deel die met ons. Weet je een leuk filmpje met een training, of misschien wel een challenge, stuur het op, dan kunnen anderen het misschien ook gebruiken! Foto's van sportieve acties zijn natuurlijk ook welkom!

Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl.

Als je trouwens 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.

Namens de gehele redactie! (Johny, Lisette, Irna)

Irna

Elske Barkman

Geef de Pen door
Edwin van der Ham

Online Trainingen
Irna van der Molen

En nog wat oefeningen
Elske Barkman

Van Turnen naar Atletiek
(over *Nienke Braamhaar*)

Speciale Actie
Hans Beumers

New York Marathon
*Ineke, Jolanda, Enith,
Cees, Patrick en Cor*

Wedstrijdkalender
Irna van der Molen

Van de bestuurstafel
Wim van Holsteijn

Wedstrijdverslagen



Zorgelijk.

Poeh, ik zit al een tijdje te bedenken hoe ik zal beginnen.. we zitten nu in een wereld van waar ik denk: gebeurt dit echt? Droom ik dit? Nee, het is allemaal waar, we zitten nu in een situatie waar je een week of zes geleden nog niet aan dacht want het was toch een beetje: Ja, ernstige situatie daar in China maar het is toch wel ver weg. Niet veel later blijkt dat China dichterbij is dan we denken want het virus breekt uit in Italië en niet zo heel veel later zitten we er zelf middenin. Schrijnende gevallen en zorgelijke omstandigheden overal in de wereld op dit

moment, maar dat weet u natuurlijk ook wel, menigeen zal in de familie of kennissenkring wel het één en ander meemaken.

En ja, hoe verder, vanavond (31 maart) wordt beslist hoe en/of hoe lang we in deze situatie doorgaan. Zelf denk ik dat we nog tot half mei zo doorgaan en dat we pas na de vakantie weer voorzichtig aan de gezamenlijke trainingen kunnen denken. Alhoewel, vakantie? We gaan elk jaar naar Spanje maar dat kunnen we volgens mij wel vergeten. In het dorp Blanes waar onze camping is liggen op dit moment ook 70 mensen op de IC en zijn er negen mensen overleden. Ze krijgen het daar ook behoorlijk voor hun kiezen want net voor deze situatie was de storm Gloria over het dorp getrokken met een gigantische schade als gevolg. En dan te weten dat wij een week voor de storm een prachtig weekend hadden in Barcelona en Blanes, hoe snel kan het gaan. Ook daar is het voor velen van een zorgeloos leventje tot één en al ellende..

Na een aarzelend begin merk ik dat de meeste mensen zich goed houden aan de regels die ingevoerd zijn, dus ook niet met grote groepen samen zijn. Ik schrijf aarzelend begin want ook wij als sporters hadden een paar dagen nodig om het te laten indalen, maar ik zie nu alleen nog maar berichten voorbij komen van solo trainingen of van duo's.

Als ik op een (trainings) avond mijn telefoon pak (lag even aan de lader) zie ik in de app groep van de A-B lopers 86 berichten gemeld, daarnaast ook nog een aantal berichten in andere apps, pfff... hoe houden we elkaar bezig..

Maar er komen ook leuke tips voorbij en alternatieve trainingen met bootcamp achtige onderdelen, en work outs met veel herhalingen, ook planken is een favoriet. Als deze oefeningen allemaal goed gedaan worden denk ik dat bij de eerste gezamenlijke trainingen van de club iedereen zijn of haar six-pack kan laten zien! Ik ben benieuwd!

We moeten er maar het beste van maken, ik vind wel dat ons wereldje vrij klein wordt zo, video bellen of Skypen met de kinderen en kleinkinderen, bellen met mijn moeder, een duo trainingsloopje, en een hallo buurman praatje op gepaste afstand en dat is het wel zo'n beetje... zal in andere gezinnen niet veel anders gaan. Je merkt dat iedereen het een beetje gelaten ondergaat, er wordt minder gelachen en als je al een keertje buiten bent zie je maar weinigen.

Dat ons weekendje naar Luxemburg niet door gaat zal u ook niet vreemd in de oren klinken, begin vorige week hebben we de knoop doorgehakt en de jeugdherberg geannuleerd. Het was toen trouwens nog niet bekend dat de Luxemburg marathon niet door ging, dat werd een paar dagen later bekend. Maar de situatie was op dat moment zo dat de jeugdherberg ook tot 20 april gesloten was en wat er daarna zou gebeuren nog niet bekend was. We hadden als organisatie team zelf al zoiets van dit kunnen we allemaal niet door laten gaan en hebben de jeugdherberg laten weten dat we niet zouden komen, wellicht dat we het weekend doorschuiven naar volgend jaar. We zullen kijken of het dan op een geschikte datum valt om het nog een keer te organiseren.

Waren er nog wedstrijden in Maart waar Tionezen aan meededen? Ik zag op de site uitslagen o.a. op 1 maart de Achtkastelen loop in Vorden waar een aantal clubgenoten meededen die toen nog in voorbereiding waren op hun marathon, Arie Froberg liep de halve marathon in 1 uur en 28 minuten (derde bij de M55) en Enith Bouwmeesters in 1 uur 56, op de dertig kilometer liep Edwin van der Ham 2 uur 10 minuten, daarna volgden Stephan Leijssenaar, Patrick Goosens en Wim Kuiper in 2 uur 27, Erwin Hondebrink 2 uur 28 en Ronald Verbeek 2 uur 31.

Op 7 maart was de Bovenbergcross, hier op de vijf kilometer een overwinning van Harmen Hoek bij de mannen in 17.09 en Edwin Veenstra die tweede werd bij de M50 in 20.09, Karin Schröder werd zevende bij de V35 in 27.08 en Milan Veenstra werd derde bij de J16 op de 2,5 kilometer in 9.49. Top gedaan!

Na dit weekend werden alle wedstrijden afgelast en gingen ook de trainingen van de club (vanaf donderdag 12 maart) niet meer door.

De komende maanden dus alleen maar wat trainen en geen wedstrijden, misschien is het een mooi streven om in september met de Singelloop het wedstrijdseizoen te openen, of ben ik dan te positief?

Houdt je taai en probeer ook nog een beetje plezier te hebben! (alhoewel dat niet altijd mee valt merk ik)

Johny.



NK Indoor

9 februari 2020

Zomaar een dagje meehelpen op het NK indoor masters en meerkamp in Apeldoorn.

Dit keer maar 1 dag, want de zaterdag ervoor heb ik heerlijk een trail gelopen in Wijchen. Er waren te weinig mensen in de materiaalploeg, zodat ik mijn dag toch nog vroeg begon. 7 Uur begon de wekker te spelen. Oh nee... nu nog niet Toch maar mijn bed uit, gelukkig had ik gisteren al mijn spullen verzameld, want zo vroeg in de ochtend zijn mijn hersens niet op hun best.

Met de auto, Monique Kerkhoffs ophalen en door naar het Omnisportcentrum in Apeldoorn. We merkten nog niet veel van de storm die op komst zou zijn. Monique ging vandaag jureren bij kogelstoten, en ik melde me na de koffie dus maar bij de materiaalploeg. Dat was lekker rustig, want we hoefden alleen maar de horden op de juiste plaats en hoogte te zetten. Wel moesten we ook letten of de atleten wel juist over de horden gingen, maar dat kon lekker zittend. Alhoewel..... 1 keer moest ik behoorlijk aan de kant springen om een rondvliegende horde te ontwijken. Tsja De materiaalploeg leeft gevaarlijk.

's Middags mocht ik als jurylid de baan op, als jury aankomst wel te verstaan. In ploegjes van 2 (de een roept de nummers, de ander schrijft) konden we prima de doorkomst en aankomst van de masters bijhouden. Maar toen kwamen de meerkampers de baan op. In verband met de storm was besloten om de beide series samen te voegen, dat werden dus 16 lopers in de baan. Een mooi startnummer opgespeld met in duidelijke letters hun naam en daaronder een nogal

erg klein uitgevallen nummer. Dus we konden ons hart ophalen met turen, op het puntje van je stoel zitten en maar knijpen met je ogen om te zien welke nummers er over de finish-streep gingen. Gelukkig stond er ook een video camera, dus het belangrijkste was dat we de eerste en de laatste loper in ieder geval wel hadden. Maar ja, je bent jury of niet... je wilt alles hebben.

Dat was maar goed ook, want de videoploeg kon de aankomst niet goed lezen..... te kleine nummers. Ze namen onze uitslagen dus maar over. Dan hebben we er niet voor niets gezeten.

In de tussentijd was Monique ook al klaar (de laatste groep kogelstoters werd afgelast, zodat iedereen op tijd klaar was en we, ivm de nu al duidelijk merkbare storm, nog bijtijds huiswaarts konden gaan)

Snel naar boven wat eten. Er wordt altijd goed voor de juryleden en andere medewerkers gezorgd. Ook nu was er een prima warme maaltijd te krijgen. Toen we op weg naar huis gingen was het gelukkig nog een beetje licht, met het stuur goed vast in beide handen kwamen we weer veilig in Enschede aan. Het was een gezellige dag met mooie resultaten. Zeker ook van de Tionezen. Marleen Baas gefeliciteerd met je nationale titel.

Groetjes, Elske Barkman

Geef de pen door

19 april, dan zou het gaan gebeuren. Voor de derde keer de hele marathon. Na twee jaar geleden toch overvallen te zijn door de warme omstandigheden hoopte ik van ganser harte dat de temperatuur deze keer mee zou vallen. Vorig jaar was het fantastisch weer weet ik nog. Toen had ik nog de halve van Berlijn in de benen zitten van de week er voor dus stelde ik me beschikbaar als haas voor wat loopmaatjes. Maar dit jaar zou het weer mijn eigen feetsje worden, tenzij het dus weer zo warm zou worden als twee jaar geleden.

Tja en dan gebeuren er dingen die geen mens voor mogelijk zou houden. Ineens is de wedstrijd niet meer zo belangrijk. Is het eigenlijk de normaalste zaak van de

wereld dat alle wedstrijden de komende tijd zijn afgelast danwel uitgesteld. In Vorden heb ik me nog net op tijd ingeschreven voor de halve van Zwolle. De inschrijving ging om 12 uur open en voor 18 uur was alles uitverkocht. Zo heeft iedereen vast zijn eigen ervaringen.

Ik kan me ook nog goed de laatste zaterdag training herinneren die we nog soort van gezamenlijk liepen. Volgens mij was er al geen officiële training meer, maar het advies van de regering was: "Geen evenementen met meer dan 100 mensen". Nou daar komen we op een zaterdagochtend echt niet aan hoor. Dus dat kunnen we dan vast volgende week ook nog wel op die manier doen. Zo terugkijkend lijkt dat bijna een krankzinnige gedachte.

En toen begonnen twee weken waarin ik toch echt wel even de draad kwijt was, waarop het besef pas echt begint in te dalen wat er nou aan de hand is en wat de vervelende consequenties er echt van zijn. Geen trainingen meer, niet meer de vaste tijdstippen in de week om even lekker tijdens een ontspannen duurlooptje gezellig wat te kletsen met je loopmaatjes. Ik ben pas na twee weken weer normaal begonnen met de training voor mezelf oppakken. Nieuw horloge gekocht met route navigatie zodat ik op de zaterdag toch gewoon een leuke route kan lopen. Want zo besef ik me ook hoe enorm prettig het is als er een trainer is die op een mooie locatie een interessante ronde uitzet die je zonder nadenken lekker mee mag lopen.

Hoe lang dit allemaal nog gaat duren, ik durf er nog niks van te denken. Maar ik weet wel dat als alles weer terug is naar normaal, of in ieder geval naar iets dat weer meer op normaal lijkt dan nu, dat ik me gelukkig mag prijzen met een vereniging als TION. Je beseft je pas wat je mist als het er niet meer is.

Edwin van der Ham



Online trainingen



Vrijwel alle evenementen en competitiewedstrijden in de regio en het land zijn vanwege het oprukkende coronavirus van de agenda gehaald, zo ook de Sallandtrail (verzet naar 22 Augustus), de Klippenlauf (nu 24 oktober), de Halve van Hengelo, de Enschede Marathon, en de ING marathon van Luxemburg waar we met heel veel TIONezen heen zouden reizen. Terwijl de meesten van ons overdag thuis werken, thuis onderwijs volgen of als ouder onderwijs geven, en onze sociale contacten zich vooral online afspelen, willen we toch fit blijven. Met

onze eigen hardlooprondjes, grappige suggesties, filmpjes of online trainingen lukt dat best.

Zo zorgen een aantal trainers ervoor dat de trainingen voor de jeugdwedstrijdgroep en voor de pupillen gewoon door kunnen gaan via het programma Microsoft Teams. Mede door de online sessies is er toch een groepsgevoel en kunnen de atleten die normaal elkaar 4 à 5x per week zien elkaar toch virtueel ontmoeten. Ook voor de andere trainingsgroepen van AC Tion wordt deze "samen trainen" optie beschikbaar gesteld. 'Natuurlijk kunnen we niet onze baantrainingen afwerken, maar met core stability, mobiliteit, kracht en cardio komen we ook een heel eind om allemaal fit te blijven', vertelt Rik Hardon, voorzitter van AC TION. Voor een video-impressie, klik [hier](#).

Voor meer informatie, lees [hier](#) verder (Bron: atletiekunie.nl van 18 maart 2020).

En nog wat oefeningen.... voor de liefhebber



Hallo allemaal,
hoe gaat het met iedereen?

Ik wil jullie het volgende voorstel doen....

Voor de volgende training houden we een soort bootcamp.

Natuurlijk ga je gewoon lekker een stuk lopen. Maar probeer de volgende onderdelen er eens in te stoppen.

1. zoek een bankje of een weilandhek. Maak 10 ligsteunen. Event. ook ruglingse ligsteun
2. stuk tussen 2 lantarenpalen, of fietspad paaltjes... huppelen en een tweede keer met kniehef
3. op een putdeksel staan op 1 been. buig langzaam naar voren en raak je voeten aan. 5 x linker been, 5x op het rechter been
4. Voor de stoeprand staan. afwisselend li/re erop
5. idem met 2 benen tegelijk. neem je armen mee bij het omhoog springen
6. leun met je rug tegen een lantarenpaal, en zak door je knieën tot je knieën en heupen een hoek van 90 graden maken. tel rustig tot 10, kom omhoog en herhaal.
7. Zoek een heuvel of viaduct, en loop versneld omhoog, rustig weer naar beneden. Herhaal.

Het belangrijkste is dat je lekker bezig bent, en al je spieren gebruikt onderweg.

Heel veel plezier. En eh..... keep safe

Elske Barkman

Van Turnen naar Atletiek: Nienke Braamhaar



Misschien heb je het al op Facebook voorbij zien komen, maar in [Sport in Twente](#) van 25 maart 2020 staat een leuk interview met Nienke Braamhaar, die van turnen overgestapt is naar atletiek, en in beide sporten bijzonder getalenteerd is! (Foto: Nienke Braamhaar)

Speciale actie: Hans Beumers



Kennen jullie het verhaal van die man die een marathon zou lopen in Barcelona?
Nou.... ik kan je vertellen: “die marathon ging niet door”.....

Het begon in China

Toen eind 2019 in China een virus werd geconstateerd, dachten we allemaal het is een ‘ver van mijn bedshow’. De training voor mijn 6e marathon begon in december en ik had nooit verwacht dat COVID-19, zoals het virus inmiddels heet, roet in het eten zou gaan gooien.

Danilo**in**beweging.nl

Het was mijn bedoeling om het lopen van de marathon te verbinden aan de crowdfundingactie voor een innowalk voor Danilo. Sinds de start van de crowdfundingactie Danilo in beweging is er al een mooi bedrag opgehaald en de teller staat inmiddels op ruim € 4.250,--. Dit is mede te danken aan giften van jullie. Vele ‘loopmaatjes’ hebben meegelopen tijdens mijn lange duurlopen. De duurlopen werden wekelijks afgesloten met een lekkere lunch..... Een enorm dank je wel, zeggen Willy en Ivana.

Innowalk

Het project voor Danilo lijkt dankzij het virus even te stagneren, omdat de mooie bedachte acties voorlopig niet kunnen worden uitgevoerd. Ook voor hem is het

deze weken spannend, aangezien elk virus wat bij hem komt van invloed kan zijn op zijn gezondheid. Dat is natuurlijk erg vervelend..... Een van de maatregelen is dat er thuis een sluis is aangelegd waar de mensen die hem verzorgen zich moeten omkleden in verband met mogelijke besmetting.

Welke acties zijn in voorbereiding?

Ik kan jullie mededelen dat er een aantal leuke acties gepland staan, zoals een pubquiz, maar ook een run-bike-eat marathon vanuit het café Sprakel in Lonneker. De voorbereidingen zijn in volle gang en we proberen een mooie combinatie te maken met korfbalvereniging DOSWK. Bij deze club korfbalt Willy, de vader van Danilo.

Meer informatie

Mochten jullie willen weten wat er allemaal op de planning staat voor het project “daniloinbeweging”, dan verwijst ik je naar de website (www.daniloinbeweging.nl) en Facebookpagina.

Barcelona 2.0

Oh ja..... mijn training voor Barcelona begint in augustus opnieuw, want op 25 oktober sta ik (hopelijk) wel aan de start op de Ramblas. En ik probeer weer mooie acties (lange afstandsloop met lunch....) te bedenken voor het ‘goede doel’....

Namens Danilo, Ivana, Willy en mijzelf zeg ik alvast dank voor jullie ondersteuning.

Blijf gezond en tot snel!

Groet,
Hans Beumers



Uit de nieuwsbrief van Rijnmond Marathonreizen (Maart 2020) De New York Marathon

Atletiek Club AC TION uit Enschede - lopers New York City Marathon 2020

De Marathon van New York lopen, waarom willen we dat?

Tja, waarom willen we de Marathon van New York lopen. Wij zijn Patrick, Cees, Cor, Jolanda, Enith en Ineke en zijn allemaal lid van de atletiekvereniging AC TION uit Enschede. Voor de ene is het de zoveelste marathon en voor de ander de eerste. Voor mij persoonlijk de laatste. Voor ons allemaal geldt dat we er heel veel zin in hebben!

Patrick (56) wil graag deze Marathon een keer gelopen hebben, want die stond op zijn lijstje. Vorig jaar is hij met zijn gezin naar New York geweest en dat heeft veel

indruk gemaakt en vorig jaar heeft hij ook al een stukje van het parcours gelopen. Voor Cees (67), die op het moment van deze marathon waarschijnlijk al meer dan 200 (!) marathons heeft volbracht, ontbrak deze nog op het lijstje. Nu hij met pensioen is heeft hij daar de tijd voor. Voor Cor (65) wordt het zijn zevende en laatste marathon en die wil hij graag in New York lopen.

Jolanda (55) wilde in haar leven een keer een marathon lopen en dat moest die van New York worden. Toen bij ons op de club de plannen werden geopperd kon zij dus geen kant meer op en hebben we haar een beetje onder druk gezet, want het moet nu gaan gebeuren. Enith (47) heeft een bezoek gebracht aan New York en wil heel graag de sfeer tijdens de marathon daar proeven als ze daar haar zesde marathon gaat lopen. Ineke (49) dacht na de laatste kilometers in Berlijn “nooit weer”, maar de euforische sfeer na afloop bracht haar snel op andere gedachten en ze wil in New York graag aan de start staan voor haar vierde marathon. Zij is de enige die een persoonlijke supporter meeneemt.

Voor ons allen is het dus een lang gekoesterde wens en het wordt voor ons allemaal de eerste marathon in New York. Omdat we zeker wilden zijn dat we dit jaar konden starten, hebben we ons al in oktober op de voorlopige lijst laten plaatsen bij Rijnmond Marathonreizen. Dat bleek een goed plan, want we begrepen dat er een run was op de beschikbare plaatsen. Over Rijnmond Marathonreizen hadden we goede verhalen gehoord. Vooral dat alles prima geregeld is en dat er goede begeleiding is.

Nu we geboekt hebben valt ons de vrij persoonlijke benadering op, en dat ondanks dat de groep vrij groot is. De gezamenlijke trainingen zijn voor ons wel erg ver weg, minimaal twee uur rijden. Maar enkelen van ons wilden daar ook wel graag heen. De voorbereiding moet wel goed gaan, want we hebben twee trainers in onze groep: Enith en Patrick. En zij willen er graag voor zorgen dat we goed voorbereid aan de start staan.

Nu maar hopen dat het Coronavirus tegen die tijd onder controle is en dat het ook echt allemaal door kan gaan.

Ineke, Jolanda, Enith, Cees, Patrick en Cor



Wedstrijdkalender



Van de bestuurstafel

Het zijn bijzondere tijden. De maatregelen om het Coronavirus zo goed mogelijk te beheersen zetten ons persoonlijke en sportieve leven volkomen op zijn kop. In verband daarmee gaat de algemene ledenvergadering, die op 22 april gepland stond, niet door. We hebben er als bestuur even over gedacht de vergadering online te houden maar dat blijkt wettelijk gezien niet toegestaan. Dit betekent dat ons slechts de optie van uitstel rest.

Volgens de statuten moeten wij een algemene ledenvergadering houden voor 1 juli. Mochten de maatregelen omtrent het Coronavirus maken dat we niet aan deze statutaire verplichting kunnen voldoen, dan dit is echt overmacht. We kunnen niet anders dan aansluiten bij de beslissingen terzake van de overheid. Een nieuwe datum is nog niet gepland.

Per e-mail en in een extra Startklaar Nieuwsbrief van 16 maart bent u al geïnformeerd over de maatregelen die wij als bestuur hebben getroffen ten aanzien van het doorgaan van trainingen en de toegankelijkheid van de accommodatie. Die maatregelen zijn in navolging van hetgeen de regering heeft aangekondigd in ieder geval verlengd tot 28 april. Dus tot die datum geen gezamenlijke trainingen en verboden toegang wat betreft onze accommodatie.

Op Facebook zijn tips te vinden van trainers en andere deskundige leden van onze vereniging om desondanks persoonlijk je conditie en techniek op orde te houden. Die initiatieven worden door ons zeer gewaardeerd.

Wat betreft het doorbetalen en innen van contributie sluiten wij ons aan bij de richtlijnen van de Atletiekunie en NOC/NSF. Die nemen het standpunt in dat we de kosten die we met z'n allen maken, zoveel mogelijk met z'n allen dragen.

Om die reden adviseren zij vooralsnog de contributie gewoon te innen. De hoogte is door de leden zelf vastgesteld. De kosten lopen bovendien door, of zijn zelfs hoger. Wat ons betreft is de algemene ledenvergadering het moment om met elkaar te bespreken of dat dan nog steeds de juiste keuze is.

Ten slotte nog iets heel anders, onze nieuwe website is intussen live. Neemt u er vooral een kijkje als u dat nog niet heeft gedaan. Wij zijn er als bestuur erg tevreden over.

Wanneer de volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal worden gehouden is nog niet duidelijk. Via de app en e-mail staan wij als bestuur vrijwel dagelijks met elkaar in contact. Daarom, heeft u zaken te melden die het bespreken waard zijn, of zit u met brandende vragen, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl. Voor het overige wens ik u in deze tijd vooral een goede gezondheid voor u en de mensen in uw omgeving. En mocht u toch ziek worden, heel veel sterkte.

Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2020 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 7 mei 2020 08:01
To: simon TION Nieuwsbrief Mei 2020
Subject:

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 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van Mei 2020, en ondanks de bijzondere tijden, is deze ook weer goed gevuld. Dit keer hebben we vooral veel

In deze nieuwsbrief:

Van de bestuurstafel

Rik Hardon, voorzitter

Hardlopen in corona-tijd

bijdragen van de Nordic Walkers,
waarvoor dank! Ook aandacht voor de
alternatieve Enschede Marathon, met
een digitaal startvak, een RAT race,
en een digitale BBQ na afloop.

We zien graag bijdrage's van jullie
tegemoet voor de komende
nieuwsbrieven! Iedereen mag en kan
wat aanleveren! Graag! Je kunt dit
opsturen naar startklaar@action48.nl.

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.

Namens de gehele redactie! (Johny,
Lisette, Irna)

Irna

Johny Röwer

De alternatieve Enschede Marathon
Lisette Sprakel

Wedstrijdverslag werpdriekamp
Masters
Marijke Bijlsma

Geef de pen door
Laura Damhuis

Pasen
Nicky en Ronald Aarts

In de media
Tubantia 29 april 2020

Update Nordic Walking
Annet de Kiewit

Wedstrijdkalender
foto Annet de Kiewit

van de bestuurstafel

Corona-trainingen: Onze discipline
en ons geduld worden beloond!!!

Per 11 mei kan ook iedereen ouder
dan 18 jaar buiten sporten en
bewegen op 1,5 meter afstand van

Algemene Leden Vergadering

Zoals jullie weten is onze ALV vorige
maand niet doorgegaan. Formeel zijn
wij verplicht 6 maanden na sluiten van

elkaar. Sinds 29 april mocht de jeugd tot en met 18 jaar georganiseerd en onder begeleiding, onder voorwaarden, al weer samen sporten. Dit betekent dat we onze loopgroepen, senioren en master atleten en nordic walkers weer kunnen verwelkomen.

Iedere dag opnieuw overlijden er nog mensen aan de gevolgen van het virus en er worden nog steeds veel mensen ernstig ziek van. Wij als bestuur staan achter de maatregelen van het kabinet.

Houd je a.u.b. aan de strikte maatregelen die we zullen moeten nemen. De kantine blijft dicht en douchen dient thuis te worden gedaan.

De technische commissie lopen gaat invulling geven aan hoe we de nieuwe “ruimte” kunnen en mogen toepassen. Tevens zullen ze in nauw overleg met de TC voor baanatletiek en het bestuur de afstemming doen hoe we samen “vrij kunnen trainen”.

We volgen nog altijd de NOC-NSF richtlijnen en zullen de eventuele beleidsbepalingen van de gemeente Enschede ook nog even afwachten maar gaan er vanuit dat we elkaar allemaal weer live kunnen gaan zien

het boekjaar de ALV te houden. De overheid kijkt naar richtlijnen hoe met die verplichting om te gaan in Corona-tijd.

Als bestuur zouden we afscheid nemen van 3 bestuursleden: Marielle Siebelt, Richard Kerver en ondergetekende. Harry Loof en Jan Davids zijn de kandidaten om toe te treden.

Omdat onze vereniging zich in een bijzondere tijd bevindt, is vooral rust en aanspreekbaarheid van het bestuur belangrijk. Omdat velen van jullie mij inmiddels kennen en we toch nog een tijd met corona-invloeden te maken zullen hebben zal ik het aankomend jaar doorgaan als uw voorzitter. Jan Davids zal als vice-voorzitter in het bestuur stappen en we zullen samen aan een goede en gezonde bestuurlijke overgang werken. Dit allemaal om onze vereniging in deze bijzondere tijd draaiende te houden. Zodra we meer weten over de vorm van de ALV (digitaal of uitgesteld op locatie of hybride) zullen we de datum communiceren.

Tot op de baan, tot snel en blijf fit en gezond! Sportieve groet namens het bestuur,



Rik Hardon
Voorzitter AC TION

Hardlopen in corona-tijd



Volhouden!

Nog eventjes volhouden, dat is wat we de laatste weken regelmatig in de kranten lezen en op TV horen. Ja, we zitten met het Corona virus in een situatie die op dit moment ons hele leven beheerst en zo links en rechts hoor ik trieste verhalen van zieken en sterfgevallen. De laatste dagen geven de statistieken (gelukkig) aan dat er steeds minder sterfgevallen en nieuwe IC patiënten zijn en in de landen om ons heen is er inmiddels weer iets meer bewegingsvrijheid. Ook bij ons, alhoewel het sommigen niet snel genoeg kan gaan, maar er zitten natuurlijk risico's aan, dat hebben we ook wel in de gaten. Het blijft wikken en wegen wanneer wie en wat weer open mag maar over een maandje zullen de meeste bedrijven met de nodige aanpassingen weer open zijn.

Gelukkig mag de jeugd weer trainen (en naar school), de tandartsen zijn weer aan het werk en nu is het wachten op de kappers want zo links en rechts komt er bij veel lopers en loopsters van onze groepen zo'n vale kleur tevoorschijn. Haha. Misschien denkt u dat er niet gelopen wordt op dit moment, maar niets is minder waar, op Facebook en in diverse apps zie ik genoeg loopactiviteiten. En als club zijn we op een veilige manier ook goed bezig! We hebben morgen (2 mei) onze derde RAT race. Dit is een Running Apart Together race, op een vooraf vastgestelde route kun je van je huis uit linksom of rechtsom lopen om zodoende je loopmaatjes ook nog even te zien en zelfs een praatje maken. Alles op gepaste afstand, dat wel! De eerste editie was op zaterdag 11 april in het buitengebied van het Hogeland richting Aamsveen (thuisloopje voor mij) en het was leuk om de loopmaatjes weer eens tegen te komen. Veel positieve reacties in de app groep en op Facebook.

Een week later 19 april, de datum van de Enschede Marathon, ook nu (weer van huis uit) een alternatieve loop. Er was zelfs een virtueel startvak en rond vijf uur een napraat en borrel moment, ja de techniek staat voor niets, hé Patrick. Voor zover ik weet liepen Melvin van der Voet en Hennie van der Sluis zelfs de hele marathon, en ik zag een filmpje van Richard Knol voorbij komen die maar liefst 50 kilometer aflegde! Maar, de meesten kozen toch voor een kortere afstand, de 5, 10 of 21.1 kilometer. Ik koos (samen met Irna) voor een andere locatie, we waren even een beetje uitgekeken op al die routes in Enschede, en liepen onze halve in

de Lutte. Altijd mooi die heuvels op en neer! En ja, als je dan Pacer zou zijn voor de 2.00.00 groep dan zorg je er natuurlijk voor dat je die tijd loopt, exact!

De tweede RAT race was op zaterdag 25 april, Cor Kuiper had een route uitgezet in de omgeving van het Rutbeek, het Rutbekerveld en Boekelo, ook hier een verkeersluw rondje met zelfs een stukje bos dat ik niet kende, komt niet vaak meer voor! Ook nu nog andere Tionezen gezien als bij de eerste keer, alhoewel we sommigen helemaal niet zien omdat we het rondje dezelfde kant oplopen. Morgen dus de derde loop, Hennie van der Sluis heeft een ronde van 9.5 kilometer uitgezet tussen de Buursestraat en het Rutbeek, ook nu wegen en paden met weinig verkeer, mooi!

We blijven volop in beweging zoals u ziet, prachtig trouwens dat je uit alle hoeken ineens van allerlei alternatieve trainingen en tips voorbij ziet komen! Als je aan alles mee doet ben je super fit!! (of bek af).

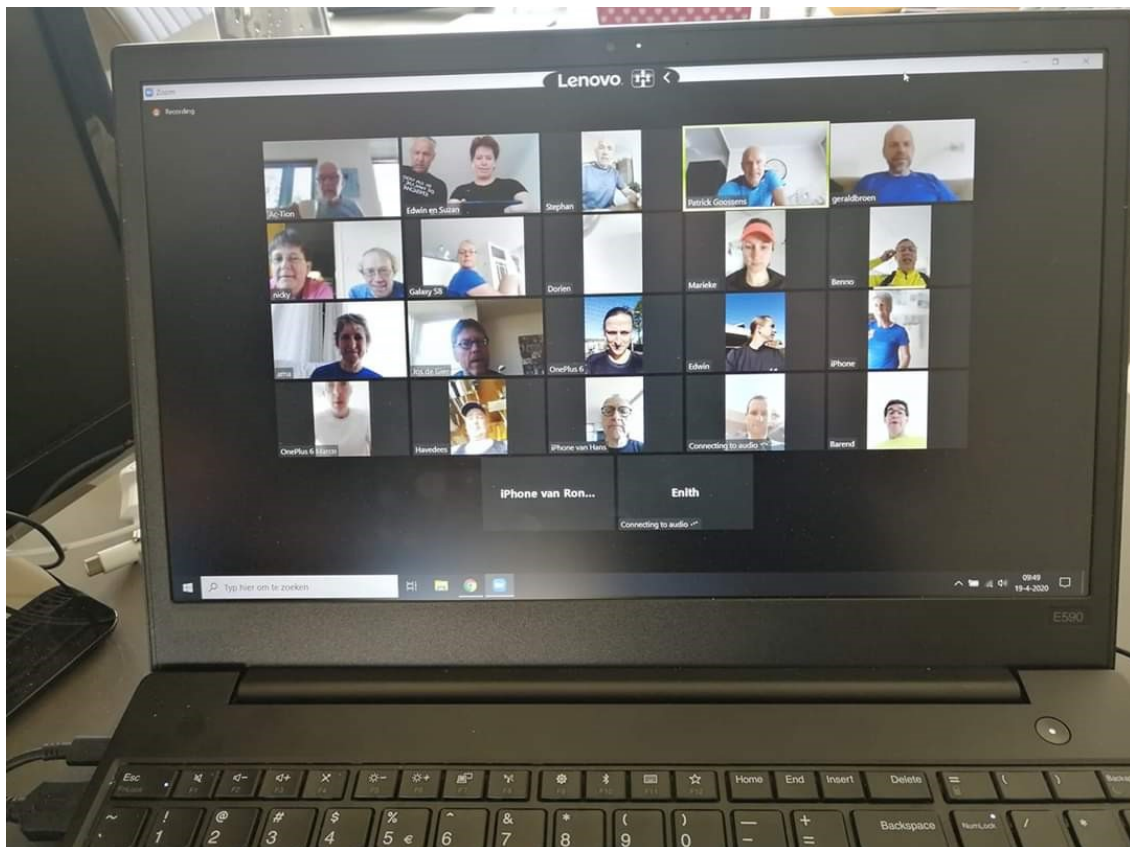
In de vorige nieuwsbrief schreef ik dat het een mooi streven was om met de Singelloop het wedstrijdseizoen te openen maar ik ben bang dat daar ook een streep door gaat. Zelfs de overvolle marathonmaand oktober (je kunt dan volgens mij elke zaterdag en zondag wel een grote stadsmarathon lopen) is erg twijfelachtig. Ik zie het nog niet gebeuren dat er dan tienduizenden lopers en loopsters bij en naast elkaar staan. Zou het dan zo zijn dat we het hele jaar geen hardloopevenementen meer hebben?

Afwachten maar, we zullen het zien.

Johny.

Foto boven: Suzan ten Barge, foto door Margreet de Hoog-Kamphuis, FB 2 mei 2020

De alternatieve Enschede Marathon 2020



De alternatieve Enschede Marathon

Hoewel in deze tijd elk evenement wordt afgelast en van hardloophwedstrijden voorlopig alleen maar kan worden gedroomd... is bij Enith en Patrick toch een idee ontstaan om op een geheel veilige manier toch een beetje van de gezelligheid van het hardlopen bij de Enschede Marathon te kunnen ervaren. Op zondag 19 april vond dan ook de alternatieve Enschede Marathon plaats. Met de instructie om allemaal precies om 10.00 uur vanuit je huis te vertrekken voor een mooie ronde, onderweg vooral foto's te maken van Tionezen, niet vergeten te genieten en natuurlijk goed je best te doen voor een mooie tijd!

Er is zelfs een digitaal startvak gecreëerd waar je vooral je verwachtingen en wedstrijdspanning kon delen. Er was een waterpost voor wat verkoeling, fietsers die voor aanmoediging zorgden en achteraf zelfs een digitale barbecue waar je elkaar kon vertellen hoe het gegaan is. Ook de Whatsapp-groep bleef de gehele dag nog onrustig met foto's en allerlei gezelligheid.

Ik denk dat ik voor iedereen spreek als ik zeg dat het super leuk was om elkaar op deze manier toch even te zien, met het mooie zonnige weer lekker te kunnen

hardlopen en dat er hopelijk snel weer meer mogelijk is van samen hardlopen! Blijf gezond en hou je fit!

Lisette Sprakel

(foto boven: Suzan ten Barge, FB 19 april)

(foto's onder: foto 1 Harry Loof, FB 19 april; foto 2 door Lisette Sprakel: Elske en Rob tijdens hun alternatieve EM)





Wedstrijdverslag werpdriekamp Masters



Huh, een wedstrijdverslag? Maar door de Corona-maatregelen zijn alle KNAU wedstrijden van dit seizoen toch afgelast? Klopt. En de trainingen gaan niet door. En dat terwijl de Mastersgroep deze winter zó goed bezig was..... Eindelijk na jaren weer een echte trainer, met wie we deze winter een goede basis aan het leggen waren voor het komende seizoen. Er stonden zulke leuke wedstrijden in onze agenda, met als hoogtepunt het NK Masters in Hengelo. Maar ja, overal ging een streep door. Maar we laten ons door zo'n corona-virus niet klein maken!

Een van de wedstrijden waar we vorig jaar veel plezier aan beleefden was de werp driekamp-cyclus van Regio Oost. Een serie van 5 wedstrijden op vrijdagavond, van april tot eind juni.

Na wat denk- en overleg werk wisten we het volgende: binnen onze groep is voldoende werp-materiaal in bezit (er zijn 4 kogels, wel 5 disci en diverse fluitballen). Als dat onderling uitgeleend kan worden (na eerst schoongemaakt te zijn...), kunnen we ons eigen corona-proof werpdriekamp houden! Kogelstoten en discuswerpen kan nog redelijk gemakkelijk op een open veldje, maar speerwerpen leek ons wat ingewikkelder. Daarom hebben we voor fluitbal gekozen in plaats van de speer. De locaties kan iedereen zelf kiezen: er is geworpen bij Het Rutbeek, in

het Van Heekpark en het Wooldrikspark.

We houden de 5 data van de oorspronkelijke werpdriekampen aan. Deelname aan minimaal drie van de vijf is 'vereist'. In de week voor de 'wedstrijddatum' heb je de mogelijkheid om je eigen moment te kiezen om je eigen driekamp af te werken. Sommigen kozen ervoor om in tweetallen (met anderhalve meter afstand, 1 werpen en de ander meten) aan de slag te gaan.

De eerste wedstrijd zit erop en het belooft een spannende strijd te worden! De volgende keer is 8 mei, hopen dat de deelnemers hun geweldige resultaat kunnen verbeteren!

Marijke Bijlsma



Geef de pen door

Deze maand aan mij de eer om wat te vertellen over mijzelf in de nieuwsbrief. Laat ik mijzelf eerst even voorstellen. Ik ben Laura Damhuis, 26 jaar en woon samen met mijn vriend en kat Bowie (vernoemd naar David Bowie) in Enschede. Hier blijven wij ook nog even wonen, want we hebben zojuist ons eerste koophuis gekocht waar we in augustus de sleutel van krijgen!

Mijn hardloop avontuur begon in april 2017. Ik stond aan de kant bij de marathon van Enschede om mijn vriend en zijn vader aan te moedigen tijdens het lopen van

de halve marathon. Dit deden zij al meerdere jaren samen. Het aanmoedigen is leuk, maar zelf lopen leek mij nog veel leuker. Ik wou ook graag hardlopen en meedoen aan de halve marathon! Een dag later heb ik hardloopschoenen gekocht en één jaar later liep ik de halve marathon met mijn vriend en zijn vader. Inmiddels is er geen week voorbij gegaan dat ik niet ben wezen hardlopen.

Het liefste ga ik er iedere dag op uit om een rondje rennen, maar ik heb gemerkt dat af en toe rust ook goed is. Nu ben ik niet zo fan van rustdagen, dus zoek ik liever alternatieve trainingen op. Zo heb ik pas een nieuwe wielrenfiets gekocht om dit met het hardlopen te combineren. Het leuke aan wielrennen is dat ik dit ook samen met mijn broer kan doen. Eigenlijk vind ik veel sporten leuk om te doen, maar hardlopen blijft de grote favoriet.

In 2018 ben ik lid geworden van TION. Ik vond het leuk om alleen te rennen, maar ik wou graag een betere hardloper worden. Om die reden ben ik op zoek gegaan naar een atletiekvereniging in Enschede en sindsdien train ik met de A/B groep mee. Met de lange duurlopen op zaterdag heb ik al veel nieuwe omgevingen en mooie routes ontdekt. Ik heb zelf geen auto, maar wel het geluk dat ik bijna altijd mee mag rijden met Johny (bij deze: bedankt!). Het mooie aan TION vind ik de betrokkenheid van trainers en andere leden. Iedereen heeft een passie voor hardlopen. Sommige leden hebben al meer jaren hardloopervaring dan het aantal jaar dat ik überhaupt kan lopen, en hier leer ik veel van!

Met het meedoen aan hardloopwedstrijden heb ik een haat/liefde verhouding. Vooraf aan een wedstrijd gaan er veel onzekere gedachten door mijn hoofd met redenen waarom ik beter niet mee moet doen. Achteraf zijn al die gedachten weer weg en kijk ik uit naar een nieuwe wedstrijd. Het gaat vaak beter dan ik verwacht had, en dat voelt goed! Zo kijk ik met een goed gevoel terug op de midwintermarathon in Apeldoorn afgelopen februari en de halve marathon van Amsterdam in 2019. Nu ik inmiddels wat wedstrijden heb gelopen kom ik er steeds meer achter dat er maar één ding belangrijk is, en dat is het genieten van het lopen zelf! Hopelijk kunnen wij binnenkort weer samen trainen en meedoen aan hardloopevenementen. Dat is iets waar ik erg naar uit kijk!

Ik geef de pen door aan Jasmijn Hulshoff.

Laura Damhuis



Pasen Nicky en Ronald Aarts



Nicky en Ronald Aarts

In de media

Natuurlijk niet gelijk volle bak

"Enkele ouders hebben nog de neiging achter hun kroost aan te lopen, maar het 'poortbeleid' bij AC Tion is duidelijk: alleen de jongste sporters zijn welkom op het atletiekcomplex aan de Geessinkweg in Enschede. Zo'n dertig pupillen van zes tot en met acht jaar, verdeeld over vier groepen, trappen de herstart van de atletiektrainingen af.

Bestuurslid en voorzitter van het Regionaal Trainings Centrum Mariëlle Siebelt bekijkt het enthousiaste gespring en gehuppel met een grote glimlach op haar gezicht. „Eindelijk kan er hier weer gesport worden.” Na zes weken van online challenges en work-outs is het weer business as usual op en rondom de sintelbaan van AC Tion. Alhoewel, het onderdeel hoogspringen staat nog niet op de agenda. „We kunnen niet na iedere sprong de hele mat ontsmetten.”

Voor het hele artikel, klik [hier](#).

(bron: Tubantia, 29 april 2020)

'Natuurlijk niet gelijk volle bak'

Ralph Blijlevens
Enschede

Enkele ouders hebben nog de neiging achter hun kroost aan te lopen, maar het 'poortbeleid' bij AC Tion is duidelijk: alleen de jongste sporters zijn welkom op het atletiekcomplex aan de Geesinkweg in Enschede. Zo'n dertig pupillen van zes tot en met acht jaar, verdeeld over vier groepen, trappen de herstart van de atletiektrainingen af.

Bestuurslid en voorzitter van het Regionaal Trainings Centrum Mariëtte Siebels bekijkt het enthousiaste gespring en gehuppel met een grote glim-

lach op haar gezicht. „Eindelijk kan er hier weer gesport worden.“ Na zes weken van online challenges en work-outs is het weer business as usual op en rondom de sintelbaan van AC Tion. Alhoewel, het onderdeel hoogspringen staat nog niet op de agenda.

„We kunnen niet na iedere sprong de hele mat ontsmetten.“

Waar de training voor de jongere groepen vooral in het teken staat van spelenderwijs bewegen en oefeningen doen, volgen de betere Twentse talenten het normale trainingschema. Vanwerpen tot sprinten en van verspringen tot hardlopen. „Maar na

zo'n lange periode van aangepast trainen gaan we natuurlijk niet gelijk volle bak. Dan is de kans op blessures erg groot“, zegt Siebels, voor wie het waarborgen van de veiligheid voor de sporters en trainers het grootste punt van aandacht is.

Slechts twee trainers, beiden zeventigers, zien af van deelname aan de eerste bijeenkomsten. „Zij vallen in de risicogroep. Op nog twee andere trainers na reageerde de rest enthousiast over het weer mogen trainen“, aldus Siebels, die met flacons desinfecterende handgel de poort 'wach' houdt.



FOTO: M. L. DE VRIES



'Bij uitste

Bjorn Weinreder
Oldenzaal

Bij tennisclub OL Ready in Oldenzaal zijn ze blij dat in ieder geval de kinderen sinds gisteren weer de baan op mogen. Trainer Mike Luttikhuis (28) maakt een praatje dolt met de jongen. „Kennen jullie de ronaregels? Als je geen afstand houdt moet je mij een boete betalen.“

De kinderen kennen de regels, zo lomen ze al snel weten. Tervroeg Mike begint met zijn les aan vijf leerlingen, wordt op alle vier de banen geslagen door in totaal vijftien jonge tennissers. Op Mike na is er niemand vo

Update Nordic Walking

Bezigheden Nordic Walkers



Waar houdt een mens zich zoal mee bezig in deze tijden? Annet vroeg het de Nordic Walkers vlak voor Pasen. Een greep uit de reacties:

Deze paashaas (foto 1), die jullie vast herkennen, brengt een bliksembezoek aan de kleinkinderen en verstopt kadootjes in hun tuinen. Wel op corona-afstand natuurlijk.

Frits (foto 2) en Gerdie Folkner (foto 3) verkennen samen nieuwe routes die ze ons in betere tijden gaan laten lopen.

Ine Stokvis (foto 4) en Jeanette Zenderink lopen samen bestaande routes op de Bommelas, Witteveen en Usseleres. Mountainbikers die niet aan de kant gaan vormen hun grootste uitdaging.

Hillie Bijl fietst samen met man Arie. Verder loopt hij hard en gaat zij 3 maal per week 10 km NW.

Ans Smit is aan de wandel met haar echtgenoot en mist vooral de gezelligheid van de koffie bij TION.

Gerard Manders is op maandag een loopduo met Gerda. Annet is nog meer loopduo's tegengekomen in de afgelopen weken: Martie & Roelof en Lia & Ina.

Jelle Bloemendal en Nettie Dullemond (foto 5) werden na hun wandeling op paasmorgen verrast met een verrassingsontbijt door hun zoon en schoonzoon.

Annemiek Meijer (foto 6) verkent samen met man Siebo hun naaste omgeving: een eye-opener dat er zoveel moois is op 2-8 km van huis. Ook hebben zij hun garage belegd met dansbare vloerbedekking om aan de slag te kunnen met haar favoriete dans work-out.

En Annet (foto 7 en 8)? Die geniet van het mooie weer op het stoepje voor de voordeur, heeft vierkante ogen en

warme oren van het thuiswerken en zwemt zo nu en dan
een rondje in het Rutbeek en wandelt met of zonder
stokken in een ruime boog om het Rutbeek.

Annet de Kiewit















Wedstrijdkalender: leeg

Thuis



foto: Annet de Kiewit

**Met vriendelijke groet,
AC TION**



Copyright © 2020 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 3 juni 2020 16:46
To: simon
Subject: AC TION extra nieuwsbrief in verband met ALV 17 juni 19.30

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 extra nieuwsbrief in verband met:
Algemene Leden Vergadering 17 juni 19.30 - 20.30**



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

dit is een extra nieuwsbrief in verband met de online Algemene ledenvergadering op woensdag 17 juni 2020 (aanvang 19.30).

Uitnodiging



ATLETIEKVERENIGING AC TION - ENSCHEDE



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

Datum 3 juni 2020

Hierbij nodig ik u namens het bestuur van de AC TION uit voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering, te houden op woensdag 17 juni 2020. De vergadering vindt anders dan gebruikelijk niet plaats in het clubhuis maar zal in digitale vorm worden gehouden. Ouders van leden, jonger dan 14 jaar, zijn ook van harte welkom. Vanaf 14 jaar hebben minderjarige leden zelf stemrecht.

De leden zijn in de gelegenheid tot uiterlijk 72 uur voorafgaande aan de vergadering (zondag 14 juni 19.30 uur) schriftelijk of digitaal vragen (secretaris@action48.nl) te stellen over de onderwerpen die op de agenda staan. Deze vragen worden uiterlijk tijdens de algemene ledenvergadering beantwoord en de antwoorden worden op de website van de vereniging geplaatst of via een ander elektronisch communicatiemiddel toegankelijk gemaakt voor de leden. Tijdens de vergadering kunnen langs elektronische weg of op een andere manier nadere vragen worden gesteld. Indien aan de orde kan stemrecht slechts worden uitgeoefend door middel van een elektronisch communicatiemiddel.

Via de link <http://www.action48.nl/nieuws/alv-2020/> is als gast in te loggen om deel te nemen aan de vergadering en zijn vanaf 18.30 uur voorafgaande aan de vergadering de financiële stukken in te zien.

Stap 1: download Teams voor android of iOS op je mobiel

Stap 2: klik op de link, de app opent (of kies hier de optie "neem deel in de browser" als je via een PC/laptop deelneemt).

Stap 3: log in als guest (aanbevolen)

Agenda

Aanvang van de vergadering is 19.30 uur, beoogd einde 20.30 uur.

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 17 april 2019.
6. Jaarverslag 2019.
7. Financiële verantwoording (de stukken zijn beschikbaar in het clubhuis vanaf 1 uur voor aanvang van de vergadering):
 - a. Jaarrekening 2019.
 - b. Verslag van de kascommissie.
 - c. Samenstelling van de kascommissie voor de verantwoording over 2020.
 - d. Vaststelling contributie 2020.
 - e. Begroting 2020.
8. Bestuursverkiezing^[1]:

Aftredend en niet herkiesbaar is Richard Kerver. Het bestuur stelt voor in deze vacatures te voorzien door het benoemen van Harry Loof.

Tussentijds aftredend is Marielle Siebelt. Het bestuur stelt de algemene ledenvergadering voor in deze vacature te voorzien door het benoemen van Jan Davids.

Aftredend en herkiesbaar is voorzitter Rik Hardon. Hij heeft aangegeven bereid te zijn nog 1 jaar deze functie te vervullen. Het is de bedoeling van het bestuur dat na deze periode Jan Davids, mits gekozen, de functie van voorzitter zal gaan vervullen.

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

9. Presentatie plannen voor 2020.
 - a. Singelloopcommissie.
 - b. Bestuur.

10. Rondvraag.

11. Sluiting.

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

[1] Het bestuur heeft het volgende rooster van aftreden vastgesteld: 2021: Ronald Aarts, vacature; 2022: Wim van Holsteijn, Daniëlle van der Meer, Jan Davids. 2023: Rik Hardon, Harry Loof

Verslag van de algemene ledenvergadering 17 April 2019

VERSLAG VAN DE ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN 17 APRIL 2019, GEHOUDEN IN DE KANTINE VAN DE AC TION.

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:
 - a. Jaarrekening 2018.
 - b. Verslag van de kascommissie.
 - c. Samenstelling van de kascommissie voor de verantwoording over 2019.
 - d. Vaststelling contributie 2019.
 - e. Begroting 2019.
8. Bestuursverkiezing:

Aftredend en herkiesbaar zijn: Danielle van der Meer en Wim van Holsteijn.

Aftredend en niet herkiesbaar is Joost Posthuma. Het bestuur stelt voor in deze vacature te voorzien door het benoemen van Mariëlle Stebelt.

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.

9. Presentatie plannen voor 2019.
10. Rondvraag.
11. Sluiting.

Aanwezig volgens de presentielijst: Daan Assink, Ben Japink, Henk Appels, Bart van Ingen Schenau, René Stokvis, Hennie Klootwijk, Cees van Reemst, Johny Röwer, Nicky Aarts,

Patrick Goossens, Marc Woesthuis, Erna Wilmink, Bertie van 't Wel, Lesley Buur, Wan Bakx, Ronald Aarts, Mariëlle Siebelt, Henk Siekmans, Jan Davids, Richard Kerver, Joost Posthuma, Annemieke van der Meer, Monique Vos, Wim van Holsteijn, Rik Hardon, Annet de Kiewit, Tobias Bakx en Sebastiaan Steenberg.

Afwezig met bericht van verhindering: Gerald Broen, Hans Koenders, Simon Engelberts, Danielle van der Meer, Bas Kerkwijk, Nicolette van Lier, Bert Simens, Hanny Ebbekink en Elske Barkman.

1. **Opening.**

De voorzitter, Rik Hardon, opent de vergadering om 20.00 uur. Hij kijkt terug op 2018. Inzetten op kwaliteit zowel in de breedte als voor de talenten als voor de vereniging in het algemeen was ook in 2018 de hoogste prioriteit. In het bijzonder verdient daarbij de oprichting van het Regionaal Trainings Centrum RACE dat een extra stimulans moet geven aan de ontwikkeling van de jeugd. Ook de breedtesport ontwikkelt zich goed. Dit is te zien bij de diverse recreantengroepen en bij de nordic walkers.

Financieel was 2018 een positief jaar. Het dak van de kantine is geheel vernieuwd. Gelukkig waren de middelen daarvoor beschikbaar.

De druk op de verschillende commissies was het afgelopen jaar onverminderd groot. Op vrijwel alle terreinen zijn extra handen welkom.

De trainersvergoedingen zijn opnieuw in kaart gebracht. Er is een systeem ontwikkeld waarbij opleiding en ervaring bepalend zijn voor de hoogte van de vergoeding. Dit systeem is intussen verenigingsbreed ingevoerd.

De relatie met Sportaal is het afgelopen jaar gelukkig verbeterd. Wel blijft er nog een belangrijk verschil van inzicht over de huurovereenkomst.

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. Verder zijn er geen mededelingen.

4. Jubilarissen en andere leden die speciale aandacht verdienen.

De voorzitter roept de volgende jubilarissen naar voren en overhandigt hun het bij het jubileum horende speldje en een bos bloemen:

- Bart van Ingen Schenau 25 jaar lid;
- Johny Röwer 25 jaar lid;
- Daan Assink 25 jaar lid;
- René Stokvis 25 jaar lid;
- Erna Wilmink 25 jaar lid;
- Ben Japink 40 jaar lid.

Ook Bastiën van 't Wel is 25 jaar lid maar hij is afwezig. De vergadering onderstreept de waardering voor wat Bastiën altijd gedaan heeft en nog doet met applaus.

De voorzitter staat verder stil bij het 60-jarig jubileum van Wim Scholtes. Door een misverstand is hij heel laat uitgenodigd voor deze vergadering. Hij heeft zich jammer genoeg niet kunnen vrij maken. Wij zullen op een ander moment aan dit jubileum aandacht besteden.

Hij memoreert ook dat Denise Doeve de afgelopen jaren de ledenadministratie heeft verzorgd en die taak nu heeft neergelegd. Nicky Aarts vervult deze functie nu. Denise was voor deze vergadering uitgenodigd maar heeft helaas op het laatste moment afgezegd.

Bertie van 't Wel merkt op dat zij nog enkele jubilarissen mist die 25 jaar lid zijn, te weten: Tjitse Piek, Grietje Piek, Mieke Harbers en Annelies van der Burg. De secretaris geeft aan dat zij vorig jaar uitgenodigd hadden moeten worden maar dat door hetzelfde misverstand dat de voorzitter eerder meldde niet is gebeurd. Dat is zo kort voor deze vergadering aan het licht gekomen dat uitnodigen niet meer mogelijk was. Wij zullen een ander gepast moment zoeken om ook deze jubilarissen in het zonnetje te zetten.

5. Verslag van de algemene ledenvergadering van 25 april 2018.

Het verslag van de algemene ledenvergadering van 25 april 2018 wordt onder dank aan de secretaris ongewijzigd vastgesteld.

6. Jaarverslag 2018.

Het jaarverslag 2018 wordt na een korte toelichting door de voorzitter ongewijzigd vastgesteld.

7. Financiële verantwoording.

a. Jaarrekening 2018.

De penningmeester, Monique Vos, licht de jaarrekening toe. De vereniging is financieel gezond. We hebben een redelijk stabiel aantal leden en daardoor zijn ook de inkomsten uit contributie stabiel. Ook de inkomsten uit de diverse wedstrijdlopen dragen bij aan een gezonde financiële situatie. Het eigen vermogen is iets gegroeid. Verder wijst zij op de reservering voor het 75-jarig jubileum in 2023, dit in navolging van een aanbeveling van de kascommissie van vorig jaar.

De jaarrekening geeft geen aanleiding tot vragen.

b. Verslag van de kascommissie.

De kascommissie, bestaande uit Hennie Klootwijk en Henk Siekmans, heeft de jaarrekening en onderliggende financiële stukken gecontroleerd en akkoord bevonden. De financiële administratie en de jaarrekening over het jaar 2018 geven een waarheidsgetrouw beeld van de financiële positie van AC TION. Zij stelt voor de penningmeester en in het verlengde daarvan het bestuur décharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid. De vergadering stemt daarmee in.

c. Samenstelling kascommissie 2019.

De kascommissie voor de financiële verantwoording over 2019 zal bestaan uit Hennie Klootwijk en Wan Bakx. Hans Koenders heeft gemeld bereid te zijn als reserve te functioneren.

d. Vaststellen contributie 2019.

De voorzitter geeft aan dat met name de steeds hogere kosten van energie en huur voor het bestuur aanleiding zijn voor te stellen de contributie voor 2019 voor iedereen met 50 cent per 2 maanden te verhogen ten opzichte van 2018. Uitgaande van een aantal van 550 leden moet dat voldoende zijn om de jaarlijkse vaste lasten te dragen. De vergadering stemt in met het voorstel van het bestuur.

e. Vaststellen begroting 2019.

De penningmeester licht de begroting toe.

Marc Woesthuis vraagt welk groot onderhoud voor het jaar 2019 wordt voorzien.

De voorzitter zegt dat hij daarop zal ingaan bij punt 9 van de agenda.

De begroting wordt ongewijzigd vastgesteld.

8. Bestuursverkiezing.

Aftredend en herkiesbaar zijn: Danielle van der Meer en Wim van Holsteijn. Zij worden bij acclamatie herkozen.

Aftredend en niet herkiesbaar is Joost Posthuma. De voorzitter bedankt hem voor de bijdragen die hij aan het bestuur heeft geleverd. Het bestuur stelt voor in deze vacature te voorzien door

het benoemen van Mariëlle Stebelt. De voorzitter stelt haar voor. Mariëlle wordt bij acclamatie gekozen.

Tussentijds aftredend zijn Annemieke van der Meer en Monique Vos. De voorzitter bedankt Annemieke die een aantal jaren coördinator van het nordic walken is geweest en daarna is toegetreden tot het bestuur. Zij heeft daarin steeds met verve de belangen van de nordic walkers verdedigd. Ook was zij actief op het gebied van gezond sporten en maakte zich sterk voor een AED en cursussen EHBO en reanimeren voor trainers. Hij bedankt ook Monique die in haar drukke leven andere prioriteiten moet gaan stellen dan het vervullen van het penningmeesterschap.

Het bestuur stelt voor in de vacature van Monique te voorzien door het benoemen van Ronald Aarts als penningmeester. De vergadering gaat daarmee akkoord. In de vacature van Annemieke wordt op dit moment nog niet voorzien.

9. Presentatie plannen voor 2019.

a. WOC.

Jan Davids, voorzitter van de wedstrijdorganisatiecommissie (WOC) geeft aan dat er een nieuwe commissie is gevormd die bestaat uit een aantal ouders van jeugdatleten. De commissie is verantwoordelijk voor de organisatie van een aantal baanwedstrijden en de indoor in de Diekmanhal. Afgelopen 6 april is de eerste wedstrijd onder verantwoordelijkheid van de nieuwe commissie gehouden. Het leverde complimenten op van de Atletiekunie. Op 18 mei en 27 juni worden ook wedstrijden georganiseerd. Het hoogtepunt dit jaar moet komen te liggen op 31 augustus. Dan is er op onze accommodatie een interland voor de C-jeugd waaraan naast een Nederlandse selectie een team van Nordrhein-Westfalen en een team van het district Oost. AC TION is zowel in de Nederlandse selectie als in het team Oost met verschillende atleten vertegenwoordigd, iets om trots op te zijn. Het seizoen zal zoals gebruikelijk worden afgesloten met de record indoor. Naast de organisatie van de wedstrijden zorgt de WOC ook voor het materialenbeheer met het oog op die wedstrijden.

b. Singelloop.

Marc Woesthuis, voorzitter van de Singelloopcommissie, geeft aan dat de Singelloop veel meer is geworden dan een hardloopwedstrijd. Het is een evenement met veel muziek en nevenactiviteiten. Dat levert veel sfeer op. Het is een lijn die zal worden doorgezet. De commissie denkt ook al verder over wat de Singelloop nog meer voor AC TION en de gemeente Enschede zou kunnen betekenen. Daarbij is een gegeven dat de huidige locatie beperkingen stelt aan de startruimte en dus aan een verdere groei van het aantal deelnemers. Hij vermeldt nog dat de gemeente de jaarlijkse subsidie met de helft heeft verhoogd. Daaruit spreekt vertrouwen in de organisatie.

c. Nieuwe website.

Lesley Buur stelt zich voor. Zij heeft het verzoek van het bestuur gehad om de website een nieuw uiterlijk te geven. Het doel daarvan is dat de info snel te vinden is zowel voor leden als voor niet-leden. De ontwikkeling verkeert op dit moment in de conceptfase. Zodra de definitieve versie is, wordt de oude vervangen. Bij een en ander werkt zij nauw samen met de huidige webmaster. Ook suggesties van anderen zijn zeer welkom.

Marc Woesthuis informeert naar de planning. Lesley hoopt in de loop van het zomerseizoen een definitief concept te kunnen presenteren.

Nicky Aarts vraagt hoe gelet op de nieuwe regelgeving rond bescherming van persoonsgegevens (AVG) wordt omgegaan met het plaatsen van foto's op de website. Lesley geeft aan dat de AVG daarbij leidend zal zijn.

d. Bestuur.

De voorzitter staat stil bij een aantal aspecten.

Wat betreft de accommodatie stelt hij vast dat wij een prima kantine en kleedruimten hebben. Nieuw zal worden eenrichtingverkeer op het parkeerterrein. Hij verwacht dat dit ten goede zal komen aan de verkeersveiligheid. Het tegelwerk rond de baan en het hek zullen door Sportaal worden vernieuwd. Dat is een goede zaak. Groot onderhoud aan de baan zal over 4 à 5 jaar onontkoombaar zijn.

Voor het organiseren van activiteiten voor de jeugd is onze hoop gevestigd op het inrichten van een commissie die geheel bestaat uit jeugdeden. Onze verwachting is dat in het verlengde daarvan ouders zullen aansluiten en er weer een vitale jeugdactiviteitencommissie tot stand komt.

Belangrijk voor het bestuur is ook de nieuwe website waarover Lesley zojuist het een en ander vertelde.

Een eigen indoorhal blijft hoog op het verlanglijstje staan maar zal in 2019 niet worden gerealiseerd. We houden echter druk op de ketel. Opvallend in dit verband is dat AC TION hoort bij de 5 meest groeiende atletiekverenigingen in Nederland gekeken naar de laatste 5 jaar maar dat wij van die 5 de enige zijn zonder eigen indoorhal. Het doel van de indoorhal is verbeteren van de trainingsmogelijkheden voor de jeugd en de baanatleten maar ook een uitkomst bieden bij slecht weer voor recreantengroepen en nordic walkers bijvoorbeeld voor het doen van de warming-up en cooling-down.

In de tussentijd blijven we ook attent op mogelijkheden om aan te sluiten bij het topsportbeleid van de gemeente Enschede. Wij denken daarbij aan de plannen rond het Diekmanterrein en eventueel een topsporthal voor hockey.

De voorzitter doet een oproep voor het doorbreken van wat hij noemt de wij/zij-cultuur. Hij doelt daarbij op het feit dat leden veel van het bestuur vragen maar niet altijd bereid zijn zelf de handen uit de mouwen te steken. Actief meedoen aan de klusdagen kan wat hem betreft veel beter.

Wij zijn als bestuur nog op zoek naar een coördinator athletic champs en een pupillenvertegenwoordiger in de WOC. Ook een tweede vertrouwenspersoon zou zeer welkom zijn.

10. **Rondvraag.**

Van de rondvraag wordt geen gebruik gemaakt.

11. **Sluiting.**

De voorzitter dankt de aanwezigen voor hun bijdragen aan deze algemene ledenvergadering. Hij nodigt iedereen uit om nog een drankje en een hapje te nemen. Hij sluit de vergadering om 21.20 uur.

Jaarverslag AC TION 2019

1. **Bestuur.**

Het bestuur is ook in 2019 voortgegaan op de eerder ingeslagen weg. We hebben dat vanaf de vorige algemene ledenvergadering gedaan met de volgende bestuursleden: Rik Hardon (voorzitter), Wim van Holsteijn (secretaris), Ronald Aarts (penningmeester), Richard Kerver, Mariëlle Siebelt en Danielle van der Meer. Tijdens de algemene ledenvergadering hebben Annemieke van der Meer, Monique Vos en Joost Posthuma afscheid genomen als bestuurslid.

Er zijn in totaal 10 vergaderingen gehouden. Over de inhoud daarvan wordt maandelijks gerapporteerd in de Nieuwsbrief Startklaar. De werkzaamheden van de bestuursleden zijn verdeeld over verschillende kavels die deels corresponderen met de verschillende commissies die de vereniging kent.

Een van de hoogtepunten van het afgelopen jaar was de C-interland waaraan naast het Nederlands team met enkele TION-atleten ook deelnamen een team van de regio Oost en een team dat Nordrhein-Westfalen vertegenwoordigde. Het werd dankzij de inzet van velen een memorabele dag.

In het algemeen was het een zeer succesvol jaar wat de prestaties van de C- en

D-jeugd betreft. De activiteiten in het kader van het RTC hebben duidelijk hun vruchten afgeworpen. Drie ploegen in de landelijke finales van de jeugdcompetities waarvan er twee zelfs op het podium terecht kwamen, is in de geschiedenis van AC TION niet eerder vertoond. Vermeldenswaard zijn ook 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 C- en D-jeugd die dit jaar heeft behaald. Een grote pluim voor alle atleten en begeleiders.

Over een eigen indoorvoorziening is ook in 2019 verschillende keren gesproken met de gemeente en met Sportaal. Helaas blijft het bij praten. De milieutechnische eisen die intussen worden gesteld zijn zodanig kostenverhogend dat de realisering niet bepaald dichterbij komt. Toch blijven wij ons inspannen.

Vanuit een oogpunt van verkeersveiligheid is het belangrijk dat afgelopen jaar op het parkeerterrein eenrichtingverkeer is ingevoerd (ingang bij de voetbalvereniging – uitgang bij AC TION). In het algemeen houdt men zich daar goed aan. Voor wie dat soms niet doet een oproep om ook in dit geval de regels te volgen.

Verder hebben we het afgelopen jaar in meer algemene zin gesproken 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. 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. We zullen daarom regelmatig een beroep op u blijven doen.

Met Sportaal als uitvoerder van het gemeentelijk sportbeleid spreken wij nog steeds over een nieuwe huurovereenkomst. 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. Daarvoor zijn wij erkentelijk. Op één punt kunnen wij het nog niet eens worden: wie draait erop voor schade aan de door Sportaal aan ons verhuurde zaken?

2. Ledenadministratie.

Het aantal leden bedraagt momenteel 565. In vergelijking met het vorige verslagjaar betekent dit een daling van 60 leden. De huidige leden zijn 80 pupillen, 106 junioren, 366 senioren/masters (waarvan 61 nordic walkers) en 13 niet sportende leden.

In het kalenderjaar 2019 hebben opgezegd: 38 pupillen, 38 junioren, 83 senioren/masters (waarvan 11 nordic walkers) en 1 kaderlid zonder atletiek. Aangemeld hebben zich 47 pupillen, 12 junioren en 40 senioren/masters (waarvan 3 nordic walkers).

In mei waren er de meeste opzeggingen (26), in maart de meeste aanmeldingen (21).

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 het een en ander kortgesloten met de penningmeester.

Verder graag het verzoek wedstrijdleden tijdig aan te melden in verband met competities.

3. Technische Commissie Baanatletiek

Leden TC baan: Wan Bakx, Marcel Dost, Bert Siemens, Tobias Bakx, Andor Engelberts, Jasper Sinnema en Mariëlle Siebelt

Afgelopen jaar heeft de TC een aantal veranderingen doorgevoerd.

De groepen werden groter, maar het trainersaantal niet. Dit leverde soms wat spanningen op of er voldoende trainers voor de groep waren. Hieruit vloeide voort dat een wisseling van dagen van de pupillen noodzakelijk was. De mini, B C en A pupillen zijn vanaf 1 april naar de maandag en de woensdag gegaan met hun

training. De junioren bleven op de dinsdag en donderdag. Zo hebben wij meer ruimte gecreëerd om trainers in te kunnen zetten. Dit heeft een positief effect gehad. Zowel qua inzet trainers, ruimte op de baan als de veiligheid van de atleten.

Besloten is dan ook om dit voort te zetten tijdens de komende seizoenen.

Daarnaast hebben wij een aantal wedstrijden “verplicht” gesteld. Voor de 4 medaillewedstrijden en onze eigen Athletics Champs hebben wij de inschrijving gedaan. Iedereen deed mee. Je kon je alleen afmelden als je echt niet kon. Dit resulteerde in vele pupillen tijdens de medaillewedstrijden en op de Athletics Champs. De andere wedstrijden waren op eigen inschrijving van ouders. Ook deze maatregel resulteerde in de conclusie om dit komend wedstrijdseizoen weer op te pakken, maar wel te kijken hoe om te gaan met de kosten en het afmelden.

Wij hebben nieuwe TC leden erbij gezocht aangezien wij het belang van de jonge trainers en atleten verder wilden uitwerken. Tobias Bakx en Andor Engelberts hebben de TC versterkt.

Voor de actuele situatie, in 2020 hebben zowel Bert Siemens als Mariëlle Siebelt (voorzitter) de TC verlaten. Wan Bakx is nu voorzitter. Jasper Sinnema versterkt de TC vanuit de lopers.

Tijdens de wintertraining hebben wij moeten uitwijken naar een andere zaal aangezien de pupillen nu op andere dagen trainen. Deze zaal was erg klein en voor de veiligheid van de groepen hebben wij de atleten moeten splitsen. Dit is allemaal prima en rustig verlopen. Conclusie voor komend jaar: grotere zaal.

Bijscholing voor trainers is dit jaar niet gedaan. Dit is een speerpunt vóór komend jaar.

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 2019 iets gedaald en ligt nu rond de 70. Gemiddeld lopen leden 2 maal per week.

In 2019 zijn nog meer dan in 2018 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.

Een aantal leden heeft in het voorjaar gevraagd om de trainingen op te schorten vanwege de eikenprocessierups. Er is voor gekozen beleid van gemeente en bond te volgen en trainingen te laten doorgaan, maar leden wel wat tips mee te geven. Klachten bij de leden bleken sterk uiteen te lopen.

Iedere training wordt begeleid door een gecertificeerde nordic walkingtrainer of-begeleider. Iedere trainer heeft een invaller eveneens gecertificeerde trainer/-begeleider achter de hand. In 2019 zijn Hennie Brink, Claudia Cruiming en Karin Weijer om verschillende redenen gestopt als trainer. Het bleek mogelijk dit op te vangen met de bestaande trainersgroep. Met Ine Stokvis en Jeanette Zenderink hebben we twee nieuwe gecertificeerde invalbegeleiders.

Er heeft tweemaal een trainersoverleg plaatsgevonden. Na het vertrek van Annemieke van der Meer uit het bestuur, heeft Ronald Aarts het voorzitterschap van dit overleg op zich genomen. De PR-commissie (Jelle Bloemendaal, Anouk Hulshoff en Annet de Kiewit) is niet bijeengekomen, maar is nog steeds actief (maandelijkse bijdrage Startklaar, posts op Facebook, bijhouden website en promotie basiscursus). Frits Fölkner is lid van de technische commissie. Annet de Kiewit is lid van het Herfstloopcommissie en Ronald en zij hebben bijgedragen aan de organisatie van de kersttraining die dit jaar, na een onderbreking van een jaar, weer samen met de hardlopers is georganiseerd.

Er is in 2019 tweemaal een basiscursus nordic walking aangeboden. Het aantal deelnemers aan de cursus en de ledenaanwas vanuit de cursus baart ons nog steeds zorgen. Met het aanschrijven van alle buurtkranten is een extra informatiekanal aangeboord, maar dit heeft nog niet veel opgeleverd.

De maandelijkse locatielopen in de regio (o.a. Zwillbrock, De Lutte en Buurse) en op het Buurserzand leveren de nodige afwisseling. Naast de trainingen via AC TION is er in 2019 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 Sallandse wandelvierdaagse) en is er een zeer goed bezocht etentje georganiseerd in november.

Ondanks de afname van het aantal leden in de afgelopen jaren, vormen de nordic walkers een actieve en tevreden club binnen AC TION. Een onderzoek in 2019 leverde nauwelijks verander- en verbeterpunten op.

5. Recreantengroepen

Uiteraard staat het begin van het jaar altijd in het teken van de voorbereiding op de hele of halve marathon van Enschede. Maar in 2019 zijn we ook met een grote groep met de bus naar Berlijn gereisd om daar de halve marathon te lopen. Dat was twee weken voor Enschede dus de trainingen konden we met de complete groep doen.

Veel wedstrijden hebben iets bijzonders maar finishen onder de Brandenburger Tor gaf onze Berlijn reis toch wel iets heel magisch!

Ook in het begin van het jaar; de Start to Run Clinic. De lopers die doorgaan na de Start to Run worden lid van Tion en gaan nog 7 weken door als “Start to Run” om zich voor te bereiden op de 5km tijdens de Enschede marathon. Tijdens deze 7 weken volgen ze nog een aangepast schema. Na Enschede stromen ze in bij de reguliere groepen.

In het najaar werken we dan toe naar de twee Tion klassiekers: de Singelloop en de Herfstloop. Tijdens beide wedstrijden werd er weer goed gepresteerd door onze lopers.

In het najaar hebben we een enquête gehouden onder de lopers om te inventariseren hoe we het doen en waar we nog kunnen verbeteren.

Daaruit bleek dat onze trainingen worden beoordeeld met een gemiddelde van: 8. Van de 179 leden die wij op de recreanten mailinglijst hebben staan reageerden er 79. Een mooie response van zo'n 40%. De deelname was mooi gelijk verdeeld over alle groepen en was daarmee zeker representatief.

Uitkomsten waren o.a. een aantal nieuwe zaterdaglocaties waarvan we de eersten ondertussen hebben uitgeprobeerd: het Hulsbeek en Diepenheim. Ook gaven de lopers aan naast sportieve prestaties de gezelligheid erg belangrijk te vinden.

Daarom blijven we af en toe eindigen bij een pannenkoekenrestaurant of een leuk café om de zaterdagtraining af te sluiten. Ook blijft de eerste dinsdag van de maand een begrip voor de half acht groep om gezellig na te praten in de kantine. Uiteraard sluiten we het jaar symbolisch af met de traditionele kerstraining vanaf ons clubgebouw waar we na de tijd samen met de Nordic Walkers van een kop koffie en heerlijke erwtensoep genieten.

Dit jaar is ons trainersbestand wel flink gekrompen. We zijn van 10 naar 7 trainers gegaan. Samen verzorgen die 15 trainingen per week. We kunnen best wat versterking gebruiken. Gelukkig zijn er al een paar ervaren lopers die regelmatig bij kunnen springen maar in de enquête vroegen we ook of er nog meer lopers zijn die hier interesse voor hebben. Daar hebben we gelukkig enkele positieve reacties op gehad. We gaan daar in 2020 zeker mee aan de slag.

6. Startklaar – Maandelijks nieuwsbrief

In 2019 is de nieuwsbrief 13 keer verschenen. Momenteel heeft de nieuwsbrief 666 lezers. De input van de nieuwsbrief bestaat standaard uit een aantal vaste rubrieken, waaronder wedstrijdverslagen, 'geef de pen door', een verslag van de Nordic Walkers, de wedstrijdkalender en de bestuurstafel. Daarnaast wordt de nieuwsbrief gevuld met aanvullende stukjes, bijvoorbeeld van de gezonde kantine, over een bootcamp, een junioren- en pupillenkamp, 'in de media', 'prikbord', of wordt een speciale actie toegelicht.

De redactie bestaat uit Irna van der Molen, Johnny Röwer en Lisette Sprakel.

7. Singelloop 2019

De Singelloop is een zeer belangrijk visitekaartje van AC Tion. Intussen hebben we het over 4.500 deelnemers en vele duizenden toeschouwers.

De Singelloop wordt gedragen door meer dan 130 vrijwilligers, veelal van Tion, bewoners van de Singels, scoutinggroepen, verenigingen en enthousiaste vrijwilligers, die de Singelloop ondersteunen. En dat met resultaat: zie de recensies als “leukste en gezelligste loop”, “5 sterren voor de gezelligheid”, “elk jaar weer heel gezellig”, “elk jaar weer topdag, 8 kilometer genieten”, “super ervaring”, “veel publiek, muziek en gezelligheid”, “de 5 mijl vlogen voorbij” en “053 op z’n best”. Winnaar was afgelopen jaar Gert Jan Wassink met een tijd van 24.28. Winnaar van de 2 Engelse mijl was Milan Veenstra met een tijd van 12.06.

Mooi dat we zoveel mensen kunnen laten genieten, met dank ook aan de vele sponsors.

Afgelopen jaar is er extra geïnvesteerd in nieuwe zaken, uitbreiding en optimalisering, zoals de sportzone, oppasservice, aftermovie. Op deze wijze blijft de Singelloop groeien. Natuurlijk hebben we de ondersteuning van de Tion-leden nodig, om de Singelloop tot een blijvend succes te maken.

Het is heel bijzonder, dat we als vereniging een dergelijk evenement kunnen organiseren.

Op naar de 23^{ste} Singelloop.

8. Herfstloop 2019

De Herfstloop Twente editie 2019 mocht zich weer verheugen op mooi weer maar telde een iets afgenomen aantal deelnemers t.o.v. vorige edities (net onder de 400, incl. kidsrun.) Waarschijnlijk was dit vanwege het gelijktijdig plaatsvinden van een stadssrun in Delden. Deze was in de zomer uitgesteld vanwege de hitte en werd tegelijkertijd met de Herfstloop ingehaald. Mede dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers hebben we echter iedereen een goede dag kunnen bezorgen.

Dit jaar waren we wederom tegelijk met de Military. Hierover was al begin 2019 contact opgenomen op initiatief van de gemeente om een en ander af te stemmen. Dit ging in eerste instantie redelijk moeizaam. De Military was bang dat ze iets extra’s moesten doen en reageerde zeer formeel. Na goede voorbereiding van onze kant met betrekking tot eventuele knelpunten, was dit snel opgelost. Voor

2020 zijn we echter 1 weekend later dan de Military. Dit zal dus met minder problemen verlopen in het vergunningstraject en op de dag zelf.

Voor deze editie hebben we ervoor gekozen om de inschrijfgelden gelijk te houden. We hadden al 2 jaar achter elkaar iets verhoogt. Verder hebben we goed “ingekocht” wat heeft geresulteerd in minder druk op de begroting. Dit laatste is voor een kleinschalig evenement als het onze namelijk niet eenvoudig. Met dank aan de 2 sponsors, RUNX en de Sportvoedingswebshop, zijn de prijzen wederom gratis verkregen. Omdat er dit jaar “handig” met de startnummers is omgegaan, konden we zonder nieuwe nummers het evenement wederom houden. Er is dus een redelijke plus gedraaid t.o.v. de begroting.

In het vergunningstraject waren echter nog wat kleine hobbels. Het is duidelijk dat de gemeente steeds zorgvuldiger de teksten doorneemt, enkele documenten die al jaren hetzelfde waren, dienden aangepast te worden. De gemeente is overigens wel bereid te helpen bij het opstellen van de vergunning en geeft goede tips en richtlijnen mee. Tijdens de dag zelf was er wel commentaar van twee handhavers met betrekking tot de juistheid van het tenue van onze verkeersregelaars. Hervoor zal in 2020 meer aandacht zijn en gaan de juiste hesjes worden verstrekt.

Er was ambitie om te kijken naar een alternatief parcours om zo het aantal vrijwilligers te kunnen reduceren. Dit is helaas niet gelukt, maar staat nog steeds op het verlanglijstje van de commissie. Ondanks dat vele vrijwilligers geholpen hebben, is het steeds lastiger om voldoende mensen te mobiliseren. Een vaste kern meldt zich wel steeds aan, maar deze wordt langzaam wel kleiner. Hiervoor zal een alternatief parcours eventueel dus in de toekomst een oplossing zijn.

Begin 2019 zijn er twee commissieleden uitgestapt, hiervoor zijn er drie teruggekomen: Erica Rompelman, Alex Kamphuis en Annet de Kiewit. Twee van deze commissieleden hebben aangegeven verder te willen. Minimaal twee zittende commissieleden hebben aangegeven dat 2020 het laatste jaar is dat zij in de commissie zullen deelnemen. Er zijn dus voor 2021 weer nieuwe leden nodig om de Herfstloop te kunnen organiseren.

Nogmaals dank aan iedereen binnen de vereniging die zich heeft ingezet om ook

deze editie weer tot een succesvol eind te brengen.

9. Rutbeekcross 2019

Dit keer voor de derde keer op de regionale crosskalender: de Rutbeekcross. Deze editie werd wederom een groots succes, vooral te danken aan de mooie toevoeging aan het parcours.

Dit jaar werd namelijk voor het eerst de skiheuvel toegevoegd aan het parcours. Het recent aangelegde mountainbike-parcours werd voor 1 dag vrij gemaakt voor de hardlopers, die daarmee de 40 meter hoge pukkel mochten trotseren.

Het toch al zware parcours werd daarmee een echte kuitenbijter. Met al dat klimmen en dalen waanden de lopers zich af en toe in het hooggebergte. Daarbij kwamen ook nog eens het mulle zand en het zigzaggen door het bos.

Het vernieuwde parcours had ook zijn uitwerking op het aantal deelnemers. Met een recordaantal van 449 deelnemers liet de Rutbeekcross een flinke groei zien. Dit was mede te danken aan de deelname van een aantal schoolklassen.

Een ander hoogtepunt was het uitreiken van de tasjes fruit aan alle winnaars. We zijn trots dat we in samenwerking met onze sponsor de deelnemers een verantwoorde prijs konden geven.

10. Jaarverslag WOC 2019

De Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC) organiseerde in 2019 vijf wedstrijden:

- Competitiewedstrijd junioren C/D
- Athletics Champs
- U16 Athletics Interland Netherlands vs. Nord-Rhein Westfalen.
- Medaillewedstrijd regio Twente
- Record Indoor Diekmanhal

De competitie wedstrijd is naar volle tevredenheid van deelnemers en vrijwilligers verlopen. De wedstrijdleider was zeer te spreken over de jonge en relatief nieuwe WOC/baanploeg.

De Athletics Champs waren een daverend succes door de inzet van Mariëlle Siebelt, Rik Hardon, de trainers, een aantal junioren, juryleden en ouders met maar liefst een deelname van 134 pupillen van Tion.

U 16 Athletics Interland was een geweldige happening met deelname van naast Nederland en Nordrhein-Westfalen een team Trimm Oost met veelbelovende atleten uit Oost-Nederland. Voor de hele organisatie heeft Tion een team award gekregen van de Vrienden van de Atletiek en was ook de Duitse delegatie vol lof. Tion is gevraagd dit nogmaals te organiseren. Deze dag was niet mogelijk geweest zonder de inzet van vele vrijwilligers en sponsors. Bijkomend voordeel was dat onze accommodatie er door de inzet van ook Sportaal super bij lag.

De medaillewedstrijd is voor het eerst in haar geschiedenis afgelast door de extreme weersomstandigheden met temperaturen van ver boven de 30 graden. Deze is op een later tijdstip (oktober) ingehaald waardoor de deelname een stuk minder was. Atleten van andere verenigingen kozen voor clubkampioenschappen of andere wedstrijden.

Bij de Record Indoor was er een teleurstellende deelname van amper 150 atleten. Dit jaar zullen wij als WOC de wedstrijd extra promoten om zo te proberen meer deelnemers te trekken. Denk hierbij aan het benaderen van clubs uit de grensregio van NRW.

Wisselingen samenstelling WOC

Wat betreft de samenstelling van de WOC in 2019 is Stefan Klootwijk bereid gevonden om de WOC te komen versterken. Hij zal zich met name bezighouden met het beheren van het secretariaat tijdens wedstrijden.

Zowel Bastiën van 't Wel als Jasper Lohuis hebben het afgelopen jaar nog op de

achtergrond meegekeken met de nieuwe WOC en hebben hun taken volledig overgedragen aan Jan Davids, Edwin Wilting en Stefan Klootwijk.

Veel dank gaat uit naar Bastiën en Jasper voor hun inspanningen in de afgelopen jaren!

Daarnaast zijn Jan Baas en Arno Achterberg de gezichten in de WOC, die ondersteunende werkzaamheden op het gebied van materiaalbeheer en baanploeg voor hun rekening nemen samen met Wan Bakx. Maar ook hier kunnen we nog wel een paar extra handen gebruiken!

Dringende Oproep!!

Ook in 2019 was de WOC (en het bestuur) actief (maar wederom tevergeefs) op zoek naar ouders van Tion-pupillen die willen meehelpen in de organisatie/coördinatie van met name de Athletics Champs en in de WOC.

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). Woc-tion48@outlook.com of spreek een van de trainers aan op de baan.

11. Jeugd activiteitencommissie

In het verslagjaar was er geen jeugdactiviteitencommissie. Het bestuur heeft getracht dit op te lossen door een aantal actieve junioren bij elkaar te brengen om zelf activiteiten te organiseren. Na aanvankelijk enthousiasme is dit jammer genoeg niet gelukt.

12. Webmaster & Social Media

In 2019 is de website van AC Tion opnieuw ontworpen en grotendeels gebouwd en ingevuld. Lesley Buur heeft het ontwerp gemaakt en gebouwd en ze heeft samen met de webmaster de website gevuld en verder geoptimaliseerd. Deze is begin 2020 live gegaan. Er zijn presentaties geweest aan het bestuur en diverse

bestuursleden en andere leden zijn betrokken bij het aanleveren en controleren van informatie. Er is speciaal aandacht geweest voor het behoud van informatie die op de website heeft gestaan. Veel archiefmateriaal is als een pdf vanaf de nieuwe website te bekijken.

De hosting zal verhuizen van TriMM naar BWeb. Daarmee komt een einde aan deze wijze van sponsoring.

Verschillende evenementen die door AC Tion worden georganiseerd hebben een eigen website waarnaar verwezen wordt (de Singelloop, de Herfstloop en de Rutbeekcross).

Veel communicatie die specifiek is voor (trainings-)groepen verloopt via social media. Voor de jeugd zijn er verschillende whatsapp groepen, evenals voor andere groepen, en ook zijn er facebook pagina's of groepen (naast de AC Tion facebook pagina).

Veel evenementen, prestaties, resultaten en nieuwsberichten, aanbod tweedehands atletiekspullen enz. worden op die manier gedeeld.

Bestuursnieuws wordt maandelijks gedeeld via de email nieuwsbrief Startklaar.

Suggesties en verbetervoorstellen blijven welkom bij Simon Engelberts, webmaster@action48.nl.

13. Vertrouwenspersonen 2018

Dit jaar was Christina van Bennekom vertrouwenspersoon bij AC TION. Gelukkig heeft zij in het verslagjaar geen problemen gekend. Als er iets is, schroom dan niet haar op de atletiekbaan aan te spreken of door dit e-mailadres te gebruiken: vertrouwenspersoon@action48.nl.

bestuurskandidaat: Jan Davids

Beste Tionezen,

Ik ben Jan Davids en heb me kandidaat gesteld voor, in eerste instantie 2^e voorzitterschap, en volgend jaar het voorzitterschap. Ik ben 51 jaar en woonachtig in Haaksbergen met mijn partner en onze 2 zoons, Jory (15) en Kevin (10). Beide zoons doen aan baanatletiek bij respectievelijk AC TION en AV Haaksbergen. Momenteel ben ik werkzaam als supply chain manager bij Ten Cate Outdoor Fabrics in Nijverdal.

Ik heb nu zo'n 2 jaar in de WOC baan meegedraaid en ben zeer betrokken bij de wedstrijdgroep baan. Omdat mijn zoons graag trainen en het leuk vinden om aan wedstrijden mee te doen, ben ik vaak op de baan te vinden. Voordat ik betrokken raakte bij TION heb ik een aantal jaren bij AV Haaksbergen de jeugdcommissie gedraaid, en daarvoor allerlei bestuurlijke functies bij voetbalvereniging Hengelo.

Mijn inzet is om met mijn mede-bestuursleden de komende jaren verder te bouwen aan een gezonde en enthousiaste club.



Bestuurskandidaat: Harry Loof

Hallo, mijn naam is Harry Loof, ik ben sinds 2009 lid van AC Tion, en loop mee in de loopgroepen op dinsdag/donderdag en zaterdag. Ik ben 49 jaar, getrouwd en heb 3 kinderen. Overdag werk ik bij NDIX, en ik ben voorzitter van Stichting Ons Thuis, een ouderinitiatief voor de zorg van 3 verstandelijk gehandicapte kinderen. Hardlopen doe ik minimaal 3 maal per week, waarbij het samen lopen in de groep energie kost, maar nog meer energie oplevert. Zeker na een dag werken is het lekker om even je hoofd leeg te lopen! Na een gesprek met Richard Kerver vorig jaar bij de Herfstloop heb ik sinds begin dit jaar enkele vergaderingen van het bestuur bijgewoond. Ik draag graag bij aan onze mooie vereniging, het onderdeel uitmaken van het bestuur is voor mij een uitdagende invulling hiervan.



**Met vriendelijke groet,
AC TION**



Copyright © 2020 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: zaterdag 6 juni 2020 06:50 simon
To: TION Nieuwsbrief Juni 2020
Subject:

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 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van Juni 2020, met daarin o.a. bijdragen van de voorzitter, Rik Hardon, van Johny Röwer, Jasmijn Hulshoff, en Debby Koldeweid.

In deze nieuwsbrief:

Van de voorzitter
Rik Hardon

Wedstrijdverslagen
Johny Röwer

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.

Even voorstellen
Debby Koldeweid

Geef de pen door
Jasmijn Hulshoff

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat we deze van de Facebook site van ACTION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Namens de gehele redactie! (Johny, Lisette, Irna)

Irna

Van de voorzitter

Beste Tionezen,

Dank voor jullie corona-begrip!!!!!! Velen van jullie begrijpen dat ondanks "we mogen weer" er nog steeds veel bijzondere maatregelen gelden. Bijna dagelijks ontvang ik verzoeken van deze en gene: dit kan anders of waarom doen jullie het zo? Dat die en die ook op de baan willen en dat de vaste structuur met aanmelden en trainingstijden niet logisch is.

Echter: we ontvangen ook veel complimenten dat we zo gestructureerd de jeugd en de baanathletiek weer toelaten. Dat we de richtlijnen zo goed mogelijk volgen en interpreteren op ruime wijze opdat we zoveel mogelijk leden vrij en veilig kunnen laten sporten.

Grote dank aan de zogeheten corona-commissie: dames en heren uit onze technische commissies baan en lopen die er veel extra tijd in steken alles mogelijk te maken.

Meeste dank aan de leden van de loopgroepen en nordic walkers voor het begrip en de steun (niet opzeggen lidmaatschap ;-)) daar dit de groepen zijn die nog "extern" trainen...

Laten we zo door gaan, bij tips: biedt hulp of een concreet plan inc. bemanning. We



moeten deze rare tijd samen aanpakken

Sportieve en gezonde groet,

Rik Hardon
Voorzitter AC TION

\$\$

\$\$

Wedstrijdverslagen

Nog even en dan mogen we weer voluit?

De afgelopen weken zijn weer de eerste gezamenlijke trainingen georganiseerd door de club. Voorzichtig wordt er weer opgestart, voor onze loopgroepen betekent dat dat er in deze periode alleen op de dinsdagavond weer samen getraind kan worden. Wel onder bepaalde voorwaarden, natuurlijk de 1,5 meter afstand, je moet je minimaal 24 uur voor de training aanmelden en er wordt op verschillende locaties gesport. Zo zijn er op die trainingsavond door de trainers vastgestelde groepen bezig op het Diekman/Aquadrome, de Stroinkslanden en op verschillende plekken bij de Grolsch Veste. Dit allemaal om de groepen niet te groot te laten worden. U ziet, er wordt veel aan gedaan om alles zo goed mogelijk te laten verlopen! En in de eerste week van juni, deze week dus, start de A groep van ons ook weer op donderdagavond om te bekijken en te ervaren hoe het trainen op de baan met de 1,5 meter gaat en hoeveel ruimte er over blijft.

Daarnaast hebben we op zaterdagmorgen nog steeds de RAT races (foto Alie Rozenberg, RAT race 9 mei), inmiddels stond dit Pinksterweekend al de zevende editie op het programma. We lopen dan op verschillende locaties aan de rand van Enschede een vooraf vastgestelde route zodat je elkaar ergens op het parcours nog tegen kunt komen, er is dan een korte afstand (6-8 kilometer) en een langere afstand (10-11 kilometer) op verkeersluwe paden en wegen. Dit keer in het gebied tussen de Helmerhoek, het Rutbeek en Zonnebeek. Ik startte vanmorgen met Jolanda vanaf het huis van Irna die aan de route woont, met z'n drieën liepen we de grote en de kleine ronde en kwamen op 19.6 kilometer uit. En dat was genoeg voor die morgen, het was al flink warm vonden we, poeh! Uit foto's die na de training in de speciale training app-groep:Tion Coronaweken gedeeld worden zie je dat je wel veel lopers mist als je dezelfde kant op start.

Als ik weer naar huis fiets kom ik langs onze accommodatie en op verschillende plekken op de baan zijn groepjes atleten bezig, mooi om te zien, zo hoort het!

Ook de andere groepen zijn weer begonnen, de Nordic Walkers en de gymles van Els van Veen, op woensdagavond, deze wordt tijdelijk ook op een deel van onze accommodatie gegeven. Sylvia Gerdes-Mulder is op maandagavond weer gestart

met de bootcamp lessen, deze maand nog niet op onze accommodatie (om Tion te ontlasten) maar vanaf haar huisadres Dijkersbos 47, kijk voor meer informatie op de website www.bewust4life.nl

Ik denk dat er met ingang van de volgende maand weer wat meer toegestaan wordt en dat we (heel) langzaam aan weer richting het normale(re) leven gaan.

Je merkt ook uit opmerkingen van lopers dat ze het 'alleen lopen' zo langzamerhand al flink zat zijn, dat is wel een tijdje leuk maar dan begint dat ook wel te vervelen. In deze periode train ik op dinsdag en donderdag vaak met Jolanda Gerritsen, we kunnen op dezelfde dagen en tijden en maken daar dan ook dankbaar gebruik van. We trainen heel afwisselend, vaart spel, heuveltraining, minuten versnellen, alles wat we bij de club ook veel doen/deden komt wekelijks aan bod, we kunnen zo mooie programma's lopen.

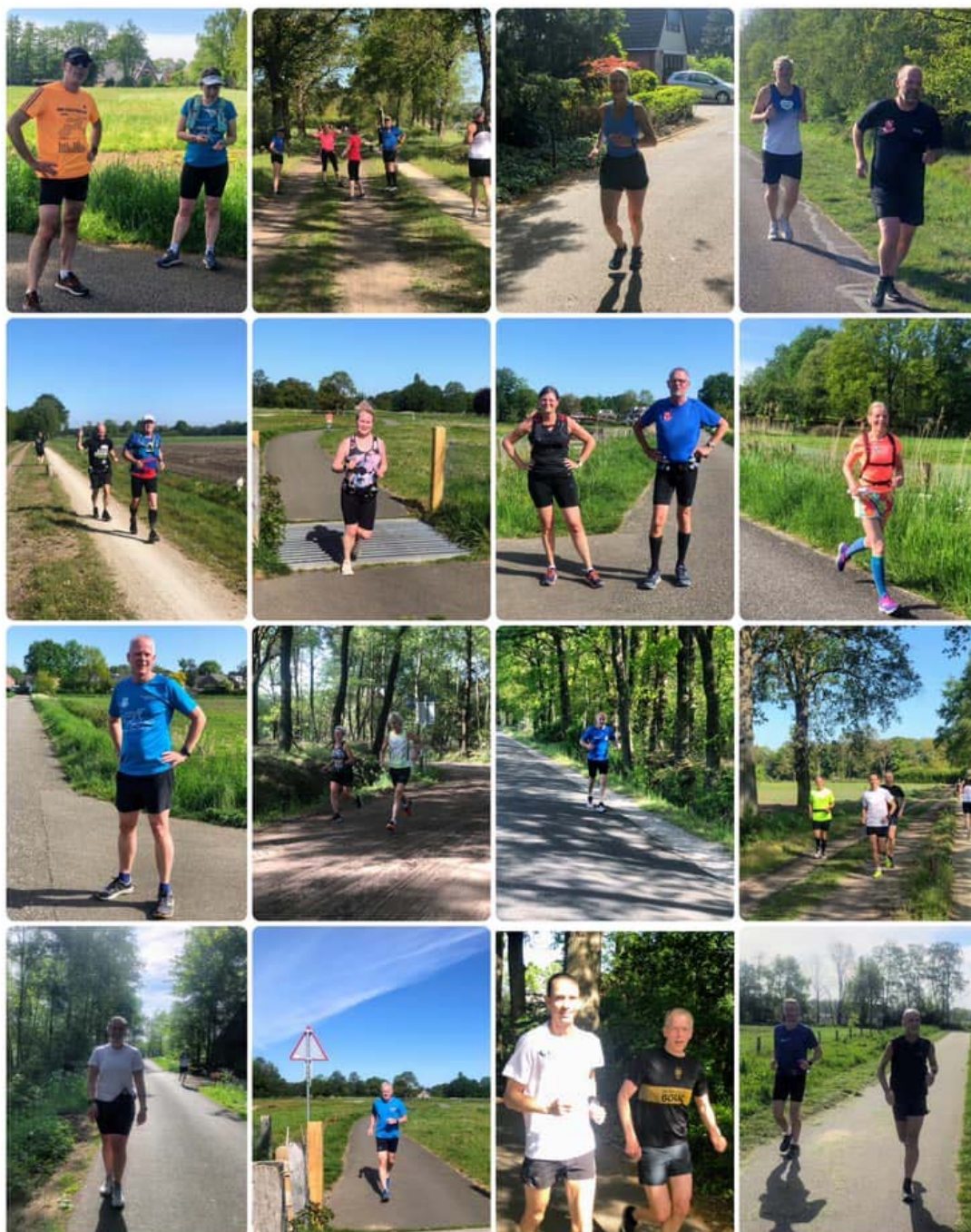
Op Facebook zie ik in bepaalde groepen veel virtuele runs voorbij komen, je kunt dan inschrijven voor een bepaalde afstand en die op je eigen moment en parcours lopen. Het inschrijfgeld is meestal voor goede doelen. Op de website van de Singelloop zag ik het bericht dat men, als het kan en verantwoord is, op 13 september probeert een 'aangepaste Singelloop' te organiseren. Op dit moment worden er diverse scenario's uitgewerkt en gesprekken gevoerd met alle betrokkenen.

Als er geen pandemie was uitgebroken zouden we het weekend van 21 tot en met 24 mei naar Luxemburg zijn geweest voor ons Tion weekend. Ruim 40 personen van onze club hadden al ingeschreven voor diverse afstanden van de marathon van Luxemburg. De datum voor de marathon van Luxemburg voor 2021 is inmiddels bekend - 15 mei - en die valt weer in het Hemelvaart weekend. Wij, als organisatie, hebben daarom besloten om het weekend volgend jaar nog een keer te organiseren!

In deze Nieuwsbrief aandacht voor Debby Koldeweid, Debby loopt al een aantal jaartjes bij onze vereniging en heeft net haar eigen pedicure en beautysalon geopend, ik ben bij haar geweest en het ziet er allemaal prima uit! Lees het verslag!

Succes met alle trainingen en ik hoop dat we in de volgende nieuwsbrief al zover zijn dat we allemaal weer samen kunnen trainen, of zou dat nog te vroeg zijn??

Johny.



Even voorstellen



In deze nieuwsbrief aandacht voor Debby die inmiddels al een aantal jaartjes in onze loopgroep actief is.

Naam: Debby Koldeweid.

Leeftijd: 48 jaar

Partner: Laszlo, samen hebben we twee prachtige en lieve dochters!

Debby, hoe lang ben je al aan het hardlopen?

ik ben nu zo'n tien jaar aan het hardlopen, in het begin was ik wat voor mezelf aan het klungelen zoals ik het maar noem. Op een gegeven moment ben ik lid geworden van AC Tlon en kwam er ook structuur in de trainingen en dat is natuurlijk heel motiverend. Toen ben ik even een periode geen lid meer geweest

omdat de trainingstijden niet meer uitkwamen met mijn werk, maar inmiddels ben ik al weer zes en een half jaar bij de vereniging!

Wat heb je zoal gedaan?

ik heb aan veel regionale wedstrijden mee gedaan op zowel de wat kortere als de langere afstanden, van vijf kilometer tot halve marathon. Maar ik ben ook drie keer gestart op de hele marathon, in 2016 liep ik in april de marathon van Rotterdam en in oktober de marathon van Amsterdam, en in 2017 de marathon van Enschede.

Hoe ging het op die marathons?

in Rotterdam en Enschede ben ik netjes over de finish gekomen maar in Amsterdam moest ik bij het 35 kilometer punt helaas door omstandigheden (voeding) opgeven.

Wat was de leukste marathon?

de leukste vond ik de marathon in Rotterdam, dat was een mooie periode, de voorbereiding (met een leuke groep) was goed, het weekend er naar toe en de marathon zelf. Alles klopte, ik kijk er met een heel fijn gevoel op terug! En niet te vergeten, dit was de eerste marathon, dat maakt het al speciaal!

Wat was de planning voor dit jaar?

de marathon van Rotterdam stond weer op mijn programma maar dat gaat dus dit jaar allemaal niet door in verband met de Covid-19/Corona pandemie.

Wat zijn je hobby's (naast het hardlopen)?

ik ga graag wandelen met onze hond Beau, dat is wel een maatje van me en we mogen graag op cruisevakantie gaan!

Kun je wat vertellen over je werk?

Ik heb 23 jaar in het bankwezen gewerkt en daarna heb ik gestudeerd voor Schoonheidsspecialiste, (Medisch) Pedicure en Nagelstyliste. Ik heb inmiddels alle diploma's en certificaten behaald en ook voor het werken met speciale apparatuur voor de huidverbetering en nog heel veel meer. Ik doe regelmatig aan bijscholing en volg verdiepingscursussen. En ik ben sinds kort begonnen met mijn eigen Pedicure en Beautysalon, ONLY4U en ben aangesloten bij de brancheorganisaties

als de Anbos en Provoet.

Toen ik net startte brak jammer genoeg de covid-19 pandemie uit en dat was wel vervelend. Maar inmiddels zijn we weer aan het werk, fijn!

Wat bied je zoal aan?

Eigenlijk alles op het gebied van het Pedicurevak. Hierbij kun je ook denken aan een voetbehandeling (o.a. likdoorns, eelt en kloven verwijderen), nagelreparatie, nagelbeugels (verhelpen van ingroeierende teennagels) maar ook een heerlijke voet - Wellness behandeling.

Binnen de Beautysalon, geef ik lichaams- en gelaatsbehandelingen, huidverbeteringsbehandelingen met speciale apparatuur, maar ook het waxen / ontharen van gelaat en lichaam. Ook het verven en epilieren van wimpers en wenkbrauwen kan bij mij. Als nagelstyliste kun je ook bij mij terecht voor Rubberbase, een nieuwe techniek die onder andere zorgt voor een mooie versteviging van de eigen nagel maar natuurlijk ook mooie nagels voorzien van Gellak of Acrylnagels. En nog heel veel meer. Voor een totaal beeld kun je het beste kijken op mijn website, Facebook of instagram. Ik heb regelmatig verschillende aanbiedingen en arrangementen en als je eens iemand wilt verrassen of een cadeautje nodig hebt dan heb ik daarvoor de Beauty-Bon. Natuurlijk werk ik ook volgens de protocollen in verband met de covid-19.

Belangrijk voor mij is nu om een mooie klantenkring op te bouwen, ik heb een [website](#) en een Facebookpagina en [Instagram](#) maar weet ook dat mond op mond reclame heel belangrijk is!

Dus volg mij op Social Media 😊

Voordeeltje: als lid van de vereniging krijg je 10% korting op de pedicure behandeling.

Heb je vragen of wil je een afspraak maken?

E-mail: info@only-4u.nl

Telefoon / Whatsapp: 06-518 90 008

Je vindt Debby's salon via:

[Google](#)

Facebookpagina

[website](#)

[Provoet](#)

[Instagram](#)

Debby, veel succes met hardlopen en je Pedicure en Beautysalon!

Johny



Geef de pen door

Ik ben Jasmijn Hulshoff en ben bijna 10 jaar. Ik train op maandag en/of woensdag bij de pupillen A. Naast atletiek doe ik ook nog aan turnen.

Half maart mochten we niet meer naar school, atletiek of turnen. Dat vond ik niet leuk.

Trainer Andor kwam met een hele leuke quarantaine meerkamp. Samen met mama ben ik die wedstrijd gaan doen. We moesten luciferwerpen, wc-rolstoten, cdwerpen, medailleslingeren, proberen om precies 1 meter te springen vanuit stilstand en nog meer. Het was heel leuk om te doen. We hebben achter het huis wat gedaan en voor de rest zijn we naar een kunstgrasveld gegaan in de buurt. Daar omheen lag een tegelpad. Toen mama aan de beurt was met cdwerpen vloog de cd de verkeerde kant op. Jullie kunnen het vast wel raden, de cd viel op de stenen en ging kapot. Haha.

Ik heb van mama gewonnen met medailleslingeren. Die van mama ging alle kanten op behalve de goede kant.

Wel vond ik het jammer dat niet meer kinderen aan deze wedstrijd mee hebben gedaan, want het was echt leuk om te doen.

Mama mag ook niet trainen. Daarom heeft ze een kogel en een discus gekocht. We zijn op de fiets naar het Rutbeek gegaan. Daar hadden we de ruimte om te trainen. Ik ging oefenen met kogelstoten met een echte jeu-de-boules. Die van mama is te zwaar voor mij. Discuswerpen was eerst wel moeilijk. Ik kreeg uitleg van mama hoe het moest. Het ging steeds beter met zo'n zware discus. Ook hebben we nog met de vortexbal gegooid.

Ik heb nog een paar keer meegedaan met de online-training van Andor.

Dat was super leuk. Maar ook wel zwaar. We gingen veel oefeningen doen en daar kreeg ik heel veel spierpijn van. AU dat doet zeer.

Maar...ik ben blij dat in ondertussen weer mag trainen. Dit was mijn verhaal over de coronatijd.

Ik geef de Pen door aan Benjamin Miedema

Groetjes, Jasmijn



Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2020 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 2 juli 2020 17:05
To: simon
Subject: AC TION extra nieuwsbrief in verband met heropening accommodatie

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.



Mededeling in verband met heropening accommodatie AC TION COVID-19 maatregelen AC TION



AC TION 48

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



Beste Tionezen,

Naar aanleiding van de nieuwe protocollen en verordeningen van de overheid, NOC&NSF, Atletiek Unie en de Veiligheidsregio zijn de regels voor het gebruik van de accommodatie ook versoepeld. Een COVID-19 commissie is druk bezig om alle ruimtes op de accommodatie weer toegankelijk te maken met inachtneming van de geldende verordeningen en protocollen. Wij verwachten met ingang van donderdag 2 juli de baan, trainingen, clubhuis, kleedkamers en krachtruimte weer beperkt beschikbaar te hebben. Omdat we verwachten dat er weer veel meer trainingen gegeven worden en veel meer atleten tegelijkertijd op de baan zijn blijven er regels van kracht om de gezondheid en veiligheid van alle 600 leden en vrijwilligers van AC TION te waarborgen.

Uitgangspunt is en blijft naleving van de algemene richtlijnen van de overheid/RIVM:

- Heeft u klachten: blijf thuis en laat u zo snel mogelijk testen.
- Houd 1,5 meter afstand van anderen.
- Was vaak uw handen.

- Werk zoveel mogelijk thuis.
- Vermijd drukke plekken en reis zoveel mogelijk buiten de spits



Specifiek voor de accommodatie gelden daarnaast de volgende regels:

- Toegang tot de accommodatie voorafgaand, tijdens en direct na trainingstijden is toegestaan.
- Houd rekening met uw eigen gezondheid en veiligheid en zeker met die van anderen op de accommodatie.
- Jeugd tot en met 17 jaar houdt 1.5m afstand van ouderen.
- Ouderen van 18 jaar en ouder zorgen voor hun eigen veiligheid bv hygiëne, afstand en schoonmaken van materialen voorafgaand aan de eigen training.
- Wij gaan ervan uit dat iedereen de hygiëneregels van de Atletiekunie naleeft en thuis de handen wast voorafgaand aan de training. Als alternatief biedt AC TION handhygiëne aan bij de ingang van de accommodatie.

Namens het bestuur,
Wim van Holsteijn



Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2020 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 7 juli 2020 21:42 simon
To: TION Nieuwsbrief Juli 2020
Subject:

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 - De nieuwsbrief van AC TION Juli 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze zijn we alweer aangekomen bij de nieuwsbrief van Juli 2020, en de vakantie staat voor velen voor de deur. Misschien dit keer wat dichterbij huis, maar toch tijd voor ontspanning.

In deze nieuwsbrief:

Wedstrijdverslagen

Johnny Röwer

Geef de pen door

Benjamin Miedema

We zien graag een bijdrage van jullie tegemoet voor de komende nieuwsbrieven! Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat we deze van de Facebook site van ACTION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Namens de gehele redactie! (Johny, Lisette, Irna)

Irna

Prikbord

Marijke Kenkhuis

Bootcamp

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

Van de bestuurstafel

Wim van Holsteijn

Wedstrijdverslagen



Yes, we mogen weer!

De komende week mogen we, de loopgroepen, weer samen trainen! Weliswaar nog wel met de nodige aanpassingen om de groepen niet te groot te laten worden, maar we kunnen eindelijk weer 'samen op pad'!

Na deze mededeling zag ik in onze app groepen (vandaag 3 juli) meerdere bedankjes voorbij komen richting onze trainers voor hun inspanningen om de

loopgroepen onder deze bijzondere omstandigheden ook nog een beetje leuk bezig te houden. De RAT races op zaterdag, het op dinsdag en donderdag op verschillende locaties trainen, het bracht allemaal extra voorbereidingen, tijd en inspanning met zich mee. Ook in de communicatie en registratie, de aanmelding voor de trainingen, het organiseren van app groepen, het sturen van informatie via mailtjes en berichten op Facebook. Het moet allemaal maar gedaan worden, dus namens ons allemaal bedankt voor dit!

Zo links en rechts om mij heen hoorde ik al een tijdje dat men het een beetje zat was om steeds maar weer alleen te trainen, als vereniging moeten we met dit soort opmerkingen natuurlijk blij zijn, want het is een teken dat men het samen lopen bij de club leuk vindt!! En daar doen we het voor!

En ja, hoe gaat het verder... je wilt natuurlijk meteen meer... wanneer zou het eerste wedstrijdje in de regio weer georganiseerd kunnen worden? Ik kreeg de afgelopen dagen een mailtje van de Berenloop op Terschelling dat deze onder bepaalde restricties gelopen mag worden, en dan moet je denken aan een start met tussenpozen, de start en finish locatie zal niet op dezelfde plek zijn en het zal een prestatieloop zijn, wel met een uitslagenlijst maar zonder prijsuitreiking. Nou ja, het is weer een begin zullen we maar zeggen. Ik heb gehoord dat er weer een aantal Tionezen naar toe gaan waaronder o.a. Arnold en Jolanda, Benno, Ralf, Gerald en Cor.

Ook van de Luxemburg marathon kreeg ik een mailtje, we kregen de code om opnieuw (gratis) in te schrijven. We hebben al weer een optie op een jeugdherberg genomen, niet op de jeugdherberg in Larochette waar we voor dit jaar gereserveerd hadden want die was al vol geboekt, maar op de jeugdherberg in Vianden. Moeten we toch maar weer op verkenning, we willen natuurlijk weten waar we terecht komen!

Komt er ook nog een alternatieve Singelloop? Ik heb de website net nog even bekeken maar er stond nog geen nieuwe informatie op, misschien dat er in deze nieuwsbrief nog een mededeling van de organisatie komt(?) maar dat weet ik op dit moment van schrijven niet.

En nu komt de vakantieperiode er aan, ik verwacht dat het druk zal blijven op de trainingen, velen gaan niet of nemen een korte Nederland vakantie. Wij gaan dit

jaar ook niet naar Spanje, het voelt nog niet goed om er naar toe te gaan. Ik begreep uit de Facebook berichten dat je op de camping op sommige plekken nog een mondkapje op moet en dat lijkt ons geen fijn vooruitzicht op een leuke ontspannen zonvakantie. We proberen ons hier wel te vermaken, moet lukken denk ik, ook in Nederland hebben wij veel regio's nog niet ontdekt. Moet er dit jaar dan maar eens van komen. We hebben een paar hotel vouchers gekocht van een grote keten, was een aanbieding, och laten we dat maar eens doen was de gedachte, ze zijn geldig tot ergens volgend jaar dus dat maakt niet zoveel uit. Als je dan later gaat kijken naar beschikbaarheid op datum (je kunt maar een maand vooruit kijken) zie je meteen dat in deze periode de leuke kusthotels zijn uitgesloten, hmmm... maar dat mag de pret niet drukken, ik weet dat met name Brabant en Limburg ook prima plekken zijn om rond te struinen. We zullen zien of we er deze vakantie nog gebruik van zullen maken, of later in het jaar ergens een aantal dagen plannen.

Het blijft alleen hopen dat alles onder controle blijft wat 'Corona' betreft, terug naar de situatie van de lock down wil niemand, toch? Maar, positief blijven en nog steeds een beetje voorzichtig dat toch wel!

Ik wens iedereen een fijne vakantie, waar u ook naar toe gaat. Goede reis, maar blijf voorzichtig met alles!

Johny.



Geef de pen door : Benjamin Miedema

Hallo allemaal, mijn naam is Benjamin Miedema en in september word ik 10 jaar. Ik heb een zusje Madelief dat ook op atletiek zit en een zusje Vere. Zij is 2 en kan niet wachten tot ze ook naar "tiek" mag. Ze moet helaas nog even wachten 😊. Mijn moeder traint op maandag bij de Masters mee en was als kind ook lid van AC TION.

Ik ben eerstejaars pupillen A en ben vanaf september 2019 lid bij AC TION. Ik vind het een heel leuke club! Hiervoor deed ik aan atletiek bij AV'23 in Amsterdam. Toen ik 6 werd ben ik daar bij de mini-pupillen begonnen. Ik doe dus nu al bijna 4 jaar aan atletiek en ik vind het steeds leuker worden! Ik houd heel erg van verspringen, sprinten en hoogspringen. Eigenlijk vind ik alles leuk! Behalve de 1000 meter, die afstand is echt niet leuk. Dan ren ik liever de 600 meter. Mijn pr heb ik in Amsterdam gelopen en staat op 1 minuut en 57 seconden.

In mijn eerste jaar ben ik al een beetje begonnen met wedstrijdjjes. Eerst alleen bij de club, maar vanaf de C-pupillen ging ik ook meedoen aan de competitiewedstrijden en de crosscompetitie. Ze hebben in het westen geen medaillewedstrijden zoals hier in het oosten, maar competitiewedstrijden. Je moet

dan je best doen voor je eigen prestaties, maar ook voor je team. Je moet zo veel mogelijk punten halen om naar de regiofinales te kunnen, voor jezelf en voor je team. Dat is mij en ons team beide jaren gelukt, wat atletiek voor mij nog leuker maakt(e). Waar ik het meest trots op ben, is dat ik bij de B-pupillen 3e werd tijdens de NK-indoor in Apeldoorn! Ik hoop nog heel veel te leren van mijn trainers, zodat ik steeds beter kan worden.

Groetjes,

Benjamin



Dit ben ik op de 150 meter tijdens een wedstrijdje op onze baan.

Prikbord: Vrijwilligerscoördinator gezocht voor de Singelloop

menzis
Singelloop
Enschede

Ons organisatieteam zoekt versterking!

Ben jij ook zo'n Singelloop-fan en wil je deze leuke wedstrijd nu ook wel eens vanaf de andere kant bekijken? Sluit je dan aan bij ons vrijwilligersteam! Wij zijn namelijk op zoek naar een Vrijwilligerscoördinator. Als onderstaande je aanspreekt, laat dan van je horen. We vertellen je graag alles over deze vrijwilligersrol in een persoonlijk gesprek en ontmoeten je graag!

Ben je

- Een enthousiast lid (of ouder van een lid) van onze vereniging;
- Niet bang om op potentiële vrijwilligers af te stappen;
- Iemand die graag zowel zelfstandig als in teamverband werkt;
- Iemand die het overzicht houdt;
- Iemand die makkelijk toegankelijk is voor verenigingsleden;
- Iemand die niet schrikt van het maken van een goede planning;
- Iemand die altijd kansen en verbeteringen ziet?

Heb je

- Een hands on mentaliteit;
- Kennis van de verschillende Office-programma's;
- Lekker veel humor;
- Een keer per maand tijd voor overleg met het organisatieteam?

Dan ga je

- Onderdeel worden van ons team;
- Proactief werven van vrijwilligers voor de Singelloop;
- Werkzaamheden verdelen en hierover communiceren met de vrijwilligers;
- Kansen en verbeteringen signaleren ten behoeve van de vrijwilligersplanning;
- Ervoor zorgen dat alle vrijwilligers tijdens het Singelloop-weekend hun werkzaamheden goed kunnen uitvoeren en daaraan veel plezier beleven;

- Na afloop met het organisatieteam uit eten en evalueren: wat ging goed en wat kunnen we volgend jaar verbeteren!

Het organisatieteam

De Singelloop wordt jaarlijks door een 'basisteam' van tien vrijwilligers georganiseerd. Werkzaamheden zijn duidelijk afgebakend, denk aan sponsoring, organisatie bedrijvenloop, wedstrijdlopers + start/finishgebied, side events, marketing en communicatie, kidsruns, vrijwilligers, parcours, financiën en vrijwilligers.

Wat bieden wij?

Geen salaris. Geen 8% vakantietoeslag. Geen dertiende maand. Maar dat heb je ook helemaal niet nodig!

Wij bieden je namelijk een onwijs leuk organisatieteam dat ieder jaar ambitieus verder bouwt aan het tofste hardloopevenement van Oost-Nederland! Je wordt er financieel niet rijk van, want we zijn allemaal vrijwilligers, maar we doen het uit liefde voor TION én om een mooi en kwalitatief goed evenement voor de inwoners van onze stad, onze deelnemers en supporters van (ver) daarbuiten te organiseren. Je gaat een leerzame tijd tegemoet, wordt een ervaring rijker en draagt bij aan de verdere professionalisering van ons evenement.

Is dit jouw vrijwilligersbaan?

Reageer dan snel! Stuur een mail inclusief je contactgegevens naar **info@singelloop-enschede.nl** en vertel ons kort waarom je deze rol graag op je wilt nemen. We nemen dan contact met je op en plannen een eerste kennismakingsgesprek in.

We horen graag van je!

Marijke Kenkhuis



BOOTCAMP

Silvia Gerdes-Mulder begint op maandag 3 augustus weer met de bootcamp bij AC Tion. De les begint om 19.15 uur..



Update Nordic Walking



Hervattingen trainingen Nordic Walkers

In juni zijn alle trainingen van de Nordic Walkers hervat. Door extra inzet van de trainers kon in juni met kleinere groepen en op alle trainingsmomenten worden gelopen. Afstand houden valt in de praktijk niet altijd mee als je elkaar zo lang niet hebt gezien en je wegen en paden deelt met de vele andere buitensporters. Een aantal leden kijken het dan ook nog even aan of moeten dat vanwege hun eigen gezondheid en die van hun naasten.

Basiscursus Nordic Walking

In maart moest de basiscursus Nordic Walking worden afgezegd. We gaan deze opnieuw inplannen en nodigen natuurlijk eerst de aanmelders van maart uit. Voor TION-leden is de cursus GRATIS dus mocht je belangstelling hebben, meld je dan nu al bij de coordinator Nordic Walking Annet de Kiewit.

Evenementen

Vrijwel alle wandelevenementen zijn afgelast. Toch is het de moeite om af en toe even een kijkje te nemen op de site van de bond (www.wandel.nl) voor tips over routes en ervaringen van andere wandelaars. De Herfstloop van TION gaat dit jaar helaas niet door. Jelle blijft dus voorlopig onze titelhouder.



Bijgaande foto is gemaakt door Ronald: regelmatig kruisen de wegen van de loopgroepen en Nordic Walkers elkaar op zaterdag. Ook hier in de bossen achter de UT. Onscherp maar dat is omdat wij zo hard gaan.

Van de bestuurstafel

Op woensdag 17 juni werd de jaarlijkse algemene vergadering gehouden, zij het in een bijzondere vorm. Het was namelijk een onlinevergadering. De speciale coronawetgeving maakte dit mogelijk. Vooraf waren we als bestuur erg benieuwd naar het aantal deelnemers. Het werden er ten slotte 19. Dat is zo ongeveer de helft van de gebruikelijke opkomst bij de traditionele alv. Het bood wel twee veraf wonende leden (een uit Groningen en een uit Hulst) de gelegenheid te participeren.

Daarna kwamen de financiële stukken aan de orde. De kascommissie sprak haar waardering uit voor het zorgvuldige werk van de penningmeester. Aan hem en het bestuur werd vervolgens, zoals dat officieel heet, décharge voor het in 2019 gevoerde financiële beleid verleend. Hennie Klootwijk maakte voor het laatst deel uit van de kascommissie. Zijn plaats wordt volgend jaar ingenomen door Yorick Moleman. In dit verband is ook altijd de vaststelling van de contributie aan de orde. Het bestuur stelde voor deze

De agenda en de stukken waren via een speciale editie van deze nieuwsbrief 2 weken van tevoren verspreid en waren vergelijkbaar met die bij een traditionele alv. Na de opening keek Rik Hardon, de voorzitter, terug op het verenigingsjaar 2019. Sportief gezien was dat een ongelofelijk topjaar bij de jeugd met 3 teams in de landelijke finale en daarvan 2 medaillewinnaars. Ook de interland voor de C-jeugd die wij mochten organiseren was een hoogtepunt.

Rik stond ook stil bij de bijzondere maanden die achter ons liggen. Hij bedankte de leden voor hun solidariteit en de trainers voor hun niet aflatende inzet. Er is veel creativiteit getoond. Een mooi voorbeeld daarvan zijn de RAT-races (Running Apart Together) vanuit de hoek van de loopgroepen. Ook verschillende jeugdtrainers hebben zich van hun beste kant laten zien.

Vast punt tijdens de alv is het huldigen van de jubilarissen. Dat was in de online setting niet goed uitvoerbaar maar de voorzitter beloofde dat daar nog een geschikt moment voor gezocht zal worden. Dan zullen de volgende personen in het zonnetje worden gezet:

voor dit jaar ongewijzigd te laten. De vergadering stemde daarmee in.

Vast onderdeel van de alv is ook de verkiezing van nieuwe bestuursleden en het vertrek van zittende bestuursleden. Tussentijds afgetreden was Marielle Siebelt. De voorzitter bedankte haar voor haar inzet. Haar plaats in het bestuur wordt ingenomen door Jan Davids. Jan zal het komende jaar optreden als vice-voorzitter en daarna het stokje overnemen van Rik. Rik werd zelf herkozen voor 3 jaar maar tekende daarbij aan dat hij daarvan maar 1 als voorzitter zal aanblijven. Aftredend en niet herkiesbaar was Richard Kerver. Ook voor hem waren er waarderende woorden van de voorzitter. Zijn plaats in het bestuur wordt ingenomen door Harry Loof.

De vergadering werd afgesloten met een presentatie van de plannen voor 2020 door de Singelloopcommissie en het bestuur. De Singelloopcommissie is druk bezig met pogingen om dit evenement zodanig vorm te geven dat het binnen de beperkingen van de coronaregels en op een voor de gezondheid verantwoorde manier georganiseerd kan gaan worden. Daarvoor is goed overleg met de gemeente en sponsors nodig. Hopelijk

- 25 jaar lid: Siegbert Gnoth, Jose van Ooijik, Frida Bilterijst, Wilfried Wesseld, Susanne Wentink-Nijhuis, Ans Smit, Martie Meester, Ria Busschers en Petra Visser;
- 40 jaar lid: Fred Hasselman;
- 50 jaar lid: Jacqueline Selker.

Vervolgens werden het verslag van de alv van 2019 en het jaarverslag over 2019 besproken en na beantwoording van een aantal vragen met dank aan de secretaris vastgesteld.

komt er halverwege deze maand duidelijkheid over een en ander. Op de plannen van het bestuur kom ik in de volgende nieuwsbrief terug, anders wordt deze bijdrage te lang.

De volgende bestuursvergadering na het verschijnen van deze Nieuwsbrief zal worden gehouden op dinsdag 14 juli. 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 © 2020 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 12 augustus 2020 18:22
To: simon TION Nieuwsbrief Augustus
Subject: 2020

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

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

[View this email in your browser](#)



Startklaar Nieuwsbrief Augustus 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Voor velen van jullie is het misschien nog vakantie, maar wij gaan gewoon door. Dus ontvang je bij deze de nieuwsbrief alweer van Augustus, met daarin o.a. bijdragen van Annet, Johny, en Cor.

In deze nieuwsbrief:

Wedstrijdverslagen
Johny Röwer

Nieuw Twents record B-

Iedereen kan een stukje schrijven, en we zien graag jullie bijdrage tegemoet! Heb je vragen, of twijfel je, laat het ons weten, we denken graag mee. Met name van de jeugdgroepen en de technische nummers kunnen we wel wat input gebruiken, maar iedereen mag en kan wat aanleveren! Graag! Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat we deze van de Facebook site van ACTION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Namens de gehele redactie! (Johny, Lisette, Irna)

Irna

junioren

Facebook

Yakult Start to Run

Singelloop 2020

Oproep vrijwilligers

Singelloop

Cor Kuiper

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

Wedstrijdverslagen

iet giet on, ofwel in 't Twents: 't get deur....

De Singelloop! Tenminste, zoals het er nu voor staat. In aangepaste vorm weliswaar en met gefaseerde starts, maar er mag weer gelopen worden (2500 deelnemers). Vanaf 09.00 uur kunnen er elke vijf seconden drie lopers van start gaan en om 11.15 starten de wedstrijdlopers. Het zal dit jaar ook een sobere editie zijn, er worden geen andere wedstrijden georganiseerd zoals de dubbele mijl en de kids runs en er zijn geen springkussens en/of andere activiteiten in het park. Maar goed, we kunnen weer... voor de organisatie is het volgens mij nog meer regelen/organiseren als met een 'normale' editie. Dus petje af hiervoor!

Langzaam aan mogen er zo links en rechts weer wedstrijdjes doorgaan, ook een aantal trailruns kunnen weer van start. Bij deze loopjes staan meestal wat minder lopers aan de start en/of is er een limiet ingesteld. In oktober hebben een aantal leden van onze groep zich ingeschreven voor de Posbanktrail. Ik ook, ik heb

ingeschreven voor de 13 kilometer, je kunt ook een 23 kilometer lopen maar daar had ik op het moment van inschrijven nog niet zoveel zin in. Ik ben al wel weer aardig getraind maar zo'n 23 kilometer loop met de nodige hoogteverschillen hakt er wel in! Eerst maar weer eens rustig beginnen en kijken wat de komende maanden weer mogelijk is, en daarbij, ik wil eigenlijk nog wel eens een paar loopjes doen in plaatsen waar ik nog nooit aan de start stond. En ook Egmond nog een keer, dit jaar zijn we niet geweest, i.v.m. de Mar i Murtra in Blanes/Spanje, en vorig jaar ben ik daar met een kuitblessure uitgevallen, ik wil er toch graag nog een keer finishen! We zullen zien of dit de komende editie -2021- weer mogelijk is.

En ja, een vakantie in eigen land dit jaar.. toch een beetje vreemd.. niet naar onze vertrouwde camping in Blanes, zo'n 70 kilometer van Barcelona. Ook onze beide dochters vonden het raar, vakantie in eigen land. De één deed wat duizenden anderen ook deden, het huis opknappen, en de ander (met geannuleerde vakantie in Italië) kon nog een midweekje in een park in Brabant boeken maar ze hadden beiden zoiets van hmmm... Wij hadden in onze eerste week voor een paar dagen een hotel geboekt in Leidschendam/Den Haag, het weer zat mee, een fijne temperatuur en zonnige dagen. We hebben er veel gefietst en gezien o.a. huis ten Bosch, het Binnenhof en het Mauritshuis, en een kopje koffie bij Moeke in Scheveningen met uitzicht op de Pier. Verder nog in Kijkduin geweest en natuurlijk een kijkje in Wassenaar, we hebben ontdekt dat daar ook wel een aantal armere takken van vooraanstaande families wonen.... Op de laatste dag maken we een fietstocht naar vogelplas Starrevaart en recreatiepark Vlietland bij Voorschoten en via Wassenaar gaan we door de duinen nog een keer naar Scheveningen, daar op een terras lekker gegeten en weer terug naar het hotel in Leidschendam. Zo, dat was een beste fietstocht! Tijdens deze dagen hebben we nog een paar uurtjes aan het strand gelegen, even het Spanje gevoel opwekken! En natuurlijk nog een training gedaan, ja je bent er toch, op woensdagmorgen (vroeg) een loopje (11.6 km) langs huis ten Bosch en door het Haagse park, en nee, ze waren niet thuis... Mooie omgeving daar, zeker de moeite waard om er eens rond te kijken, het is er groener dan we dachten!

Aan het einde van de tweede week gaan we een weekend (1,2,3 augustus) met Jolanda en Arnold Gerritsen naar Noordwijkerhout, als we op zaterdagmorgen (vroeg) de auto inpakken regent het behoorlijk maar eenmaal aangekomen bij het

hotel schijnt de zon is er een aangename temperatuur. Jolanda en Arnold komen vlak na ons aan en een paar minuten daarna zijn we al fietsend op weg!

We gaan naar Noordwijk, een paar kilometer verderop, en nemen op een terras een lekker bakkie. Na wat rondkijken in Noordwijk gaan we naar Katwijk waar we al wandelend in een winkelstraatje een oud clubgenoot ontmoeten, Evert Bijsterbosch met zijn vrouw. Alhoewel ontmoeten, hij probeerde zich nog even te verstoppen achter een lantaarnpaal maar dat lukte niet echt, zo links en rechts was er nogal wat van zijn postuur zichtbaar. Maar leuk, nog even bijgekleetst, en daarna vervolgen we onze weg.

We eten ergens wat en aan het eind van de middag gaan we naar het NH hotel om in te checken en hebben we 's avonds een heerlijke maaltijd! Jolanda vraagt of we nog energie en zin hebben om naar de zonsondergang aan zee te kijken. Tuurlijk! Doen we, daar maken we nog een serie mooie foto's! We ploffen later op de avond op ons bed, het was een intensieve dag!

Zondagmorgen, ja we zijn er toch, dus een rondje hardlopen! We hadden al een wandelroute in de duinen ontdekt dat gemakkelijk vanuit het hotel te bereiken was. Samen met Jolanda (om 06.56 uur) op pad dus, Arnold sloeg over i.v.m. rugklachten en Marijke had zomerpauze, de paaltjesroute bestond uit drie kleinere rondes die goed te combineren waren tot een grote ronde. Jammer genoeg waren op een aantal plekken de paaltjes wat onduidelijk geplaatst, we hadden meerdere keren dat we twijfelden of we wel goed gingen. Het was een pittige ronde, veel hoogteverschillen en stukken met wel heel mul zand! Daarbij maakten we het onszelf niet gemakkelijk door maar liefst drie keer een duinen slag te nemen. De eerste omdat het leuk is (toch?) en de andere twee om nog een stuk over het strand te kunnen lopen. Het was vergelijkbaar met de trainingen in Nijverdal, maar dan zonder de zee... Al met al met wat zoeken naar de route en foto's maken duurde de tocht van ruim 15 kilometer wat langer dan gepland, we waren maar net op tijd terug voor het ontbijt! Was leuk om te doen en weer ergens een vlaggetje geplant Jolanda!

Na het ontbijt op de fiets naar Noordwijk, een afspraak maken voor de bezichtiging van de vuurtoren en dat lukt voor laat in de middag. De verdere planning voor vandaag was, naar Zandvoort! We nemen de fietsroute door de duinen, de felle zon laat ons flink zweten op deze tocht van ruim een uur! We ontdekken dat er

behoorlijke activiteit op het Zandvoort circuit is, de parkeerplaats staat vol met diverse modellen raceauto's en we zagen o.a. de Alfa klasse en de kleinere Peugeot klasse bezig. Het was leuk om daar even rond te kunnen kijken. Hierna gaan we naar het strand, ook nu is het ondanks de flinke wind best warm, Arnold heeft op het terras een plekje ontdekt met een geweldig uitzicht, zo... Top!

Tegen drie uur gaan we weer richting Noordwijk (ja dat hele stuk weer terug) en kunnen we een kijkje nemen in de vuurtoren. We horen van de de vuurtorenwachter dat de meeste vuurtorens overbodig zijn, alle schepen hebben tegenwoordig radar met een prima overzicht wie waar is. Ook in de vuurtoren zie we een scherm met alle vaartuigen die voor de kust liggen c.q. rondvaren..

We hebben ook hier nog een leuke fotoserie gemaakt.

Inmiddels is het etenstijd geworden en we hadden best trek, we ontdekten een leuk restaurant en hebben daar heerlijk gegeten! Een aanrader, als u er eens in de buurt bent, restaurant Mimmo aan de Boulevard. (Italiaans). We maken nog een flinke wandeling over het strand en fietsen later op de avond terug naar het hotel waar we op het terras nog een drankje nemen.

De volgende ochtend (maandag) worden we met onweer en harde regen wakker, hmmm.. We hebben om 12.00 uur een bezoek aan het Expo Space center besproken, nou ja, eerst maar eens ontbijten. Het blijkt dat we er straks droog naar toe kunnen fietsen maar dat de rest van de dag behoorlijk nattig zal zijn. Na het ontbijt koffer inpakken en uitchecken, het is nog droog en we fietsen naar Space center. Gelukkig kunnen we iets eerder naar binnen want het begint te regenen, we wisten trouwens niet wat we hier van konden verwachten. Het was echter een heel leuke ervaring! Door de Corona hadden ze het programma ook moeten aanpassen en dat was een succes geworden. Samen met schrijver Sam Koenen en astronaut André Kuipers beleefde je een virtuele missie en ontdekte je de wereld van de echte astronauten. Sam en André begeleiden je (enthousiast) via een scherm door het universum en langs de diverse pronkstukken van het museum. Goed gebracht en zeker de moeite waard!! Voor info: www.space-expo.nl

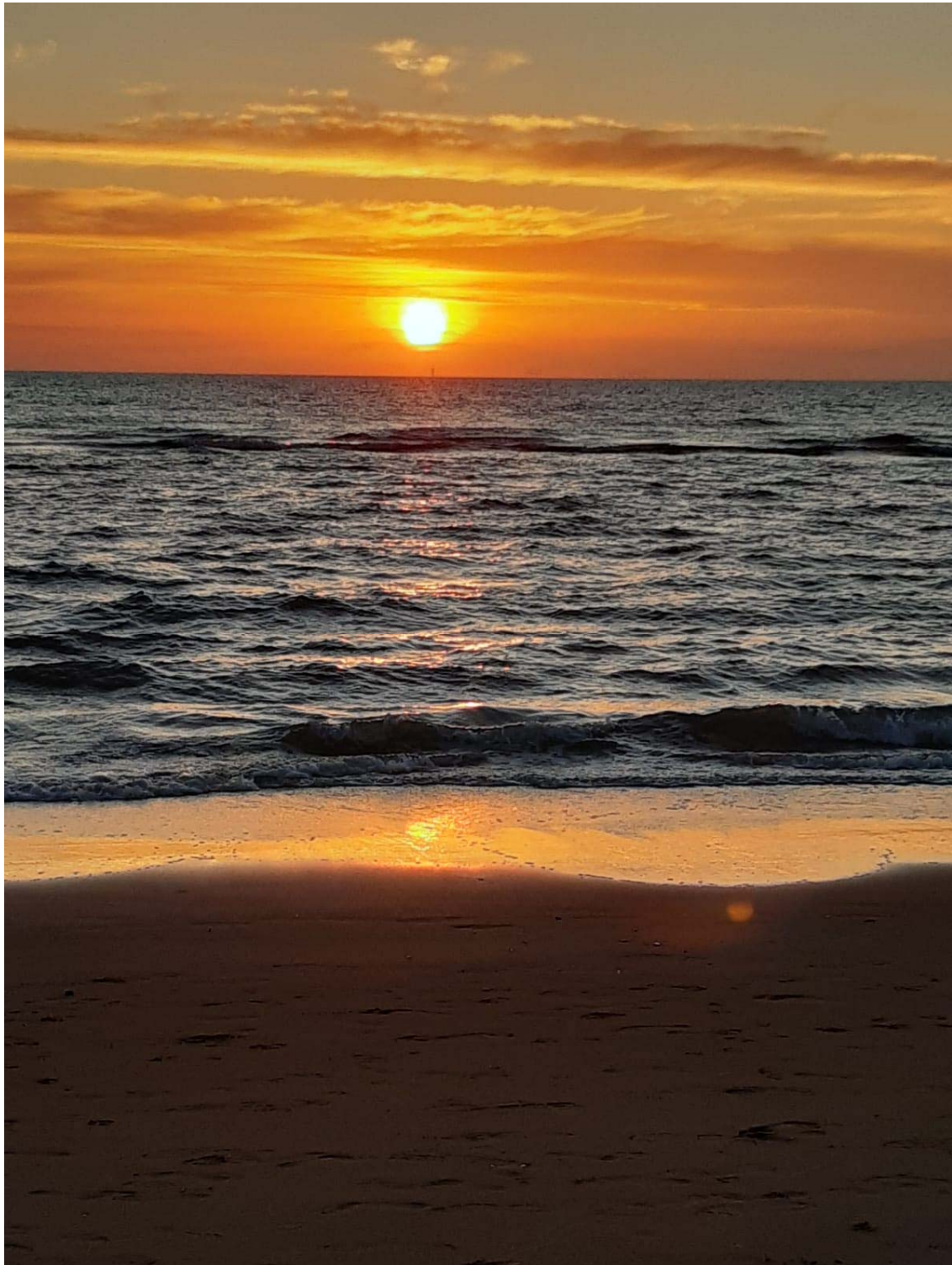
Na dit bezoek hebben we nog het centrum van Katwijk bezocht, jammer genoeg begon het weer te regenen. We dronken nog ergens koffie, en daar hoort natuurlijk

wat lekkers bij, het weer werd er echter niet beter op (de voorspellingen ook niet) en we besloten tegen drie uur dan maar om terug te fietsen naar het hotel. Drie kwartier later zitten we weer in de auto op weg naar huis, terugkijkend op weer een actief leuk weekend, jammer van die regen van vandaag. (Maar wel het hele weekend in de korte broek!) Dankjewel Arnold, Jolanda en Marijke!

De komende dagen komt er een hittegolf, wordt weer flink zweten dus, succes!

iet giet on! 🤦

Groetjes, Johny.





Nieuw Twents record Jermaine Kleine

Op 12 juli bij de RTC Atletiek Oost, scoren Jermaine Kleine (foto 1) en Ruby Jansen (foto 2) tijdens een van de eerste officiële wedstrijden van het seizoen. Club records voor Jermaine bij de jongens B met 11.34 op de 100 en 14.62 op de 110 horden. Ruby Jansen was na een redelijke 60m hordenrace van 10.14 een klasse apart bij de junioren D op de 150m met een super clubrecord van 19.39s

Bovendien een prachtig nieuw Twents record bij de B-junioren voor Jermaine Kleine die op 25 juli op zijn eerste 400 hordenrace ooit (in Heerenveen): 55.17s waarmee hij een legendarisch record van Hugo Pont (55.6) uit de boeken loopt.

Bekijk de video van de hordenrace op de [AC TION Facebook](#).





Yakult Start to Run: 12 september

Yakult Start to RunStart to Run maakt van jou in zeven weken een hardloper! Met deze hardloopcursus van de Atletiekunie leer je van professionele trainers van ACTION op een verantwoorde manier hardlopen. De cursus duurt zes weken en in de zevende week ben je klaar voor de Start to Finish loop: ongeveer 25 minuten non-stop hardlopen.

En na 6 weken start to run:

- loop jij 25 minuten aaneengesloten
- ken je jouw tempo
- heb je de juiste loophouding en techniek

- ben je fitter en gezonder
- ben je (nog) beter op gewicht
- heb je loopmaatjes
- kun je alleen verder (maar dat kan dus ook samen!)
- ... kan je trots op jezelf zijn!

En het leukste is: je doet het niet alleen! Samen met jouw groep zet je die moeilijke eerste stap. Zaterdag 12 september 2020 start een nieuwe cursus. Meer informatie en inschrijven via de website: <https://www.yakultstarttorun.nl/verenigingen/action> of via loopgroepen@action48.nl



Singelloop 2020

menzis **Singelloop** **Enschede**

MENZIS SINGELLOOP ENSCHEDE OPENT INSCHRIJVING
ENSCHEDÉ – 17 juli 2020.

Menzis Singelloop Enschede opent zaterdag 18 juli a.s. de inschrijving voor het jaarlijkse hardloopevenement. Om de Singelloop binnen de geldende richtlijnen op een verantwoorde wijze te kunnen organiseren, is in overleg met de Veiligheidsregio Twente en Gemeente Enschede gekozen voor een aangepaste vorm van het evenement. Op deze wijze kan er tóch een prachtig rondje singels voor hardlopers georganiseerd worden, waarbij start en finish zoals gebruikelijk in het Volkspark is. De Singelloop vindt plaats op zondag 13 september.

Inschrijven (vol = vol)

De online inschrijving voor de Menzis Singelloop Enschede gaat zaterdag 18 juli om 12:00 uur open. Wie wil deelnemen, moet er snel bij zijn: de limiet is vastgesteld op 2500 deelnemers. Er kan uitsluitend online ingeschreven worden via www.singelloop-enschede.nl. Na-inschrijven is dit jaar niet mogelijk.

Startnummers worden thuisgestuurd. Bij inschrijving garanderen deelnemers gezond te zijn én verklaren zij op de dag van de Singelloop uitsluitend deel te nemen als ze geen gezondheidsklachten hebben, die overeen kunnen komen met COVID-19 gerelateerde klachten.

De online inschrijving voor de Djopzz Bedrijvenloop opent op woensdag 22 juli. Gespreid starten tussen 09:00 en 11:15 uur

De Singelloop wordt dit jaar naar de zondagochtend verplaatst. Deelnemers starten in tijdslots van 30 minuten tussen 09:00 en 11:15 uur en kiezen bij inschrijving het tijdslot dat bij hun verwachte prestatie past. Per vijf seconden gaan drie deelnemers het parcours op, waardoor op de singels en na de finish voldoende afstand gehouden kan worden. Na afloop wordt het klassement op basis van de netto tijden gepubliceerd. Voor de lopers met wedstrijdlicentie is de Singelloop een wedstrijd, prijzen worden echter niet fysiek uitgereikt op een podium.

Maximale onderlinge ruimte

Het Volkspark en de Enschedese singels bieden veel ruimte om deelnemers op een verantwoorde manier te laten deelnemen. Door een geheel nieuwe indeling van het Volkspark kan er voldoende doorstroming en maximale ruimte onderling

gewaarborgd worden: zo wordt de 1,5 m in de startvakken gemarkeerd, is er geen evenemententerrein met horeca, springkussens en andere activiteiten, worden de start- en finishstraat van elkaar gescheiden en worden looproutes naar en in het park aangepast. Daarnaast is het finishplein vele malen ruimer opgezet dan andere jaren.

Trainingsdoel

Na alle afgelaste sportevenementen als gevolg COVID-19 ligt er eindelijk weer een trainingsdoel in het verschiet. Zo ook voor iedereen die juist vanwege het coronavirus voor het eerst ging hardlopen. Marc Woesthuis, voorzitter Menzis Singelloop Enschede: "Tijdens de intelligente lockdown zagen we dat steeds meer mensen de hardloopschoenen aantrokken om tóch in beweging te blijven. Juist in deze tijden bleek hardlopen een manier om gezond en fit te blijven. Met de Singelloop bieden we een mooi trainingsdoel voor velen. Ook onze sponsors erkennen dit; unaniem hebben ze het vertrouwen in ons uitgesproken."

Geen kidsrun en Dubbele Mijl

Om verschillende organisatorische redenen is het dit jaar niet mogelijk een Dubbele Mijl en kidsrun te organiseren. "De ervaring leert dat de kidsruns voor extra veel publiek zorgen: opa's en oma's, broertjes en zusjes, ooms en tantes; ze komen allemaal kijken. Normaal is dat fantastisch, maar om afstand en doorstroom te kunnen waarborgen, past het dit jaar niet dat we groepen supporters in het Volkspark ontvangen. Mede daarom is er geen evenemententerrein met activiteiten en hebben we dit besluit genomen. Erg jammer, maar voor nu de enige verantwoorde beslissing", aldus Woesthuis.

Publiek langs parcours

Het Volkspark is op 13 september even het domein van de lopers. Supporters die graag iemand willen aanmoedigen, kunnen dit langs het parcours doen. Op een parcours met een lengte van iets meer dan 8 km is er voldoende ruimte om 1,5 m afstand te houden van elkaar. De gespreide starts bevorderen bovendien dat het publiek verspreid aanwezig is op het parcours. Woesthuis: "Supporters staan er echt voor hún bekende. Als je weet in welk tijdslot degene die je aanmoedigt is gestart, ga je er rond die tijd staan en blijf je veelal niet drie uur lang supporteren."

Voor meer info, zie www.singelloop-enschede.nl



Oproep vrijwilligers Singelloop 2020

Oproep vrijwilligers Singelloop 2020

Beste TION leden

Op 13 september aanstaande wordt wederom de Singelloop georganiseerd. Dit keer in een aangepaste vorm i v m de coronacrisis waar we op dit moment mee te maken hebben. De loop moet corona-proof georganiseerd worden en het lijkt er op dat dit gaat lukken. Er zal gespreid gestart worden in groepen verdeeld over de hele morgen. Helaas organiseren we dit jaar geen kidsrun.

Om de organisatie goed te kunnen laten verlopen zijn we nog steeds op zoek naar vrijwilligers. Taken als staan bij waterposten, de fruitpost, helpen bij het op en afbouwen, helpende handen bij het starten en finishen daar hebben we echt nog meer vrijwilligers voor nodig. Bij alle taken die er moeten worden uitgevoerd wordt er rekening gehouden met de corona-afspraken. Een redelijk grote groep heeft zich op dit moment al beschikbaar gesteld, maar we hebben er op dit moment echt nog niet genoeg.

Daarom de volgende oproep: ben je bereid om een handje te helpen op 12 of 13 september zou je dat dan aan mij door willen geven? Ook al kun je maar een paar

uurtjes, een morgen of een middag helpen dan zijn we met je inzet al erg geholpen. Wil je meelopen met de Singelloop dan kun je voor of na de loop ook nog wel het een en ander voor ons betekenen. Bedenk daarbij dat als je zelf aan een loop mee wilt doen, je afhankelijk bent van de vrijwilligers die daar meehelpen. Zonder kan geen enkele loop georganiseerd worden!!!

Op zaterdag zijn we vanaf 9 uur al bezig tot waarschijnlijk eind van de middag. Het moet die dag ook allemaal klaar staan, want de loop start al om 9 uur op zondagmorgen.

De afbouw zal starten na het einde van de loop om ongeveer 12.30 uur. Tijdens de loop zal vanaf 9.15 uur tot 12.00 uur de fruit en drankposten bezet moeten zijn.

Je kunt je aanmelden bij cor@singelloop-enschede.nl of via 06-28198377 (liefst SMS of app en vermeld daar je mailadres bij).

Bij voorbaat dank,

Cor Kuiper; coördinator vrijwilligers Singelloop 2020



Update Nordic Walking

Nordic Walkers ook terug in clubhuis

Vanaf 1 augustus zijn de Nordic Walkers met een maandje vertraging ook terug bij het clubhuis.

Fietsenstallig Fölkner wordt door-de-week gesloten. Met de loopgroepen zijn de starttijden afgestemd. Minder kans om even bij te praten met oude vrienden maar wel zo veilig.



Basiscursus Nordic Walking

Op de 4 zaterdagen in september organiseren we onze basiscursus Nordic Walking. Wil je kennismaken met deze mooie sport of je techniek bijschaven, geef je dan op. Deelname is GRATIS voor TION-leden. Meer informatie is te vinden op de site van AC TION.

Evenementen

Vrijwel alle wandelevenementen zijn afgelast maar onze collega's in Haaksbergen zijn een positieve uitzondering. Voor hun zomeravondwandelingen zie

<https://www.wkdio.nl/zomeravondwandeling/>

Wellicht worden in komende weken/maanden meer wandelingen weer opgepakt. Blijf dus af en toe kijken op

www.wandel.nl

Annet de Kiewit



Bijschrift foto: Nordic Walkers in bos achter UT (Annemieke)

Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2020 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: maandag 7 september 2020 11:35
To: simon TION Nieuwsbrief
Subject: September 2020

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

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

[View this email in your browser](#)



Startklaar September 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van September, met daarin o.a. bijdragen van Johnny Röwer, Sam Klein Tuente, Hans Beumers en Erica Rompelman.

We zien bijdrages van jullie graag tegemoet voor de

In deze nieuwsbrief:

Wedstrijdverslagen
Johnny Röwer

Geef de pen door

komende nieuwsbrieven! Iedereen mag en kan wat aanleveren! Graag! Je kunt dit (voor de laatste woensdag van de maand) opsturen naar startklaar@action48.nl.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat we deze van de Facebook site van ACTION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

En last but not least, Lisette Sprakel is verhuisd en zal de redactie helaas verlaten. Wij willen haar bij deze nog een keer heel erg bedanken voor al het werk dat zij verricht heeft voor de nieuwsbrief, en daarmee voor ACTION. Dank je wel, Lisette, en het gaat je goed!

Namens de gehele redactie! (Johnny en Irna)

Irna

Sam Klein Tuentje

Speciale actie

Hans Beumers

Meerkamp

Erica Rompelman

Social Media (Facebook)

Nordic Walking

Wedstrijdkalender

Johnny Röwer

Wedstrijdverslagen

Blessure..

Balen, ik ben op dit moment (1 september) al ruim twee weken geblesseerd. Een bilspier (die aan de zijkant aan de heup/bot zit) geeft problemen. Twee weken geleden begon deze tijdens een zaterdag training in de Lutte op te spelen en ben ik na ongeveer acht kilometer gestopt want het voelde niet goed aan. Zondags was het zelfs behoorlijk pijnlijk.

Gelukkig kon ik al vrij vlot bij de fysio terecht en bleek uit een echo dat er ook vocht zat, maar dat had ik eigenlijk zelf ook al ontdekt want de linkerzijde leek wel een

beetje op een vrouwenheup. Met behandelingen van de fysio en oefeningen moet de blessure weer herstellen, en geduld ja.. maar dat hebben we niet hé!

Ondertussen houd ik me maar zoet met de racefiets en de MTB, kun je ook leuke tochtjes mee maken hoor, zeker, maar het is toch anders! Tijdens het fietsen heb ik geen last van die aanhechtingsspier en zo kan ik nog enigszins wat energie kwijt...

En dan mis je natuurlijk ook veel van wat er binnen de groepen gebeurt, af en toe heb ik wel contact een aantal lopers en loopsters uit de groep maar het plezier en de gein ontgaat je helemaal. Maar goed, ik moet me er bij neerleggen, het is niet anders.

De Singelloop en de Posbanktrail waar ik voor ingeschreven heb zal wel niet wat worden, alhoewel de Posbanktrail (24 oktober) wie weet. Als de blessure eenmaal over is dan gaat het vaak ook wel weer vrij vlot met de kilometers.. ik blijf hopen!

Volgende week zondag (13 september) de Singelloop, ik hoorde van Cor (vrijwilligers coördinator) dat er 2200 deelnemers hebben ingeschreven, ik ben benieuwd of de opzet van de organisatie ook uit komt en er niet teveel deelnemers bij elkaar komen te lopen. Ook groepsvorming voor en na de loop zal een groot aandachtspunt zijn!

Woensdag, 2 september zijn Cor, Jolanda en ik naar de jeugdherberg in Vianden geweest, leuke plaats waar je je kuitspieren goed kunt trainen (zie foto Vianden hieronder)! Volgend jaar gaan we daar in het Hemelvaart weekend met 28 Tionezen naar toe en doen de meesten mee aan een afstand van de marathon van Luxemburg. We hebben de accommodatie bekeken, wat wel en niet kan, en de nodige afspraken gemaakt, nu maar hopen dat de Corona pandemie t.z.t. niet weer opspeelt en de wedstrijd niet door gaat. De accommodatie is in ieder geval Corona proof!

Donderdags heb ik weer een afspraak bij de fysio, ik word nu door een mij al bekende therapeut geholpen. De afgelopen twee weken moest ik van een andere therapeut vooral veel oefeningen doen maar ik had niet het gevoel dat dat hielp. Nu werd de spiergroep aangepakt, ik had hem gezegd dat hij best wat kracht mocht uitoefenen, en dat heb ik geweten, zo... Het was maar goed dat er op dat

moment niemand in de wachtkamer zat want die was zo weer weg gegaan. Dat was een half uur afzien, poehh. Na de behandeling was mijn T-shirt doorweekt..

Ik hoop dat ik midden volgende week weer wat mag en kan hardlopen, al is het maar een paar kilometer! Mijn startnummer voor de Singelloop heb ik al beschikbaar gesteld. Ik zal dat weekend met nog veel meer vrijwilligers vooral bezig zijn met het opbouwen en afbreken, en wat nog meer nodig is, rond het start en finish gebied in het park.

Mocht je meedoen aan de Singelloop, houd je aan de regels zodat de organisatie ook kan terugkijken op een geslaagd evenement.

Veel succes en plezier!

Johny.



Geef de pen door

Hoi, ik ben Sam. Ik ben 10 jaar en zit in pupillen A1. Ik zit al 4 jaar op atletiek en ik begon bij de mini-pupillen. Mijn broertje Thijs zit ook op atletiek en hij is nu mini-pupil. Mijn zus Nora heeft ook lang op atletiek gezeten, maar zit nu op turnen. Mijn andere hobby's zijn Lego, schaken, freerunning en gamen.

Alle onderdelen van atletiek vind ik leuk. Het best ben ik in de 1.000 meter. Als ik dan over de finish ben, val ik op de grond. Omdat het een lange afstand is en ik ook nog wil winnen, maken dit zo vermoeiend. Aan wedstrijden meedoen vind ik leuk. Dan kan ik zien of ik mijn PR verbeterd heb.

Helaas waren er vanwege corona afgelopen seizoen geen wedstrijden en hebben we een tijdje geen training gehad. Met mijn broertje en zus ging ik stukjes hardlopen om toch nog een beetje in conditie te blijven. Er was wel online-training gegeven door Andor. Daar heb ik aan meegedaan. Dit was leuk, maar de echte lessen zijn leuker, omdat je direct contact hebt.

De pupillen A-groep is erg leuk en gezellig. We doen fanatiek mee met de training en af en toe wordt er ook gezellig gekletst. Ik ga iedere maandag en woensdag met veel plezier naar de baan.

Groetjes Sam





Happen en trappen

2020..... is een vreemd jaar voor ons als sportievelingen..... Geen Wooldereslopen in Hengelo, geen halve marathon van Enschede. Zelfs geen marathon in Amsterdam, Rotterdam en Eindhoven. Ook de Landgoedmarathon in De Lutte staat op losse schroeven. De Berenloop op het eiland Terschelling staat op de planning, maar of dat doorgaat? Wie zal het zeggen....

De "**Danilo foundation**" organiseert op **zondag 25 oktober** een **Coronaproof** sportief evenement (dat WEL doorgaat)

Het wordt een evenement waar een maximaal aantal deelnemers gaat gelden. Vijfentwintig teams kunnen als 'duo' meedoen. Vanaf Lonneker gaan we een rondje maken van 45 kilometer. Door een prachtig landschap gaan we slingerend door het Twentse land om uiteindelijk weer te eindigen bij Café Sprakel in het mooie karakteristieke dorp.

Voor wie is het?

Iedereen die Danilo (www.danilofoundation.com) en zijn ouders een 'warm hart' toedraagt kan hieraan meedoen. Na een kop koffie met krentenwegge zal het eerste team rond de klok van 9.00 uur vertrekken. Daarna zal er elke 2,5 minuut daarop volgend een team vertrekken en deze prachtige route gaan volgen.

De kosten?

Per persoon zijn de kosten € 25,-. (daarnaast is een vrije gift voor ons project mogelijk)

Hoe werkt het?

Een team bestaat uit 2 personen. Een fietser en een loper. De 45 kilometer doe je samen en je mag wisselen zo vaak als je wil. Met z'n tweeën bereik je uiteindelijk het eindpunt. Gedurende de afstand kom je langs diverse 'stops' waar wij zorgen voor de inwendige mens. Van een stokbroodje, tot een wrap, van een taartje tot een heerlijk fris wijntje.

Hoe kan ik meedoen?

Je kan je per team opgeven door mij een mailtje te sturen. Wees er snel bij want vol is echt vol..... Inschrijven: hans.beumers@hotmail.nl (nadere informatie volgt dan eind september). Zie [hier](#) voor meer informatie over het project.



Meerkamp

	A	B	C	D	E	F	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT
4							Totaal						
5	Naam:		Leeftijdscategorie:									Eindklassement	
6												best of 3	
7							W1	W2	W3	W4	W5	Dames	Heren
8	Carel van Leeuwen		H60				0	0	1650	1660	1695		5005
9	Alex Rompelman		H55				0	0	1202	1198	1181		3581
10	Tieme Mulder		H75				0	0	122	0	0		122
11	Elske Barkman		V55				1533	1592	1359	1564	0	4689	
12	Marijke Bijlsma		V45				1486	1417	1038	1418	1365	4321	
13	Janet Miedema		V40				1481	1362	977	0	1408	4251	
14	Anouk Hulshoff		V40				1337	1436	1344	1386	1334	4166	
15	Erica Rompelman		V40				1050	1017	1111	1138	1165	3414	
16	Hanny Ebbekink		V60				0	0	756	1373	1279	3408	
17	Carina Busch		V40				1082	1088	1045	1070	1021	3240	
18	Pascale van der Ven		Vsen				1084	1005	0	1032	1018	4134	
19	Lisanne Busz		mjd				0	0	989	1074	0	2063	
20	Anke Tuinman		V45				982	0	0	0	996	1978	
21	Sytske Bijlsma		MIC				1168	0	0	0	0	1168	
22	Jasmijn Hulshoff		MPA				0	0	626	0	518	1144	
23	Nynke Bijlsma		MJA				0	0	481	0	0	481	
24	Annemarie Gosseling		MJB				0	0	0	0	0	0	
25	Maarten Gosseling		JPC										
26	Guido Gosseling		H45										

Feestelijke finale alternatieve werp driekamp – op afstand en toch dichtbij

Het is alweer even geleden, maar ik moest mezelf tackelen met behulp van een boomwortel om eens even rustig te gaan zitten om een stukje te schrijven en niet lekker te gaan sporten. Met een gescheurde bilspier en een verdraaide heup werd dat zitten ook een beetje een sportieve uitdaging.

Marijke vertelde eerder al over de alternatieve werpdriekamp die voortkwam uit het niet doorgaan van, nu ja, eigenlijk alles, om de verspreiding van Corona tegen te gaan. De alternatieve werpdriekamp bestond uit vijf wedstrijdmomenten, op basis van de maatregelen op afstand, maar toch dichtbij, want we waren allemaal in Enschede en hielden elkaar digitaal op de hoogte van de vorderingen. We hebben in duo's op verschillende locaties allemaal dezelfde onderdelen beoefend: discuswerpen, kogelstoten en werpen met de Vortex bal ter vervanging van de speer.

Met een deel-team van de masters kozen we het Van Heekpark als uitvalsbasis. Het pad langs de Roombeek bleek minder geschikt voor kogelstoten. De eerste

kogel rolde linksaf de Roombeek in, de tweede rechtsaf -nét niet door de hondenpoep- de bosjes in. De bankjes in het park bleken heel geschikt voor opdrukoefeningen totdat de processierupsen eroverheen marcheerden en er met zijn allen in een bal boven gingen hangen. De eikenprocessierups hield het gelukkig bij de eigen boom en zo waren er genoeg andere plekken vrij. Het grasveld in het park bleek ruim genoeg om veilig discus te werpen.

Het was geweldig om het Van Heek park tot leven te zien komen in de afgelopen maanden (al waren die rupsen misschien een beetje teveel van het goede). In het begin van de Corona periode waren er vooral joggers, maar naarmate meer buiten kon worden gesport, zagen we onder andere groepjes bootcampen, skeeleren, rolschaatsen, voetballen, frisbeen, badmintonnen en boksen en tai chi en pilates beoefenen.

In de weken tussen de 'wedstrijden' besloten we ook in het park te oefenen. Daarbij herkenden we gaandeweg steeds meer vaste bezoekers en wandelaars in het park. Ondanks het afstand houden, wat gelukkig erg goed kon, was er een plezierige sfeer. Er waren zoveel sporters, dat ik op een zaterdag een klein meisje aan haar moeder hoorde vragen of je zaterdag alleen het park in mocht als je ging sporten.

Inmiddels hebben we alle vijf wedstrijdmomenten afgerond, met een feestelijke finale van de alternatieve werp driekamp die dankzij de versoepelde regels en met wat aanpassingen weer op de zo lang gemiste baan kon plaatsvinden. De resultaten werden op professionele wijze verzameld door Marijke – dankjewel! De finale dag werd een driedubbel feestje; naast het vieren van de finale, konden we weer terecht op de baan en was ik die dag jarig. De baan was zelfs versierd met vlaggetjes en ballonnen. De winnaars van de driekamp werden geëerd op het podium, maar uiteindelijk heeft iedereen gewonnen. Niet de cup, maar wel de speciaal voor het evenement ontworpen mok! Een leuke herinnering aan een gezellige activiteit in een onwerkelijk aandoende periode.

Voor iedereen die altijd een keer discuswerpen, verspringen, speerwerpen of andere atletiekonderdelen heeft willen uitproberen, of die gewoon graag een kans wil om een keer een mooie mok te winnen, kom vooral een keer meedoen of

kijken! We trainen elke maandag op de baan om 19:00 (met uitzondering van extreem weer of aangescherpte Coronamaatregelen).

Erica Rompelman



Social Media (Facebook AC Tion)

Jermaine Kleine werkte vorig weekend zijn eerste 10-kamp ooit af. 5 onderdelen per dag en van zaterdagochtend 900u tot zondagmiddag 1700u in een wedstrijd zitten is een mega gave en zware ervaring. 7de van Nederland met dik 6300 pnt en 1ste van de eerstejaars B-junioren: knap gedaan!!!!



#	Naam	100m	Ver	Ko...	H...	40...	11...	Di...	P...	Sp...	1500m	P...
1	Gabriel Emmanuel Haag	11,13	6,72	15,16	2,02	53,92	14,61	45,86	4,00	52,07	5:03,42	7303
2	Yoram Vriezen GACH	11,17	6,88	14,15	1,93	51,80	14,17	34,62	4,50	41,93	4:53,81	7155
3	Jeff Tesselar AV Meis	11,31	6,91	13,82	1,84	50,92	15,32	41,02	3,60	43,78	4:27,47	6999
4	Daan Roosenschoon CVRK	11,51	6,71	13,49	1,93	52,46	14,94	37,30	3,80	46,28	4:40,39	6879
5	Rens de Graauw PH	11,30	6,71	13,91	1,78	52,64	14,70	41,84	3,80	44,00	5:06,04	6746
6	Twan van Rijn AAV '36	11,59	6,37	13,37	1,75	52,69	14,85	30,87	3,80	50,23	4:49,92	6495
7	Jermaine Kleine ACTION	11,55	6,35	12,03	1,87	51,40	14,81	37,64	2,90	37,47	4:47,16	6317
8	Melchior Treffers AV PEC 1915	11,78	6,31	14,78	1,75	56,74	15,98	46,15	3,40	46,72	5:02,19	6312
9	Jeremy van Zutven PH	11,84	6,44	12,31	1,84	54,89	15,80	37,51	3,70	39,94	4:47,38	6236
10	Jip de Greef Alten	11,95	6,31	13,06	1,75	56,17	15,69	40,15	3,70	44,82	5:14,49	6087
11	Krijn van Hofweegen Palas '67	12,36	5,90	11,52	1,75	55,74	15,57	30,19	3,60	41,74	4:54,43	5696
12	Bjorn Hulsebos VAV	11,79	6,02	11,60	1,78	53,47	17,93	31,91	3,50	37,15	4:53,95	5649
13	Stijn Hendriks Scoring	11,76	6,34	12,21	1,84	55,76	15,45	31,09	3,30	33,86	5:42,95	5614
14	Chuck Pols PH	12,08	5,71	14,74	1,60	57,15	16,74	38,58	3,30	40,28	5:09,85	5582
15	Marijn van Duijn ARV Binn	12,17	6,16	12,74	1,57	58,96	16,77	37,91	3,50	40,89	5:29,58	5388
16	Tim Klein DJA	11,87	6,56	12,96	1,75	55,79	15,42	42,26	NM	42,91	DNF	5199

Nordic Walking



Wedstrijdkalender

Het wedstrijdseizoen begint weer langzaam vorm te krijgen. De situatie kan natuurlijk veranderen, dus check zelf van tevoren of de loop wel doorgaat.

13 September [Singelloop](#), Enschede. 8 kilometer

17 September [Baaninstuif](#), Laac, Hengelo. 1500-5000-10000 meter

20 September [Twickelloop](#), Delden. 1-5-10 km

20 September [Beuningen/Losser](#). Trail 5-13 km en wandeltochten

26 September [RunforestRun Springendal](#), Ootmarsum. 15-25-34 kilometer

30 september [Kronos Campusloop](#), Enschede. 3-5 km

3 Oktober [Brekeld Runners Trail](#), Rijssen. 12-20-30 kilometer

4 Oktober [Landschapsloop](#), Winterswijk. 42 kilometer (één, twee of drie personen)

24 Oktober 6e [Posbanktrail](#), Arnhem. 6-13-23-35 km

25 Oktober [Diepe Helloop](#), Holten. 6-10-21.1 kilometer

25 Oktober [Prestatieloop](#) ARGO atletiek, Doetinchem. 7.5-15-21.1 km

25 Oktober [Jongkindloop](#), Lattrop (september bekend)

1 november [Grote Veldloop](#) Vorden.

1 november crossruncross Nijverdal

22 november run Bike run haaksbergen

Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2020 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: zaterdag 10 oktober 2020 09:03
To: simon TION Nieuwsbrief Maart
Subject: 2020

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 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van Oktober, met daarin o.a. bijdragen van Johnny Röwer, Wim van Holsteijn, Jan Davids. Ook staat er een aankondiging in van de volgende bestuursvergadering; deze wordt gehouden op

In deze nieuwsbrief:

Wedstrijdverslagen
Johnny Röwer

In de media

dinsdag 13 oktober. Heeft u zaken te melden die het bespreken waard zijn, of zit u met brandende vragen, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

Facebook AC TION

*Corona Update
Jan Davids*

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.

*Van de bestuurstafel
Wim van Holsteijn*

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.

Namens de gehele redactie! (Johny, Irna)

Irna

Wedstrijdverslagen

Onzekere tijden...

We kunnen terug kijken op een geslaagde Singelloop, we kregen voor en na de loop veel complimenten! En of het niet altijd zo kan, lekker relaxed zo starten, geen gedoe van dringende mensen in het startvak. Op Facebook zag veel positieve opmerkingen in diverse hardloop gerelateerde groepen over onze Singelloop.

Ik heb zelf niet meegelopen, ik was nog steeds geblesseerd, een aanhechting spier op de heupkom speelde op en maakte hardlopen onmogelijk. Inmiddels ben ik, zes weken later, weer zo ver dat ik weer train, alhoewel na drie keer voorzichtig trainen nekt een voetbalpartijtje met mijn kleinzoons me ik krijg weer last en ik moet noodgewongen weer een vijftal dagen rust nemen. Deze week (het is nu

twee oktober) ben ik weer begonnen en liep ik afgelopen woensdag zonder problemen vijf kilometer, morgenvroeg weer een stukje, elke training een kilometertje verder en dan weer aansluiten bij de loopgroepen. Dat ik flink op mijn conditie heb ingeboet merk ik wel, het gaat nog niet zo soepel, het lijkt wel of mijn hardloopbenen nog op zolder liggen.. in deze blessureperiode heb ik wel een aantal keren op de MTB en de racefiets gezeten (en gefietst) maar dat is toch een heel andere conditie, het is ook minder belastend.

En dan sta je toch in de uitslagenlijst, dat was de prestatie van Rob Veger die mijn startnummer had overgenomen. Alhoewel hij wel even stond te kijken toen hij met de wedstrijdlopers van start mocht/moest.. mooi doen Rob!

Ik had me voor zaterdag en zondag aangemeld als vrijwilliger in was ingedeeld bij het hekwerk team, oftewel: het what the hek team.. en dan heb je pas in de gaten wat een voorbereiding er aan vast zit. Dit keer natuurlijk veel meer werk omdat er door de Corona contactmomenten zoveel mogelijk vermeden moest worden. Zo, we hebben wat lage en hoge hekken geplaatst zeg, zaterdags de opbouw en zondags, toen de laatste lopers van start waren gegaan, konden we direct weer beginnen met het afbreken en opruimen. En dat niet alleen, in elkaar zetten en plaatsen van verwijzingsbordjes, het lijnen trekken voor de vakken op de startvelden en het startgebied, het ophangen van sponsorvlaggen aan de hekken, fruit en water/sport kramen in elkaar zetten en nog zoveel meer... we hadden zaterdags nog even de start procedure geoefend, dat ging prima, elke vijf seconden konden er drie lopers starten, ook zondags verliep dit prima! De enige zorg was dat de deelnemers niet te dicht op elkaar zouden gaan staan in de vakken in het startgebied, maar met een beetje sturen van onze kant ging dit over het algemeen heel goed. En dan heb ik het nu alleen nog maar over het uitvoerende werk, daarnaast zijn er natuurlijk ook mensen die alles plannen, sturen en in de gaten houden. Een berg werk uitgevoerd door een flink aantal enthousiaste vrijwilligers! Een dankjewel aan iedereen die deze loop mogelijk heeft gemaakt! En zoals het er nu uit ziet één van de heel weinige wegwedstrijden na de vakantie, misschien wel de enige? Even terugkijken? Kijk dan vooral nog even op de website van de singelloop met de [aftermovie](#).

Van de wedstrijd heb ik helemaal niets meegekregen, ik heb zelfs nog niet in de uitslagenlijst gekeken, geen tijd voor gehad c.q. voor genomen.

De afgelopen weken hebben we nogal wat tegenslag binnen de familie gehad. Net de week voor de Singelloop kreeg onze schoonzoon op zijn werk een hartstilstand, adequaat grijpen van collega's en nadien Politie en ambulancemedewerkers hebben hem gered. Dat dit de nodige paniek en ongerustheid met zich mee bracht spreekt voor zich. Na de reanimatie is hij 24 uur slapende gehouden, daarna ontwaakte hij weer, één dezer dagen wordt hij aan zijn hart geopereerd en daarna volgt nog een traject voor een longaandoening. Zorgen dus.

23 september, Marijke is jarig, nog niet zo lang geleden mocht je op deze leeftijd stoppen met werken en genieten maar nu moet je door. We hebben, gezien de Corona toestand, toch nog best een aardige verjaardag gehad, met jong en oud bezoek gescheiden over de dag. We kijken op als Marijkes zus uit Limburg om elf uur s'avonds nog belt (ze had vanmorgen toch al gebeld) slecht bericht. Hun broer, die ook in Limburg woont, heeft een hersenbloeding gehad en ligt in het ziekenhuis, de spraak is weg en de rechter lichaamshelft heeft een verlamming. Poeh, weer schrikken.. We zijn nu ruim een week verder en de spraak is wat beter maar de arm en het been functioneren nog niet, de komende week gaat hij naar een revalidatiecentrum om verder aan zijn herstel te werken.

Nu maar hopen dat beiden goed herstellen, het houdt ons bezig.

Dat de Corona maatregelen nu weer worden aangescherpt werkt ook niet mee, slechts één bezoeker per keer maakt het lastig.

Ja, ik weet het, ik deel veel privé/familie informatie, maar ik wil daarmee maar aangeven dat niet alles in het leven zo vanzelfsprekend is.

Pluk de dag,

Johny.



Even terugkijken? De [aftermovie](#) staat hier!

In de media (en op Facebook)

Op 13 september, goud voor Ruby Jansen bij de MJD op de nationale meerkamp te Zoetermeer met oa een prachtige 5.31 ver en 1.41 op de 600. Superzilver voor Jory Davids met een mega baanrecord op de 100mh van 13.26 (!)
Met 9 Tion deelnemers echt een topweekend!





Ook op 13 september, maar dan in Amersfoort een gouden en zilveren NK medaille!!!! Goud voor Floris Smink (JB) met een prachtige 56.16 bij het kogelslingeren 🍌🍌🍌 En zilver bij haar comeback na een blessure voor Marleen Baas (MB) met de speer 47.57. Van harte gefeliciteerd!



FLORIS (17) OP WEG NAAR DE TOP

'Kracht en techniek komen samen'

Floris Smink is Nederlands kampioen kogelslingeren. De tiener uit Borne is lid van AC Tion in Enschede en traint in Sittard en Haaksbergen om steeds beter te worden.

Stefan Wegdam

Enschede/Haaksbergen

Fanatieke kogelslingers hebben het niet gemakkelijk in Nederland. Toptrainers zijn dun gezaaid. Floris Smink (17) uit Borne gaat elke maand naar Sittard om een betere kogelslingeraar te worden.

Doordeweeks traint hij in Haaksbergen. Daar krijgt hij tips van een andere trainer. De vele reiskilometers zijn niet voor niets geweest. Smink werd onlangs Nederlands kampioen bij de B-junioren. In Amersfoort wist hij de kogel verder weg te slingeren dan zijn zeven concurrenten.

„Ik heb ook nog mijn persoonlijk record verbroken”, zegt Smink over zijn worp van 56,16 meter. Voor de tiener is de Nederlandse titel zijn mooiste sportieve succes ooit.

Smink heeft talent. Met discuswerpen werd hij jaren geleden al eens tweede en derde op een NK.

Maar zijn voorkeur gaat uit naar het kogelslingeren. Daar wil hij in de toekomst nog meer successen mee behalen. „Bij kogelslingeren komen kracht en techniek samen. Ik vind het heel erg leuk. Leuker dan kogelstoten en discuswerpen.”

Floris trad met de Nederlandse

titel in de voetsporen van zijn oudere broer Ruben (21). Ook hij was talentvol. Ruben werd al eens Nederlands kampioen bij de A-junioren. „Maar hij heeft een pauze genomen. Ruben wil meer aandacht schenken aan zijn studie.”

Floris en Ruben hebben overigens nog een broer die van atletiek houdt. „Maar mijn oudste broer Edwin (21) vindt rennen veel interessanter.” Aan hem hoeft Floris geen vragen te stellen over kogelslingeren.

Gevallen

Floris heeft meer aan de kennis van Ruben over de techniek om de kogel het luchtruim in te gooien. De tiener draait in de ring drie ronden voordat hij het projectiel

▲ Floris Smink is een groot kogelstoottalent. „Ik heb in de trainingen mijn persoonlijk record verbroken.” FOTO FRANK NIKKELS

“Ik ben nooit bang geweest. Wel ben ik een paar keer gevallen doordat de ring te glad was

– Floris Smink

loslaat. Kogelslingeren ziet er niet ongevaarlijk uit, maar Floris zegt geen angst te hebben. „Ik ben nooit bang geweest. Wel ben ik een paar keer gevallen doordat de ring te glad was. Het zal vier of vijf keer zijn geweest.”

Duitsland

Om progressie te boeken, kan Floris niet zonder de adviezen van deskundigen. Maar toptrainers zijn er volgens hem niet veel in Nederland. „Ik heb daarom ook nog een tijd in Duitsland getraind. Ik deed dat in Rhede. Maar de Duitse taal is moeilijk. Nu train ik in Sittard bij Michel Leinders. Daar ga ik een keer in de maand naartoe.”

Doordeweeks zijn de trainingen

dichterbij. Floris is lid van AC Tion in Enschede, maar wil overstappen naar AV Haaksbergen. Dat gaat binnenkort gebeuren. „Ik train al in Haaksbergen. Bij AV Haaksbergen ben ik trainingslid. Martin Regtop is mijn trainer. Hij was er zondag ook bij in Amersfoort.” Floris gaat ook enkele keren in de week het krachthok in.

De tiener mocht in Amersfoort meedoen, omdat hij de laatste tijd goed heeft gepresteerd. De atletiekunie gaf alleen aan de beste kogelslingers van Nederland een startbewijs. In de trainingen wist hij de kogel liefst 57 meter ver weg te werpen. „Dat zou een nieuw persoonlijk record zijn, maar trainingen tellen officieel niet mee.”



En op 12 September, Jermaine Kleine, Nederlands Kampioen op de 400m horden bij de jongens B in 53.42!!!!!!!



Corona update

Zoals jullie wellicht hebben vernomen, hebben we weer maatregelen moeten nemen ter bestrijding van het corona-virus. Dit doen we met pijn in ons hart, maar als we met z'n allen de schouders eronder zetten, hopen we het virus eronder te krijgen.

Het NOC/NSF heeft samen met de atletiekunie een protocol samengesteld. Hierin stond in eerste instantie vermeld dat ook de kleedkamers dicht moesten. Dezelfde avond van publicatie van dit protocol werd dit weer teruggedraaid. Echter door de inrichting van ons clubhuis kunnen we geen 1,5 meter afstand creëren in de gang naar de kleedkamers. Daarom hebben we besloten de kleedkamers gesloten te houden. Verder is het openen van de kleedkamers niet geheel te rijmen met de dringende oproep de accommodatie na afloop van de training te verlaten. Het is ons streven deze situatie zo kort mogelijk te houden.

Als bestuur hebben we verder besloten dat er bij een positieve test van een lid zijn of haar groep 10 dagen niet op de club aanwezig mogen zijn. We willen het risico op verdere verspreiding zo klein mogelijk maken. We weten dat dit voor een hele groep vervelend is, maar we moeten solidair zijn met elkaar.

Mocht er weer communicatie vanuit de overheid komen over op -of afschaling van maatregelen en die ons als club raken, zullen we dat zo spoedig mogelijk via de sociale media mededelen.

Tot slot willen we een ieder vragen zich aan de vervelende maatregelen te houden en elkaar er op aan te spreken. We moeten dit SAMEN doen.

Namens het bestuur, Jan Davids



Van de bestuurstafel

VAN DE BESTUURSTAFEL

Het blijven bijzondere tijden. Het Coronavirus drukt nog steeds zijn stempel op ons dagelijks leven. De recente negatieve ontwikkelingen hebben geleid tot het doen van een stap terug. Gelukkig mogen we nog wel blijven sporten. Ik verwijs u naar de informatie van het bestuur elders in deze nieuwsbrief en op Facebook voor de geldende regels.

Wat ondanks de Coronacrisis toch doorging, was de Singelloop. De organisatie

daarvan heeft een klein wonderdje verricht door met goedkeuring van de veiligheidsregio en de gemeente Enschede ruim 2000 hardlopers te laten genieten van een fantastisch evenement. De organisatie kreeg zowel van deelnemers als van de omgeving alleen maar complimenten. Negatieve gevolgen in de vorm van een toename van het aantal Covid-patiënten door deelname aan de loop zijn uitgebleven. Grote complimenten zijn op zijn plaats.

In de tussentijd heeft een aantal van onze jeugdige talenten zich in september weer bewezen. Floris Smink en Jermaine Kleine van Gelder werden Nederlands kampioen bij respectievelijk het kogelslingeren en op de 400 m horden. Jory Davids haalde zilver op de meerkamp en Marleen Baas bij het speerwerpen. De laatste deed het een week later bij de Poolse kampioenschappen voor onder-18 (Marleen heeft een dubbele nationaliteit) als eerstejaars bijna net zo goed met een bronzen medaille. Namens het bestuur de welgemeende felicitaties.

Verder vraag ik graag uw aandacht voor de jaarlijkse op de diverse verenigingen in Enschede en Haaksbergen gerichte sponsoractiviteit van de Rabobank. AC TION doet mee met Rabo ClubSupport, zie <https://www.rabo-clubsupport.nl/deelnemers/details/84593-ac-tion?code=3167>. Dat betekent dat mensen met een (particuliere) rekening bij de Rabobank een stem kunnen uitbrengen op één of meer initiatieven en aan het eind van de stemperiode de Rabobank sponsering verdeelt op basis van de uitgebrachte stemmen. Een stem op AC TION levert ons inkomsten voor initiatieven die anders misschien blijven liggen. Kunnen wij op jouw stem rekenen? Stem nu direct in de Rabo App of online op [rabobank.nl/clubsupport](https://www.rabobank.nl/clubsupport). En uiteraard mogen ook niet-leden van AC TION op ons stemmen, dus je mag dit gerust verder vertellen.

Ten slotte zijn er al een tijdje problemen met de ventilatie van de kleedkamers. Het bestuur heeft besloten daarvoor een structurele oplossing te zoeken. Hopelijk zijn de problemen definitief verholpen als de kleedkamers weer gebruikt mogen worden.

De volgende bestuursvergadering zal een digitale zijn. Die wordt gehouden op **dinsdag 13 oktober**. Heeft u zaken te melden die het bespreken waard zijn, of zit

u met brandende vragen, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

**Met vriendelijke groet,
AC TION**



Copyright © 2020 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 10 november 2020 16:08
To: simon TION Nieuwsbrief
Subject: November 2020

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 2020



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van November, met daarin o.a. bijdragen van Johnny Röwer, Jan Davids, Hajar Zakaria en Wim van Holsteijn. Met een nieuwe rubriek: route van de maand!

In deze nieuwsbrief:

Trainingsverslagen
Johnny Röwer

Even voorstellen

We zien graag bijdragen 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.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat we deze van de Facebook site van ACTION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Namens de gehele redactie! (Johny, Irna)

Irna

Jan Davids

Geef de pen door
Hajar Zakaria

Route van de maand
uitgezet door: *Henrie
Dennenboom*

Regionaal
Trainingscentrum Oost
Irna van der Molen

Rabo Club Support actie
Ronald Aarts

Van de bestuurstafel
Wim van Holsteijn

Trainingsverslagen



Nog nieuws? Weinig denk ik, net als de meesten van ons maak ik tegenwoordig weinig mee. We houden ons behoorlijk goed aan de Corona regels en dat houdt in dat ons sociale leven op een laag pitje staat. Weinig familie en kennissen op bezoek in deze nare tijden..

En net op het moment dat ik na mijn blessure weer aansluiting vond bij de loopgroep (dinsdag 13 oktober), was dat meteen de laatste training die gezamenlijk gelopen werd. Vanaf die datum was het afspreken met maximaal vier personen en op verschillende locaties starten. Via de app groep worden er al vlot groepjes gevormd en startlocaties afgesproken, dat werkt prima! Alhoewel ik af en toe wel een beetje dol wordt van de hoeveelheid apps die voorbij komen, binnen twee a drie weken toch ruim 600 stuks. Als je je telefoon even een paar uurtjes met rust laat dan zijn er toch wel weer flink wat meldingen gedaan... niet allemaal hardloop gerelateerd, maar ook dit is natuurlijk een sociaal gebeuren! In deze weken zijn de RAT races op zaterdag weer ingevoerd, je kunt dan een vooraf vastgestelde ronde lopen en je loopmaatjes - op gepaste afstand - ontmoeten.

Ik probeer nu zoveel mogelijk overdag te lopen en spreek regelmatig met een paar vaste Tion loopmaatjes af die dat ook kunnen, zoals de training van vanmorgen...

Gisteren (2 november) appte ik Irna of ze tijd en zin had om te trainen, ja hoor, gezellig was het antwoord! Maar, ik heb morgen een drukke en lange dag en moet absoluut om negen uur weer achter de computer zitten, dus kan ik alleen maar om 07.00 uur... Ehhhh, Tuulk... ik kan wel... Dinsdagmorgen, op tijd eruit dus, half zes, koffie en broodje, even douchen en dan op stap. Als ik om vijf voor zeven bij haar ben is ze al startklaar en om 06.56 zijn we op weg, het is nog donker! We lopen wel vaker samen, en dan vooral in het buitengebied, maar we zijn genoodzaakt om de eerste stuk nog een beetje in het licht van de lantaarns te lopen. Binnen een kwartier is het echter al licht en lopen we over de vlonders richting het Stroink, de zon komt er ook al door en we maken een ronde van goed twaalf kilometer, en terecht maakt Irna de opmerking: heerlijk om de dag zo te beginnen!

In deze weken lopen we soms met zijn vieren, Arnold, Jolanda, Irna en ik en vaak doe ik ook nog een training met Jolanda waarin we wisselende tempo's lopen. Ik ben al weer aardig in de Running, al zeg ik het zelf, na de blessure kon ik de kilometers en het aantal trainingen al weer vlot uitbouwen. 24 Oktober deed ik met Irna een langere duurloop. Cor had een route uitgezet vanaf de Zweede in Boekelo, van daaruit vertrokken er een kwartier na elkaar meerdere groepjes van maximaal vier personen. Irna en ik waren met zijn tweeën en Irna had de route in geprinte versie bij zich.. voelt u hem al aankomen? Klopt, het ging niet helemaal zoals het bedoeld was, allebei niet goed opgelet. Maar, al met al hadden we bij terugkomst bijna negentien kilometer op de teller staan en daar was ik best blij mee! Zo, die zit er weer in en pakken ze me niet meer af. Ik merk dat de conditie inmiddels flink verbeterd is, het gaat me steeds gemakkelijker af. Ook tempo's lopen gaat steeds beter. Mooi!

Ik zag net op Facebook de melding voorbij komen dat de halve marathon van Egmond en de Groet uit Schoorl loop in Januari en Februari 2021 ook niet door gaan. Organisator Le Champion meldt dat ze tot 1 maart 2021 niets meer organiseren en MPM geeft aan dat de Wooldereslopen niet doorgaan. We zullen de komende maanden nog meer van deze meldingen voorbij zien komen! Vanavond is er weer een update met nieuwe maatregelen, het ziet er naar uit dat we naar groepjes van twee gaan... hmmm ... ik tik na de persconferentie wel verder. En inderdaad, maximaal groepjes van twee! En we kregen als regio

Twente nog wat extra aandacht, als het aantal besmettingen de komende twee weken niet snel daalt dan kan er ook nog een zware lock down volgen. Hopen van niet..

Ik ben benieuwd wat de atletiekunie, Tion en onze trainers deze week bedenken/beslissen, op dezelfde voet verder maar dan maximaal twee loopmaatjes samen? Of is dat allemaal niet meer te regelen en te overzien, we zullen vandaag of morgen wel een mailtje krijgen.

Blijf in ieder geval gezond en in beweging! Johny.

Even voorstellen: Jan Davids



Naam: Jan Davids, 51 jaar, woonachtig in Haaksbergen.

Partner/kinderen: Samen met Marion hebben we 2 zoons, namelijk Jory en Kevin.

Welke opleidingen/studies heb je gevolgd?

Ik heb HEAO Bestuurskunde gevolgd.

Waar werk je, wat is je functie?

Ik werk bij Ten Cate Outdoor Fabrics, en ben daar Supply Chain Manager.

Welke sportieve achtergrond heb je, en sport je op dit moment nog?

Oorspronkelijk was ik voetballer en later ben ik recreatief gaan hardlopen. Nu loop ik niet meer, maar je weet nooit.

Zijn je gezinsleden sportief aangelegd, en wat doen ze?

Jory is B-junior en doet mee in de landelijke top op de meerkamp, de horden en het verspringen. Kevin is Pupil A2 bij AV Haaksbergen, maar op een dag

Tionees. Pa en ma zijn atleten in ruste, maar zitten niet stil.

Wat zijn je hobby's en andere interesses?

Ik volg de Formule 1 en vind het vooral leuk om anderen beter te laten sporten en dan met name atletiek.

AC TION:

Hoe lang ben je al lid van AC Tion?

Officieel sinds juni 2020, maar daarvoor was ik al 2 jaar vrijwilliger in de WOC baan.

Hoe ben je met AC Tion in contact gekomen?

Jory ging trainen bij de Twentse Atletiekschool van Marcel Dost. Bij AVH was er tijdens de zomerperiode geen training en we merkten dat hij steeds meer plezier kreeg in het trainen bij TION. Hij wilde hogerop komen en dan ga je als ouders mee. Naast de baan is het altijd gezellig met de andere ouders en van het een komt het ander.

Wat valt je op binnen de vereniging?

Wat ik zie is dat mensen elkaar respecteren over en weer (baan versus lopers,

etc.). Iedereen draagt zijn steentje bij. Fanatiek op een gezonde en enthousiaste manier.

Je bent bestuurslid, wat behoort tot je takenpakket?

Tot nu toe behartig ik de afdeling baan en doe steeds meer de externe relaties.

Je neemt t.z.t. de taken van Rik over, als voorzitter. Hoe vindt je dat het bestuur functioneert en wat zou je (eventueel) willen veranderen of anders zien?

Bij mijn 'stage'-periode merkte ik al gauw dat er een sfeer heerst van dat gaan we samen organiseren. Er wordt meegedacht over elkaars "kavel". Er hoeft van mij niet veel veranderd te worden, maar ik zou graag het bestuur weer op de oorspronkelijke sterkte krijgen, want de basis wordt wel erg smal na het terugtreden van Rik.

Hoe zie je de toekomst van de vereniging, waar staan we over vijf tot tien jaar met de baanatletiek en de recreatieve groepen?

Zonder anderen voor de voeten te willen lopen, zie ik bij de baanatletiek de toekomst rooskleurig tegemoet. We moeten echter wel oppassen dat we ons niet in slaap laten sukkelen. De basis zal breed moeten blijven en dan vind ik het plezier in de sport het belangrijkste. We kunnen niet allemaal Usain Bolt of Daphne Schippers zijn.

Is er aanstormend talent (genoeg) om successen te behalen?

Voor de lopers (recreatief/wedstrijd/Nordic Walkers) vind ik het belangrijk dat zij zich bij de club thuis voelen. Ik denk dat we goed zichtbaar moeten blijven om eventueel ledenverlies tegen te gaan. Het Start-to-Run concept spreekt me zeer aan.

Zijn er nog toekomstplannen wat betreft de accommodatie, er was sprake van een hal of iets dergelijks?

Ook hier wil ik geen valse verwachtingen scheppen. Ik weet van de plannen voor een hal, maar dat is geen makkelijke route. We hebben het desondanks nog niet uit ons hoofd gezet. We zijn eigenlijk voortdurend bezig te kijken of een hal tot de mogelijkheden behoort. We zijn ook steeds weer in gesprek met Sportaal en andere partijen over onze accommodatie. Ik zou de toekomstplannen ook graag van onderuit willen voeden. Hier gaan we binnenkort ook een begin mee maken.

Wat mis je (nog) binnen de vereniging en wat ga je daar aan doen?

Eigenlijk mis ik niet zo veel, maar ben benieuwd wat de leden missen. We kunnen dan kijken wat er mogelijk is. Ik ben meer van ideeën hebben en dan kijken of dit mogelijk is, dan direct te zeggen wordt toch niks. Niet geschoten is altijd mis.

We zijn op het moment door de Corona situatie behoorlijk beperkt in onze mogelijkheden, wat merk je daar zelf van?

Allereerst mijn complimenten aan een ieder hoe er omgegaan wordt met Corona door de leden en vrijwilligers. Het is in meerdere opzichten niet makkelijk voor een ieder. Wat betreft het ledenbestand vind ik het verrassend dat we bijna geen leden zijn kwijtgeraakt en dat we bij de jeugd zelfs een kleine plus maken. Zelf merk ik er in zo verre wat van dat ik grotendeels thuis werk en het vraagt veel energie om alle corona maatregelen voor de club behapbaar te maken voor zo veel mogelijk leden. Ik doe dit overigens niet alleen, maar met een aantal goedwillende vrijwilligers. Ik mis vooral de wedstrijden en de gezelligheid er om heen.

ALGEMEEN:

Wat motiveert je meer, mislukking of succes?

Succes, maar bij een mislukking laat ik me niet uit het veld slaan. Ik ga er dan alleen maar harder tegenaan.

Noem één ding dat je altijd uitstelt:

Het lezen van een goed boek.

Welke krantenkop zou je morgen in de krant willen zien?

Sportwedstrijden kunnen vanaf 1 januari weer zonder beperkingen worden georganiseerd.

Wat is het mooiste compliment dat je ooit hebt ontvangen?

Dat we de "TEAM"-bokaal mochten ontvangen van de "Vrienden van de Atletiek" voor een perfect georganiseerde Interland Nederland/Westfalen/Team Oost

Beschrijf de laatste vijf jaar van je leven in één zin, en de komende vijf jaar?

Ik vecht, worstel en kom boven. Samenwerken is de toekomst.

Wat wil je nog kwijt?

Ik zou graag met de leden willen werken aan een TION 2.0. Dus heb je een idee of plan, laat het ons weten (tionbestuur@outlook.com).

Jan, dankjewel voor je medewerking en veel succes!!

Geef de pen door....



Hoi,

Mijn naam is Hajar, ik ben 10 jaar oud. Ik woon thuis met mijn moeder, vader, 2 broers, zus en mijn kat lilly. Met mijn vrienden speel ik vaak op school en ook buiten op de brink. Mijn hobby's zijn: tekenen, knutselen en voetballen op het plein.

De sporten die ik leuk vindt zijn: atletiek, voetbal en turnen. Ik atletiek 2 keer in de week en voetbal bijna elke dag wel buiten op het schoolplein tijdens de pauzes.

Hajar Zakaria

22%



De Twentsche Voetbalschool

9 MINUTEN GELEDEN



Vind ik leuk



Opmerking ...



Delen

Route van de maand

Bij deze een nieuwe rubriek: route van de maand. Heb jij een route gelopen die je heel erg mooi vond en iedereen wilt aanraden? Laat het ons weten. Bij deze mijn eigen keuze voor de eerste route van de maand: Rondje Neede van Henrie Dennenboom. Een fantastisch rondje, relatief dichtbij (25 minuten rijden), en erg afwisselend: bos, heide, beken, vennetjes, en veel onverhard. Bij deze de [route](#) en wat foto's (foto's Henrie Dennenboom en Jacco Maat).







Regionaal Trainingscentrum Oost (RTC Oost)

Misschien wist je het nog niet, maar de talenten van AC Tion trainen niet alleen met elkaar maar ook met andere talenten uit de regio. Daarvoor is het Regionaal trainingscentrum (RTC) Atletiek Oost opgericht. Dit biedt de betere jeugdatleten uit de regio trainen de mogelijkheid om samen te trainen met jeugdatleten van andere verenigingen waardoor het niveau en plezier toeneemt. Er zijn atleten uit de volgende woonplaatsen die deelnemen in het RTC: Almelo-Hengelo-Enschede-Haaksbergen-Nijverdal-Losser-Lonneker-Wierden-Hardenberg-Oldenzaal en zelfs in euregio verband (Gronau, Epe & Gildehaus). Hieronder een leuke foto van de groep talenten! (bron: FB jeugd AC Tion, Edwin Wilting). Meer informatie over regionale trainingscentra vind je [hier](#).



Rabo Club Support actie

Ook nog iets positiefs: Iedereen die op AC TION gestemd heeft voor [#clubsupporttwenteachterhoek](#), bedankt!!! (bron FB AC Tion loopmaatjes, Ronald Aarts)



Van de bestuurstafel

Allereerst aandacht voor een triest bericht. Vorige maand feliciteerde ik namens het bestuur Jermaine Kleine van Gelder in verband met zijn Nederlands kampioenschap op de 400 m horden. Deze maand moet ik hem en zijn familie condoleren met het ongelooflijke verlies van zijn vader en grootste supporter Raymond kleine van Gelder. Wat zullen wij hem missen bij de jeugdwedstrijden. Jermaine en familie heel veel sterkte.

Ik heb van vorige maand overigens ook nog iets goed te maken. In het rijtje kampioenen dat ik toen meldde, ontbrak ten onrechte Ruby Jansen. Voor haar geweldige prestaties alsnog de felicitaties.

Corona blijft intussen de gemoederen beheersen. De jeugd kan nog behoorlijk trainen maar voor de senioren en de loopgroepen wordt het er niet gemakkelijker op. Hopelijk gaat de dreigende vrijwel volledige lockdown voor onze regio niet door. Onze trainers blijven zoveel mogelijk aangepaste faciliteiten in plaats van de reguliere trainingen aanbieden. Wij hebben als bestuur veel waardering bij de creativiteit die daarbij wordt aangelegd.

Deels door de corona en deels door lichamelijke ongemakken heeft Els

Lang heeft zij dit in de luwte, zelfs bijna buiten het zicht van de rest van de vereniging, gedaan. Dat neemt echter niet weg dat wij Els heel erg bedanken voor haar inzet. Wij zullen ons beraden op de vraag of het mogelijk is deze activiteiten in een of andere vorm voort te zetten.

De problemen met de ventilatie van de kleedkamers zijn opgelost. U zult daarvan kunnen profiteren zodra de kleedkamers weer gebruikt mogen worden. Vooralsnog is dat niet het geval.

Ten slotte is er nog iemand die binnenkort helaas voor ons haar functie gaat neerleggen. Susanne Wentink gaat stoppen als verenigingsmanager. Daar ligt een voor haar positieve ontwikkeling aan ten grondslag. Zij heeft namelijk een fulltime baan gevonden als leraar lichamelijke opvoeding. Daarbij passen felicitaties. Voor ons als bestuur de opgave de vacature die ontstaat op een goede manier in te vullen. Denkt u daarbij een rol te kunnen spelen, schroom dan niet contact op te nemen met een van de bestuursleden.

De volgende bestuursvergadering zal

van Veen een dezer dagen besloten haar activiteiten voor AC TION te beëindigen. Els verzorgde al ruim 25 jaar elke woensdag voor een trouwe groep bodyshape.

wederom een digitale zijn. Die wordt gehouden op dinsdag 10 november. Heeft u zaken te melden die het bespreken waard zijn, of zit u met brandende vragen, stuur dan even een e-mail naar secretaris@action48.nl.

**Met vriendelijke groet,
AC TION**



Copyright © 2020 AC Tion 48, All rights reserved.

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

Our mailing address is:

AC Tion 48
Geessinkweg 220
Enschede, Nederland 7544 RB
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

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



From: AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: vrijdag 11 december 2020 21:58
To: simon TION Nieuwsbrief
Subject: December 2020

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

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

[View this email in your browser](#)



Startklaar Nieuwsbrief

December 2020



Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van December, met daarin o.a. bijdragen van Johny Rower, Annet Kiewit, Jan Davids en Wan Bakx. Verder de route

AC TION 48

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

In deze nieuwsbrief:

Wedstrijdverslagen
Johny Röwer

van de maand, die dit keer is uitgezet door Hennie van der Sluis, en genomineerd door Margreet de Hoog kamphuis. Verder een [enquête](#), jawel! We hopen dat jullie deze willen invullen zodat we de nieuwsbrief verder kunnen verbeteren. Plus alweer een nieuwe rubriek: raad eens wat dit is...

We zien graag bijdrages 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.

Als je geen foto van jezelf in de nieuwsbrief wilt, of niet wilt dat we deze van de Facebook site van ACTION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

Namens de gehele redactie! (Irna en Johny)

Irna

Route van de maand
Hennie van der Sluis

Start to Run
Enith Bouwmeesters

Enquête
Johny Röwer

Raad eens wat dit is...
Foto's Klaas Keizer

Van onze facebook
pagina

Gebruiksaanwijzingen
installaties
Wan Bakx

Update Nordic Walking
Annet de Kiewit

Van de bestuursafdeling
Jan Davids

Wedstrijdverslagen

Einde van het jaar..

Ja, en zo zitten we weer aan het eind van het jaar.. en wat voor een jaar, 2020 zullen we niet gauw vergeten. Het zal wel de geschiedenis in gaan als het jaar van de Corona, alhoewel ik denk dat we er in 2021 ook nog lang last van zullen hebben. In Januari beginnen ze (naar verwachting) met de eerste vaccinaties, en dan moet je er een maand later nog één, gaat nog wel even duren dus voordat

iedereen aan de beurt is geweest. Tenminste als men er voor kiest om een vaccinatie te nemen. Ik in ieder geval wel, u ook toch?

Ik zie de afgelopen weken ook veel berichten voorbij komen van voorjaarswedstrijden en marathons in 2021 die naar het najaar verplaatst worden, het wordt druk in de maanden oktober en november. Keuze te over om dan ergens een wedstrijd te lopen.

En hoe zal het gaan met onze vakanties in 2021? Vorige maand hebben we onze camping al weer besproken voor juli/augustus maar of het inderdaad door zal gaan, ik weet het niet. Ik volg Blanes op Facebook en zie elke week wel een aantal berichten over de situatie daar, en die zijn ook (nog steeds) bedroevend. En ons weekendje Luxemburg in Mei, waar we met 23 personen naar toe gaan, dat is natuurlijk ook nog een vraagteken. We konden de al betaalde startnummers van de wedstrijd overschrijven naar de editie van 2021. En als je dat doet moet je natuurlijk ook snel iets plannen om te overnachten want we hadden al wel ondervonden dat veel groepen al ergens gereserveerd hadden. We hebben de jeugdherberg in Vianden besproken en tijdens onze verkenning zagen we dat deze op een mooie locatie ligt! Afwachten hoe e.e.a. zich in het voorjaar ontwikkelt, dat is het enige wat we kunnen doen.

En verder? Weinig loopnieuws van deze kant, alles kabbelt voort. Op zaterdag de RAT races en door de week zie ik de app groep berichten van de A/B groep, lopers en loopsters die groepjes vormen op de diverse startlocaties. Dat loopt prima, ik weet alleen niet hoe het in de andere groepen geregeld is. (Haha, dat is grappig, net als ik dit tik -3 december 21.45 uur- zie ik op Facebook een bericht dat er in de C/D groep ook een aantal Tionezen op pad is geweest.)

Ik merk wel in en aan allerlei reacties dat het met grotere groepen samen lopen gemist wordt. Ik train overdag dus ik zie sowieso maar weinig Tionezen, enkel af en toe als we in het weekend met groepjes op locatie trainen kom ik loopmaatjes tegen. Verder heb ik door de week haast mijn eigen 'trainingsbubbel', dinsdag vaak met Irna, meestal is dat een vroege vogelloop om zeven uur, en woensdags met Jolanda. Het blijft echter trainen zonder wedstrijden in het verschiet en dat is wel jammer. Natuurlijk vinden we het lopen leuk en fijn en is er een schema

beschikbaar, maar nu merk je des te meer dat als grotere groep samen lopen of 'met een groep naar een evenement trainen' nog leuker is!

Als ik nog even terug kijk naar welke evenementen ik het afgelopen jaar heb gedaan heb kom ik maar tot twee stuks. In het tweede weekend van Januari gingen Arnold, Jolanda, Marijke en ik vijf dagen naar Barcelona, geweldig weekend gehad en veel gezien. Zondags liepen we in Blanes de Mar i Murtra, we hadden mooi weer en het was een prachtige loop! Twee weken later liep ik samen met Ineke Hagemeier de 25 kilometer in Apeldoorn, en dat was het dan. Vlak daarna werden alle evenementen afgelast, volgens mij is onze Singelloop in september één van de weinige lopen die (op aangepaste wijze) door is gegaan.

Ik ben benieuwd wanneer we weer 'als club' kunnen trainen en er weer wedstrijden georganiseerd kunnen worden! Zal nog wel even duren, ik denk dat we al met al nog wel een jaartje last hebben van allerlei Corona perikelen.

En zoveel tijd hebben we niet meer (tenminste ik niet), we worden ouder hé! En dat merken we, niet zozeer fysiek, maar het feit dat ik inmiddels mijn pensioenpapieren voor elkaar heb, zegt al genoeg. Volgend jaar juni wordt ik 65! Niet dat dat een uitzondering binnen onze groep is hoor, er lopen er nog een paar rond die net iets ouder zijn dan mij. (maar dat kun je dan ook wel zien...)

Dit was het voor deze editie, toen ik aan dit stuk begon had ik er nog een hard hoofd in of ik wel een A4-tje vol zou krijgen maar het is toch gelukt...

Dat het leven op dit moment niet voor iedereen even leuk is besef ik me heel goed, maar probeer er ondanks alle beperkingen toch fijne feestdagen van te maken! En natuurlijk een veilige (en stille?) jaarwisseling.

Veel plezier! Johny.

Route van de maand



Elke maand selecteren we een nieuwe route van de maand, en iedereen kan nomineren. Dus heb je een hele mooie route gelopen, en zou je die willen delen met anderen, stuur het ons toe met een link naar de route, en wat leuke foto's!

Dit keer de route bij de Haarmühle, uitgezet als RAT-race door Hennie van der Sluis. Met stip gekozen. Kijk maar eens naar de mooie foto's hieronder (foto's Margreet de Hoog-Kamphuis)




11.30 km
Afstand


1:17:29 uur
Actieve tijd





Start to Run begint weer!

Yakult Start to Run

Start to Run maakt van jou in zeven weken een hardloper! Met deze hardloopcursus van de Atletiekunie leer je van professionele trainers op een verantwoorde manier hardlopen. De cursus duurt zes weken en in de zevende week ben je klaar voor de Start to Finish loop: ongeveer 25 minuten non-stop hardlopen. En het leukste is: je doet het niet alleen! Samen met jouw groep zet je die moeilijke eerste stap.

Zaterdag 9 januari 2021 start een nieuwe cursus.

Meer informatie en inschrijven via de website:

<https://www.yakultstarttorun.nl/verenigingen/action> of via
loopgroepen@action48.nl



Enquête

Wij willen graag weten wat jullie van de nieuwsbrief vinden en of/hoe we dit kunnen verbeteren.

Willen jullie voor ons [deze enquête](#) invullen? Hartelijk dank!



Raad eens wat dit is....

Elke maand zullen we wat foto's plaatsen en jullie vragen wat dit is. Degene met de meeste juiste antwoorden krijgt een vermelding in de volgende nieuwsbrief. Je raadt het al, het heeft (meestal) met atletiek te maken. De foto's zijn gemaakt door Klaas Keizer en als volgt genummerd

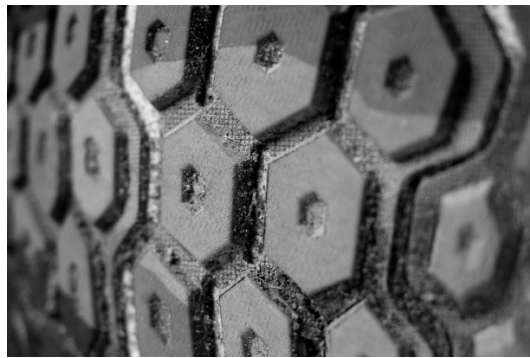
1-2

3-4

5-6

Als je denkt het te weten, meldt je dan bij startklaar@action48.nl





van onze Facebook pagina

Onze jeugdtrainsters Femke & Suze moesten voor hun opleiding Sport & Bewegen een (eindexamen) opdracht doen. Niets leuker dan om dat, nu er nergens wedstrijden zijn, met/voor onze pupillen te doen. Hulp kwam er van de andere jeugdtrainers en de jeugdmeerkampgroep. Ondanks de kou werd er echt genoten! Foto's zijn genomen door Tobias Bakx





Gebruiksaanwijzingen installaties:

Discuswerpen, Kogelsslingeren en polsstokhoog

Gebruiksaanwijzingen installaties

Op onze accommodatie staan enkele belangrijke en kostbare installaties die op de juiste manier gebruikt moeten worden. Daarvoor zijn gebruiksaanwijzingen opgesteld die door alle gebruikers moeten worden gevolgd. De meeste recente instructies voor discusswerpen (kantine zijde), kogelslingeren (boszijde) en polsstokhoog staan in een [gedeelde folder](#) op internet.

Als de installaties niet volgens de instructies worden gebruikt en er ontstaat schade dan zijn de kosten voor AC TION. Deze kosten kunnen voor dit soort installatie snel oplopen naar (tien)duizenden euro's.

Tevens vragen we aandacht voor reparatie van het veld na bv discusswerpen en kogelslingeren. Ontstane gaten moeten dicht gestampt worden en als dat niet mogelijk is worden opgevuld met zwarte grond. Daarvoor staat een bigbag bij de marathonpoort en kan een kruiwagen en schop gebruikt worden uit de materiaalhoeken. Na gebruik de kruiwagen graag weer schoonmaken voor de volgende gebruiker.

Technische Commissie Baanatletiek - Wan Bakx

Update Nordic Walking

Later, als we nog ouder en wijzer zijn, kijken we terug op 2020 als het jaar waarin:

- We het jaar startten met een zeer geslaagde gezamenlijke zaterdagtraining (zie foto)
- We onze basiscursus in maart op de valreep moesten afzeggen
- Met elkaar wandelen een nationaal tijdverdrijf leek, maar blijven wandelen met een club toch niet makkelijk bleek
- Veel Nordic Walkers hun kleinkinderen enorm misten



- Sommige Nordic Walkers veel te veel werk hadden en anderen zonder kwamen te zitten
- We met z'n allen overstapten naar app-groepen en daarin wel/niet allerlei filmpjes/plaatjes met elkaar deelden
- We een flink aantal geliefde leden verloren vanwege allerlei redenen, maar anderen des te fanatieker werden
- De cursus in september uitpilde met grotendeels enorm enthousiaste nieuwelingen
- Het daarom erg jammer was dat we daarna gelijk weer veel beperkingen kregen opgelegd, zodat niet iedereen gelijk lid werd
- Al onze gebruikelijke nevenactiviteiten sneuvelden en het best moeilijk bleek iets anders te bedenken
-

Namens alle trainers wens ik de Nordic Walkers maar ook alle andere TION-leden en hun familie een mooie decembermaand en hopelijk kunnen we in 2021 in goede gezondheid van onze herwonnen vrijheid genieten. Houd tot dat mag contact met ons en met elkaar.



Van de bestuurstafel

Bestuursleden gezocht

Daniëlle van der Meer heeft aangegeven tussentijds te willen stoppen als algemeen bestuurslid. Verder willen we het bestuur weer op de oorspronkelijke sterkte brengen, zodat we de taken binnen het bestuur beter en duidelijker kunnen verdelen.

Met het vertrek van Daniëlle komt de positie van jeugdzaken vacant, maar zoals gezegd willen we zaken opnieuw verdelen. We willen ook accommodatiezaken bij een bestuurslid onderbrengen. De taken, die bij beide functies horen willen we met de kandidaten graag bespreken.

Als bestuur vergaderen we 1x per maand. We bespreken de zaken bij de verschillende doelgroepen, die onze vereniging rijk is, en algemene zaken als accommodatie, financiën, e.d.

Dus ben je op zoek naar een nieuwe uitdaging en wil je meehelpen AC TION in goede banen te leiden? Geef je dan op als kandidaat bestuurslid bij ondergetekende. Met name de vrouwelijke leden van onze vereniging en ouders van jeugdleden wil ik hiertoe oproepen.

Groet,
Jan Davids

Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2020 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](#)

