

simon

From: AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: maandag 18 januari 2021 20:19
To: simon TION Nieuwsbrief Januari
Subject: 2021

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

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

[View this email in your browser](#)



Startklaar Nieuwsbrief Januari 2021



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van Januari 2021, met daarin o.a. bijdragen van Johny, Natalja en Joris, Rik en Yorick, Annet, en Klaas.

We zien graag bijdrage's van jullie tegemoet voor

In deze nieuwsbrief:

Begin van het nieuwe jaar

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! (Johnny, Irna)

Irna

hieronder: kerstcadeautje voor de trainers (foto: Ellen van den Dolder, FB TION Loopmaatjes)

Het interview

*Natalja Harwig met Joris
Helmens*

Enquête over de

nieuwsbrief

Irna van der Molen

Raad eens wat dit is...

Klaas Keizer

Update Nordic Walking

Annet de Kiewit

Oproep Batavierenrace
2021

Chiel Franssen

Van de bestuurstafel (1)

Rik Hardon

Van de bestuurstafel (2)

Wim van Holsteijn

Gezocht: bestuurslid

Jan Davids



Begin van het nieuwe jaar...

Gelukkig een nieuw jaar...

Iedereen een gelukkig en gezond en sportief nieuw jaar toegewenst!!

En ja, gelukkig een nieuw jaar, 2020 maar gauw vergeten denk ik, alhoewel we natuurlijk ook wel een paar leuke dingen hebben beleefd. Maar als ik er even over na denk dan overheerst natuurlijk het Corona virus en alle beperkingen die er bij horen, en we zijn er het komende half jaar nog zeker mee bezig. De meningen zijn nogal verdeeld hoe met dit virus om te gaan, de één vindt het maar een griepje (zoals de 'normale' griep) en de ander is er echt bang voor om het te krijgen.

Iedereen kent wel iemand die Corona heeft gehad, of binnen de familie of binnen de kennissen c.q. werkkringen, ook binnen onze vereniging ontkwamen we er niet aan...Veel ophef was (en is) er in Nederland over de aanpak van deze pandemie, maar ik zie en hoor in de landen om ons heen dat het daar niet veel beter gaat. Ja, ze hebben daar iets eerder de eerste prik gezet maar ook daar stagneert het door allerlei oorzaken, dus zo slecht doen we/ze het nog niet. Ik hoorde dat ook in Duitsland de minister van volksgezondheid onder vuur lag omdat het allemaal niet ging zoals hun kamerleden het daar graag wilden. Maar die minister heeft natuurlijk dezelfde problemen als wij. En ja, kritiek leveren (zijn wij over het algemeen ook heel goed in) is het gemakkelijkste, de beste stuurlui staan aan wal! In Duitsland en Engeland worden inmiddels de lock downs verlengd tot eind Januari, ik zie dat hier in Nederland ook nog wel gebeuren.

Maar, vandaag begint men met de eerste inenting en de verwachting is dat iedereen (die het wil) net na de vakantie aan de beurt is geweest. Weer terug naar het normale leventje? Weten we trouwens nog hoe dat was, toen ergens in 2019... laten we het hopen toch!

Ik zat begin januari even in de lappenmand, want op zaterdag 3 januari stapte ik tijdens een duurloop bij het Rutbeek op een flesje en stond eerder met mijn voet op de grond dan de bedoeling was, niets ernstigs op dat moment, ik knikte een beetje maar kon zonder problemen mijn duurloop van iets meer dan 18 kilometer afmaken. Onderweg nog een paar Tionezen gelukkig nieuwjaar gewenst, Alie, Leo, Martie en Wilma... 's middags wel een klein beetje irritatie aan het been...

De volgende ochtend een heel rustig loopje van tien kilometer (6.30 per km) met iemand uit de Brinkstraat die ik achterop kwam. Maar als ik thuis ben dan krijg ik toch behoorlijke pijn rond de rechterknie en loop een beetje te pinken. De volgende morgen moet ik echt even naar de fysio voor een onderzoekje, er blijkt vocht net boven de knie te zitten en het hele gedeelte rond de knie is flink gevoelig. Even rust is het advies van de fysio, maar dat had ik zelf ook wel in de gaten, fietsen mag wel. Dus daarna bij de fysio een uurtje op de spinningbike gezeten (ja, ook gefietst) om toch wat in beweging te zijn en energie kwijt te raken.

Balen, was goed aan het trainen, in een prima conditie en het ging allemaal heel gemakkelijk, en dan dit... Nou ja, het is niet anders, accepteren... inmiddels ben ik weer voorzichtig aan het proberen. Één van mijn loopmaatjes is ook even uit de running, hmmm, kunnen we straks samen nóg sterker terugkomen!!

Let maar op...

Blijf gezond (en zoveel mogelijk in beweging) in deze weinig spannende maanden..

Johnny.

Het interview

We hebben een nieuwe rubriek: 'het interview' waarin pupillen en jeugd aan het woord komen. Natalja Harwig, trainster van de jongste pupillen, verzorgt deze rubriek, dank je wel



Natalja!

1. Hoe heet je? Ik heet Joris Helmens
2. Hoe oud ben je? Ik ben 9 jaar
3. Heb je nog broers of zussen? Zo ja, hoeveel en hoe oud zijn ze? Ik heb 1 broertje, hij heet Thijs en is 5 jaar.
4. Wat zijn je hobby's? Atletiek, gamen, fietsen, cupcakes bakken, spelletjes doen
5. Op welke school zit je? CBS Drakensteyn op Stroinkslanden
6. Hoe kwam je erbij om op atletiek te gaan? Mijn vriend Gijs vroeg of ik meeging en nu vind ik het superleuk
7. Hoe lang zit je op atletiek? Twee jaar
8. In welke pupillengroep zit je? Ik zit in pupillen A
9. Wie zijn je trainers? Suze, Femke en Froukjes
10. Wat vind je het leukst tijdens de training? Ik vind alles leuk

11. Op welke dagen train je? Maandag en woensdag van 18.00 tot 19.00 uur
12. Welk onderdeel vind je het leukst en waarom? Balwerpen en hordenlopen. Want je beweegt veel en ik ben er goed in.
13. Welk onderdeel vind je minder leuk en waarom? Kogelstoten, gewoon omdat ik het niet leuk vind.
14. Doe je ook aan wedstrijden? Zo ja, wat vind je daarvan? Zeker! Waarvoor zou ik anders trainen, ik wil graag zien wat ik al kan.
15. Wie is je grootste voorbeeld bij atletiek (van wie ben je fan)? Dat weet ik niet zo goed, ben fan van al mijn trainers;)

Dank je wel Joris! Zo te zien kan je niet alleen goed verspringen, maar ben je ook aardig goed in een spelletje monopolie





Enquête over de nieuwsbrief

In de nieuwsbrief van December vroegen wij jullie al om met ons te delen wat jullie van de nieuwsbrief vinden en of/hoe we dit kunnen verbeteren. Inmiddels hebben al 15 leden de enquête ingevuld, en we hopen dat er nog veel meer van jullie zullen zijn, die de enquête willen invullen. De enquête is in principe anoniem, maar mocht je bereid zijn zelf af en toe ook wat te doen voor de nieuwsbrief, zet even je naam erbij in de enquête, anders weten we niet wie je bent, en hoe we je kunnen benaderen.

Wil je, als je dat nog niet gedaan hebt, 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. Doe je mee? 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

Als je denkt het te weten, meldt je dan bij startklaar@action48.nl



Dank je wel Klaas!

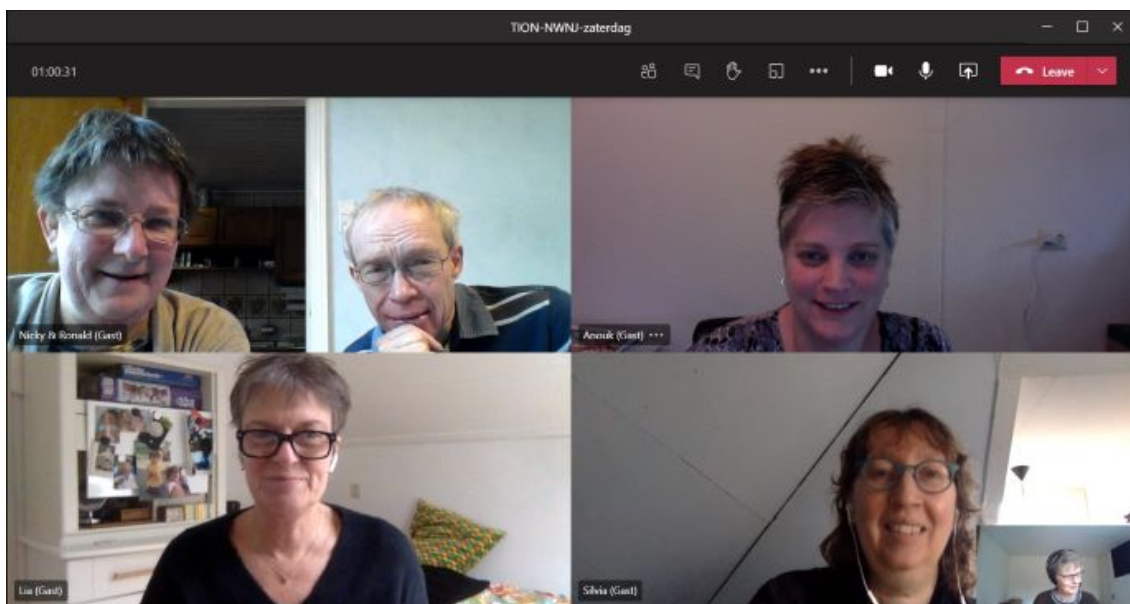
Update Nordic Walking

Nieuwjaarsbijeenkomst Nordic Walkers

De Nordic Walkers startten het jaar met de eerste digitale nieuwjaarsbijeenkomst. Hopelijk ook de laatste.....Ondanks wat technische hick-ups hebben een flink aantal mensen elkaar kunnen ontmoeten en zijn we bijgepraat over konijnenrassen (met dank aan Jasmin en Anouk) en wandelevenementen die wel doorgaan (Nicky & Ronald). Lia won de quiz en mag komend jaar pronken met de eer.



(foto: Annet de Kiewit, met toestemming van aanwezigen)



Oproep Batavierenrace 2021

Over een aantal maanden, op vrijdag 23 en zaterdag 24 april, staat de 48ste Batavieren race gepland! De ploegleiders van het UT/Saxion Running team zijn erg blij dat ondanks de huidige Corona omstandigheden, er dit jaar gewoon een Bata georganiseerd wordt! De Bata zal ook dit jaar weer in het teken staan

van hard rennen, mooie prestaties, gezelligheid en een serieuze poging naar een podiumplek. Hoewel de huidige corona maatregelen het niet toe laten de Batavierenrace te organiseren op de oude-vertrouwde manier, zal er wel een corona - proof editie worden gehouden.

De ploegleiders van het UT/Saxion running team zijn gestart met het opzetten van een team bestaande uit de snelste en meest sportieve studenten uit Enschede. Mocht je studeren aan de Universiteit Twente of Saxion, en lid zijn van AC TION en interesse hebben om deel te nemen aan het UT/Saxion Runningteam, stuur een bericht aan: 06 18208576.

De ploegleiders UT/Saxion Runningteam 2021 zijn:

Chiel Franssen	06 18208576
Nart Pistorius	06 22443360
Thies Eetink	06 42272587

Facebook: [/utsaxionteam](#)

Twitter: [@utsaxionteam](#)

Instagram: [utsaxion_runningteam](#)

Van de bestuurstafel (1)

Uitbreiding vertrouwenspersonen

Als bestuur zijn wij erg blij dat wij naast Christina van Bennekom nu ook een mannelijke vertrouwenspersoon bereid hebben gevonden deze vrijwilligersrol op te pakken, en wel Yorick Moleman.

Hiermee denken we dat iedereen de stap naar een vertrouwenspersoon kan maken mocht je ergens mee zitten

Even voorstellen

Mijn naam is Yorick Moleman, student aan de Universiteit Twente. Toen ik in 2014 naar Enschede verhuisde ben ik direct lid geworden bij AC TION. In de tussentijd ben ik onder andere trainer geweest bij de jeugd. Daarnaast ben ik op de universiteit actief geworden en heb ik een bestuursjaar gedaan bij mijn studievereniging.

(binnen de vereniging) waar je in vertrouwen over wilt spreken. Dit mogen klachten zijn, nare situaties, indien er gepest wordt, seksuele intimidatie plaatsvindt of voor veel luchtigere zaken... wij vinden het belangrijk dat je je gehoord voelt. We vinden het ook erg fijn dat Yorick naast Christina staat en ze onderling kunnen sparren over de te volgen route.

Let op: de vertrouwenspersonen staan los van het bestuur dus ook over bestuurszaken of onrechtmatigheden kunt u bij hen terecht.

@Yorick, dank namens het bestuur voor het toetreden en
@Christina, dank voor het “er zijn”.

Rik Hardon – Voorzitter

Daarna ben ik vertrouwens- en adviespersoon geworden voor meerdere besturen binnen de UT. Hierdoor heb ik geleerd om goed te luisteren en waar nodig de juiste hulp aan te bieden; belangrijke taken van een vertrouwenspersoon. Toen Rik tijdens de ALV vroeg wie er naast Christina vertrouwenspersoon wilde worden, vond ik mezelf daardoor een geschikte kandidaat. Ik hoop dat er binnen AC TION geen problemen ontstaan, maar mocht dat wel gebeuren, schroom dan niet om mij persoonlijk aan te spreken of te mailen! Daarnaast ben ik ook altijd te bereiken voor advies omtrent kwesties binnen (en buiten) AC TION.



U kunt ons benaderen
via vertrouwenspersoon@action48.nl

Van de bestuurstafel (2)

VAN DE BESTUURSTAFEL

In deze eerste Nieuwsbrief van 2021 allereerst de beste wensen voor 2021. Hopelijk raakt het coronavirus binnenkort op zijn retour en wordt het in sportief opzicht toch nog een mooi 2021 met als hoogtepunt de Olympische Spelen in Tokio. Voor onze jeugd en voor de masters zijn

Elders in deze Nieuwsbrief is ook aandacht gevraagd voor deze en andere vacatures. Het is echt belangrijk dat deze worden vervuld. Denkt u mee of nog liever doet u mee? Ziet u een taak die het hele jaar door uw inzet vraagt niet zitten maar lijkt het u wel de moeite waard uw

ook altijd de NK Indoor een plaats om te schitteren. Dat zal dit jaar helaas niet mogelijk zijn. De Atletiekunie heeft die evenementen geschrapt. Alleen de NK senioren gaan door omdat men zich daar voor de EK Indoor kan kwalificeren.

Van bestuurskant heb ik een bijzondere ontwikkeling te melden. Sinds 1 januari hebben wij een nieuwe voorzitter. Het was al de bedoeling dat Jan Davids bij de volgende algemene ledenvergadering het stokje zou overnemen van Rik Hardon maar dat is vervroegd. Rik is gevraagd om op provinciaal niveau een adviserende rol te gaan spelen bij het verstrekken van subsidies. Daarmee is het bestuurslidmaatschap van een vereniging die mogelijk ook in aanmerking komt voor een subsidie moeilijk verenigbaar. Om de schijn van belangenverstrengeling te vermijden heeft Rik daarom zijn bestuurstaken formeel neergelegd.

Met het terugtreden van Rik en eerder al Danielle van der Meer is het aantal bestuursleden op dit moment nog maar vier. Om de werklust beheersbaar te houden zouden daar best een of twee mensen bij mogen komen.

schouders onder een concreet project te zetten, dan is de Herfstloopcommissie iets voor u. Afgelopen jaar is de Herfstloop niet doorgegaan maar dit najaar staat hij weer gewoon op de agenda. De organisatie is op zoek naar versterking met enkele leden.

De penningmeester heeft ons inzicht gegeven in de financiële situatie van de vereniging. Die is gelukkig nog steeds gezond. Waarschijnlijk mede als gevolg van de coronamaatregelen is het aantal leden wel iets teruggelopen maar verreweg de meeste leden zijn de vereniging trouw gebleven. Wij hebben daar als bestuur veel waardering voor. Wij hopen met u dat over enkele maanden weer normale trainingen en wedstrijden mogelijk zijn.

Ten slotte kan ik u melden dat wij de mogelijkheid onderzoeken om binnenkort met een G-groep aan de slag te gaan. Zodra daarover meer duidelijk is, zullen we dat melden.

De volgende bestuursvergadering zal nog steeds een digitale zijn. Die wordt gehouden op dinsdag 9 februari. 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.

Gezocht: bestuurslid



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
voorzitter@action48.nl

Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2021 AC Tion 48, All rights reserved.

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

Our mailing address is:

AC Tion 48
Geessinkweg 220
Enschede, Nederland 7544 RB
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

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



simon

From: AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: zondag 14 februari 2021 22:05
To: simon TION Nieuwsbrief Februari
Subject: 2021

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 Februari 2021



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze alweer de nieuwsbrief van Februari, met daarin o.a. bijdragen van Johny Röwer, Natalja Halwig in samenwerking met Guido Gosselink (interview met Maarten), Femke (afscheid Froukje), Gerda Reerink (recept), Irna van der Molen (enquête) en Annet de Kiewit (Nordic Walking).

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 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 en Irna)

Irna



Wedstrijdverslagen

Zondag 7 Februari. Sneeuw hé,

Nou ja, sneeuwt het een keer een beetje is heel Nederland ontregeld, treinen, bussen, metro... we zijn ook niets meer gewend lijkt het... Haha, maar nu heeft de jeugd ook weer een pleziertje in deze vervelende tijd, ik zie veel filmpjes en foto's voorbij komen met sneeuwpret. Ook onze kleinkinderen zijn flink in de weer, mooi! Ik begrijp dat velen dit geweldig vinden, maar ik ben zelf meer een 'zomerman' die geniet van strand en gesmolten sneeuw op een fijne temperatuur. 😎

Deze week kan men er nog volop van genieten maar ik hoop wel dat die gure wind weg gaat want dat vind ik echt niet prettig. In de app groep zag ik foto's en filmpjes voorbij komen van mensen die 's morgens (toch nog) een training hadden gedaan en daar heel blij en tevreden mee waren. Super! Ik zal zelf nog een beetje voorzichtig moeten doen, de knieblesure (op een flesje gestapt) die ik begin Januari op liep is over maar ik ben nog wel veel zelf aan het masseren om het gangbaar en soepel te houden. De fysiotherapie die ik had hielp niet, er bleek een ontsteking in te zitten en na een bezoekje aan de huisarts en een prikje met een ontstekingsremmer ging het stukken beter. Inmiddels ben ik weer aan het trainen, gisteren heb ik met loopmaatje Jolanda weer tien kilometer gelopen. Eindelijk weer bezig! Ik moet zeggen het viel me niet mee de laatste maand. Ik zie al zo weinig mensen en dan geblesseerd raken zodat ik zelfs niet met een loopmaatje op pad kon maakte het er allemaal niet leuker op. Ik merk zo links en rechts dat velen van onze groep het alleen of met z'n tweeën trainen zo langzamerhand ook een beetje beu zijn en weer snakken naar de groepstrainingen. Maar we moeten nog even volhouden!

Het is nog wel een beetje vroeg (en ja ik blijf een zomerman) maar ik verlang al haast weer naar de Kerstdagen (nog 321 dagen). Ik ga er van uit dat we tegen die tijd weer een beetje normale wereld hebben en het 'Corona gedoe' grotendeels voorbij is. Toch? Winkels weer open en gewoon even gezellig de stad in kunnen lopen? Het lijkt wel een eeuwigheid geleden dat we dat gedaan hebben...

Nu we het toch over het tweede gedeelte van het jaar hebben, de meeste loopevenementen zijn verplaatst naar het najaar of gaan helemaal niet door... het lijkt me een goed plan om het loopseizoen 2021 in September te beginnen met de Singelloop, dat het allemaal goed en Corona proof kan verlopen hebben we vorig jaar laten zien! Voorlopig blijft het nog even behelpen, de Corona maatregelen zullen nog wel even doorgaan..

En dat maakt het er voor mij ook niet gemakkelijker op om stukjes te schrijven, er is verder niets doen... in de normale tijden hadden we elk weekend wel één of twee loopjes waar onze leden actief waren en ik er een verslag van maakte..

Ik zie net een bericht voorbij komen dat het 8 februari de ideale dag is voor de aanwas van ijs, en dan blijft het de hele week nog hard vriezen ook.. het zou toch niet dat.. *it giet oan*... niet door kan gaan?

Hmm, nou ja, nog even volhouden en blijf actief!

Groetjes, Johny.





Snowboarden in de sneeuw kan wel, als je maar een lift kunt krijgen

Interview

1. Hoe heet je? Maarten
2. Hoe oud ben je? 7
3. Heb je nog broers en zussen? Zo ja, hoeveel? 1 broer, 2 zussen.
4. Wat zijn je hobbies? Lego.
5. Op welke school zit je? CBS De Koning.
6. Hoe kwam je erbij om op atletiek te gaan? Weet ik niet meer. Ik speelde vaak op de baan bij de training van mijn broer en zussen.
7. Hoe lang zit je op atletiek? 2 1/2 jaar.
8. In welke pupillengroep zit je? (A, B, C of mini) C.

9. Wie zijn je trainers? Annemarie, Natalja, Jente
10. Wat vind je het leukst tijdens de training? De inleiding.
11. Op welke dagen train je? Op maandag en woensdag.
12. Welk onderdeel vind je het leukst en waarom? Hurkhoog omdat je ver en hoog moet springen.
13. Welk onderdeel vind je minder leuk en waarom? Hoogspringen, omdat je zo lang op je beurt moet wachten.
14. Doe je ook aan wedstrijden? Zo ja, wat vind je daarvan? Ja, leuk en gezellig
15. Wie is je grootste voorbeeld bij atletiek (van wie ben je fan)? Geen enkel.





Afscheid Froukje

In januari heeft Froukje afscheid genomen als trainster van de pupillen. We hebben haar pupillen gevraagd wat voor haar te schrijven, dus bij deze. Met dank aan Femke die dit voor ons heeft geregeld 😊 en @Froukje: veel leesplezier!

Pupillen A

Mika: Een maand na mijn eerste atletiektraining ooit mocht ik meedoen met een medaillewedstrijd. Wat vond ik dat spannend, ik had toch eigenlijk nog niets geleerd? Gelukkig was Froukje er als trainster, iemand die ik toch al wel een beetje kende. Ze merkte hoe zenuwachtig ik was en stelde mij gerust, meedoen en plezier hebben telde als allerbelangrijkst. In de afgelopen anderhalf jaar heb ik vaak leuke trainingen van haar gehad. Soms was ze streng, maar altijd eerlijk. Als je ergens mee zat, iets wilde weten, gewoon een praatje wilde maken, altijd kon je bij Froukje terecht. Bij wedstrijden was ze er steeds om tips te geven, ons aan te moedigen en vertrouwen te geven. En toen, toen was het ineens eind januari dat ze weg is gegaan als trainster. Ik snap het wel, maar vind het ook heel erg jammer. Ik zal haar missen op de baan en tijdens wedstrijden.

Van **Lieke** voor Froukje: bedankt voor de leuke trainingen, jammer dat je weg gaat.

Bedankt voor de leuke trainingen ik ga je missen groetjes **Fleur**.

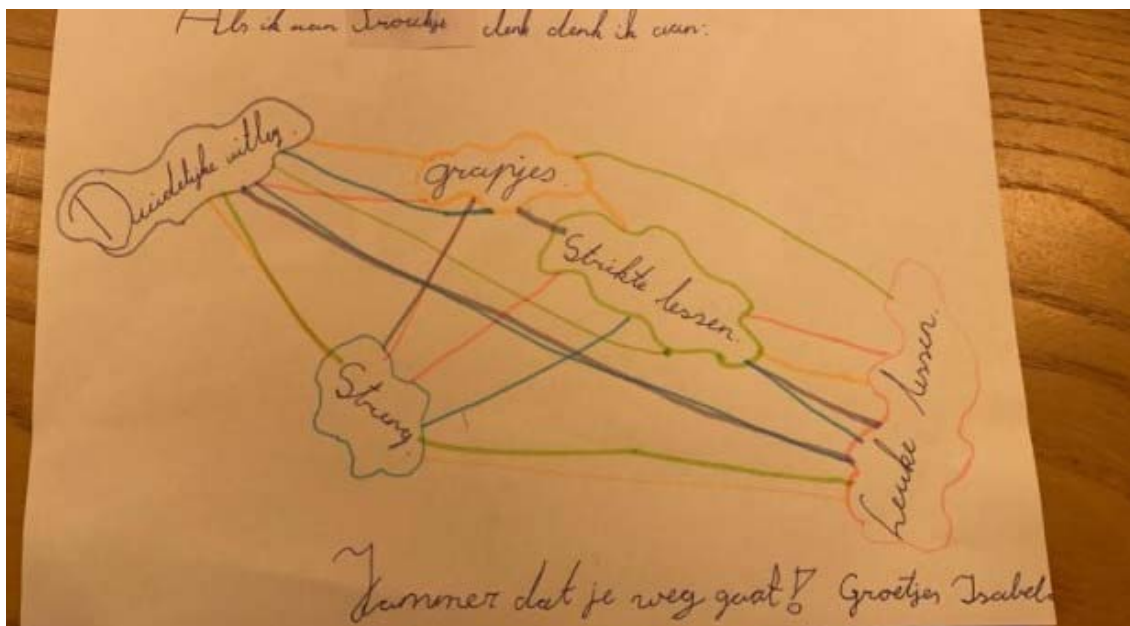
Froukje, ik vond het heel leuk dat je me training hebt gegeven. Atletiek is een sport met allemaal verschillende sporten. Bedankt voor de leuke laatste training met heel veel spelletjes en heel veel kinderen en de lekkere snoepzak. Kom je nog een keer kijken bij de training? Groet, **Timo**

Lieve Froukje, Heel erg bedankt voor de leuke en sportieve tijd bij AC Tion. Veel plezier en succes met alles! Liefs **Julia**

Stukje voor Froukje: hoi Froukje, we vonden de training altijd supergezellig met jou. Bijna altijd was je vrolijk en ook grappig. Maar zelfs als je even streng moest zijn, deed je dat op een aardige manier. Je luide stem kwam wel goed van pas 😊. Bij wedstrijden regelde je alles heel goed, dat was erg fijn. We vinden het jammer dat je er nu niet meer bij bent. Doe! Groetjes van **Kamiel en Siem**.

Beste Froukje, bedankt voor je trainingen. We wensen je veel beterschap en hopelijk heb je veel plezier in je nieuwe huis. Groetjes, **Benjamin en Madelief**

En hieronder nog een tekening van **Isabel**.



Recept

Een van de ideeën voor de nieuwsbrief was van Gerda Reerink, en dat is om af en toe lekkere recepten op te nemen. Gerda, wat een ontzettend leuk idee! Bij deze de eerste (met dank aan Gerda!). Een heerlijk Indiaas gerecht: Shakshuka.

Recept SHAKSHUKA

Shakshuka is een typisch gerecht, welke je ook vegetarisch heerlijk kan maken.

Wat heb je nodig?

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui gesnipperd
- 2 tenen knoflook
- 1 paprika in stukjes
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel kerrie
- 2 theelepels gerookte paprika
- 1 theelepel chipvlokken
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 6 grote tomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- 175 gram tofu
- 1/2 theelepel kurkuma
- 1 handje verse koriander
- 1 courgette in blokjes
- 1 aubergine in stukjes
- 1 avocado in stukjes

Hoe bereid je deze vegan shashuka?

1. Verhit de olijfolie in een pan en bak de ui en knoflook hierin goudbruin. Voeg paprika, courgette en aubergine toe en bak twee minuten mee.
2. Srooi nu komijn, kerrie, gerookte paprika, chilivlokken, zout en peper in de pan en bak dit een minuut mee voor je de tomaten in blokjes en tomatenpuree

toevoegt.

3. Zet het vuur laag en laat het geheel een half uur sudderen.
4. Laat de tofu uitlekken en verkruimel in een schaal. Voeg kurkuma en zout en peper toe (naar smaak).
5. Strooi de tofu over de shakshuka wanneer deze dikker is geworden.
6. Laat de pan nog een paar minuten met deksel erop op het vuur staan, zodat de tofu verwant.

Schep vervolgens de shashuka in een bakje en strooi er koriander overheen.

Serveer vervolgens met naanbrood en avocado.

Eet smakelijk.



Enquête

In de nieuwsbrief van December en Januari vroegen wij jullie al om met ons te delen wat jullie van de nieuwsbrief vinden en of/hoe we dit kunnen verbeteren. Inmiddels hebben 23 leden de enquête ingevuld, waarvoor hartelijk dank! Misschien betekent het gebrek aan response wel dat we het allemaal goed doen, maar we willen jullie nog een kans geven je mening met ons te delen over de nieuwsbrief.

De enquête is in principe anoniem, maar mocht je bereid zijn zelf af en toe ook wat te doen voor de nieuwsbrief, zet even je naam erbij in de enquête, anders weten we niet wie je bent, en hoe we je kunnen benaderen.

Wil je, als je dat nog niet gedaan hebt, voor ons [deze enquête](#) invullen? Hartelijk dank!



Update Nordic Walking

Wandelnummers

Het is stil aan het Nordic Walking-front. Maar er is hoop want de eersten onder ons kunnen binnenkort gevaccineerd worden. Dat is dan weer een voordeel van een sport met veel 65+-ers J.

Om de moed er in te houden, ook als je alleen op stap moet, een paar nostalgische wandelnummers voor op je oortjes en een fijne foto van een paar maanden geleden.



You'll never walk alonge, Gerry (1963)

https://www.youtube.com/watch?v=OV5_LQArLa0

These boots are made for walking', Nancy Sinatra (1966)

<https://www.youtube.com/watch?v=m2fPkzJsMU8>

Walk on the wild side, Lou Reed (1972)

<https://www.youtube.com/watch?v=oG6fayQBm9w>

Walking on Sunshine, Katrina & Waves (1983)

<https://www.youtube.com/watch?v=iPUmE-tne5U>

Walk like an Egyptian, The Bangles (1986)

<https://www.youtube.com/watch?v=Cv6tuzHUuuk>



Van de bestuurstafel

De volgende ALV is op 16 juni 2021. Verder hebt u wellicht gezien dat Marleen Baas op 12 februari Pools meerkamp kampioene onder de 18 in Torun is geworden. Marleen: gefeliciteerd!



Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2021 AC Tion 48, All rights reserved.

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

Our mailing address is:

AC Tion 48
Geessinkweg 220
Enschede, Nederland 7544 RB
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

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



simon

From: AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: zondag 14 maart 2021 21:23
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 Maart 2021



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 2021, met daarin o.a. bijdragen van Johnny Röwer, Natalja Harwig, Klaas Keizer met prachtige foto's, Annet de Kiewit, en Jan Davids.

In deze nieuwsbrief:

Blessureleed

Johnny Röwer

Wedstrijdverslagen

Facebook AC Tion

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! (Johny, Irna)

Irna

Interview Suzanne
Natalja Harwig

Foto's van de omgeving
Klaas Keizer

Update Nordic Walking
Annet de Kiewit

Van de bestuurstafel
Jan Davids.

blesseureleid

En weer door.... alleen voor mij even niet. Waar een onschuldige stap op een plastic flesje niet toe kan leiden. Zoals ik jullie de vorige keer al berichtte, stapte ik begin Januari tijdens een trainingsloop op een plastic flesje met wat water er in. Dat leek onschuldig, maar het zorgde een dag later voor vocht in de knie en dan zit je zomaar met een blessure. Met behulp van fysio en huisarts was ik weer aan het trainen geslagen maar vorige week zaterdag (27 februari) maakte ik in een training na ongeveer tien kilometer een scherpe bocht en gebeurde er rond de knie iets. Ik kreeg een pijnscheut en ik durfde niet verder te lopen.

Maandags direct weer naar de fysio en vandaag (6 maart) na een weekje rust en tapen voelt het wel weer een stuk beter aan maar is het nog niet zo goed dat ik weer kan sporten. We kunnen ook niet achterhalen wat de directe oorzaak van het (vocht) probleem is en in overleg met de fysio en huisarts is er gisteren een scan aangevraagd. Ik heb geen idee hoe lang dit gaat duren dus afwachten maar. Vervelend erbij is dat je bij de gewone dagelijkse dingen zoals knielen, hurken en

opstaan uit de stoel steeds weer een zeurende opspelende knie hebt. Hopen dat het gauw beter wordt! Bah, balen..

En verder is er niet zo heel veel te melden. Gelukkig mogen de 27 jarigen wel weer samen sporten maar ja, 27 jaar, dat is al een tijdje geleden voor mij! En natuurlijk dat voor AC Tion Harmen Hoek en Carlijn ter Laak actief waren op het NK indoor (zie hieronder). Op dit NK kwam ook ex Tionees Marit Dopheide (die haar roots op onze atletiekbaan heeft liggen) in actie. Ik kan me nog herinneren dat ik haar als 10/11 jarige atlete eens geïnterviewd heb voor ons clubblad in de rubriek 'Even Voorstellen'. Marit behaalde op het NK een bronzen medaille op de 400 meter in 53.17! En een week later behaalde ze met de 4 x 400 meter estafetteploeg een gouden medaille op de EK indoor! Super gedaan!

Nu ik even niet kan hardlopen toch maar even iets alternatiefs doen, wandelen... ja, zoals zovelen tegenwoordig. Iets anders is er ook haast niet te doen! En van de nood een deugd maken! Terwijl ik normaal gesproken snel mechanisch vervoer zou pakken, neem ik nu de benenwagen. Toch een beetje in beweging en soepel blijven! De ene keer een 'kowa' en de andere keer een 'lawá'. Nee, dit is geen zuid Afrikaans of iets dergelijks. Het zijn de afkortingen die ik vanmorgen in een column in de krant zag en in studentenkringen gebruikt wordt. Het staat voor korte wandeling en langere wandeling, het is maar dat u het weet. Ik ben wel benieuwd of er volgend jaar (als alles weer een beetje genormaliseerd is) nog steeds zoveel 'wandelaars' in het buitengebied zijn! Ik kan me in die dertig jaar hardlopen niet herinneren dat ik zoveel mensen in de bosgebieden ben tegen gekomen. En sommigen maken er ook nog een rommeltje van...

Tijdens de persconferentie van maandag 8 maart blijkt dat we weer met z'n vieren mogen buitensporten. Eindelijk! Voorwaarde is wel dat zij 1,5 meter afstand houden. De avondklok blijft nog een tijdje, nou ja voorlopig heb ik er zelf nog geen last van, maar ik kan me voorstellen dat het voor bepaalde groepen wat vervelender is. Ik hoop dat ik snel weer over andere activiteiten kan schrijven, alhoewel de loopgroepen zeker niet stilzitten! Nog steeds zijn er de RAT races op de zaterdagmorgen en de dinsdag en donderdag schema's worden gedeeld zodat je (als je dat wilt tenminste) gericht kunt trainen.

De groepstraining zal er voorlopig nog niet in zitten. Als ik het moet inschatten dan zal dat wel na de zomervakantie worden... we zullen het zien!

Blijf in beweging!

Johny.

PS. noot van de redactie: volgens de Atletiekunie mag het met z'n vieren buitensporten nog niet op de openbare weg of in de publieke ruimte, maar uitsluitend op buitensport accommodaties. Loopgroepen mogen dus nog niet in de openbare buitenruimte (bos, duin, park, weg) in viertallen sporten.

Wedstrijdverslagen: naar de nationale en internationale top!

Van jongs af aan Tion lid. Vanaf haar studie bij Groningen Atletiek, later op Papendal en nu weer terug bij haar Groningse trainer, wel wonend in Enschede en toch nog altijd een beetje Tionees: Marit Dopheide wint gewoon GOUD met de 4x400 ploeg op de EK indoor in Torun. Nationaal en Championship record voor Lieke Klaver, Marit Dopheide, Lisanne de Witte en Femke Bol: 3.27.15. Ook pakte ze bij het NK Indoor (op 21 februari) een prachtige bronzen medaille op de 400m in 53.17 achter wereldtoppers Bol & Klaver

Gefeliciteerd Marit!





Ook Carlijn ter Laak en Harmen Hoek kwamen uit op het NK indoor in februari. Carlijn liep 8 sec op de 60 vlak in de series waarmee ze helaas net tekort kwam voor de finale. Jammer Carlijn, volgende keer hopelijk wel door naar de finale!

Dan Harmen Hoek. Hij liep de 3000m van zijn leven. Goed en rustig opgebouwd in km 1 (met een tijd van 2.42), doorgeschoven naar de kopgroep in km 2 (2.40), en vechtend om het brons in de laatste km (2.41.3) maakte 8.03,27 en een nieuw clubrecord plus plek 4..... tot er helaas een DSQ volgt vanwege 1 voetje links van de binnenbaan in de bocht. Erg zuur! Op naar de volgende keer, Harmen, we duimen voor je!

Zowel Marit, Carlijn als Harmen laten zien hoe mooi en spannend, de sport is, en wat je kunt bereiken met veel training, passie en geduld! Dank jullie wel!

Interview Suzanne

1. Hoe heet je? Suzanne
2. Hoe oud ben je? 8 jaar
3. Heb je nog broers en zussen? Zo ja, hoeveel? Broertje, hij heet Guido 8 jaar
4. Wat zijn je hobby's? dansen en atletiek
5. Op welke school zit je? Anna van Buren school

6. Hoe kwam je erbij om op atletiek te gaan? Ik vond het leuk
7. Hoe lang zit je op atletiek? 3 jaar
8. In welke pupillengroep zit je? B
9. Wie zijn je trainers? Lisa, Milan, Andor en nog 2 anderen
10. Wat vind je het leukst tijdens de training? Rennen met vriendinnen
11. Op welke dagen train je? Maandag en woensdag
12. Welk onderdeel vind je het leukst en waarom? Alles, veel verschillende dingen
13. Welk onderdeel vind je minder leuk? Kikkersprongen, want het is vermoeiend
14. Doe je ook aan wedstrijden? Ja. Zo ja, wat vind je daarvan? Leuk!
15. Wie is je grootste voorbeeld bij atletiek (van wie ben je fan)? Niemand





Foto's van de omgeving



Klaas Keizer verrast ons op Facebook telkens met mooie foto's uit de natuur. Als je een beetje oplet bij het buiten lopen, kom jij deze vogels misschien ook wel tegen!





Update Nordic Walking

Dit keer geen verslag, want er is weinig te melden, daarom wat leuke foto's! De beach bar (laatste foto) is helaas alleen toegankelijk vanuit het water....









Van de bestuurstafel

Beste Tionezen,
We zijn al weer een jaar bezig met de bestrijding van COVID-19. Het valt ons allemaal zwaar in meerdere opzichten. Zowel sportief als mogelijk op persoonlijk vlak trekt dat een grote wissel op ons geduld. We merken dat veel leden weer op de baan willen en dat is positief.

Misschien ten overvloede maar je mag overdag op de baan

Het bestuur en met name de penningmeester is druk doende de begroting op te stellen, maar veel is onduidelijk hoe we dit jaar verder gaan. De eerste signalen zijn goed, maar we rekenen ons zeker niet rijk. Voorzichtigheid is troef op dit moment.

We willen jullie vragen nog even geduld te hebben en blijf opletten. COVID zit in een klein hoekje en kan sneller toeslaan als je denkt, hebben we ook in het bestuur gemerkt. Blijf gezond!

Jan Davids

trainen zo lang je je aan
de basismaatregelen
houdt. Dat mag vanaf
volgende week ook voor
groepen van 4
personen.

**Met vriendelijke groet,
AC TION**



Copyright © 2021 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: vrijdag 16 april 2021 20:25 simon
To: TION Nieuwsbrief April 2021
Subject:

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

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

[View this email in your browser](#)



Startklaar Nieuwsbrief April 2021



AC TION 48

Kunststofbaan 'De Wesselerhoek'

Geessinkweg 220, 7544 RB Enschede

Postbus 305, 7500 AH Enschede

Beste Tionezen,

Bij deze ontvang je alweer de nieuwsbrief van April 2021, met daarin o.a. bijdragen van Johny, Gerda, Alie, Natalja en het bestuur.

In deze nieuwsbrief:

Blessureleed (2)

Johny Röwer

Een trailverslag

We zien graag jullie bijdragen 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, Irna)

Irna

Alie Rozenberg

Geef de pen door: Pip Korf
Natalja Harwig

Geef de pen door: Siem Schulte
Natalja Harwig

Oproep Erasmus Universiteit
Patrick en Enith

In de media
www.enschedemarathon.nl

Gerecht Tikka Masala
Gerda Reerink

Van de bestuurstafel
Wim van Holsteijn

bleasureleed (2)

Dan maar fietsen..

Ik tob nog steeds met knieklachten, zelfs na ruim drie weken rust nog geen echte verbeteringen en tijdens een testloopje kreeg ik na vijfhonderd meter al weer een fikse pijscheut, stoppen dus.

Inmiddels is er een MRI scan gemaakt (30 maart) en via de huisarts kreeg ik de uitslag, veel Latijnse woorden zag ik voorbij komen, maar er is inderdaad wel het één en ander aan de hand in en rondom die knie. Ik had de uitslag ook doorgestuurd naar mijn fysio en toen ik daar even binnen liep om het te bespreken zei hij dat het toch eigenlijk best een rommeltje in die knie was. In overleg met de huisarts ben ik doorverwezen naar een

orthopeed, ik had me al voorbereid op een langere wachttijd maar tot mijn verbazing werd ik acht april gebeld en kan ik er op dertien april al terecht! Zo, dat is mooi vlot!

Nu maar hopen dat ze er iets aan kunnen doen, in het verslag staat dat er geen meniscus ruptuur is, maar deze is toch niet helemaal oké, verder vooral onregelmatig kraakbeen en een kraakbeen defect, zit er een Baker cyste van zes mm en is er vochtophoping. Ik heb geen idee hoe ernstig dit allemaal is en wat er aan gedaan kan worden maar het voelt vooral niet goed! Als ik de trap afloop knapt er steeds iets, wat het is weet ik niet maar dat kan natuurlijk nooit goed zijn. Verder kan ik niet op de hurken en niet knielen en loop ik tegenwoordig maar schuin de trap af, een soort van beentje over en opstaan uit de stoel is ook lastig. Ik ben benieuwd dinsdag!

Ik kan wel gewoon lopen en wandelen en gelukkig heb ik met het fietsen ook geen last dus stort ik me maar op tochtjes op de MTB en de racefiets, hardloopmaatje is trouwens ook al twee keer mee geweest op de MTB. Het gekke is wel dat ik veel en vaak over en langs je hardlooproutes ga, nou ja zo gek is dat misschien ook niet want we hebben alle wegen en paden zo langzamerhand wel gehad hier in de regio. En ja, als we onze hardloop tochtjes deden hadden we ook wel eens wind tegen maar ik moet zeggen dat je er met het fietsen wel iets meer last van hebt, zo zeg, de laatste week ging het best tekeer. Als je dan (alleen) tegen de wind in moet boksen valt dat niet mee en ook nog sneeuw... Ik doe ook mee aan uitdagingen van de Garmin, doelen behalen door een aantal kilometers fietsen e.d. maar ook een klimmers uitdaging. Tussen 1 en 30 april moet ik dan 6096 meter klimmen, en dat valt hier in de regio zeker niet mee. Ik ben dus regelmatig op de Paasberg, Tankenberg, Wilmersberg en de Farwickweg te vinden maar daar moet je heel wat keren over heen om wat hoogtemeters te maken. En daar wordt je ook best moe van, poeh... maar ik zit nu (10 april) op ruim 2000 meter, nog (maar) 4000 te gaan. Het houd je bezig en ik kan tenminste mijn energie kwijt!

En de loopgroep gaat door! Mooi! Ik zie nog regelmatig berichten voorbij komen van de doordeweekse trainingsrondjes en de RAT races op zaterdag, super. Ik las ook dat er door de trainers gewerkt wordt (voor de loopgroep) aan een alternatief voor de Enschede marathon, het is alleen nog even afwachten of dit inderdaad allemaal kan i.v.m. de Corona maatregelen die binnenkort weer besproken worden.

In de komende edities gaan we een aantal Tionezen 'in de spotlight zetten'. Wie dat zijn gaan we niet verklappen. Ik ga samen met Natalja Harwig, zij verzorgt de jeugdinterviews in de nieuwsbrief, een aantal atleten benaderen en hun diverse vragen stellen!

Veel plezier en succes met al jullie activiteiten de komende weken.

Johny.

De Montferlandtoppentrail



De Montferland Toppen Trail

Een aantal weken geleden kwam een bericht over de Montferland Toppen Trail bij mij voorbij. Ik was direct enthousiast! Wat zou het fijn zijn om weer een keer een echte

georganiseerde trail te kunnen lopen. Ik heb meteen Irna gevraagd of ze zin had om deze samen met mij te lopen. En dat had ze ... We schreven ons in voor het paasweekend en zaterdag 3 april was het zover. Het was de special edition 2021 van Mudsweatrills, geheel Corona proof. Wij gingen voor de 17 km met 300 hoogtemeters.

De streek Montferland was voor mij nog een onbekend stukje natuur. Bijna op de Duitse grens gelegen met een afwisselend landschap van toppen en smalle paadjes, slechts 50 km bij ons vandaag. Behoorlijk enthousiast ging mijn wekker op deze zaterdag. Goed ontbijten, de auto in en op weg naar Braamt. Wat had ik er zin in!

Behalve de organisatie waren er om half negen nog niet veel mensen. We gingen naar de start voor een paraaf op de presentielijst en namen ons polsbandje in ontvangst. Ik had mij blijkbaar als eerste voor deze dag ingeschreven want ik mocht het polsbandje met nummer 1 om mijn pols bevestigen. Hoe leuk is dat! Tevens kregen de eerste 70 inschrijvingen, waaronder wij, een BUFF van Outdoor Achterhoek. Schoenen aan, nog even naar het toilet en klaar om te gaan. We mochten starten tussen 09:00 uur en 10:00 uur. Wat heerlijk relaxed om niet in een drukke rij te staan, maar gewoon te starten wanneer je er klaar voor bent.

De eerst 500 meter stond de route aangegeven maar daarna was het aan mij (en Irna) om op de goede manier over de route te navigeren. Ik had de route in mijn horloge gesynchroniseerd en Irna had de route geprint en meegenomen. Nou ben ik hierin wel een beetje een kluns en lopen we nog wel eens wat extra meters, maar we weten altijd ons eindstation te vinden. Al na 100 meter kwam Ernst-Jan naast ons lopen, een vriendelijke meneer die deze omgeving op zijn duimpje kende. Hij was een tijdje geblesseerd geweest en had zich daarom maar ingeschreven voor de 23 km met 400 hoogtemeters. Hij navigeerde ons door de eerst kilometers heen en vertelde over de omgeving en al snel kwamen we bij de Hettenheuvel met 91,6 m, de hoogste in dit gebied. Pfff.. en dit was best pittig! De berg was volledig bebost met veel loof- en naaldbomen. Erg mooi om hier doorheen te lopen. Ernst-Jan vertelde ons het een en ander over de historie en nam uiteindelijk een andere afslag. Wij waren weer aan ons zelf toevertrouwd. Het was een prachtige uitdagende route, heuvels, akkers en een eikenbos met vele vogelgeluiden. Er zaten behoorlijke klimpartijen in en eenmaal tussen de akkers kwam de finish in zicht. Ook de laatste 500 meter werd weer aangegeven. Nog even langs de paarden en het meer en de boog van Mudsweatrills kwam in zicht.

Samen (op anderhalve meter) de finish over en namen we de houten medaille in ontvangst. Terwijl onze tosti's werden gemaakt, kregen wij een biertje en kwamen we bij de finishboog op de foto. We hebben ons even opgefrist en zijn toen met onze tosti aan de waterkant gaan zitten, om deze mooie ochtend te laten passeren. Wat een prachtig gebied en wat was het een super gave trail!!

Voor de liefhebbers: er wordt in midden-Nederland, in het weekend van Hemelvaart, een soortgelijke trail met hetzelfde concept als de Montferland georganiseerd. Details volgen nog, maar ik zou het wel weten.....

Alie Rozenberg





Geef de pen door: Pip Korf



Dit keer hebben we 2 interviews! We beginnen met het interview van Pip voor de nieuwsbrief.

1. Hoe heet je? Pip Korf
2. Hoe oud ben je? 8 jaar
3. Heb je nog broers of zussen. 1 broer en hij is 13 jaar.
4. Wat zijn je hobby's? Atletiek, buiten spelen en zwemmen.
5. Op welke school zit je? Het Vastert
6. Hoe kwam je erbij om op atletiek te gaan? Mijn broer Finn zit ook op atletiek en daardoor leek mij het ook leuk.
7. Hoe lang zit je op atletiek? Toen ik bijna 6 was ben ik begonnen. Dus iets meer dan 2 jaar .
8. In welke pupillen groep zit je? MPC
9. Wie zijn je trainers? Jente, Annemarie en Natalja
10. Wat vind je het leukst tijdens de training? Spelletjes
11. Op welke dagen train je? Maandag en woensdag.

12 . Welke onderdeel vind je het leukst? Verspringen en polstokver.

13. Welk onderdeel vind minder leuk en waarom? Sprint omdat je daar mega moe van kunt worden.

14. Doe je ook aan wedstrijden en zo ja wat vind je ervan? Ja ik doe aan wedstrijden. Ik vind dat heel erg leuk!

15. Wie is je grootste voorbeeld bij atletiek? Mijn trainers! en mijn broer Finn.

Dank je wel, Pip!



Geef de pen door: Siem Schulte



En dan nu het tweede interview voor AC Tion, dit keer van Siem.

1. Hoe heet je? Siem Schulte.
2. Hoe oud ben je? 7 jaar.
3. Heb je nog broers of zussen? Ik heb 1 broer, Kamiel. Hij is 9 jaar en hij zit bij de A pupillen
4. Wat zijn je hobby's? Sporten (voetbal, atletiek, klimmen).
5. Op welke school zit je? Op de Alfonsusschool.
6. Hoe kwam je er bij om op atletiek te gaan? Ik vind het leuk om te rennen.
7. Hoe lang zit je op atletiek? Bijna twee jaar.
8. In welke pupillengroep zit je (A, B, C, C-mini)? C pupillen.
9. Wie zijn je trainers? Natalja, Annemarie en Jente.
10. Wat vind je het leukst tijdens de training? Eigenlijk vind ik alles leuk.
11. Op welke dagen train je? Op maandag en woensdag. Dan heb ik eerst voetbaltraining bij Vogido en daarna gaan we meteen door naar atletiek.
12. Welk onderdeel vind je het leukst en waarom? Verspringen, omdat je dan lekker in het zand kan springen.
13. Welk onderdeel vind je minder leuk en waarom? Hoogspringen, omdat ik de andere dingen net iets leuker vind.
14. Doe je ook aan wedstrijden? Zo ja, wat vind je daarvan? Ja, ik vind dat heel leuk. Vooral de athletic champs.

15. Wie is je grootste voorbeeld bij atletiek (van wie ben je fan)? Niemand.

Siem, dank je wel!



Oproep Erasmus Universiteit

Hierbij sturen wij een mail door van studenten van de Erasmus Universiteit.

10K for Science

Ben jij ook weer toe aan een sportieve uitdaging? Wil je bijdragen aan wetenschappelijke kennis over hardlopen? En wil je kans maken op toffe prijzen, zoals een @airup fles* of een fitbit? [Schrijf je dan nu gratis in](#) voor de 10K for Science!

https://erasmusuniversity.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_aiav2x6gEMAqVUy

Neem gratis deel!

Vanuit de Erasmus Universiteit organiseren wij een virtuele 10K hardloopwedstrijd. Wij onderzoeken hoe hardlopers hun trainingen

vormgeven, gemotiveerd blijven en presteren tijdens een wedstrijd. Om deel te nemen aan dit onderzoek, vragen we je twee korte vragenlijsten in te vullen: één vragenlijst dienst als inschrijving voor het evenement en één vragenlijst dient je na de wedstrijd in te vullen. Door de laatste vragenlijst in te vullen, wordt jouw gelopen tijd in het klassement geregistreerd en maak je kans op leuke prijzen!

Hoe jij kan meedoen?

Dat is heel simpel! Klik op de link hierboven of scan de QR-code en vul de korte vragenlijst in om jezelf aan te melden.

Waar en wanneer is de Run?

De hardloopwedstrijd zal een virtual run zijn, waar je aan kunt deelnemen in het weekend van 17 en 18 april 2021. Je kunt 10 kilometer lopen in uw eigen omgeving, op een tijdstip dat je goed uitkomt tijdens het wedstrijdweekend. Op vrijdag 16 april 2021 ontvangt je automatisch een herinnering aan het evenement.

Alvast heel erg bedankt voor uw deelname! Wij wensen je een uitdagende wedstrijd toe. Mocht je nog vragen hebben, stuur dan een e-mail naar 453465tj@student.eur.nl.

* Een air up-fles geeft je water smaak, door niets meer dan geur. Dat betekent dat je helder water drinkt zonder suiker, zonder calorieën en zonder toevoegingen - maar vol met smaak!

In de media

NN Mission Marathon naar Enschede op zondag 18 april

NN Mission Marathon verplaatst naar Twente Airport op zondag 18 april

NN Mission Marathon gaat door op 18 april. De race wordt verplaatst van Hamburg naar Enschede, naar een parcours dat afgesloten is voor publiek. Meer dan 70 atleten gaan op het terrein van Twente Airport proberen hun plek veilig te stellen voor de Olympische Spelen in Tokyo aanstaande zomer.

NN Mission Marathon stond oorspronkelijk gepland op 11 april in Hamburg, maar door de huidige COVID-19 situatie waren de organisatoren Hamburg Marathon en Global Sports Communication genoodzaakt om de race een week uit te stellen en om een nieuwe locatie te zoeken.

Wereldrecordhouder Eliud Kipchoge verschijnt ook aan de start. De Keniaan gebruikt NN Mission Marathon om zich voor te bereiden op de olympische marathon, die plaatsvindt op 7 en 8 augustus in Sapporo, Japan.

Frank Thaleiser, race director NN Mission Marathon zegt: “We zijn superblij dat NN Mission Marathon door kan gaan op 18 april in Nederland en we kijken erg uit naar de samenwerking met het team van Enschede Marathon. We zijn dankbaar dat veel organisaties wereldwijd aangeboden hebben om ons te helpen. We hebben veel contact gehad met de organisatie van Hamburg Marathon en de overheden, om zeker te weten dat alles onder controle is. We willen graag de nationale en regionale autoriteiten bedanken voor hun support in dit proces.”

Sandra Melief, directeur Enschede Marathon, over deze race: “Het is echt een droom die werkelijkheid is geworden. De absolute wereldtop op Enschedees grondgebied. Ik ben echt trots! Wij ontvangen de atleten met open armen en met onze Twente gastvrijheid zullen we er alles aan doen om ze zo ontspannen mogelijk een toptijd neer te laten zetten op een vlak en snel parcours.”

Niels van den Berg, wethouder sport gemeente Enschede: “We zijn ongelooflijk trots en vereerd dat het evenement in Enschede, als sportstad van het Oosten, plaatsvindt. Een prachtig event waarbij de top van de internationale marathonatleten zich ook nog kan kwalificeren voor de Olympische Spelen. Dat maakt het extra uitdagend!”

De meeste marathons zijn verplaatst naar het najaar, waardoor de kalender in het voorjaar nagenoeg leeg is. De betrokken partijen zijn blij dat ze met deze race kunnen bijdragen aan het verwezenlijken van de olympische droom van de atleten.

Bron: www.enschedemarathon.nl

Gerecht Tikka Masala

Vegetarisch recept.

Tikka Masala met tofu, groenten en rijst.

Tikka Masala is een Indiaas gerecht. Een curry gemaakt op basis van veel kruiden, specerijen, tomaat en yoghurt. Het originele recept is met kip, maar ik maak altijd een vegetarische variant. Tikka Masala met tofu, rijst en naan.

Tofu kun je heerlijk kruiden of marineren. Het neemt smaken goed op en zit vol met eiwitten.

Bij dit gerecht heb ik extra wortel en aubergine toegevoegd, maar je kunt elke groente gebruiken die je lekker vindt. Bloemkool kan bijvoorbeeld ook heel goed.

Dit heb je nodig voor 2/3 personen.

150 gram bruine of volkoren rijst

300 gram tofu

1 aubergine

1 wortel

2 uien

1 stukje gember (2cm)

4 teentjes knoflook

400 gram tomaten passata

200 ml yoghurt

200 ml water

Sap van 1 limoen

Verse koriander

Kruidenmix

2 tl garram masala

1 tl kurkuma

1 tl paprikapoeder

1 tl komijn

1 tl koriander

1 tl kaneel

1/2 tl cayenne

Snufje zout

Marinade tofu

3 el olijfolie

1 tl garram masala

1 tl paprikapoeder

1/2 tl cayenne

1 tl kurkuma

Peper

Zo maak je het.

Kook de rijst gaar.

Snijd de tofu in repen. Meng in een kom alle ingrediënten van de *tofu marinade*. Schep de tofu door de marinade en laat een kwartiertje staan.

Snipper de uien en hak de gember en knoflook fijn. Verhit een hapjespan met olijfolie en fruit de ui, knoflook en gember een minuutje aan. Voeg dan alle kruiden van de *kruidenmix* toe in de pan en bak 2 minuten aan. Snijd ondertussen de wortel en aubergine in stukjes. Voeg de groenten vervolgens toe in de pan en schep goed om. Bak de groenten en kruiden nog 5 minuten aan.

Bak ondertussen de gemarineerde tofu aan in een koekenpan.

Voeg de tomaten passaat, water en yoghurt toe aan de pan met kruiden en groenten en meng goed door elkaar. Voeg ook de gevallen tofu hier aan toe. Voeg naar behoefte nog

wat garram masala toe.

Laat het geheel nog 30 minuten zachtjes pruttelen, zodat de kruiden goed kunnen intrekken en het gerecht wat kan indikken. Schep af en toe om. Kruid tot slot wat peper en besprenkel limoensap over het gerecht.

Bak ondertussen het naanbrood gaar in de oven. Schep de tikka masala met groenten op de borden. Garneer met verse koriander en serveer met rijst en naan. En smullen maar.

Gerda Reerink



Van de bestuurstafel

Wij zijn als bestuur druk bezig met de voorbereiding van de algemene ledenvergadering die wordt gehouden op woensdag 16 juni. Als het kan, zal dat zijn in het clubgebouw, als het

Punt van zorg is nog steeds de vervulling van een aantal essentiële vacatures. Wat de positie van verenigingsmanager betreft is er daarbij sprake van ontwikkelingen die

moet, wordt het weer een digitale vergadering net als vorig jaar.

Belangrijk daarbij zijn de financiële stukken zoals de winst- en verliesrekening, de exploitatierekening en de begroting. De penningmeester houdt ons van de ontwikkeling daarvan vrijwel maandelijks op de hoogte. Ondanks Corona ziet het totaalplaatje er nog steeds goed uit. Wij schrijven in alle opzichten zwarte cijfers. Daarbij helpt dat de gemeente ons baanhuur en huur van binnensportaccommodatie kwijtscheldt en dat er ook subsidieregelingen zijn om tekorten op te vangen. Wij zien langzamerhand wel een terugloop in het aantal leden. Niet zo zeer omdat meer leden dan gebruikelijk opzeggen maar wel omdat het schort aan nieuwe aanwas. Wij hebben de hoop en verwachting dat dit weer aantrekt als de Coronamaatregelen achter de rug zijn. Waar mogelijk zullen we dat ook actief bevorderen.

We hebben ook gesproken over een beleidsplan voor de jaren 2021-2023. Daarbij bouwen we voort op de ontwikkelingen van de afgelopen jaren. Er wordt wel een aantal nieuwe accenten gelegd. Inclusiviteit is een van die accenten. We gaan zoeken naar de mogelijkheid van een G-afdeling. Het centrale thema wordt en

ons als bestuur positief stemmen. Er moet nog wel een aantal gesprekken plaatsvinden maar hopelijk is er volgende maand meer te melden. Ook de vervulling van ten minste één vacature in het bestuur zijn we in serieus gesprek met een kandidaat. Nog steeds is er niemand gevonden die gesprekspartner voor het bestuur kan zijn voor de jeugd en met name de pupillen. Kent u iemand die daarvoor geschikt zou zijn of nog beter bent u daarin zelf geïnteresseerd, meldt u dit dan bij een van de zittende bestuursleden.

Er is overigens ook nog een aantal positieve ontwikkelingen te melden als het gaat om sportieve activiteiten. Voor de jongste jeugd worden op 17 april de Oranjespelen georganiseerd door een van onze actieve trainsters. Op 24 april is er voor junioren en senioren een door de Atletiekunie erkende baanwedstrijd waarop limieten voor het Nederlands kampioenschap kunnen worden behaald. Ten slotte is er op 25 april een bijzondere trainingsactiviteit georganiseerd door de trainers van de loopgroepen. 51 atleten hebben zich daarvoor aangemeld. Veel plezier allemaal.

De volgende bestuursvergadering zal

blijft voor een groot deel: “Wij willen een maatschappelijk vitale, innovatieve en moderne atletiekclub zijn die aantrekkelijk en kwalitatief is voor toppers en breedtesport. Voor leden en vrijwilligers zijn we een warme thuisbasis met oog voor elkaar.”

nog steeds een digitale zijn. Die wordt gehouden op dinsdag 10 mei. 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 © 2021 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 20 mei 2021 06:31
To: simon TION Nieuwsbrief Mei 2021
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 2021



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 2021, met daarin o.a. bijdragen van Johny Röwer, Wan Bakx, Natalja Harwig, en Wim van Holsteijn. Deze nieuwsbrief staat bol van de interviews van enkele topatleten: een interview met Carlijn ter Laak en Harmen Hoek en 'geef de pen door' van Lian Bazuin. Ook besteden we extra aandacht aan de topprestaties van Marleen Baas en Marit Dopheide.

We zien jullie bijdragen graag 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 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

Het einde van een hardloop carrière en het begin van een fiets carrière

Het einde van mijn hardloopcarrière..

In de vorige nieuwsbrief schreef ik dat ik een afspraak had bij de orthopeed om de resultaten van de MRI scan te bespreken en te kijken wat er aan de hand is in mijn knie. En dat was niet positief..

Het blijkt dat aan de rechterkant van mijn rechter knie het kraakbeen weg is, hierdoor komt de meniscus in het gedrang komt en die veroorzaakt weer een stekende pijn. Tijdens het bezoek aan de orthopeed (13 april) waren de klachten al wat minder, maar goed buigen kon absoluut niet, er zat nog steeds vocht in. Om een lang verhaal kort te maken, de conclusie was dan ook dat hardlopen zonder pijnklachten niet meer mogelijk zou zijn. En die pijnklachten waren fors, alsof er een mes in je knie gestoken wordt, ik heb dit nu drie keer meegemaakt, een vierde keer komt er echt niet!

Ik schrijf dit allemaal wel vrij nuchter en feitelijk maar als je me een beetje kent weet je dat deze conclusie mij enorm veel pijn doet. Het is wel zo dat ik dit al een beetje voelde aankomen aankomen, toen ik zo'n zes weken na de eerste klachten nog geen noemenswaardige verbetering merkte dacht ik bij mezelf al: als dat maar weer goed komt.

Op dit moment voelt de knie best goed aan, ik had de afgelopen weken zelfs momenten dat ik dacht ik zo weer zou kunnen hardlopen, maar tijdens wat tuinwerkzaamheden werd die gedachte direct (op twee verschillende dagen) weer afgestraft door flinke pijscheuten. O ja, dat was er aan de hand, daarom kan het niet meer, en traplopen en hurken gaat ook nog niet helemaal soepel.

Ik moet het accepteren, het daalt langzaam in mijn breintje maar het is niet gemakkelijk. Ik ben nu veel aan het fietsen, op de racefiets en de MTB, maar mijn gedachten zijn veel bij het hardlopen. Nagenoeg overal waar ik kom heb ik ook al eens gelopen (en ik maak inmiddels grote rondes hoor). Als je dan een tochtje van drie tot vier uur maakt komen veel sportmomenten die je hebt meegemaakt op mijn netvlies voorbij, en dat zal ook nog wel een tijdje zo blijven.

Houd het er maar op dat het nog druk is in mijn hoofd, fietsers en (hard)lopers kruisen elkaar en net als op straat zit dat elkaar soms in de weg.

Dat is trouwens nog wel een dingetje hoor, heelhuids weer thuiskomen van zo'n rit. Als je zelf niet goed oplet lig je zo op je plaat. alleen door oplettendheid van mezelf heb ik al meerdere aanrijdingen kunnen voorkomen. Geen voorrang krijgen, wandelaars die breeduit op het fietspad lopen te keuvelen en nergens op letten, en vooral honden aan de (te lange) lijn kunnen behoorlijke pijnpunten worden. Afgelopen week kon ik nog maar net aan een aanstormende hond ontkomen. Je mag wel ogen voor en achter hebben, en nu de temperatuur omhoog gaat wordt het nog weer drukker op straat met van alles en nog wat. (oniedan Frank)

Ik zal het missen, het met veel plezier hardlopen in de groep, het slap ouwehoeren en gein maken, de plasstops met Frank (met steeds meer deelnemers haha), het laatste jaar intensief trainen met loopmaatje Jolanda (en vlaggetjes planten) de vroege vogel trainingen om (of soms al voor) zeven uur met Irna, het maandagloopje met Gerda in Hengelo.. maar vooral deel uitmaken van het geheel. Ook het organiseren van de vele Tion weekenden (deed ik niet alleen hoor) heeft me veel voldoening gegeven, zien dat je medereizigers genieten en zelf ook plezier hebben! Waar zijn we in die afgelopen 25 jaar wel niet geweest, poeh... prachtige weekenden gehad in binnen en buitenland, twee keer in Berlijn, Praag, Wenen, een aantal keren in Parijs, en iets dichterbij Monschau en Ieper, in Hoorn, op onze eilanden Texel, Terschelling en Schiermonnikoog. Op Schier sleepten we ook nog flink wat prijzen in de wacht, super! Mooie herinneringen! Jammer dat het

de laatste twee jaar niet lukte om het weekend in Luxemburg door te laten gaan in verband met Corona, we hadden de Jeugdherberg al twee keer besproken maar moesten het toch weer annuleren.

En net deze beslissing moeten nemen nu de maatregelen wat versoepelen, binnenkort zullen jullie weer kunnen trainen met groepjes en afgelopen weekend was er een fieldlab test evenement van de Enschede Marathon op de vliegbasis Twente met een vijf en tien kilometer. Dit is wel zuur en ik heb het gevoel mijn hardloopcarrière een beetje als een nachtkraak uit gaat. Jammer, ik was natuurlijk liever op een later moment en om een andere reden gestopt met hardlopen.

Maar het feit ligt er en ik moet vooruit kijken, het leven gaat door en ik zal mijn vocabulaire een beetje moeten aanpassen. In plaats van een hardloop shirt en tights trek ik nu mijn koersbroek en shirt aan en ik heb inmiddels ook ervaren dat je bij de koudere weersomstandigheden flink langer bezig bent om je aan te kleden.

En als je een beetje verdiept hebt in het fietsen en randgebeuren ontdek je al snel dat er ook veel fietsevenementen zijn, net als bij het hardlopen is er ook een fietskalender! Daar zullen we de komende tijd maar eens induiken, door het hele land worden er tochten georganiseerd, alhoewel dit door de Corona perikelen ook even op een laag pitje staat. En binnenkort eens kijken bij de Tion burens, de wielclub het Oosten, waar je twee tot drie keer per week aan fietstochten mee kunt doen. Ik zal mijn weg in het fietsen moeten vinden en dat zal even duren (een paar fietsmaatjes heb ik al) maar dat zal wel lukken daar ben ik niet bang voor! Mooi land Nederland, er moest alleen een windscherm om heen staan.. pfff.. stormachtige weken achter de rug.

Voor de komende dagen en weken, jullie gaan weer op de loopschoenen 'van start' en alé, ik trap'm an!

En nee, het is geen elektrische racefiets of MTB, ik doe het gewoon zelf🤓

Veel plezier en succes!

Johny.



Interview Carlijn ter Laak

Zoals jullie in de nieuwsbrief van Maart al hebben kunnen lezen, heeft Carlijn ter Laak in Februari meegedaan met het NK- indoor atletiek in Apeldoorn. De 24-jarige atlete van AC TION kwam als oud-nationaal kampioene niet in actie op haar geliefde onderdeel verspringen, maar ging op 21 februari van start op de 60 meter sprint. We hebben Carlijn een aantal vragen gesteld. (Interview door Johny Röwer)

Naam: *Carlijn ter Laak*

Leeftijd: *24 jaar*

Maatschappelijk:

Wat doe je op dit moment, waar werk je en wat is je functie of waar/wat/welke richting studeer je?

Op dit moment ben ik coassistent en zit in in het 2^e jaar van mijn Master. Ik studeer Geneeskunde aan de UvA in Amsterdam.

Waarom heb je daar voor gekozen?

Zolang als ik mij kan herinneren heb ik als klein meisje altijd geroepen dat ik dokter wilde worden. Daarnaast heb altijd interesse gehad in het menselijk lichaam en hoe het werkt. Ook het sociale aspect van arts zijnde spreekt mij aan.

Ben je tevreden met je studieresultaten, en vooral vind je leuk, en wat vind je niet leuk c.q. wat vind je een moeilijk onderdeel van je studie of je vak?

Op dit moment loop ik coschappen. Het leuke hieraan is dat je echt zelf in de praktijk bezig bent. Je mag zelf patiënten zien, soms handelingen uitvoeren en soms assisteren bij operaties. Je past de kennis van de Bachelor toe in de praktijk. Doordat je allerlei specialisaties tegenkomt tijdens je coschappen ontdek je wat bij je past en wat niet. Elk coschap wordt er meer van je verwacht en krijg je meer verantwoordelijkheid. Op deze manier ontwikkel je je steeds verder naar het arts zijn.

Welk beroep wil je later uitoefenen, moet je daar nog veel voor doen en waarom vind je dat een leuk beroep?

Waarschijnlijk zal ik voor de Orthopedie kiezen. Het bewegingsapparaat heeft altijd mijn interesse gehad. Het heeft iets magisch hoe je botten weer aan elkaar kan zetten met schroeven en platen en hoe het lichaam hieraan bijdraagt. Ook de afwisseling tussen polikliniek, operaties, geplande zorg, behandeling van traumata en een brede patiëntenpopulatie vind ik erg leuk.

Nadat je klaar bent met de studie Geneeskunde ben je basisarts. Hierna zal ik me moeten specialiseren. Om in de opleiding voor een specialisatie te komen, zal ik naast werkervaring ook vaak onderzoek moeten doen. Deze opleiding duurt ook een aantal jaren, afhankelijk van het gekozen specialisme. Voor de Orthopedie is dit 6 jaar!

Naast mijn coschappen doe ik onderzoek. Zo help ik anderen bij het doen van hun onderzoek en heb ik zelf al 2 artikelen gepubliceerd.

Hebben de Corona perikelen veel invloed gehad op je werk/studie, heb je de indruk dat je daardoor minder goede resultaten (hebt) behaald?

Door Corona heeft mijn studie een aantal maanden stilgelegen. Hierdoor heb ik vertraging opgelopen.

Sport:

Hoe lang ben je al lid van AC TION?

Vanaf mijn 8^e ben ik lid van Tion. Dus ongeveer 16 jaar.

Waarom ben je lid geworden, had je al een sportverleden toen je lid werd?

Ik had net mijn zwemdiploma's behaald en wilde op een andere sport. Ik was altijd aan het rennen en het snelste meisje van de klas. Verder heb ik vanaf ongeveer 3 jaar op de ski's gestaan (doe ik nog steeds) en was ik altijd buiten aan het spelen (voetballen, springen, klimmen, parcourtjes, tennis).

In welke groep train je, wie is je trainer?

Ik train alleen, bij Harry Dost.

Ben je een loper, meerkamper of specialiseer je je op een bepaald onderdeel?

Ik heb altijd meerkamp gedaan, maar mijn beste onderdelen waren altijd de sprint en het verspringen. Sinds ongeveer 4 jaar ben ik me vooral gaan focussen op het verspringen, maar doe hierbij ook sprint en horden. Zo ben ik in 2015 onderdeel geweest van de estafette selectie voor het EK Junioren.

Heb je een favoriete onderdeel en/of afstand?

Verspringen

Wat zijn de onderdelen waar je het meest voor of op traint?

In mijn schema zijn de trainingsonderdelen gericht op verspringen.

Hoe vaak train je per week, hoeveel uur, en wat is je weektotaal aan kilometers?

Ik train gemiddeld 5-6x in de week (ongeveer 8 uur). Deze trainingen zijn mogelijk in combinatie met mijn studie.

Heb je een favoriete training, en wat is je minst favoriete training (als je die al hebt)?

Ik heb een heel mooi uitdagend trainingsprogramma met veel afwisseling, dus nooit saai!

Zie je nog steeds progressie in je trainingen en wedstrijden of zit je tegen bepaalde fysieke grenzen aan?

Er zit nog steeds progressie in.

Heeft de Corona periode veel invloed gehad op je trainingen/wedstrijden en prestaties?

Ja, ik heb doordat we in het begin niet op de atletiekbaan mochten mijn trainingen moeten aanpassen en minder kunnen doen. Zo moest ik bij mij achter in het bos en voor op straat gaan trainen. Hierdoor heb ik toen een lichte achillespees blessure opgelopen. Ook werden de wedstrijden afgelast.

De laatste weken heb ik door de avondklok trainingen moeten aanpassen en heb ik ook trainingen niet kunnen doen vanwege lange dagen met coschappen.

Voor de meeste atleten was het een wedstrijdloze periode, voor jullie niet helemaal want ik zag dat jullie allebei actief waren op het NK indoor. Wat kun je vertellen over deze wedstrijd en ben je tevreden over je prestaties?

Het NK heb ik meegedaan om toch maar een wedstrijd te kunnen doen ongeacht de vorm. De prestatie viel tegen door het ontbreken van wedstrijdritme.

Heb je daarna nog Corona-proof wedstrijden gelopen?

Gisteren (8 mei) heb ik in Lisse de eerste Corona-proof wedstrijd gedaan (Ter Specke Bokaal). Gelukkig worden er nu een aantal corona-proof wedstrijden georganiseerd en hoop ik zo weer wat ritme op te doen.

Hoe ziet je programma/planning er voor deze zomer er uit, heb je ergens een piek?

Zoveel mogelijk wedstrijden meedoen en hopelijk straks eind juni het NK.

Van welke prestatie droom je nog wel eens?

Van mijn PR-sprong 6.36m tijdens het NK in 2018 waarmee ik toen Nederlands Kampioen werd.

Van welke prestatie wil je straks een keer dromen?

Een nieuw PR en weer een Nederlandse titel.

Wat kun/wil je de (nog) jongere aanstormende talenten als advies meegeven?

Zorg voor een goede mix van plezier en focus. Zorg dat je goed begeleid wordt.

Heb/had je een voorbeeld/idool in jouw favoriete onderdeel of afstand?

Als idool heb ik mijn oma. Zij deed niet aan verspringen, maar sprintafstanden m.n. 400 meter. In 1960 is zij naar de Olympische Spelen van Rome geweest op de 800m, want de 400m was toen nog geen olympisch onderdeel voor vrouwen.

Wat wil je nog graag bereiken in je sportcarrière?

Kwalificatie voor een groot toernooi, liefst de Olympische Spelen.

Waar sta je over 10 jaar, maatschappelijk en sportief?

Hopelijk heb ik mijn opleiding tot Orthopeed afgerond. Verder hoop ik een groot toernooi te hebben bereikt en nog een aantal Nederlandse titels te hebben behaald en nog een stuk verder te hebben gesprongen.

Dank je wel Carlijn!



Interview Harmen Hoek



Ook Harmen Hoek was actief op het NK Indoor en eindigde met een geweldige tijd. Ook hem hebben we wat vragen gesteld (Interview door Johny Röwer).

Naam: *Harmen Hoek*

Leeftijd: 27

Maatschappelijk

Wat doe je op dit moment, waar werk je en wat is je functie of waar/wat/welke richting studeer je?

Ik heb vorig jaar mijn studie afgerond met mijn master Applied Physics aan de UT. Momenteel werk ik parttime bij een onderzoeksgroep op de UT als technicus / onderzoeker. De andere parttime ben ik aan het focussen op sport.

Waarom heb je daar voor gekozen?

Ik loop al wat jaren rond bij deze onderzoeksgroep op de UT en volledige alle vrijheid mijn uren in te delen zoals het mij het beste uitkomt (zelfs op de dag zelf pas bepalen of ik ga werken). Mijn hoofdfocus ligt op het hardlopen, en dus is dit werk momenteel ideaal voor mij.

Welk beroep wil je later uitoefenen, moet je daar nog veel voor doen? Waarom vind je dat een leuk beroep?

Werk staat momenteel niet bovenaan mijn prioriteiten. Het werk dat ik nu doe geeft voldoening, is leerzaam en leuk, maar het is niet werk waar ik dezelfde voldoening in vind als ik niet zou sporten. Welke kant in op wil gaan na sporten met werk weet ik niet, maar mijn studie is niet vakgericht, dus ik zie overal wel mogelijkheden.

Hebben de Corona perikelen veel invloed gehad op je werk/studie, heb je de indruk dat je daardoor minder goede resultaten (hebt) behaald?

Nee weinig invloed. Ik ben meer thuis gaan werken, wat voor het sporten alleen maar goed uitkomt.

Sport

Hoe lang ben je al lid van AC TION?

Ik denk dat ik een jaar of 3 lid ben van TION. Ik train(de) onder mijn eigen trainer, maar had een licentie nodig voor wedstrijden. Via Rik Hardon ben ik bij TION terecht gekomen. In eerste instantie alleen maar op papier en met de competitiewedstrijden. Laatste jaar ben meer betrokken geraakt bij de vereniging en meerdere keren per week op de baan te vinden.

Waarom ben je lid geworden, had je al een sportverleden toen je lid werd?

In eerste instantie voor de wedstrijdlicentie. Drie jaar terug begon ik hardlopen net wat serieuzer te nemen. Voor mij begon het hardlopen 9 jaar geleden, toen een aantal vrienden mij uitdaagden voor de Singelloop. Als basketballer had ik nog nooit echt hardgelopen, en zonder training met basketbalschoenen aan de Singelloop begonnen. Ik finishte in 33:41, tot verbazing van die vrienden. The game was on. 2 maand later liep ik ongetraind de halve marathon van de Huttenkloas in Oldenzaal in 1:31:17. En dan zit ik ook zo in elkaar dat ik de laatste stap ook moet nemen van mezelf. Ik ben toen gaan trainen voor de marathon van Enschede. In april 2012 liep ik mijn 3^e wedstrijd ooit, de marathon in 3:25:01. Ik ben tot op de dag van vandaag verbaasd hoe ik dat heb gedaan. Ik had nog nooit een stap op een atletiekbaan gezet, of getraind in een groep. Ik deed niks met gelletjes en wist niet eens van het bestaan ervan, ik deed niks begeleiding of een wedstrijdplan, en toch de finish overgekomen. Ik vermoed dat ik gedreven werd

door plezier in het lopen. Na deze marathon heb ik eigenlijk een lange tijd weinig gedaan met hardlopen, tot ik bij Jan Heusinkveld in de trainingsgroep kwam bij Kronos en aan de kortere afstanden ging werken om meer snelheid op te bouwen. Sinds 2012 heb ik geen wedstrijd van meer dan 10 km gelopen.

In welke groep train je, wie is je trainer?

Ik train niet in een groep van TION, maar onder Jan Heusinkveld en Rik Hardon. Jan is al vanaf het begin mijn trainer, en dat bevalt mij nog altijd erg goed. Zijn aanpak is wetenschappelijk, wat goed bij mij past, en na een jarenlange samenwerking kennen wij elkaar goed. Sinds een jaar is Rik mijn coach, ondersteunend bij wedstrijden en alle zaken rond het atleet zijn. Marcel Dost helpt op woensdagavond met de krachttraining.

Ben je een loper, meerkamper of specialiseer je je op een bepaald onderdeel?

Ik ben een loper. Ik heb nog nooit een ander onderdeel gedaan.

Heb je een favoriete onderdeel en/of afstand?

Momenteel de 3000 m. In mijn ogen de perfecte balans tussen tactiek en uithoudingsvermogen. In het begin van de wedstrijd komt het vaak aan op tactiek: zoveel mogelijk energie sparen door een goede positie te vinden in het veld. Maar de laatste 1000m komt het vooral aan wie de langste adem heeft en de laatste rondes het beste kan doortrekken. Ik hoop komende jaren de snelheid van de 3000 mee te nemen richting de 10km. Over een halve en hele marathon denk ik nog niet na.

Wat zijn de onderdelen waar je het meest voor of op traint?

Middenlange afstanden tussen de 1500m en 10km.

Hoe vaak train je per week, hoeveel uur, en wat is je weektotaal aan kilometers?

Momenteel ben ik geblesseerd en fiets ik 13 uur per week, en doe ik nog 2 uur kracht. Een goede week hardlopen eerder dit jaar was 10-12x per week lopen (130-140km) en 2x kracht. Van het lopen 2x een lange duurloop (90min, 120min), een tempo en een intervaltraining.

Heb je een favoriete training, en wat is je minst favoriete training (als je die al hebt)?

K - reps: 1000 metertjes. 8 x 1000 tot 12 x 1000 met 30 – 60 sec rust. Een mooie combinatie tussen uithoudingsvermogen en snelheid. Een minst favoriete training heb ik niet echt. Elke training is nuttig en maakt het daarom mooi. Ik zie het meest op tegen de trainingen in de weken voor een wedstrijd waar uithoudingsvermogen wordt ingeruild voor snelheid en verzuring. Bijvoorbeeld een 3 x 1000 maximaal, of 200/400tjes met weinig pauze.

De meest voorkomende training is een variant van 3 x 9 min. Vaak een 3000 m om te beginnen gevolgd door 2 varianten hierop na een langere pauze (bv. 3 x 1000 met 30 s rust, of 8 x 400, of 4-8-4-8-4). Deze specifieke 9 min vormt al vele jaren de basis van de training. Volgens Jan tonen meerdere onderzoeken aan dat een inspanning van 8 - 10 minuten op/boven VO2max de beste resultaten levert.

Zie je nog steeds progressie in je trainingen en wedstrijden of zit je tegen bepaalde fysieke grenzen aan?

Nee nog niet. Ook al ben ik ver in de 20, ik ben nog niet zo lang bezig met hardlopen, zeker niet op het intensieve niveau waar ik nu op zit. Begin dit jaar merkte ik dat grote stappen aan het zetten ben, en dat mijn plafond nog lang niet bereikt is.

Heeft de Corona periode veel invloed gehad op je trainingen/wedstrijden en prestaties?

Op de trainingen vrij weinig. Veel trainingen doe ik al alleen (90-95% van de kilometers), en de trainingen met begeleiding zijn erg goed Corona-proof uit te voeren. Mijn favoriete training van afgelopen half jaar waren toch wel de fietspad trainingen rond het sportpark bij TION op dinsdagavond met Rik als haas (of afremmer) op de step ervoor.

Wedstrijden waren een ander verhaal. Vorig jaar was ik fit en klaar om te gaan in mei, maar lieten de wedstrijden uiteindelijk op zich wachten tot augustus. Omdat het onzeker was wanneer de wedstrijden zouden beginnen (of überhaupt er zouden zijn) doorgetraind om in vorm te blijven. Toen in augustus de echte wedstrijden begonnen was het seizoen uiteindelijk (te) lang om maximaal te

presteren. Dit resulteerde ook in een scheurtje in de hamstring nét voor de laatste wedstrijd van het seizoen vorig jaar (NK 10km tijdens de Gouden Spike) ... Ik ben daarnaast een fanatieke crossloper in de winter, die wedstrijden zijn helaas ook niet doorgegaan.

Voor de meeste atleten was het een wedstrijdloze periode, voor jullie niet helemaal want ik zag dat jullie allebei actief waren op het NK indoor. Wat kun je vertellen over deze wedstrijd en ben je tevreden over je prestaties?

Top wedstrijd. In september 2020 had ik een scheurtje opgelopen nét voor de laatste wedstrijd van het seizoen vorig jaar (NK 10km tijdens de Gouden Spike). Daarna de tijd genomen te herstellen en weer op te gaan bouwen naar het baanseizoen van 2021. Het NK Indoor was de eerste wedstrijd weer sinds die blessure. De trainingen in de maand ervoor ging erg goed, maar voor mijn gevoel was de topvorm er nog niet. De wedstrijd ging echter boven verwachting goed. Ik liep een PR van 14s (8:03) op de 3000 m, wat toch wel als een verassing kwam. Ik kwam als 4^e over de finish, nét buiten het podium, maar werd uiteindelijk gediskwalificeerd door een voetfout in de laatste bocht. Met 200 m te gaan lag ik nog 3^e. Ik voelde mij al zo verzuurd als normaal bij de finish maar voelde de adem van nummer 4 in mijn nek. Toch zette ik nog aan om mijn 3^e plek vast te houden. De laatste bocht verzuurde ik zo dat ik door mijn benen begon te zakken. Door de schuine bocht van de indoorbaan zette viel ik iets naar binnen en zette een stap buiten de lijn. Hierdoor raakte ik mijn 3^e plek kwijt en volgde een DQ. Jammer, maar de prestatie was voor mij een troost: het officiële clubrecord komt nog wel een keer. (;

Heb je daarna nog Corona-proof wedstrijden gelopen? Nee.

Hoe ziet je programma/planning er voor deze zomer er uit, heb je ergens een piek?

Door een hardnekkige blessure ziet het seizoen er even wat anders uit voor mij, en is het vooral veel fietsen om de conditie enigszins vast te houden en toch mijn energie kwijt te kunnen.

Van welke prestatie droom je nog wel eens ?

Ik ben geen dromer. Mijn motivatie is het maximale uit mezelf te halen, en waar die grens ligt, daar moeten we achter komen.

Van welke prestatie wil je straks een keer dromen?

Te nuchter voor, denk ik. (:

Wat kun/wil je de (nog) jongere aanstormende talenten als advies meegeven?

Zoals mijn trainer Jan altijd zegt: "geniet van de weg naar het doel." Vorig jaar merkte ik dat ik te veel gefocust was op presteren, en daardoor het plezier kwijt begon te raken. Elke training was gericht op tijden. Begin dit jaar een aantal grote veranderingen doorgevoerd in mijn manier van trainen, en daardoor meer plezier dan ooit in het lopen gekregen. Rik heeft met zijn coaching hier een grote rol in gespeeld. Als je plezier hebt in de weg, volgen de prestaties vanzelf.

Wat wil je nog graag bereiken in je sportcarrière?

Zover kijk ik niet vooruit. Komend jaar < 29 min op de 10, < 14 op de 5, 7:59 op de 3000.

Waar sta je over 10 jaar, maatschappelijk en sportief?

Topsport is maar natuurlijk maar een periode van je leven. Over 10 jaar ben ik al over mijn piek heen, en heb ik waarschijnlijk al een nieuwe uitdaging gevonden. Welke uitdaging dat wordt, dat weet ik nog niet, maar met de discipline en de zelfkennis die ik nu opbouw met sport, zal dat weer een mooie uitdaging zijn.

Dank je wel Harmen!



Geef de pen door: Lian

1. Hoe heet je? Lian Bazuin
2. Hoe oud ben je? 9
3. Heb je broers of zussen? een broertje van 7
4. Wat zijn je hobby's? Knutselen en lezen
5. Op welke school zit je? Drakensteyn
6. Hoe kwam je erbij om op atletiek te gaan? Ik vond het er leuk uitzien omdat ik er vaak langs reed
7. Hoe lang zit je al op atletiek? Bijna 4 jaar vanaf mijn 6e
8. In welke pupillengroep zit je? A1

9. Wie zijn je trainers? Inze Kiara
10. wat vind je het leukst tijdens de training? Een spel en de onderdelen.
11. Op welke dagen train je? Maandag en woensdag
12. welk onderdeel vind je het leukst en waarom? Hoogspringen omdat ik lang ben.
13. Welk onderdeel vind je minder leuk ? Rennen, want ik kan het minder goed.
14. Doe je ook aan wedstrijden? Zo ja, wat vind je daarvan? Leuk en altijd gezellig!
15. Wie is je grootste voorbeeld bij atletiek (van wie ben je fan)? mijn trainers

Dank je wel Lian!

Interview door Natalja Harwig



In de media

Marleen Baas schittert op 7 kamp

ma 17 mei 2021, 11:36 Enschede - Tijdens internationale wedstrijden in het Poolse Warschau heeft de Enschedese Marleen Baas weten te verrassen op de 7 kamp.

Baas die de Europese Kampioenschappen U18 gecancelld zag worden had haar zinnen gezet op de Europese Kampioenschappen U20 te Tallin. Baas opende sterk met 14.72 sec op de 100 horden. Ook het kogelstoten met 12.38 m en het speerwerpen met 46.59 meter waren verder dan ooit.

Op de afsluitende 800 meter toonde Baas karakter. Baas die haar persoonlijk record moest verbeteren met 2 sec om de limiet te halen van 5300 punten deed dit met glans en liep 2.23 min en kwam tot 5321 punten. De Europese Kampioenschappen in Tallin staan gepland op de tweede week van juli

Bron: Huis aan Huis Enschede, 17 mei 2021



Marit Dopheide

Na een bijzonder spannende estafette werd atlete Marit Dopheide uit Enschede in maart Europees kampioen op de 4x400 meter estafette indoor. Marit trainde aan het begin van haar carrière bij AC-Tion in Enschede.

Bijzonder momentje tijdens de training van onze wedstrijdgroep: uit handen van voorzitter Jan Davids kreeg Europees Kampioene 4x400 Marit Dopheide haar “wall of fame” fotolijst alsmede een oneindig Tion lidmaatschap voor bewezen diensten.

Als 6-jarige werd ze lid, haar broertje volgde en vader is nog steeds Tion-loper. vanaf haar studie verliet ze ons en ging ze bij Team4mijl te Groningen trainen waar ze na een aantal jaren op Papendal weer terugkeerde om dit jaar ijzersterk in de 4x400 te acteren. Op naar Tokio Marit!

Bron: Facebook AC TION



Train de trainers (mei 2021)

Het stond al lang op de wensenlijst van de Technische Commissie baanatletiek; een training voor de trainers van de pupillen en junioren om ze handvaten te geven voor voorbereiding op en training van technische atletiekonderdelen. Op zaterdag 15 mei was het dan zo ver en gaven Joost van Bennekom, Vincent Kerssies en Frank Blom tips voor de warming up, horden training en werp training. Joost zou naast de warming up ook hoogspring-training geven. Daar keken juist veel trainers naar uit, maar dat viel helaas in het water. Er werden interessante vragen gesteld door de trainers, aandachtspunten gedeeld en technische tips gegeven en dus viel de middag goed in de smaak (naar meer ;-). Er zal zeker nog een vervolg komen.

In ieder geval een spring training met Joost.

Wan Bakx

Technische Commissie Baanatletiek



Van de bestuurstafel

Allereerst aandacht voor de laatste ontwikkelingen rond Corona. De eindstreep komt steeds meer in zicht. Zoals het er op dit moment uit ziet, kunnen we alle trainingen weer opstarten. Dit betekent dat ook Nordic Walking en de loopgroepen weer van start kunnen gaan op de baan. De trainers zijn al volop bezig dit vorm te geven. De volgende maatregelen blijven echter wel van kracht:

- Clubhuis blijft gesloten m.u.v. de toiletten;

Op 25 mei wordt de baan gekeurd door de Atletiekunie. Dat gebeurt om de drie jaar. Zo'n keuring neemt maar liefst 4 uur in beslag. De gemeente is eigenaar van de baan maar AC TION is natuurlijk direct belanghebbende. Daarom zijn wij nauw betrokken bij deze keuring.

Voor de vacature van verenigingsmanager is een invulling gevonden. Onze voorzitter wordt het aanspreekpunt, Thijs Berger wordt zijn rechterhand. Hij gaat een groot deel

- Het terras bij het clubhuis blijft gesloten;
- Publiek bij trainingen is niet toegestaan.

Het bestuur vraagt je om je te houden aan de maatregelen, zodat we zo snel mogelijk terug kunnen naar een voor ons normale situatie. Dit is bijna bereikt, maar nog niet helemaal. De welbekende laatste loodjes zijn het zwaarst.

Verder stond ook de laatste bestuursvergadering onder andere de voorbereiding van de algemene ledenvergadering op de agenda. Zoals eerder gemeld wordt die gehouden op woensdag 16 juni. Er wordt druk gewerkt aan het jaarverslag. Ook komt een statutenwijziging op de agenda. Dit in verband met de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR) die op 1 juli 2021 in werking treedt

van de uitvoerende taken op zich nemen zoals bijvoorbeeld de inkoop voor de kantine. Daarbij zal hij natuurlijk nauw samenwerken met de andere vrijwilligers.

Ten slotte mag niet onvermeld blijven dat wij in het bijzijn van de jeugd Marit Dopheide hebben gehuldigd in verband met haar Europese titel. Zij heeft een gastlidmaatschap voor het leven gekregen en krijgt een mooie plaats in onze eigen wall of fame. Als vereniging kunnen wij trots zijn op zulke vertegenwoordigers.

De volgende bestuursvergadering zal nog steeds een digitale zijn. Die wordt gehouden op dinsdag 8 juni. 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 © 2021 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 22 juni 2021 20:58
To: simon
Subject: TION Extra Nieuwsbrief ALV 30 juni 2021

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 ALV Juni 2021



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze een extra nieuwsbrief in verband met de ALV op 30 juni 2021. De 'echte' nieuwsbrief versturen we later deze week.

Met vriendelijke groet,

Agenda ALV 30 juni 2021

Aan: de leden van AC TION

Van: Wim van Holsteijn, secretaris

Datum 16 juni 2021, 20.00 - 21.30

Hierbij nodig ik u namens het bestuur van de AC TION uit voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering, te houden op woensdag 30 juni 2021. De vergadering vindt plaats in het clubhuis. Ouders van leden, jonger dan 14 jaar, zijn ook van harte welkom. Vanaf 14 jaar hebben minderjarige leden zelf stemrecht.

In verband met de Corona-maatregelen is aanmelding vooraf voor deze vergadering noodzakelijk. Dat kan door een e-mail te sturen aan secretaris@action48.nl. Aanvang van de vergadering is 20.00 uur, beoogd einde 21.30 uur. De agenda voor deze vergadering luidt als volgt:

AGENDA

1. Opening.
2. Vaststellen van de agenda.
3. Mededelingen
4. Jubilarissen en andere leden die speciale aandacht verdienen.
5. Verslag van de algemene ledenvergadering van 17 juni 2020.
5. Jaarverslag 2020.
7. Financiële verantwoording (de stukken zijn beschikbaar in het clubhuis vanaf 1 uur voor aanvang van de vergadering):
 - a. Jaarrekening 2020.

- b. Verslag van de kascommissie.
 - c. Samenstelling van de kascommissie voor de verantwoording over 2021.
 - d. Vaststelling contributie 2021.
 - e. Begroting 2021.
8. Bestuursverkiezing^[1]:
9. Presentatie beleidsplan voor 2021-2023.
10. Rondvraag
11. Sluiting.

m.b.t. punt 8: Aftredend en herkiesbaar is Ronald Aarts.

Het bestuur kent nog een oude niet vervulde vacature. Voorgesteld wordt daarin te voorzien door de benoeming van Cor Kuiper. Tussentijds zijn afgetreden Danielle van der Meer en Rik Hardon. Het bestuur stelt voor deze vacatures vooralsnog on vervuld te laten.

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.

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

^[1] Het bestuur heeft het volgende rooster van aftreden vastgesteld: 2022: Wim van Holsteijn, vacature, Jan Davids. 2023: vacature, Harry Loof. 2024: Ronald Aarts, Cor Kuiper.

Verslag van de ALV 17 juni 2020

VERSLAG VAN DE ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN 17 JUNI 2020,
GEHOUDEN IN DE VORM VAN EEN DIGITALE VERGADERING VIA TEAMS.

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 17 april 2019.
6. Jaarverslag 2019.
7. Financiële verantwoording:
 - 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:

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

Tussentijds is afgetreden Marielle Siebelt. Het bestuur stelt 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.

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

10. Rondvraag.

11. Sluiting.

Ingelogd tijdens de vergadering: Ronald Aarts, Wan Bakx, Elske Barkman, Paul Boer, Michel Boeting, Jan Davids, Jory Davids, Simon Engelberts, Patrick Goossens, Rik Hardon, Wim van Holsteijn, Marijke Kenkhuis, Richard Kerver, Hennie Klootwijk, Hans Koenders, Harry Loof, Danielle van der Meer, Yorick Moleman, Marielle Siebelt, Jacqueline Selker en Marc Woesthuis.

Afwezig met bericht van verhindering: Nicky Aarts, Gerald Broen en Annemieke van der Meer.

1. Opening.

De voorzitter, Rik Hardon, opent de vergadering om 19.30 uur. Hij merkt op dat we al halverwege een heel bijzonder jaar zijn. Voor de eerste keer in de geschiedenis is de algemene ledenvergadering digitaal. Hij bedankt de leden voor hun solidariteit in deze vreemde omstandigheden. Er zijn geen bijzondere opzeggingen. Verder prijst hij de inzet van de trainers en noemt als voorbeeld de RAT-races waarbij RAT staat voor Running Apart Together.

Vanuit de Facebookpagina is een oproep gedaan om als AC TION een racisme statement uit te brengen. De reactie van de voorzitter hierop is dat we allemaal TION-blauw zijn. Aan een apart statement is geen behoefte.

Sportief gezien hebben we een ongelooflijk topjaar achter de rug. We hadden 3 jeugdteams in de landelijke finale waarvan er 2 een medaille hebben gehaald. Alleen Phanos uit Amsterdam en PAC uit Rotterdam waren ook zo sterk. Hij memoreert ook de C-interland die wij hebben georganiseerd met deelname van het Nederlands team, het team van Nordrhein-Westfalen en een team van regio Oost. Diverse TION-talenten hebben daarbij laten zien wat zij in hun mars hebben.

Wat de ontwikkeling van het aantal leden betreft hebben wij na een aantal jaren van groei tegen de trend in nu een kleine teruggang gezien. In de verschillende commissies zien we de druk op de leden toenemen. Hij doet een beroep op de leden en ouders van leden die nog niet actief zijn ook hun steentje te gaan

bijdragen en zo de druk te verlichten.

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 vermeldt de volgende jubilarissen:

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

Het is in deze digitale vergadering niet mogelijk het bijbehorende speldje uit te reiken. Daarvoor zal nog een gelegenheid worden gezocht.

5. Verslag van de algemene ledenvergadering van 17 april 2019.

Bij het verslag van de algemene ledenvergadering van 17 april 2019 wordt opgemerkt dat het Wim Scholten moet zijn in plaats van Wim Scholtes. Voor het overige wordt het verslag onder dank aan de secretaris ongewijzigd vastgesteld.

6. Jaarverslag 2019.

Naar aanleiding van het jaarverslag over 2019 vraagt Hans Koenders hoe het staat met de plannen voor een indoorvoorziening.

De voorzitter antwoordt dat wij plannen hadden klaar liggen voor een zogenaamde stalbouw. De kosten daarvan zouden rond de 400.000 euro liggen, in 30 jaar af te lossen. De gemeente stelt echter als eis dat de bouw moet voldoen aan de BEN-norm waarbij BEN staat voor bijna energieneutraal. De kosten worden dan 2,1 miljoen euro. Dat is voor onze vereniging onbetaalbaar.

Yorick Moleman vraagt of er een verklaring is voor de daling van het aantal leden. Het antwoord daarop luidt dat dit aansluit bij de landelijke trend.

Yorick vraagt ook of bekend is hoeveel de Startklaar gelezen wordt. Van de 666 abonnees leest 74% de nieuwsbrief, meestal 's morgens vroeg.

Naar aanleiding van de verzuchting over het verkrijgen van een vergunning voor de Herfstloop vraagt Hans Koenders of het ook de ervaring van het bestuur is dat de gemeente de touwtjes aantrekt. De voorzitter antwoordt bevestigend. Dat neemt niet weg dat de gemeente in haar recht staat. Er gebeuren geen vervelende dingen.

Bij onderdeel 12 past de opmerking dat daar ten onrechte de indruk wordt gewekt dat TRIMM niet meer zou sponsoren. Dat is onjuist. De tekst zal worden aangepast.

7. Financiële verantwoording.

a. Jaarrekening 2019.

De penningmeester, Ronald Aarts, licht de jaarrekening toe. De vereniging is financieel gezond. De jaarrekening geeft geen aanleiding tot vragen.

b. Verslag van de kascommissie.

De kascommissie, bestaande uit Hennie Klootwijk, Hans Koenders en Wan Bakx, heeft de jaarrekening en onderliggende financiële stukken op 3 juni gecontroleerd en akkoord bevonden. De financiële administratie en de jaarrekening over het jaar 2019 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 2020.

De kascommissie voor de financiële verantwoording over 2019 zal bestaan uit Hans Koenders en Yorick Moleman. Naar een reserve wordt nog gezocht.

d. Vaststellen contributie 2020.

De voorzitter geeft aan dat het bestuur het niet wenselijk vindt om de contributie te verhogen omdat wij op dit moment minder leveren. Budgettair gezien is een verhoging ook niet nodig. De vergadering stemt in met het voorstel van het bestuur.

e. Vaststellen begroting 2020.

De penningmeester licht de begroting toe.

De voorzitter wijst op de moeizame totstandkoming van de huurovereenkomst met Sportaal. Positief is wel dat de voordelen van de aangelegde ledverlichting volledig ten voordele van AC TION komen. Voor zover de baan wordt gehuurd door derden als de triatlonvereniging en de groep 053 komt 75% daarvan ten goede van AC TION. De begroting wordt ongewijzigd vastgesteld.

8. Bestuursverkiezing.

Marielle Siebelt is om haar moverende redenen tussentijds afgetreden als bestuurslid. De voorzitter bedankt haar voor haar inzet met name voor de technische commissie baan en de trainers.

Het bestuur stelt voor in haar vacature Jan Davids te benoemen. Het is daarbij de bedoeling dat Jan vice-voorzitter wordt en na een jaar voorzitter. Dit laatste houdt verband met het feit dat Rik Hardon zich herkiesbaar heeft gesteld maar wel voor

maximaal een jaar.

Richard Kerver treedt af als bestuurslid. Hij heeft 3 jaar in het bestuur meegedraaid maar is al 30 jaar vrijwilliger bij AC TION. Het bestuur stelt voor in zijn plaats Harry Loof te benoemen.

Overeenkomstig de diverse voorstellen wordt besloten.

9. Presentatie plannen voor 2020.

a. Singelloop.

Marc Woesthuis, voorzitter van de Singelloopcommissie, kijkt eerst terug op de editie van 2019. Vraag is natuurlijk of er ondanks de corona een 23ste editie komt. Als het aan de organisatie ligt, is dat het geval. Het vergt wel een aantal aanpassingen en goed overleg met de veiligheidsregio maar de commissie is positief gestemd. Er mogen geen risico's zijn voor atleten, AC TION en sponsors zoals Menzis. Bedacht is een concept binnen de normen van het RIVM en de Atletiekunie. Er wordt gedacht aan starten in verschillende groepen. Er zal geen kidsrun zijn maar ook geen evenementen en publiek in het park. Hopelijk komt er binnen 3 weken duidelijkheid.

Wan Bakx vraagt of er rekening wordt gehouden met snelle en langzamer lopers. Marc antwoordt dat de langzaamste als laatste zullen starten.

Hans Koenders vindt het positief dat de commissie denkt in mogelijkheden en niet in beperkingen.

b. Bestuur.

De voorzitter staat stil bij een aantal aspecten.

1. pupillen groei/werving (o.a. Sjors sportief)
2. loopgroepen, corona starters
3. NW, wervingsactie
4. TC actie (lopen en baan) o.a. Master groep promotie.
5. Inkomsten baanhuur obv samenwerking (loopgroep 053, scholen, triathlon club twente) via sportaal contract.

6. Accommodatie upgrade: vrijwilligersdagen (eind aug) voor sauzen bijgebouwen, schoonmaken overkapping en onkruid verwijderen. Ventilatie kleedkamers, schilderen wedstrijdstoren

7. Sponsorcommissie, sponsoring van de club is nu gericht op evenementen. Meer naar clubsponsoring baanborden/spandoeken/donateursbord in kantine (koop 1 meter baan)

Het uitgangspunt bij dit alles moet zijn positiviteit en vitaliteit.

Wan Bakx merkt op dat de baan er zonder allerlei reclameborden ook mooi uitziet. De voorzitter beaamt dit. Vergroting van het aantal borden is niet de hoogste prioriteit.

Hans Koenders vraagt naar de relatie met het RTC. De voorzitter antwoordt dat dit belangrijk is voor het verkrijgen van faciliteiten van scholen voor leden van de wedstrijdgroep. Er wordt geïnvesteerd in samenwerking op dit gebied met Daventria en PEC Zwolle.

Hij vraagt verder hoe het zit met het organiseren van wedstrijden op de baan. De voorzitter antwoordt dat er al 2 trainingswedstrijden zijn gepland inclusief polshoog. Of die kunnen doorgaan is afhankelijk van de ontwikkelingen rond corona.

Tenslotte informeert hij naar het functioneren van de jeugdcommissie. De voorzitter antwoordt dat er dit jaar een kamp voor de jeugd is georganiseerd maar dat een jeugdactiviteitencommissie nog ontbreekt.

Wan Bakx breekt een lans voor het opnieuw oprichten hiervan. Er komt nu te veel neer op de trainers die er toch in de eerste plaats zijn om training te geven.

De voorzitter stelt voor als punt 8 aan het plannenlijstje van het bestuur toe te voegen: het (weer) oprichten van een jeugdactiviteitencommissie. Hij verzoekt de trainers het bestuur een tip te geven als zij daarvoor geschikte ouders tegenkomen.

10. Rondvraag.

Elske Barkman vraagt of er nog steeds sprake is van wateroverlast.

Het antwoord luidt dat daar de laatste maanden geen sprake meer van is.

11. Sluiting.

De voorzitter dankt de aanwezigen voor hun bijdragen aan deze algemene ledenvergadering. Hij sluit de vergadering om 20.45 uur.

o – 0 – o

Jaarverslag

Jaarverslag AC TION 2020

1. Bestuur

Het bestuur bestond dit jaar na de algemene ledenvergadering uit Rik Hardon als voorzitter, Wim van Holsteijn als secretaris, Ronald Aarts als penningmeester en de leden Jan Davids, Harry Loof en Danielle van der Meer. Tussentijds was afgetreden Marielle Siebelt en tijdens de ledenvergadering was Richard Kerver niet herkiesbaar.

Corona is dit jaar het centrale begrip geweest. Vanaf half maart was het voortdurend inspelen op de wisselende overheidsmaatregelen. Geen wedstrijden. Niet of aangepast trainen. Digitaal vergaderen tot en met de algemene

ledenvergadering toe. Checken of wij een beroep konden doen op financiële steunmaatregelen. De penningmeester was daarvoor voortdurend bij de les.

Voor het overige heeft het bestuur zich vooral beziggehouden met de lopende zaken. De vergaderingen stonden onder leiding van Jan Davids die zich op die manier alvast kon inwerken als beoogde nieuwe voorzitter. Wij hebben daarbij geconstateerd dat er onder de trainers veel creativiteit heerst. Van instructiefilmpjes voor trainingen tot RAT-races, alles is uit de kast gehaald om toch maar zoveel mogelijk aanbod aan onze leden te blijven bieden. Als bestuur hebben wij dat zeer gewaardeerd.

Dat geldt ook voor de trouw van onze leden ook al het aantal leden iets teruggelopen.

Tenslotte natuurlijk ook veel waardering voor de vele mensen die als vrijwilliger voor de vereniging actief zijn. Toch blijft er ook voor anderen genoeg te doen. Via de nieuwsbrief en rechtstreekse benadering van mensen proberen wij vacatures vervuld te krijgen maar dit valt niet altijd mee. Daarom een dringend beroep op u om ook een handje toe te steken als dat wordt gevraagd. U helpt de vereniging daar verder mee.

2. Ledenadministratie

Op 1 april hadden we in totaal 516 leden. Hiervan zijn er 502 sportende leden. Dit zijn 184 jeugdleden en 332 senioren/masters.

Het zijn 261 vrouwen en 255 mannen.

Ten opzichte van voorgaande jaren is het aantal dalende. Dit heeft met corona te maken. Niet dat er meer leden nu opzeggen maar er zijn minder aanmeldingen.

Op dit moment is het aantal aanmeldingen heel voorzichtig weer op gang aan het komen.

3. Technische Commissie Baanatletiek

Samenstelling 2020: Wan Bakx (vz), Marcel Dost, Jasper Sinnema, Tobias Bakx en Andor Engelberts

Zonder te veel naar COVID-19 te willen verwijzen, want dat zal al genoeg gebeuren in de jaarverslagen, even een korte blik op het jaar waarin de baanatleten op een paar weken na op de baan hebben kunnen trainen. Als gevolg van de pandemie en de zeker in het begin elkaar snel opvolgende persconferenties van de overheid, zijn er in 2020 maar liefst 15 schema's met trainingstijden opgesteld. Dankzij speciale inzet van vele trainers hebben onze pupillen, junioren en senioren eigenlijk altijd door kunnen trainen op schema's en dmv activiteiten die ze op en rond hun huis konden doen. Live streams via Teams en Whatsapp werden gebruikt om toch zo veel mogelijk atleten te motiveren te blijven bewegen en om binding met de vereniging te behouden. Via de app groepen werden de resultaten gedeeld met vaak ook inzet van en door ouders en verzorgers, broertjes en zusjes. Het feit dat wij als TION onze baanatleten op allerlei manieren van informatie, schema's en alternatieven voorzagen bleef niet onopgemerkt; de aanmeldingen bleven gelukkig komen.

Tijdens de eerste weken werden alle materialen na gebruik grondig schoongemaakt, bleven atleten op gepaste afstand en konden ouders niet meer op de accommodatie. Dat laatste is nu nog steeds een regel en dat vinden de trainers aan de ene kant wel fijn omdat kinderen minder afgeleid zijn, maar aan de andere kant betekent het ook dat de 'sociale' afstand tussen TION en ouders toeneemt. En ouders hebben we te allen tijde nodig als vrijwilliger bij wedstrijden, activiteiten, kantine etc. Dus wij hopen dat spoedig ook ouders weer welkom zijn op de accommodatie.

De trainersvergaderingen (overleg van trainers van pupillen en junioren met de technische commissie) werden noodgedwongen online uitgevoerd. Zoals wellicht bij meer organisaties is het misschien iets blijvends omdat de trainers niet weer naar de baan hoefden te komen voor dit overleg en 's avonds laat weer naar huis. Een heel groot nadeel voor een grote groep atleten was natuurlijk de afgelasting van de wedstrijden. Bij uitzondering mochten er wel onderlinge wedstrijden georganiseerd worden. En daar maakte TION ook graag gebruik van. Net na de zomer hebben we bij AC TION een trainerscursus georganiseerd voor Assistent Baan Atletiek Trainer (ABAT2). Een grote groep enthousiaste TION

trainers heeft daaraan deelgenomen en allen zijn ze met vlag en wimpel geslaagd. Een felicitatie is op zijn plaats voor: Jente, Sytske, Annemarie, Janet, Lisa, Jermaine, Milan en Wan. Dat garandeert in ieder geval voor de korte termijn voldoende gekwalificeerde trainers voor de groeiende groep jonge atleten. Namens de TC Baan, Wan Bakx

4. Nordic Walking jaarverslag 2020

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.

2020 zal de boeken ingaan als het jaar van Covid-19. In de periode van maart tot december 2020 was sprake van overheidsmaatregelen die grote invloed hadden op de mogelijkheid om trainingen te geven en als er trainingen gegeven konden worden op de vorm van deze trainingen.

In de periode maart – eind mei en half december eind december 2020 zijn er helemaal geen trainingen aangeboden. In de periode eind mei – juni en half oktober-half december zijn trainingen in aangepaste vorm aangeboden nl. met kleinere (sub)groepen en/of andere trainers.

In 2020 is het ledental afgenomen. In een klein aantal gevallen was Covid-19 de directe aanleiding. In de meeste gevallen ging het om opzeggingen van leden die al langer niet/minder liepen en/of leden met blessures. Eind december 2020 waren er nog ongeveer 55 actieve leden.

Iedere training wordt begeleid door een gecertificeerde nordic walkingtrainer of-begeleider. Iedere trainer heeft een invaller eveneens gecertificeerde trainer/-begeleider achter de hand. In 2020 is Jelle Bloemendal gestopt als trainer/lid. Per 1 januari 2021 zal Frits Folkner niet langer de training op dinsdagavond verzorgen. Jeanette Zenderink en Ine Stokvis nemen de opgevallende posities over.

Communicatie met de trainers heeft grotendeels via email plaatsgevonden. Dit ook als gevolg van Covid-19. In mei heeft een digitale vergadering plaatsgevonden waarbij het grootste deel van de trainers aanwezig was. Frits Fölkner is lid van de technische commissie. Annet de Kiewit is lid van de Herfstloopcommissie. Deze loop is vanwege Covid-19 niet doorgegaan.

Er is alleen in september een basiscursus nordic walking aangeboden. Er was zeer grote animo voor deze cursus en velen wilden ook lid worden na afloop van de cursus. Helaas gooide de herintroductie van maatregelen roet in het eten waardoor de ledenaanwas vanuit de cursus minimaal was. Het is als club lastig gebleken om in te spelen op de toegenomen belangstelling voor nordic walking en wandelen in het algemeen.

Een groot deel van de gebruikelijke extra activiteiten is als gevolg van Covid-19 niet doorgegaan. Wel is er ijs gegeten in de zomer door de dinsdaggroep en is er gefietst door de woensdaggroep. De locatielopen van de zaterdaggroep hebben steeds de Forelderij als uitvalsbasis gehad.

Er is geprobeerd via de email contact te houden met de leden (o.a. fotochallenge, beschikbaar stellen van routes) en ook om bijdragen te blijven leveren aan de Startklaar.

Al met al was 2020 een uitzonderlijk jaar en we weten dat ook 2021 sterk door Covid beïnvloed zal worden.

Annet de Kiewit

Coördinator Nordic Walking AC TION, mei 2021

5. Recreantengroepen

Het jaar begon zoals alle andere. Halve marathon van Egmond, cross competitie, Woolderes-lopen en voorbereiden op de marathons van: Enschede, Rotterdam (en één loper zelfs voor Barcelona). En een grote groep lopers die voor het eerst de halve in Enschede zou gaan lopen. Er was hard getraind. Iedereen was er klaar

voor. Tot een pandemie beginnend met een 'C' daar plotseling verandering in bracht. Geen enkele (halve)marathon ging door.

Veel lopers hebben, als alternatief, alsnog op 19 april het parcours in Enschede individueel gelopen. Als afsluiting van een mooie, gezamenlijke, trainingsperiode. Wat volgde was een periode waarin we niet als groepen mochten trainen. Niet op de baan maar zeker niet daarbuiten. Ook toen de jeugd (uiteindelijk zelfs tot 27 jaar) weer de baan op mocht konden wij weinig beginnen.

Tijdens de "eerste golf" hielden we onze "baan" trainingen op andere locaties. Op parkeerplaatsen bij: Diekman, Smiley veldje (Stroinkslanden), Grolsch Veste en IJsbaan. Inschrijven was verplicht. Het was een manier om, in kleinere groepen, te blijven trainen. Maar we misten allemaal de baan. Na een korte terugkeer op de baan met een beperkt aantal lopers haalde de "tweede golf" definitief een streep door onze alternatieve trainingen.

Dus zochten we naar alternatieven die wel verantwoord konden. En zo ontstonden de "RAT" races. RAT staat voor "Running Apart Together". Het concept is simpel. Ieder weekend wordt er een route uitgezet, tegenwoordig zelfs meerdere afstanden. In de buurt van de zuid wijken van Enschede. Ieder start rond 9:00u (onze normale start tijd van de training) vanuit zijn eigen huis, loopt naar het parcours en kiest of hij/zij de route linksom of rechtsom gaat lopen. Zo start iedereen op een andere plek van het parcours op een willekeurig tijdstip. Doordat we in tegengestelde richting lopen kom je elkaar toch tegen onderweg. Zodoende hebben we ieder zaterdag weer even contact met onze loopmaatjes ondanks dat we alleen of, zoals tegenwoordig, in groepjes van twee lopen.

Daarnaast hebben we ondanks alle beperkingen twee keer een Start to Run beginners-training georganiseerd. Van beide groepen zijn vrijwel alle deelnemers daarna doorgegaan en lid geworden van Tion. Over het algemeen zijn er weinig leden "weggelopen" het afgelopen jaar en zijn er toch ook nog wat bijgekomen.

Momenteel trainen we met deze start to run groepen weer op de baan. In groepjes van 4. We hopen dit snel weer uit te kunnen breiden zodat we ook de andere groepen weer baantrainingen kunnen bieden. En uiteindelijk natuurlijk ook weer op

donderdagavond. En op zaterdag weer reguliere trainingen. Zodra het kan pakken we de draad weer op. Op het moment van schrijven lijkt het er op dat dat vanaf 19 maart weer mogelijk zal worden!

Helaas moeten we weer één trainer missen. Per januari van dit jaar is Elske gestopt als trainer. De groep trainers wordt hierdoor weer kleiner. Eén nieuwe trainer mochten we verwelkomen: Stephan Leijssenaar gaat dit jaar de trainerscursus volgen. Daarnaast hebben we enkele lopers bereid gevonden om af en toe, wanneer we krap zitten, als soort hulptrainers de groepen te willen leiden op donderdag- of zaterdag trainingen.

6. Startklaar – Maandelijks nieuwsbrief

Het jaar 2020 was een bijzonder jaar vanwege de overheidsmaatregelen in verband met de Corona crisis. In 2020 is de nieuwsbrief desondanks 15 keer verschenen. Momenteel heeft de nieuwsbrief 655 lezers, een geringe afname ten opzichte van 2019. De input van de nieuwsbrief bestaat standaard uit een aantal vaste rubrieken, waaronder wedstrijdverslagen, 'geef de pen door', een verslag van de Nordic Walkers, en de bestuurstafel. De wedstrijdkalender is na maart 2020 niet meer verschenen, vanwege het ontbreken van wedstrijden. In 2020 is er een enquête uitgegaan naar alle lezers van de nieuwsbrief, over de invulling en vormgeving van de nieuwsbrief. Naar aanleiding van enkele antwoorden hebben we ons best gedaan de nieuwsbrief wat gevarieerder te maken en sommigen bereid gevonden af en toe een stukje aan te leveren. Zo wordt 'geef de pen door' vaak verzorgd door Natalja Harwig, die pupillen interviewt en erg leuke foto's aanlevert. Ook is er af en toe de rubriek: 'route van de maand' en staat er soms een oproep op het digitale prikbord van de nieuwsbrief. Daarnaast wordt de nieuwsbrief gevuld met aanvullende stukjes, bijvoorbeeld van de gezonde kantine, over een bootcamp, een junioren- en pupillenkamp, 'in de media', of wordt een speciale actie toegelicht.

De redactie bestaat uit Irna van der Molen en Johny Röwer.

7. Singelloop 2020

De Singelloop 2020 in corona-tijd was heel bijzonder: ruim 2000 starts binnen 3 uur. Nooit eerder gezien. Het begon om 9 uur en rond 12 uur begon de laatste loper/ loopster aan het rondje singels. Geen 2 Engelse Mijl, geen kidsrun, geen side-events. Na binnenkomst snel naar huis. Geen afterparty. Maar toch: velen waren zeer tevreden. Er gingen zelfs stemmen op, die vonden dat het voor herhaling vatbaar was: lekker de ruimte om te lopen.

We hopen echter dat we in 2021 weer een normale singelloop kunnen organiseren. Ook al was het heel speciaal en zowat het enige grote evenement dat doorgang vond. Van vele kanten lof voor de organisatie. En zo willen we het houden. De rapportcijfers van gemeentewege voor de Singelloop zijn top. Op naar de tweede zondag in september.

8. Herfstloop 2020

In verband met de Corona-maatregelen is de Herfstloop dit jaar niet doorgegaan.

9. Rutbeekcross 2020

Op 5 januari 2020 alweer de vierde editie van de Rutbeekcross en inmiddels, letterlijk en figuurlijk, een van de hoogtepunten in het cross-seizoen.

Ook dit jaar was de skiheuvel de scherprechter in het loodzware parcours, dat grotendeels ongewijzigd bleef. De deelnemers moesten zodoende over de strandjes, door de 'snake' en dus over de 40 meter hoge skiheuvel.

Het deelnemersaantal was stabiel t.o.v. de vorige edities. In totaal verschenen er zo'n 300 lopers aan de start waaronder een grote groep junioren en pupillen. Vooral bij hen is het geweldig om het fanatisme te zien. Bij de senioren gingen de meeste prijzen naar Tionezen (Dave Pauelsen op de lange cross, Harmen Hoek en Gemma Frances op de korte cross).

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 kunnen geven.

De volgende is het eerste lustrum.

10. WOC 2020

In verband met de Corona-maatregelen heeft de wedstrijdorganisatiecommissie in 2020 geen wedstrijden voor de jeugd kunnen organiseren.

11. Webmaster & Social Media.

Op 11 maart 2020 is de nieuw ontworpen website van AC Tion in gebruik genomen. Lesley Buur heeft het ontwerp gemaakt en grotendeels gebouwd en ze heeft samen met de webmaster de website verder afgebouwd, gevuld en geoptimaliseerd.

De hosting is verhuisd naar BWeb.

Er is een archief gemaakt van de voorgaande website en dit is beschikbaar gesteld aan het bestuur.

De eerste uitdaging was om direct de communicatie rondom de Corona-maatregelen via de website een prominente plaats te geven, iets waarmee bij het ontwerp natuurlijk geen rekening was gehouden. Het is gelukt om het goed in te passen in de website en alle actuele en steeds vernieuwende informatie een plek te geven die snel te vinden is.

Helaas waren er weinig evenementen en wedstrijden waar aandacht aan besteed kon worden. Een aantal clinics moest schuiven met de data, de Singelloop heeft een eigen website.

Het bestuursnieuws wordt maandelijks gedeeld via de email nieuwsbrief Startklaar. De redactie (onder aansturing van Irna van der Molen) verzorgt daarnaast ook

andere rubrieken. Via de facebook pagina van AC Tion werden vooral beelden van trainingen gedeeld, naast de actuele Corona informatie. De Whatsapp groepen deden goede dienst voor het aanmelden bij trainingen.

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

12. Vertrouwenspersonen 2020.

In het verslagjaar waren Christina van Bennekom en Yorick Moleman de vertrouwenspersonen. Zij zijn niet ingeschakeld. Als er iets is, schroom dan echter niet de vertrouwenspersonen aan te spreken op de atletiekbaan of te benaderen via vertrouwenspersoon@action48.nl.

-o0o-

Tion 2021-2023

We willen een maatschappelijk vitale, innovatieve en moderne atletiekclub zijn die aantrekkelijk & kwalitatief is voor toppers & breedtesport . Voor leden en vrijwilligers zijn we een warme en veilige thuisbasis met oog voor elkaar.

Wat willen we?

Warmte

Voor de leden zijn we een gezellige open en prettige “vereniging” (meetbaar op kantinegebruik, groepsgevoel)

Cultuur

We streven naar een laagdrempelige, transparante en veilige cultuur. Duidelijk voorop staat: we zijn 1 vereniging, TION zijn we samen.

Kwaliteit

Bij alle groepen willen we dat men optimale begeleiding ervaart.

Speerpunten JEUGD

- Niet wedstrijd activiteiten door een te vormen jeugdclub;
- Doorstroming van AB-junioren naar senioren verbeteren;
- Betrokkenheid van ouders vergroten

ACCOMMODATIE

- Indoorfaciliteit realiseren
- Regelmatig onderhoud
- Veiligheid in en om de accommodatie

SOCIAAL MAATSCHAPPELIJK

- Jaarlijks TION-event
- Inclusiviteit bevorderen
- G-sport
- Survival
- Vrijwilligersbeleid

Randvoorwaarden Technisch beleid

- Iedereen die op de baan traint dient lid te zijn van Tion (gebruik faciliteiten maar ook verzekeringstechnisch);
- Trainers zorgen voor groepsvorming. Samen starten, samen eindigen;
- Jeugdathleten trainen de basistrainingen zoveel mogelijk in de eigen groep vanwege sociaal belang. Er is ruimte voor specialisatie;
- Coördineren van de breedtesport;
- Actief aanbieden van opleidingen voor kwalitatieve trainers;
- Materiaalbeheer;
- Doorstroming bevorderen tussen de verschillende groepen. Ook tussen Baan/Weg/Nordic Walking;
- Minimaal 2x per jaar een clinic organiseren;

- Eens per half jaar review van dit beleid in technische commissie o.b.v. gesprekken met trainers.

De rode draad voor alles dat we doen is "Kwaliteit".

Wat gaan we doen om dit beleidsthema naar gewenste situatie te krijgen

- Trainers. Technisch kader meer "power" geven door opleiding. Technische commissie
- incl alle trainers samen overleg laten hebben. Doelen stellen wat er wordt verwacht per groep plus jaarplan;
- Werken volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines opgesteld door het Voedingscentrum. Warmte/gezelligheid/kostendekkend. We willen een voorbeeldfunctie binnen de atletiekwereld zijn ogv vitaliteit;
- Wedstrijden. Doelen WOC i.o.m. WOC definiëren;
- Financieel. Meerjarenplanning opstellen;
- PR en media commissie kwalitatief inzetten;
- Bestuur. Kavels herverdelen onder bestuur
(Wegatletiek/baanatletiek/Nordic Walking/ sponsoring/gemeente & subsidies/accommodatie/vrijwilligers/PR & media.

Wat vraagt dit beleid van de bestuurders?

De bestuurders beheren eigen kavel en nemen daar verantwoordelijkheid en leiding. Verandering van cultuur noodzakelijk (mensen aanspreken op noodzakelijke verbetering). Goed communiceren welk doel we voor ogen hebben met dit beleidsthema (kwaliteit leidt tot aantrekkelijke club die groeit).

Welke randvoorwaarden zien we

- inzet
- enthousiasme
- bereidwilligheid om te verbeteren
- tijd
- geld (alles tegen low-budget is het doel maar er zal geïnvesteerd moeten worden)
- creativiteit

Welke risico's zien we

- Mens (verandering + inzet + cultuur). Je kunt niet iedereen tevreden houden dus af en toe verlies je iemand
- Geld (budget/te grote plannen)
- Tijd (timing/prioriteit)

**Met vriendelijke groet,
AC TION**



Copyright © 2021 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 29 juni 2021 18:04 simon
To: TION Nieuwsbrief Juni 2021
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 2021



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 2021 met daarin 2 interviews met onze topatleten Marleen Baas en Jermaine Kleine.

We zien graag bijdragen 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 AC TION (voor TION leden) afhalen, dan kan je dat melden door een email te sturen naar startklaar@action48.nl.

We wensen je vast een hele goede zomer en veel plezier op vakantie!

Namens de gehele redactie! (Johny, Irna)

Irna

Wedstrijdverslagen

Weer optimistisch..

Er is al weer veel veranderd sinds de vorige nieuwsbrief (in mei) en het gaat ineens heel snel met de versoepelingen. Gelukkig maar! We mogen weer met grotere groepen op pad en de komende weken 'mag er steeds meer'.

Op 16 mei werd in samenwerking met de Enschede Marathon op het vliegveld een landelijke Field Lab evenement gehouden over vijf en tien kilometer. Dit wel onder strikte voorwaarden van testbewijzen, maar langzaam aan zullen we volgens mij wel weer naar de 'normale' wedstrijdstandigheden toe groeien. Ik zag op foto's nog een flink aantal Tionezen actief zijn in het 'Ready for Take-off' evenement. De uitslagenlijst gaf zo'n 1600 deelnemers aan, en je begrijpt het al, het ging me iets te ver om die helemaal na te pluizen op Tionezen. Lang niet iedereen geeft bij het inschrijven aan dat ze lid zijn van AC Tion, en dan komt er meestal de woonplaats achter te staan, dit levert veel zoekwerk op. Dus als je je opgeeft voor een wedstrijd, geef dan altijd aan dat je lid bent van AC Tion!

Ik zie steeds meer meldingen over wedstrijden die (na de vakantie) gepland worden en die zoals het er nu uit ziet ook door zullen gaan. Natuurlijk in September onze Singelloop, de Engelse Mijlenloop in Haaksbergen en begin oktober onze Herfstloop en de halve marathon van Oldenzaal. Verder zullen de

weekenden in oktober en november bol staan van de marathons, veel grote stadsmarathons hadden hun evenementen al in het najaar gepland en nu zullen een aantal Tionezen in November dan toch echt naar New York gaan voor hun marathon! Gaaf! Marijke en ik zijn er in 2005 geweest, een geweldige ervaring was dat, we hebben toen elf prachtige dagen gehad. We hebben veel gezien, beleefd en een prachtige marathon gelopen!

Op Facebook en in de appgroepen zie ik weer veel foto's voorbij komen van zaterdagtrainingen die op locatie gelopen worden, prachtige omgevingen en blije gezichten, mooi! Maar er moet me wel iets van het hart, ik zie maar heel weinig actiemomenten tijdens de trainingen!! Hallo atleten, we zijn een loopgroep, dat kan niet!! Foto's van een gezellig kopje koffie na de training, oké maar niet even stilstaan en foto's maken! Eh, we zijn toch een ambitieuze loopgroep en willen toch graag sneller worden, of niet? Zo, even een prikkel losgelaten! En ja reageren mag, graag zelfs 😊

Ik krijg zelf niet veel meer mee van de trainingen, zo heel af en toe fiets ik op zaterdagmorgen naar de trainingslocatie en zie daar nog een aantal clubgenoten, en zo af en toe ontmoet ik nog een Tionees op straat. Zoals vanmorgen (12 juni) toen ik al fietsend op de Buursestraat Harry Loof en zijn zoon zag hardlopen. We hebben even een kilometertje of zo gekletst. Ik maakte een ronde van 35 kilometer, via Buurse en Haaksbergen.

Inmiddels ben ik ook lid geworden van EWW het Oosten, de burens van AC Tion zeg maar. Ik ben een beetje autistisch - Geessinkweg en zo. En ik heb gemerkt dat daar ook serieus gefietst wordt! Zo zeg.. Bij het aanmelden werd ik ingedeeld bij EWW2 die een gemiddelde hebben van 28 - 32 kilometer per uur, ik zelf fietste op dat moment (solo en met wind) ook zo'n 28 gemiddeld over een tocht van 90 kilometer, moet kunnen dus. Op een woensdagavond er voor het eerst naar toe, goed ontvangen, erg vriendelijk en ik kreeg van de wegkapitein de nodige instructies en werd ingelicht in de termen die gebruikt worden. En toen van start.. en dat ging vlotjes.. na vijf kilometer zaten we al op een gemiddelde van 31.9! We maakten die avond een tocht van 62 kilometer met uiteindelijk een gemiddelde van 31, dat is toch wel een tand harder dan ik tot dan gedaan had. Maar heel leuk, ik moest er wel wat voor doen maar dat vond ik niet erg. Het was een tocht met opdrachten, waaier rijden, kop over kop, 500 meter hoog tempo met de handen in de beugels en een wegkapitein die alles in goede banen leidt. Als ik dan weer thuis

ben zitten er goed 70 kilometer op. Tweede Pinksterdag weer een rit, dit keer tikken we de 100 kilometer aan en hebben we een stuk van 25 kilometer waar we constant tussen de 34 en 35 kilometer per uur rijden. Tjonge, das best hard.. als ik thuis ben na 104 kilometer, dan ben ik mooi tam, zoals dat heet.

Ik begin me al aardig thuis te voelen bij de EWW, ik leer steeds meer mensen kennen, krijg goede adviezen en ontmoet ook nog eens oude bekenden! Je ontdekt dan ook dat er nog meerdere 'groepstrainingen' zijn, naast de woensdagavond en zondagmorgen kun je ook op dinsdagmiddag en donderdagmorgen gezamenlijke ritten maken. Ook die dagen heb ik inmiddels bezocht, afgelopen dinsdag ging had die groep ook een flink tempo en had ik thuis weer 100 kilometer op de teller staan, en donderdagmorgen ging ik op pad met de pensionado's (en daar hoor ik nu ook echt bij). Gezellig koffiedrinken voor de rit en ergens een bakkie onderweg is een must! Kor Zwarts had me attent gemaakt op deze groep die wat relaxter fietst met een gemiddelde van ongeveer 26-27. We gingen donderdagmorgen via Glanerbrug Duitsland in en via veel boerenweggetjes kwamen we in Billerbeck waar we koffie dronken, onderweg kreeg ik nog even een geschiedenisles over Billerbeck en de Bisschop van Münster. Via Alstätte komen we de grens weer over en dan gaat iedereen op eigen gelegenheid richting huis, twee leuke banden in de groep die vlot verholpen werden, eenmaal thuis weer 100 kilometer op de teller.

Dat tikt wel aan zo! Ik kan het nu zo indelen dat ik overdag regelmatig met een groep kan fietsen, 's avonds niet hoeft te knoeien met de etenstijden en ook nog eens op verschillende tempo niveaus train, prachtig!

Trouwens nog even een tip aan het bestuur/de vereniging! Als je lid wordt van de EWW dan krijg je je eerste clubshirt! Zeker de moeite waard om over na te denken! Er wordt ook verwacht dat je bij gezamenlijke ritten het club tenue draagt!

Het wordt een sportieve zomer dit jaar met veel evenementen: het EK hockey is net afgelopen, nu speelt het EK voetbal, dan hebben we nog de Tour de France, Wimbledon, de Olympische Spelen, de Formule 1, de diverse nationale kampioenschappen (en ik zal vast nog wel wat vergeten). Voor de meesten van ons is bovenstaande natuurlijk vooral passief beleven, maar wellicht draagt het bij aan jezelf weer doelen te stellen en om gemotiveerd te blijven!

Ik verwacht in de komende maanden allemaal actieve foto's (of helemaal geen want dan zijn jullie allemaal aan het sporten) - verras me maar eens!!

Succes en veel plezier!

Groeten, Johnny.



Interview: Marleen Baas



Naam: Marleen Baas

Leeftijd: 16 jaar (17 jaar in augustus)

Studie: 5 vwo

Naar welke school ga je, welke opleiding volg je en waarom heb je daar voor gekozen? Ik ga naar het Bonhoeffer College van der Waalslaan in Enschede. Ik heb de profiel N&T omdat ik meer richting de bio/natuurkunde kant wou gaan leren.

Ben je tevreden met je studieresultaten, en vooral wat vind je leuk en niet leuk of moeilijk? Mijn resultaten zijn tot nu toe goed. Ik heb een paar vakken laten vallen die ik moeilijk vond of minder leuk vond waardoor ik nu meer tijd heb om sport en school te combineren. Het is vaak lastig om jezelf te motiveren op bepaalde onderdelen, waarvan je je afvraagt waarom je dit moet leren.

Komt er een vervolgopleiding?

Ja, ik zou graag food technology willen studeren. De plaats waar is nog onbekend.

Welk beroep wil je later uitoefenen, en waarom lijkt je dat een leuk beroep?
Ik weet nog niet wat ik later wil gaan doen. Ik heb voor een studie gekozen die me leuk lijkt. Daarmee ga ik kijken wat ik na mijn studie kan gaan doen.

Hebben de Corona perikelen veel invloed gehad op je studie? Heb je de indruk dat je daardoor minder goede resultaten (hebt) behaald? Bepaalde docenten kunnen er wel beter mee omgaan dan anderen. Voor mij heeft het niet heel veel invloed gehad, gelukkig.

Sport:

Hoe lang ben je al lid van AC Tion?

Ik was meteen lid van Tion toen ik begon met atletiek (bijna) 5 jaar geleden.

Waarom ben je lid geworden en had je al een sportverleden toen je lid werd?
Voor atletiek deed ik 6 jaar turnen. Ik ben daar een keer Nederlands kampioen geworden en vlak daarna vond ik het niet meer leuk en kwam ik bij atletiek terecht.

In welke groep train je, wie is je trainer?

Ik train bij de RTC oost, de meerkampgroep. Mijn trainer is Marcel Dost.

Ben je een loper, meerkamper en/of specialiseer je je op een bepaald onderdeel?

Ik ben meerkamper omdat ik alles wel een beetje kan.

Heb je een favoriete onderdeel en/of afstand?

Ik vind meerkamp erg leuk en als ik een onderdeel zou moeten uitkiezen is dat hoogstwaarschijnlijk het speerwerpen, maar om te gaan specialiseren lijkt me dat wat te saai worden om telkens hetzelfde te doen.

Hoe vaak train je per week en hoeveel uur is dat ongeveer?

Ik train ongeveer 5/6 per week 1,5 uur en dat is in totaal 8/9 uur in de week.

Wat zijn de onderdelen waar je het meest voor of op traint?

Voor de meerkamp heb je alles nodig, maar met onze groep doen we vaak horden en dan ligt het vaak aan het weer, of wat we in de week al hebben gedaan, wat er aan gaat komen. Het is vooral gebaseerd op gevoel.

Heb je een favoriete training, en wat is je minst favoriete training (als je die al hebt)?

Ik heb niet perse favoriete trainingen. Het ligt vaak aan de trainingen hoe ik me voel en natuurlijk wie er op dat moment op de trainingen zijn.

Zie je progressie in je trainingen en wedstrijden of zit je (soms) tegen bepaalde fysieke grenzen aan? Wedstrijden gaan vaak erg gecontroleerd, precies wat je nodig hebt in een meerkamp. Dus ik heb wel wat ups en downs maar het komt altijd wel goed en je kunt er altijd iets positiefs uit halen. De laatste tijd zit ik met wat blessures die me tegenhouden om 100% te geven.

Heeft de Corona periode veel invloed gehad op je trainingen/wedstrijden en prestaties? In de eerste lockdown was het wel zwaar omdat je niet op de baan mocht trainen maar daarna ging het allemaal wel prima. Integendeel tot de wedstrijden was dat iets lastiger. Heel veel was dat jaar afgelast en er mogen nu heel niet veel wedstrijden doorgaan.

Jullie zijn allebei opgenomen in Team NL, wat kun je daar over vertellen? Je komt een keertje op Papendal om te testen en te trainen, maar zo heel veel meer gebeurt er niet. Je krijgt een kijkje bij de top van Nederland en je leert mensen beter kennen.

Voor de meeste atleten was het een wedstrijdloze periode, hebben/konden jullie nog wel ergens starten? Ik heb nationale kampioenschappen mee gedaan en niet zo heel veel meer tot nu toe. Al deze wedstrijden probeerde ik natuurlijk mijn best te doen maar het liep niet altijd zoals ik van plan was.

Hoe ziet je programma/planning er voor dit jaar er uit, heb je ergens een piek? Ik heb al een limiet gehaald voor het Ek u20 in Tallinn. Daar is mijn focus nu op gericht, maar na die wedstrijd zijn er nog een paar nationale wedstrijden die ik mee zou willen doen, zoals de u18.

Van welke prestatie wil je straks een keer dromen?

Mijn droom blijft wel om naar de olympische spelen te gaan.

Heb je een voorbeeld/idool in jouw favoriete onderdeel of afstand?

Ik bewonder Nafi Thiam. Zij is een hele goede meerkampster van België.

Wat wil je nog graag bereiken in je sportcarrière?

Ik zou graag een medaille willen halen op de internationale wedstrijden en verschillende records verbreken.

Ik zag jullie al een paar keer voorbij komen in de media (krant/Facebook). Hoe beleef je dat en krijgen jullie daar veel reacties op? Er zijn veel leuke reacties en het stimuleert wel! Het geeft een gevoel dat er aan je gedacht wordt en dat ze trots op je zijn.

Op foto's zag ik dat een aantal talenten uitgenodigd was om de FBK games te bezoeken. Jij deed zelfs mee met de wedstrijd speerwerpen. Wat kan je daarover vertellen? Het was een leuke ervaring om allemaal mensen te ontmoeten en ook zien hoe het internationaal allemaal gaat.

Wat denk je dat je over 10 jaar, maatschappelijk en sportief, doet?

Ik hoop dat ik een topatleet wordt en een leuke baan kan vinden waar ik mijn leven mee kan supporten. Gewoon gelukkig zijn.

Marleen, dank je wel!

(interview door Johny Röwer)



Interview: Jermaine Kleine

Naam: Jermaine Kleine

Leeftijd: 17 jaar

Studie

Naar welke school ga je, welke opleiding volg je en waarom heb je daar voor gekozen? Ik volg de opleiding sport en bewegen op niveau 4 bij het Johan Cruijff college. Deze opleiding heb ik gekozen omdat je bij dat college perfect sport en studie kan combineren, hierdoor kan ik volop 5 tot 7 keer per week trainen en staat mijn studie niet in de weg van de sport of andersom.

Ben je tevreden met je studieresultaten, en vooral wat vind je leuk, niet leuk of moeilijk? Ik vind de opleiding inhoudelijk goed en vooral interessant! Ik heb er tot nu toe geen moeite gehad ermee, ik neem de stof goed op. Helaas is dit jaar mijn vader onverwachts overleden. Ik vond dat erg moeilijk en ben daarna verhuisd. Hierdoor heeft mijn studie er lang eruit en heb ik besloten het jaar opnieuw te doen.

Komt er een vervolgopleiding? Dat weet ik nog niet zo goed; ik ben eigenlijk vooral bezig met hard trainen en om in ieder geval deze opleiding 'in de pocket' te krijgen.

Welk beroep wil je later uitoefenen en waarom lijkt je dat een leuk beroep? Ik wil graag trainer/coach worden, maar het liefst bondscoach. Maar eerst moet ik nog wel even deze opleiding afronden. Daarna ga ik wel kijken welk pad ik hiervoor moet nemen. Ik wil dit beroep later graag uitoefenen omdat ik een grote passie heb voor atletiek. Eigenlijk ben ik nergens liever mee bezig dan atletiek of sport. Daarom zou ik het gaaf vinden om mijn ervaringen en de dingen die ik nu leer, later ook door te kunnen geven.

Hebben de Corona perikelen veel invloed gehad op je studie? Heb je de indruk dat je daardoor minder goede resultaten (hebt) behaald? Ja, overduidelijk zelfs. Voor mij is thuis de motivatie om te leren of opdrachten te maken minder groot dan op

school, als ik thuis zit, dan vervel ik me snel en wil ik hardlopen, fietsen of naar de sportschool.

Sport

Hoe lang ben je al lid van AC Tion? Ik ben nog maar 2 jaar en 4 maanden lid van AC Tion. Daarvoor zat ik anderhalf jaar bij AAV Sisu in Almelo maar AC Tion heeft mij meer te bieden, vandaar de overstap.

Waarom ben je lid geworden en had je al een sportverleden toen je lid werd? Voordat ik op atletiek ging, zat ik 7 jaar lang op zwemmen, maar ik vond de zwemvereniging niet zo leuk. Ik was ook wel aan wat anders toe. Ik zag atletiek wel eens op de televisie en vond dit supergaaf en wist dat ik dat ook wel kon.

Ben je een loper, meerkamper en/of specialiseer je je op een bepaald onderdeel? Ik ben absoluut een meerkamper. Hoewel mijn beste prestatie de 400m horden is, train ik nog gewoon meerkamp maar ook 1 of 2 keer per week de 400m horden.

Heb je een favoriete onderdeel en/of afstand? Ik vind alles leuk! Maar toch als ik moet kiezen vind ik hoogspringen en 400m horden heel erg leuk. Ik houd er ook van om sprinttrainingen te draaien waarbij ik tot het gaatje ga.

Hoe vaak train je per week en hoeveel uur is dat ongeveer? Ik train minimaal standaard 5x per week op de baan elke training duurt 1.5 uur. Op zaterdagochtend train ik wel eens 2 uur dus in totaal kom ik dan op 7.5 tot 8 uur per week. Daarnaast ga ik wel eens hardlopen of fietsen, en doe ik veel aan fitness om sterk te blijven.

Wat zijn de onderdelen waar je het meest voor of op traint? Ik steek toch echt wel de meeste uren in hordelopen, dit is omdat hordelopen veel elementen bevat voor een goed algemeen atletisch vermogen.

Heb je een favoriete training, en wat is je minst favoriete training (als je die al hebt)? Ik vind de trainingen waarbij ik rustig aan moet doen of techniek moet trainen erg saai. Mijn favoriete trainingen zijn vooral trainingen waarin ik veel moet sprinten, hard moet hordelopen of met gewichten aan de slag moet gaan.

Zie je progressie in je trainingen en wedstrijden of zit je (soms) tegen bepaalde fysieke grenzen aan? Ik heb bijna alleen maar progressie vertoond. Ik heb de

afgelopen tijd wel eens kleine blessures gehad, maar dat hoort erbij. Over het algemeen heb ik elke wedstrijd een nieuw PR.

Heeft de Corona periode veel invloed gehad op je trainingen/wedstrijden en prestaties? Op de trainingen heeft het geen invloed gehad, op de wedstrijden wel, want die werden allemaal afgelast.

Jullie zijn allebei opgenomen in Team NL, wat kun je daar over vertellen? Hierdoor worden we goed in de gaten gehouden en krijgen we veel kansen. We worden ook wel eens uitgenodigd bij Papendal voor gesprekken en trainingen.

Voor de meeste atleten was het een wedstrijdloze periode, hebben/konden jullie nog wel ergens starten? ik heb het afgelopen jaar geen wedstrijden kunnen draaien, maar de afgelopen 2 maanden gelukkig wel weer. Ik ben weliswaar tevreden over de tijden die ik liep, maar niet over de races zelf; die konden nog veel beter.

Hoe ziet je programma/planning er voor dit jaar er uit, heb je ergens een piek? Ik train best veel maar niet te hard. Hierdoor bouw ik een goeie basis op en raak ik langzaam in goede vorm. Ik wil over 2 weken gaan pieken bij het NK senioren en op het EK.

Van welke prestatie wil je straks een keer dromen? Ik droom ervan om een medailleplek te pakken in de Diamand League (lange termijn). Op de korte termijn wil ik een medaille pakken op het NK senioren en het EK

Heb je een voorbeeld/idool in jouw favoriete onderdeel of afstand? Ik vind Karsten Warholm een supergave atleet en Kevin Mayer ook. Karsten is een van de wereld snelsten op de 400m horden en Kevin Mayer heeft het wereldrecord meerkamp.

Wat wil je nog graag bereiken in je sportcarrière? Voldoening en vooral het gevoel dat ik alles eruit heb gehaald wat ik er maar uit kon halen. En natuurlijk enorm veel plezier.

Ik zag jullie al een paar keer voorbij komen in de media (krant/Facebook), hoe beleef je dat en krijgen jullie daar veel reacties op? Ik krijg hier inderdaad aardig wat reacties op en ik ervaar dit als positieve energie. Het is ook een motivatie om nog meer te laten zien.

Op foto's zag ik dat een aantal talenten uitgenodigd was om de FBK games te bezoeken. Jij ook. Wat kan je daar over vertellen? Ik vond het enorm gaaf om zo'n wereldklasse wedstrijd te zien. Het is natuurlijk absurd hoe hard dat allemaal gaat! Volgend jaar doe ik waarschijnlijk zelf mee op de 400m horden.

Wat denk je dat je over 10 jaar, maatschappelijk en sportief, doet? Ik hoop dat ik over 10 jaar een paar titels heb kunnen pakken en daarna aan de bak te kunnen op de baan als trainer/coach.

Dank je wel Jermaine!

(interview door Johny Röwer)



Fieldlab Ready for Takeoff



Corona heeft veel impact op ons (sportieve) leven, ook op evenementen en hardloopwedstrijden. Zo kon de Enschede Marathon tot 2 keer toe niet doorgaan, waar ik eindelijk eens de officiële halve marathon hoopte te lopen. Maar ja, 3 keer is scheepsrecht zullen we maar zeggen, oftewel herkansing in 2022?

Dus hoe leuk was het dat de 5 en 10km run van Enschede Marathon als Landelijk Fieldlab werd geselecteerd! Niet zozeer de afstand, maar wel een uniek evenement, en op een voor mij bijzondere plek: de oude militaire vliegbasis Twente. Als dreumes kwam ik hier vaak, toen mijn vader nog straaljagerpiloot was bij het 315 squadron. Een soort memory lane dus.

Op 16 mei vond de Ready for Takeoff field lab plaats, georganiseerd op Vliegveld Twente, verdeeld over 4 starttijden. Ik had een 'boardingpass' voor de 10 km om 12.00 uur.

Het doel van een dergelijke praktijktest is onderzoek te doen naar het gedrag van

bezoekers. En naar maatregelen waarmee grotere groepen mensen op een veiligere en verantwoorde manier bij elkaar kunnen komen. Wat moest je voor deze field lab doen? Dat viel alles mee hoor: een paar keer een staaf in je neus voor de coronatest, geregeld wat vragen beantwoorden en de speciale app downloaden. Daarop werd je op de hoogte gehouden van het laatste nieuws en kreeg je volop tips ter voorbereiding op het evenement.

En dan mag je op het terrein 'vrij' rondlopen: geen mondkapje, je hoeft geen afstand te houden, je kunt mekaar ouderwets omhelzen, het is zelfs even onwennig, maar heerlijk om nergens rekening mee te hoeven houden! De deuren van Hangar 11 waren geopend waar we terecht konden voor garderobe, toiletten, eettentjes en coffee corner. En voor degenen die tóch nog hun loopschoenen of -broek vergeten waren: er was ook een stand van RunX.

Het totaal aantal deelnemers viel wat tegen, 2000 in plaats van de verwachte 5000, maar AC Tion was goed vertegenwoordigd. Gezellig! Helaas moest ik het wel zonder mijn vaste loopmaatje doen, die op dat moment door corona geveld was.

Tegen de tijd dat wij van start mochten brak - na dagen stortregen - plots vol de zon door en werd het onverwacht zelfs warm. Dit in combinatie met te snel starten, sommige stukken met pittige tegenwind en hier en daar nog best venijnige stijgingen, maakte de loopomstandigheden niet optimaal. De eerste 5 km gingen nog wel lekker volgens planning, maar na 7 km kreeg ik het te warm en te zwaar en verloor ik erg veel tijd. Mijn doel binnen het uur te finishen dan ook net niet gehaald, maar ach, wel met een lach gelopen op dit bijzondere parcours!

Als aandenken nog een prachtige medaille ontvangen en uiteraard een exclusief Ready for Takeoff running shirt gekocht. Al met al een topdag!

PS en ook de test op dag 5 bleek gelukkig negatief, dus voor mij een geslaagd field lab. Op naar de halve marathon in april 2022!

Margreet de Hoog-Kamphuis





Afscheid Henny Siekmans

Op zaterdag 5 juni namen de Nordic Walkers, onder het genot van een kop koffie op het terras van de Forelderij, afscheid van Henny Siekmans. Na bijna 20 jaar als trainer moet ze helaas stoppen met lopen en het trainen van één van de zaterdaggroepen. Haar meer dan 80 jaren beginnen toch een beetje te tellen... Stilzitten achter de geraniums is echter nog lang niet aan de orde. Samen met man Henk gaat ze genieten van fietstochten. Inspiratie voor ons allen zou ik zeggen...



3L3D

Eindelijk mooi weer, Covid-maatregelen soepeler en op de valreep de grens met Duitsland open. De organisatie en deelnemers van de 3L3D (3 Landen 3-daagse) konden het niet beter treffen. Een flinke afvaardiging van de Nordic Walkers reist elk jaar in mei af naar Zuid-Limburg voor dit sportieve en bourgondische evenement. Elke dag +/- 15 km lopen in Nederland, België en Duitsland met terrasbezoek onderweg en na

afloop.

Annet de Kiewit



Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2021 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 31 juli 2021 20:31
To: simon TION Nieuwsbrief Juli/
Subject: Augustus 2021

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief Juli / Augustus 2021



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief alweer van Juli / Augustus 2021, met dit keer een foto special, door Klaas Keizer, van het verspringen tijdens de onderlinge wedstrijd op 24 april. Klaas: wat een mooie foto's dank je wel!

We zien graag jullie bijdragen tegemoet voor de komende nieuwsbrieven! Iedereen

kan wat insturen. Je kunt dit opsturen naar startklaar@action48.nl. O ja, in verband met de vakantie, slaan we een maandje over, de volgende nieuwsbrief komt pas weer uit in September.

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

We wensen jullie een goede zomer!

Namens de gehele redactie (Johnny en Irna)

Irna

Bijna vakantie

Net voor de vakantie..

Misschien leest u deze nieuwsbrief nog net voor u op vakantie gaat, als u tenminste (nog) gaat, of misschien leest u deze op uw vakantieadres.. het was tot voor kort nog steeds onrustig in de vakantiewereld met de verschillende reisadviezen, met Nederland en Spanje weer op donkerrood. De één gaat er wat gemakkelijker mee om dan de ander, maar het geeft zo kort voor je op vakantie kunt nog wel een aantal stress momenten. Ga je vliegen dan zijn er de nodige testen en bewijzen nodig en ook als je met de auto gaat moet je ook paperassen en/of QR codes kunnen laten zien. Daarbij is het in elk land weer anders voor geschreven.. veel onduidelijkheid wat dat betreft. [red: inmiddels zijn alle landen in Europa op geel gezet]

En dat daarnaast heel verschillend wordt gedacht over de versoepelingen die de laatste weken zijn ingevoerd, hoef ik u ook niet vertellen. Dat hebt u in de diverse kranten kunnen lezen of zag u wel op de tv. En dat mag natuurlijk! Maar af en toe zag ik opmerkingen voorbij komen dat ik dacht: mensen gebruik je gezonde verstand! Verder wil ik er niet teveel op in gaan, dat vind ik op deze plek niet gepast.

Laten we het over sporten hebben, dat is natuurlijk ons pakkie an!

Ja, de eerste wedstrijdjes zijn deze maand weer gelopen maar ik hoorde gisteren dat de Sallandtrail en de run Bike run in Borne in augustus al weer zijn afgelast. We hebben de wedstrijd kalender weer opgenomen in de nieuwsbrief, maar als je aan een wedstrijd mee wil doen overtuig je er dan van of deze (t.z.t.) inderdaad door gaat!

Ik zag een aantal foto's voorbij komen van Tionezen die aan de Veluwezoomtrail mee deden. Het was warm op 3 juli en men vond het daardoor een behoorlijke inspanning. In de uitslagen zag ik dat Edwin van der Ham als eerste van onze club over de finish kwam. Hij had slechts 2 uur en 35 minuten nodig voor deze pittige 25 kilometer loop. Martijn Kromhout v.d. Meer finishte in 2 uur 39, Jacco Maat in 2 uur 42, Wim Kuiper in 2 uur 43, Stephan Leijssenaar in 2 uur 51, Marco van Zanten in 2 uur 56, Patrick Goossens in 2 uur 56, Paul van der Vegt in 2 uur 57, Ronald Verbeek in 2 uur 58 en Cor Kuiper in 3 uur en 10 minuten.

Bij de vrouwen waren er podiumplaatsen in de categorie V45, Enith Bouwmeester werd tweede in 3 uur en 1 minuut en Alie Rozenberg derde in 3 uur en 2 minuten, Mooi doen meissies!!

Nog meer podiumplekken voor een aantal dames deze maand, nu bij de Parelloop in Vasse. Op vrijdag 16 juli stonden Susanne Wentinck-Nijhuis, Jolanda Gerritsen en Monique Veenstra daar aan de start. Susanne startte op de 5.5 kilometer en werd daar tweede bij de V senioren met een tijd van 26 minuten en 6 seconden. Jolanda en Monique deden mee aan de 8.5 kilometer, Jolanda werd tweede bij de V50 in 46 minuten en 41 seconden en Monique derde in 1 uur en 2 minuten! Ook hier: mooi doen meissies!!

Ik krijg de indruk dat dit meteen de laatste wedstrijdjes zijn voor de vakantieperiode, zoals gezegd in augustus toch een paar evenementen die zijn afgelast en dan kom je al in de maand september met als alles goed gaat als eerste de Singelloop!

En ik zag bij Jolanda dat de trainingschema's voor de marathon van New York, Rotterdam en Amsterdam al klaar zijn, men kan dus aan de bak. Zo'n periode is

altijd spannend: je goed voelen en vooral heel blijven blijft altijd maar een kunst!
Succes allemaal met de voorbereiding!!

En ja, ik trap maar door en maak al doende flink wat kilometers. Ik hebben met twee verschillende groepjes ook al leuke uitstapjes gemaakt. Één keer (in juni) met een groep gestart vanuit Deventer en dan richting en over de Posbank, een rit van 113 kilometer, en donderdag 22 juli reden we met een groep ook die kant op maar toen vertrokken we vanaf het van der Valk hotel in Apeldoorn. Dit keer een rit van bijna 100 kilometer met natuurlijk weer een passage over de Posbank! We hadden beide keren goed weer, droog en zonnig, super! Ik vermaak me zo prima. Laatst op een maandag was er een mooie dag voorspeld en besloot ik 's ochtends een navigatietocht van 120 kilometer te maken, van huis uit en dan over de Holterberg. De route kun je downloaden van de site van de EWV www.ewv-hetoosten.nl. Het waaide weer behoorlijk (wanneer niet) maar er was een aangename temperatuur van 24 graden en dat maakte veel goed. En ja, ik ging via de Motieweg, die hoort er bij, en na twee stukken met 11% stijging heb ik in Nijverdal wel een bak koffie en een broodje verdiend, toch? Als ik thuis ben heb ik 120.77 kilometer op de teller met 294 hoogtemeters in 4 uur en 17 minuten. Gemiddelde van goed 28 kilometer per uur met een gemiddelde hartslag van 128. Wanneer je met een groep(je) fietst, dan ligt het tempo gemiddelde altijd veel hoger, maar voor een solorit ben ik daar best tevreden mee! Afgelopen dinsdag fietste ik met EWV 2 100 kilometer in 3 uur en 19 minuten. En daar zitten dan de kilometers naar de startlocatie bij in en die fiets ik altijd een stuk rustiger. Ga er maar van uit dat je dan tempo's hebt van ruim boven de dertig per uur. Binnenkort staat een rit op het programma in de regio Tecklenburg, helaas kan ik dan niet mee, hmm jammer, maar ik heb begrepen dat ze die tocht nog wel vaker gaan maken, gelukkig..

In juni heb ik ook een nieuwe fiets gekocht, een Cannondale, voor de liefhebbers onder ons het is een SuperSix Evo Carbon Disc Ultegra, super fiets! Toen ik nog hard liep (nou ja, zo hard ging het niet meer de laatste jaren) hadden we het er wel eens over dat alles 'zo duur' was, nou in deze tak van sport kun je je geld helemaal wel kwijt hoor! Sapperdeflap! Ik had al wat kleding gekocht, nu net een nieuwe fiets, nieuwe schoenen (mooie witte), een Garmin navigatie 1030, de clubkleding die ik nog ga bestellen, zo links en rechts wat onderhoudsmiddelen en reservebanden. Dat tikt best aan hoor, zo! Maar goed, dan hoef ik voorlopig ook niks meer hoor Marijke!

Vanmorgen (24 juli) tijdens een fietsrit ben ik op de terugweg nog even langs de Bommelas parkeerplaats gefietst; ik wist dat daar de trainingslocatie van de loopgroepen was, en ben daar gestopt om nog even bij te kletsen. Leuk om iedereen even weer te zien en te spreken!

En ja, je ziet, ik hou alles in de gaten, ik zit nog steeds in diverse app groepen en krijg nog veel mee. (Joajoa, ik weet ut, ik hep ok tiet genoeg). Alhoewel zondaggroep, het aantal appjes mag wel wat minder hoor... als ik even niet kijk zie ik zo maar dertig berichtjes voorbij komen..😓 deuhhh...

Zo, genoeg voor deze editie, ik heb van Irna begrepen dat we in verband met de vakantie perikelen in augustus geen nieuwsbrief uitbrengen, de volgende komt dan in de tweede helft van september!

Geniet van de vakantieweken, waar u ook naar toe gaat en kom gezond weer terug!

Veel plezier en groetjes,

Johny.

O ja, toch, Marijke, een nieuwe helm zal ook nog een keer moeten, en een ...😬

De 1e wedstrijd

Zaterdag 26 Juni had Son zijn eerste wedstrijd bij de pupillen. Hij zit nu drie maanden op atletiek en hij vond zijn eerste wedstrijd heel leuk!

(foto: Amanda Ganeshi)



Veluwezoomtrail 2021



Zaterdag 3 juli deden we met een grote groep Tionezen mee aan de Veluwezoomtrail. Bijna 26 km in een prachtig gebied en genieten. Nouja genieten was het zeker maar toch ook echt wel puff, zucht, steun en ploeter momentjes. Eerst maar de startnummers opspelden en de gezonde spanning er met zijn allen uitkletsen. Ik vond het best wel weer spannend maar geloof dat ik niet de enige was. Was ik wel klaar voor deze km'ters, straks red ik het niet, straks krijg ik kramp, of last van iets anders... Allemaal vragen die door mijn hoofd spookte. Cor, Enith en ik besloten rustig op te bouwen, met als doel uitlopen, de rest vd heren was ons al vooruit gelopen en hebben we onderweg niet meer gezien. Relaxed beginnen, de hoogtemeters trotseren en gezellig kletsend en genieten van alles om ons heen. Na zo'n 9 km waren we even het spoor bijster maar bij het zien van de eerste drinkpost wisten we dat het weer oke was. Onder het eten van stukjes fruit en chips, de stand van zaken besproken. En weer volle goede moed op pad. Na 15 km vond ik het al wat zwaarder worden, vooral de heuvels gingen in vertraagd tempo. Nog ff doorzetten. Tweede stop was erg fijn. Even op adem komen en het bos weer in. Cor was inmiddels uit het zicht verdwenen en Enith en ik liepen in een prettig tempo, afwisselend op kop. De praatjes werden al wat minder en er werd meer gepuift en geploeterd.



En ja hoor, het einde kwam in zicht, tempo werd iets verhoogd en met mijn laatste energie op naar de finish! En toen gebeurde het... Ik zag de finish en iemand langs de lijn riep: "nog een laatste rondje." Ik dacht "hoezo, ik zie de finish al." Maar hij had gelijk. We moesten langs de finish nog een extra rondje over een heuvel. Vol verbazing stopte ik en keek om me heen. Enith huppelde mij in haar stabiele tempo mooi voorbij en ik wist dat ik ook weer moest gaan lopen. Nog de laatste meters. Wat voelde het goed om te finishen!!



De heren stonden ons al met een biertje op te wachten. En al snel zagen we ook Cor richting de finish lopen. Hij werd onthaald door de man met de luidspreker en veel enthousiasme van de groep. Iedereen was binnen. Het was weer een bijzonder avontuur, met een leuke groep Tionezen. Eentje om met een glimach te herinneren.

Alie Rozenberg



Onderlinge wedstrijd 24 april 2021

Op 24 april hield AC Tion een onderlinge wedstrijd. Bij deze een 'foto special' van het verspringen, gemaakt door Klaas Keizer. Oftewel: foto's van de vliegfase!
Klaas, dank je wel!









Recept

Even iets lekker vegetarisch voor op de BBQ. Gegrilde pakketjes van aubergine en courgette met Belgische Brie, linzen en pittige dressing van munt. Met deze gegrilde pakketjes met Belgische kaas én een pittige maar frisse dressing kunnen

ook vegetariërs genieten van een BBQ-avond.

Ingrediënten 1 rode ui • 2 aubergines • 2 courgetten • 4 rode paprika's • 1 teentje knoflook • 1 limoen • bosje munt • handvol basilicumblaadjes • 2 el fijngehakte koriander • 1 chilipeper • 2 gezouten ansjovisfilets • 1 tl suiker • 250 g Belgische brie, in plakjes • 400 g linzen (blik), gespoeld, uitgelekt • 1 tl paprikapoeder • olijfolie • peper en zout

Recept

Rooster de paprika's op de barbecue tot het vel zwartgeblakerd is. Laat afkoelen, verwijder het vel en snijd in plakjes. Snijd de uiteinden van de aubergines en courgetten weg en snijd ze in de lengte in plakken van 1/2 cm. Bestrijk ze met olijfolie en kruid met peper en zout. Gril ze beetgaar op de barbecue. Leg de plakken terug op een snijplank. Leg op elke plak aan de onderkant een stuk gegrilde paprika, brie en basilicum. Breng op smaak met peper en zout. Plooi de plakken dicht en zet eventueel vast met een prikker. Leg ze op het barbecuerooster en gril ze 6 minuten. Keer ze halverwege om. Snipper de rode ui fijn en leg deze samen met een scheutje olijfolie in een aluminium bakje. Zet het bakje op het barbecuerooster en laat de ui even bakken. Voeg de linzen toe en kruid met het paprikapoeder, peper en zout. Laat bakken tot de linzen goed warm zijn. Bestrooi met de koriander. Rooster de paprika's op de barbecue tot het vel zwartgeblakerd is. Laat afkoelen, verwijder het vel en snijd in plakjes. Snijd de uiteinden van de aubergines en courgetten weg en snijd ze in de lengte in plakken van 1/2 cm. Bestrijk ze met olijfolie en kruid met peper en zout. Gril ze beetgaar op de barbecue. Leg de plakken terug op een snijplank. Leg op elke plak aan de onderkant een stuk gegrilde paprika, brie en basilicum. Breng op smaak met peper en zout. Plooi de plakken dicht en zet eventueel vast met een prikker. Leg ze op het barbecuerooster en gril ze 6 minuten. Keer ze halverwege om. Snipper de rode ui fijn en leg deze samen met een scheutje olijfolie in een aluminium bakje. Zet het bakje op het barbecuerooster en laat de ui even bakken. Voeg de linzen toe en kruid met het paprikapoeder, peper en zout. Laat bakken tot de linzen goed warm zijn. Bestrooi met de koriander. Maak de dressing. Doe ondertussen de munt, gepelde knoflook, sap van de limoen, suiker, ansjovis en 4 el olijfolie in een blender en mix glad. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout. Snijd het chilipepertje in fijne ringen en roer door de dressing. Serveer de dressing,

samen met de linzen, bij de groentepakketjes. Eet smakelijk.

Gerda Reerink



Oproep: Vrijwilligers gezocht

Beste vrijwilliger,

Het zal je vast niet ontgaan zijn: de inschrijving voor de Singelloop 2021 is geopend! Al bijna 1000 deelnemers hebben zich op dit moment ingeschreven.

Op 12 september organiseren we weer een Singelloop. Met de organisatie zijn we al druk bezig maar op dit moment weten we nog niet precies wat wel kan en mag en wat niet. We hopen en denken wel dat we weer een “normale” singelloop kunnen en mogen organiseren. De kidsrun hopen we om die reden dit jaar wel te kunnen houden. De 2 Engelse mijlen is wel uit het programma gehaald. Verder is het tijdstip veranderd. De start van de 5 EM Singelloop staat gepland op 11.00 uur en de kidsrun zal starten om 12.45 uur.

Ook dit jaar hopen we weer op jou als vrijwilliger te kunnen rekenen. We willen je daarom vragen per ommegaande op deze mail te reageren of je erbij bent. Wil je

helpen, maar zelf ook kunnen deelnemen? Ook dat kan! Geef dat dan bij je opgave aan, dan kunnen we daar met de indeling rekening mee houden.

Meld je aan als vrijwilliger!

Wil je helpen, antwoord dan op deze mail (cor@singelloop-enschede.nl). Geef daarin het volgende aan:

- Op welke dag je wilt helpen (zaterdag 11 en/of zondag 12 september)
- Tijden dat je beschikbaar bent
- Of je voorkeur voor een bepaalde taak hebt (we proberen hier bij de verdeling van werkzaamheden zoveel mogelijk rekening te houden)

Welke werkzaamheden kun je verwachten?

We zoeken in ieder geval vrijwilligers voor op- en afbouw, inrichten van de sponsoortent, water- en fruitposten, de muziekpunten op het parcours, het informatiepunt in het Volkspark voor deelnemers met vragen, et cetera.

Doordat er zoveel te doen is, vinden we altijd wel een taak die bij jou past. Omdat dit jaar de start op de zondagochtend is, doen we op zaterdag bijna de volledige opbouw. Kun je beide dagen helpen, geef dat dan aan. Je hoeft niet een hele dag of op beide dagen te kunnen; een paar uur helpt ons ook. Vele handen maken immers licht werk!

Veilig en verantwoord

De gezondheid van deelnemers, vrijwilligers en organisatie staat voorop. We zullen ons aan de dan geldende regels en maatregelen houden. Welke dat precies zijn weten we op dit moment nog niet precies.

Heb je nog vragen, laat het ons dan weten.

Alvast bedankt voor je aanmelding!

Met sportieve groet,

Cor Kuiper

Update Nordic Walking



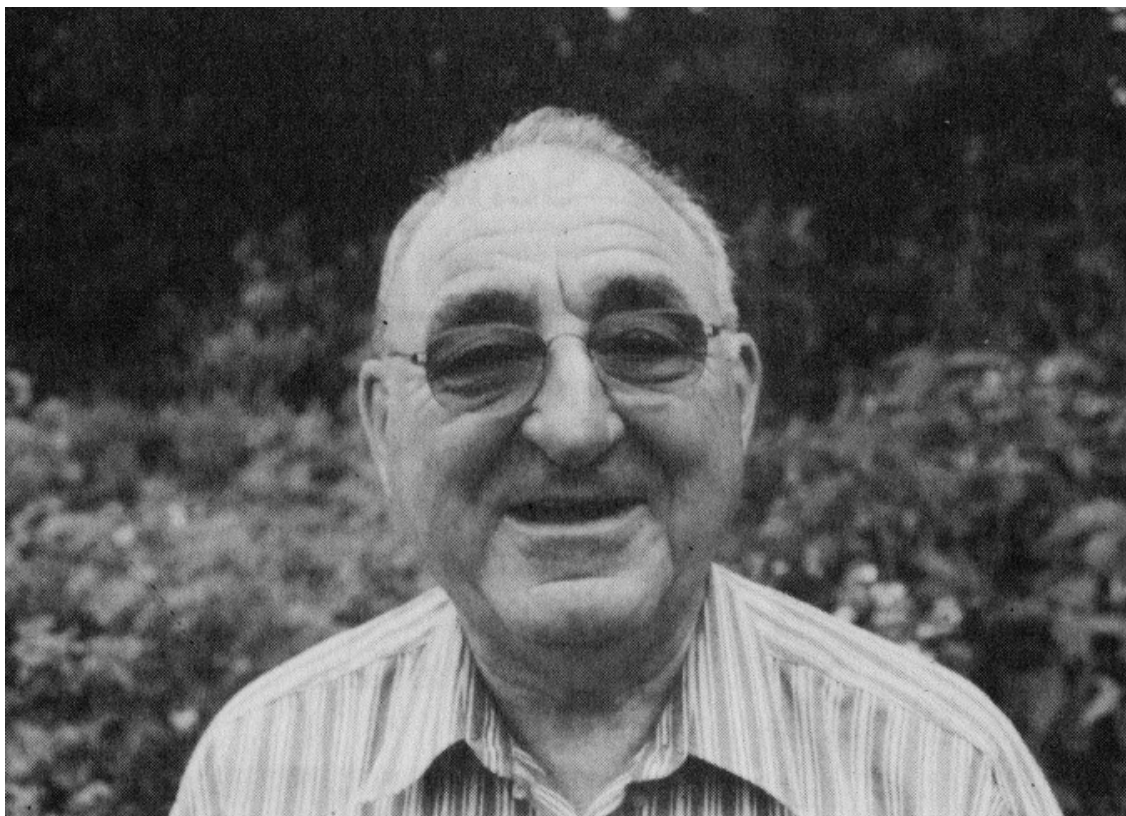
Basiscursus Nordic Walking

Op zaterdag 4, 11, 18 en 25 september zal een basiscursus Nordic Walking worden aangeboden. 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. Zie voor meer info en aanmelden www.action48.nl onder Nordic Walking.



Annet de Kiewit

In Memoriam: Ferdinand Fransen



Wie was Ferry? In de oorlogsjaren speelde hij voetbal en deed hij aan atletiek bij de voetbal- en atletiekvereniging Vosta aan de Scheursweg in Enschede. Een kleine anekdote uit een voetbalwedstrijd in de oorlogsjaren. Tijdens een wedstrijd viel een speler van de tegenpartij uit door een blessure. Ferry: "Ik ga er wel uit. 10 tegen 10 is eerlijker." Fair Play is van alle tijd.

Tijdens de oorlogsperiode had Vosta grootse plannen. Er moest een sintelbaan rondom het voetbalveld komen. Deze baan zou dan een trainingscentrum voor de Enschedese atletieksport worden. Ferry maakte zich daar ook hard voor. Uiteindelijk werd het plan afgeblazen maar in 1949 werd het plan uiteindelijk doorgezet. Phenix kreeg de atletiekbaan waar de inmiddels opgerichte specifieke atletiekverenigingen RKEAV en AC TION hun thuisbasis krijgen.

In 1946 werd de atletiekvereniging RKEAV opgericht. Een van de drijvende krachten achter de oprichting van RKEAV was Ferdinand Fransen. Ferry werd dan ook de spin in het web van RKEAV genoemd. Hij bleef lid van het eerste tot het laatste uur van het clubbestaan. Hij werd vele malen Twents kampioen op de werponderdelen. Hij werd twee maal Nederlands kampioen speerwerpen in de B-klasse (1951 en 1952). Hij was voorzitter, bestuurslid en redacteur van de

Estafette, het lijfblad van RKEAV. De naam estafette zegt genoeg. Je moet het samen doen.

Sport had altijd zijn grote interesse, en daarmee ook de olympische spelen. In het Olympic house in Atlanta ontmoette ik Ferry met zijn twee broers en tevens ex-RKEAV-atleten Jan en Gerard. Ferry zei toen:” Ik heb genoten van de tienkampers Marcel Dost en Jack Roosendaal, die als twee vrienden de tienkamp afwerkten en elkaar ondersteunen. Wat een geweldige prestatie in dit snikhete stadion. Ik ben trots dat er weer een Twentenaar staat. Daar drinken we op”.

Dat we later samen in de volgauto de koploper van de Enschede marathon mochten volgen, leverde nog veel gespreksstof op over de Twentse (top) sport. Dat de sport zijn grootste nevenhobby is blijkt wel uit het feit dat hij de Twentse sport ruimhartig financieel ondersteunde. In 1995 stichtte hij het Fransen Fonds. Het had (en heeft) als doel om cultuur, sport en wetenschap in de regio Twente te stimuleren door het doen van incidentele giften. Voorbeelden van evenementen die door dit Fonds ondersteund werden, waren o.a. Basketbal Arke reizen, De Enschedese Marathon, De FBK-Games, Volleybal Arke Pollux, Arke Team Sauerbreij (snowboarden), FC. Twente mannen en vrouwen met zijn Arke stadion. Ook cultureel verstond hij zijn mannetje, zo droeg hij ook bij aan de Arkezaal in het muziekcentrum en aan het orkest van Gelderland en Overijssel. De lijst is zeer onvolledig.

Hij stond altijd vooraan als het om hulp aan de sport ging. Ik vond het een grote eer om hem te mogen ontmoeten. Wij verliezen een groot innovator, leider en sportman. Twente zal hem missen.

Harry Dost

(Foto van Ferdinand Fransen. Bron: Lijfblad 'De Estafette')

Route van de maand

De route van de maand is dit keer die in het Haagse Bos, uitgezet door Cor, en gelopen door de A/B groep op zaterdag 17 juli 2021. Dank je wel, Cor!



Wedstrijdkalender wegatletiek

Ja, er is weer een wedstrijdkalender! Hou er wel rekening mee dat wedstrijden, trails en andere sportevenementen geannuleerd of gewijzigd kunnen worden als gevolg van corona-maatregelen. Check dus altijd goed van tevoren of er wijzigingen zijn.

12 September [Singelloop](#), Enschede. 8 km - kidsrun

12 September [Achtkastelenloop](#), Vorden. 10-30 kilometer

18 September [Dam tot Damloop nightrun](#), Amsterdam

- 19 September [Urban City Run](#), Enschede. 5-7.5 km
- 19 September [Engelse Mijlenloop](#), Haaksbergen. 2.6-8.05-16.1 km
- 19 September [Rutbeek triathlon](#), Enschede. Diverse afstanden
- 19 September [Dam tot Damloop](#), Amsterdam. 8.05-16.1 kilometer
- 25 September [Run Forest Run](#), Springendal Ootmarsum. 15-25-34 kilometer
- 26 September [Cityrun Nijverdal](#), kidsrun-5-10 kilometer
- 26 September [UT Triathlon](#), Enschede. Diverse afstanden.
- 2 Oktober [Brekeld Runners Trail](#), Rijssen. 12-20-30 kilometer
- 3 Oktober [Halve marathon Oldenzaal](#), 5-10-21.1 km
- 10 Oktober [Herfstloop](#), AC Tion Enschede. Kidsrun-8-15-21.1 km.
- 17 Oktober [Amsterdam Marathon](#), kidsrun-8-21.1-42.2 km
- 24 Oktober [Rotterdam marathon](#), kidsrun-4.2-10.5-42.2 km
- 30 Oktober [Nightrun - Diepe Hel Holterbergloop](#). 6 km
- 31 Oktober [Diepe Hel Holterbergloop](#), kidsrun-10-21.1 km - wandelen 10-20 km
- 7 November [Grote Veldloop](#), Vorden. 1.8-7.7-15.4 kilometer
- 13 November [Haarlebergtrail](#), Haarle. 22 - 30 kilometer
- 14 November [Haarlebergloop](#), Haarle. 1-2-5-10 kilometer
- 20 November [Zevenheuvelen nightrun](#), Nijmegen. 7 km
- 21 November [Zevenheuvelenloop](#), Nijmegen. 15 kilometer.
- 21 November [Run Bike Run](#), Haaksbergen. Diverse afstanden.

18 December? Kersttraining AC Tion. Diverse afstanden vanaf ons clubhuis.

27 December [Derde Kerstdag loop](#), Arnhem. 7-14.3-21.1 kilometer

2022

09 januari [Halve marathon](#) Egmond aan Zee, 10 - 21.1 km

Van de bestuurstafel

Allereerst aandacht voor de algemene ledenvergadering die is gehouden op woensdag 30 juni 2021. De belangstelling daarvoor was teleurstellend laag. Slechts 20 leden hebben de presentielijst getekend en dat is inclusief de bestuursleden en de speciale genodigden. De vergadering zelf verliep vlot. Fijn was dat die weer fysiek kon plaatsvinden.

Voorzitter Jan Davids keek terug op een bijzonder jaar gedomineerd door alle beperkingen als gevolg van Corona. De trainingen voor de jeugd hebben voor een groot deel doorgang kunnen vinden. Bij de loopgroepen en de nordic walkers is veel geïmproviseerd met als meest opvallende nieuwigheid de zogenaamde RAT-races op zaterdag. De Singelloop is doorgegaan, zij het in

Beiden hebben zich de afgelopen jaren bijzonder ingezet. Ronald Aarts werd herkozen als bestuurslid. Nieuw gekozen werd Cor Kuiper. Het bestuur stelt verder nog twee vacatures die vooralsnog on vervuld blijven.

Het beleidsplan 2021-2023 vormde het volgende agendapunt. De voorzitter lichtte dat toe. In het algemeen kon de vergadering zich hier goed in vinden. Er was nog wel een pleidooi om prioriteiten te stellen.

Tijdens de rondvraag was er onder andere aandacht voor het inschakelen van mensen bij het onderhoud van de accommodatie en voor de gezonde kantine. Ten slotte werd gewezen op het 75-jarig bestaan van de vereniging in 2023. Daarvoor is de afgelopen jaren al wat geld opzij gezet. Op korte termijn zal er een commissie in het

aangepaste vorm. Bestuur en commissies vergaderden via Teams.

Vervolgens vroeg hij om een minuut stilte in verband met het overlijden van Raymond Kleine die zich niet alleen als enthousiast supporter van zijn zoon maar ook als fotograaf voor de jeugd heeft doen gelden. Daarna was het tijd om aandacht te besteden aan de jubilarissen. Voor 2021 waren dat Willy ten Have, Gerard van der Krogt en Joost van Bennekom die 25 jaar lid van de vereniging zijn en Michel van Sluijs die al 40 jaar lid is.

Het verslag van de vorige algemene ledenvergadering en het jaarverslag over 2020 werden zonder problemen vastgesteld. De financiële zaken stonden als volgende punt op de agenda. De penningmeester heeft zijn zaken volgens de kascommissie goed voor elkaar. Rik Hardon werd gekozen als nieuw lid van de kascommissie. Hij neemt de plaats in van Wan Bakx. Het financieel verslag over 2020 laat een positief resultaat zien. Wel is het aantal leden enigszins teruggelopen, niet zozeer omdat veel extra leden hebben opgezegd maar meer omdat nieuwe aanwas nieuwe uitbleef. In een normaal jaar is dat ongeveer met elkaar in evenwicht. Nu hebben potentiële leden besloten de kat nog even uit de boom te kijken alvorens

leven worden geroepen die een feestelijk jubileum moet gaan voorbereiden.

Er is de afgelopen weken ook nog een bestuursvergadering gehouden. Dat was voor het eerst weer fysiek in de bestuurskamer. We hebben daarbij terug gekeken naar de algemene ledenvergadering. Verder hebben we gesproken over de onderlinge taakverdeling binnen het bestuur. Het is de bedoeling op de dag dat normaal de Herfstloop zou worden gehouden een ledendag te organiseren. Stappen daarvoor zullen binnenkort worden gezet. Een kleine opsteker was nog een waarderingssubsidie van de gemeente in verband met de activiteiten die ondanks de Coronabeperkingen zijn georganiseerd. Voor onze vereniging komt dat neer op iets meer dan 1000 euro.

Ten slotte nog een vervelend bericht. De voorzitter heeft helaas aangifte moeten doen in verband met vandalisme. Triest dat sommigen het nodig vinden andermans spullen te beschadigen en vernielen. Overigens heeft UDI daar ook mee te maken gehad. Hopelijk kan extra toezicht door de wijkagent helpen dit te bestrijden.

zich aan te melden. De contributie voor 2021 blijft gelijk aan die van 2020. De begroting voor 2021 werd na enkele vragen ongewijzigd vastgesteld.

Daarna stond de bestuurs-samenstelling op het programma. De voorzitter nam afscheid van de tussentijds afgetreden bestuursleden Danielle van der Meer en Rik Hardon.

De volgende bestuursvergadering wordt gehouden op dinsdag 7 september. 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.

Wim van Holsteijn, secretaris

Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2021 AC Tion 48, All rights reserved.

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

Our mailing address is:

AC Tion 48
Geessinkweg 220
Enschede, Nederland 7544 RB
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

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



simon

From: AC Tion <startklaar@action48.nl>
Sent: zondag 15 augustus 2021 17:45
To: simon
Subject: TION Extra Nieuwsbrief: vrijwilligers gezocht

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: vrijwilligers gezocht augustus 2021



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Nu velen van jullie weer terug zullen zijn van vakantie, en anderen nog op reis gaan, stuur ik jullie bij deze een extra nieuwsbrief met een oproep voor vrijwilligers voor, tijdens en na de Singelloop op zondag 12 September . Voor degenen die denken, hier stop ik met lezen want ik kan zondag 12 september niet, ook op

zaterdag 11 september is hulp van harte welkom!

Namens de organisatie van de Singelloop, en de gehele redactie! (Johny, Irna)

Irna

Oproep voor vrijwilligers



Beste mensen

Hierbij doen we nogmaals een verzoek tot hulp voor bij de singelloop 2021 op zondag 12 september. Op dit moment hebben we echt te weinig vrijwilligers om het evenement goed te kunnen laten verlopen. Zowel op zaterdag 11 als op zondag 12 september hebben we nog mensen nodig. Wil je met de singelloop meelopen ook dan kun je helpen bij de organisatie. Met je wensen wordt uiteraard rekening gehouden.

Op zaterdag is hulp nodig bij de opbouw op het Volkspark. Waarschijnlijk al vanaf een uur of 10.

Taken die we voor de zondag op dit moment nog open hebben staan zijn: hulp 's morgens bij de laatste dingen klaarzetten; de na inschrijving; tassen inname en uitgifte; hulp bij de kidsrun; uitreiking medailles; opvang in de finishstraat. Ook bij het opruimen na afloop (vanaf 14.00 uur ongeveer) hebben we nog hulp nodig.

Kun en wil je helpen geef je dan op via cor@singelloop-enschede.nl of via 06-28198377

Bij voorbaat dank

Cor Kuiper
coördinator vrijwilligers singelloop 2021





Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2021 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: vrijdag 1 oktober 2021 21:30
To: simon
Subject: TION Nieuwsbrief September/Oktober 2021

De Startklaar Nieuwsbrief van AC TION

[View this email in your browser](#)

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



Startklaar Nieuwsbrief September/Oktober 2021



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze alweer ontvang je de nieuwsbrief van September/Oktober 2021. We hopen dat je een mooie zomer gehad hebt!

We zien jullie bijdragen graag tegemoet voor de komende nieuwsbrieven. Iedereen kan wat 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, Irna)

Irna

Nieuwe redactieleden gezocht

De huidige redactie zal stoppen met het samenstellen van de nieuwsbrief per 1 januari 2022. We zijn naarstig op zoek naar creatieve enthousiastelingen die dit fantastische werk van ons willen overnemen! Mocht je interesse hebben, neem vooral contact met ons op! Het leukste is om het met z'n tweeën of drieën te doen, maar alleen is ook mogelijk. Ook nieuwe leden kunnen dit doen, dus twijfel niet, en neem vooral contact met ons op!

namens de gehele redactie, Johny en Irna

Weer aan de start...



En weer door..

Zo, de vakantie periode zit er op, de kinderen weer naar school en (bijna) iedereen is weer aan het werk.. bent u nog 'op vakantie' geweest? Leuk gehad.. ik hoop het toch?

Het weekend van 11-12 september stond in het teken van de Singelloop, ik had me voor de zaterdag aangemeld om te helpen met de opbouw en om op zondagmiddag te helpen met het afbreken en opruimen. Nee, op zondagmorgen niet want die staat voor mij gepland als fietsmoment met de EWV het Oosten. Marijke hielp op zondag mee, en nee, wij natuurlijk niet alleen! Er waren er toch nog behoorlijk wat vrijwilligers actief! Maar beste mensen, er moet me wel iets van het hart! Cor moest er ook dit keer weer veel moeite voor doen om genoeg mensen te krijgen voor de diverse werkzaamheden en het was nog krap aan..

En als ik dan even vlot inventariseer zie ik dat zo'n 75% van deze vrijwilligers toch al 60/65+ is! Waar zijn ze onze fitte 30/40/50-ers? En nee, je hoeft niet bang te zijn dat het enorm zwaar werk is, dat valt reuze mee, (het zware hekkwerk gebeuren is uitbesteed) maar ook bij dit evenement geldt hoe meer handen hoe lichter het werk. En ja, dan kun je zondags gewoon meedoen met de wedstrijd. Dus stel Cor volgend jaar niet teleur en meld je aan om te helpen. Met wat overleg en planning is veel mogelijk, en aanmelden kan nu al! De ploeg die er de afgelopen editie was staat al weer ingedeeld voor volgend jaar... maar is dan (oeps) ook al weer een jaartje ouder..

Deze Singelloop is volgens mij ook weer goed verlopen, ik heb tenminste geen wanklanken gehoord. Zo'n 3000 volwassenen en 1200 kinderen liepen zich in het zweet! Super, ik zag de kinderen nog finishen, mooi hoor, kan ik van genieten! Als ik de uitslagen bekijk zie ik dat nog aardig wat Tion atleten in de prijzen zijn gevallen, super! Ook bij de jeugdige lopertjes!

Op de website kunt u de uitslagen en de vele foto's vinden: www.singelloop-enschede.nl. Hieronder staan alvast 3 podiumfoto's van de Singelloop.

Ook een aansprekend Enschedees evenement is de Urban City Run 053, een fun run van 5 of 7,5 kilometer door de binnenstad van Enschede en waar je door diverse gebouwen loopt. Deze loop was op 19 september j.l. Op de Facebook pagina van PSdesignfotografie zag ik veel foto's voorbij komen met daarop een vele Tionezen. Leuk!

De corona maatregelen worden dan wel wat soepeler, maar het blijft nog steeds verwarrend, zo links en rechts worden er wedstrijden gelopen maar ook worden en er weer geplande wedstrijden afgelast. Het blijft nog even lastig!

Wat mijn fietsen betreft, dat gaat prima! Inmiddels de afstanden uitgebreid en de tempo's opgevoerd. Langste afstand staat nu op 140 kilometer met een gemiddelde van rond de 31, dit was met een groep van 16 EWW2 renners, mooi, om en om met tweetallen op kop en flink doortrappen! Ik kon later in mijn grafieken mooi terug zien wanneer ik op kop had gereden, hahaha. Denise Doeve (oud Tion lid)is nagenoeg gelijk met mij lid geworden bij de wielclub. Af en toe maken we samen een ritje, zoals vorige week (14 september), een mooie tocht over 124 kilometer langs Eefde - Warnsveld - Vorden onder een fijn zonnetje en zo rond de twintig graden. Mooie route en lekker gefietst.

Het was vanmorgen trouwens best guur, een dipje in de temperatuur, 14,5 graden en een fikse wind maakte het fietsen (herstel rit) niet fijn. Volgende maand gaat ook bij de EWW het winterseizoen in, we starten dan iets later (09.00 uur) en vlak daarna beginnen ook de atb tochten. Ik hoorde dat de racegroep de hele winter door fietst, ik ben benieuwd wat ik dan allemaal mee ga maken. Ik heb de eerste valpartij in de groep inmiddels ook mee gemaakt, gelukkig was ik er zelf niet bij betrokken, het was een knullige situatie met als gevolg dat iemand het achterwiel van de ander aantikt en komt te vallen. De clubgenoot is afgevoerd naar het ziekenhuis met een scheurtje in de schouder en een heupkwetsuur. De schouder kan hij wel inmiddels weer goed bewegen maar het lopen gaat nog niet best, zal nog wel een tijdje duren voordat hij helemaal hersteld is.

In de volgende editie wil ik even terug kijken op het zomerseizoen bij de baanatletiek, er zijn daar de afgelopen tijd prima prestaties geleverd en titels verdiend. Een mooi moment om daar dan even aandacht aan te besteden, u kunt ze trouwens ook volgen op de Facebook pagina's van AC Tion en RTC atletiek Oost.

Op de valreep zie ik nog een bericht voorbij komen dat er bij de NK masters in Hengelo afgelopen weekend ook meerdere Tion atleten in de prijzen zijn gevallen. Hanny Ebbekink behaalde drie keer goud op de onderdelen discuswerpen, kogelslingeren en gewichtwerpen. Wan Bakx won goud op de 100 meter horden en het verspringen en brons op de 100 meter sprint. Paul Boer won goud bij de

hink-stap-sprong en zilver op de 400 meter en bij het hoogspringen, op de 200 meter behaalde hij een bronzen medaille. Carel van Leeuwen behaalde een zilveren medaille bij het discuswerpen.

Zo, genoeg voor deze editie, succes met alle trainingen en wedstrijden die jullie gepland hebben!

Johny.

En vergeet niet je alvast op te geven als vrijwilliger voor de singelloop van volgend jaar bij Cor! Mailadres: Cor@singelloop-enschede.nl





Doe je mee met de Herfst Clinics?

Zondag 10 oktober - Doe je mee met de Herfst clinics?

Vanwege de Coronamaatregelen kan de Herfstloop 2021 nog niet doorgaan. Dat vonden we wel heel jammer. Daarom hebben we de gedachten laten gaan over wat er wél zou kunnen. En dat is gelukt: We hebben een ochtend met

heuse Herfst clinics bedacht! Een ochtend voor en door leden.

Wie altijd al een keer een ander atletiek onderdeel heeft willen proberen, kan kiezen uit de volgende clinics:

- verspringen
- hoogspringen
- speerwerpen
- hordenlopen
- kogelstoten
- loopscholing/hardlopen (rondom ACTion (3km))

Durf je wel naar de clinics te kijken, maar houd je het zelf liever bij een kopje koffie, dan kan dat ook. Na de clinics kunnen we nog even nagenieten van de gezellige sportochtend met soep en een broodje.

Er zijn geen kosten aan verbonden. Om te weten hoeveel mensen er komen, is het wel nodig om je aan te melden.

De clinics zijn buiten, daarvoor gelden dus geen aanvullende Corona maatregelen, behalve het verzoek om thuis te blijven als je je niet lekker voelt en Corona-achtige verschijnselen hebt.

Locatie: Tion

Datum: Zondag 10 oktober

Tijd: van 10:00-12:30

Inschrijfkosten: € 0,-

Aanmelding: binnenkort meer/ hiervoor volgt informatie via de nieuwsbrief/website/ per e-mail.

Voor wie: alle Tion leden

We hebben er zin in en zien je graag op zondag 10 oktober!

het bestuur en de herfstloop commissie



Start to Run: een foto-impressie

Zo maar wat foto's van een training van de start-to-runners. Veel succes allemaal!





Singelloop 2021

Veel loopjes zijn in de CORONA periode afgelast op opgeschort.... met uitzondering de Singelloop. Vorig jaar daarentegen was het een moeilijke editie maar dit jaar was het bijna als vanouds...

Maatregelen

Deelnemers werden op de dag nog wel 'gescheiden' van de toeschouwers want oh jee.... er zal maar een besmetting ontstaan. Gelukkig was de versoepeling zichtbaar en mocht er dit jaar iets meer waardoor de organisatie ook het randgebeuren kon gaan uitbreiden. Naast het springkussen voor de allerkleinsten kon er ook even 'geroken' worden aan andere sporten. Ook na afloop even bijpraten op het binnenterrein kon eindelijk weer onder het genot van een drankje.

Vrijwilligers

Natuurlijk draait een succes van een evenement op vrijwilligers. Velen meldden zich spontaan aan om te helpen echter er zijn altijd mensen te weinig aldus de organisatie. Oproepen in diverse 'whats-app' groepen heeft uiteindelijk geresulteerd in een groot aantal vrijwilligers. Van hulp bij de lunchpakketten tot bouwers van start- en finish terrein, van uitreiken medailles tot bananenhakkers.....en hekkensleepers tot startnummeruitgiftes. Zelf stond ik dit jaar met een aantal Tionezen bij de uitgifte van de startnummers. Hoe fijn is het om deelnemers met een tevreden gevoel huiswaarts te zien gaan met het startnummer voorzien met zijn/haar eigen naam.... Natuurlijk hier en daar een grapje makend: zoals "...leuk dat je mee gaat lopen maar hoeveel rondjes ga je lopen?" Leuk om te doen dus laat van je horen bij een volgende oproep....

Zonovergoten

Het leek alsof de weergoden dit jaar iets hadden van "Corona is op de terugweg en de mensen willen weer iets leuks in de stad...." Het weer was namelijk echt een cadeautje. Langs de route was het enorm druk en er was geen meter van de singel onbezet, waren het geen toeschouwers dan was het wel een muziekbandje en was het geen muziekbandje dan stond er wel een agent, EHBO of een watertafel....(overigens opnieuw met vrijwilligers)

Mooie tijden....

Weken voor de Singelloop wordt er al gespeculeerd en specifiek getraind op de 8

kilometer. “Wat voor weer gaan we krijgen?” en “Hoe voelen de benen dit jaar nu het eindelijk weer kan?” Uiteindelijk na afloop vele blij gezichten met hier en daar een aanscherping van het PR. Ook ik liep naar het startvak (dit keer vak D) met Lars en Aniek. Vol spanning liepen zij een eerste echte wedstrijd. Oom Hans werd ‘ingehuurd’ om eens het gevoel te krijgen van hardlopen met toeschouwers. Na 52 minuten kwamen we ons drieën voldaan over de finish. Op naar meer....

2022

Natuurlijk zijn er verbeterpunten genoemd tijdens de evaluatie. Dat is gebruikelijk bij grote evenementen als deze. Maar ondanks de huidige maatregelen mag je complimenten geven aan de organisatie. Dat doe ik dan ook bij deze en zeg “op naar de 25ste editie”. De 25e gaat een bijzondere worden las ik in dagblad Tubantia.

Hans Beumers

(foto van muzikant die lopers aanmoedigt)



Speerwerpen

Tijdens de onderlinge wedstrijd op 24 april (ja, het is al even geleden) heeft Klaas Keizer hele mooie foto's gemaakt. De vorige keer hadden we een foto-special van het verspringen, dit keer een aantal foto's van het speerwerpen. Dank je wel, Klaas!





Recept

Vega curry met bloemkool.

Ingrediënten • 320 gram rijst • 1 theelepel kurkuma • 1 eetlepel arachideolie of

zonnebloemolie • 2 uien • 3 teentjes knoflook • 4 cm verse gember • 650 gram tomaten Ik had 6 flinke tomaten • 2 theelepels korianderzaad gemalen • 2 theelepels komijnzaad gemalen • 2 theelepels kurkuma • 1 theelepel sambal • 400 ml kokosmelk • 3 eetlepels tamarinde pasta is tegenwoordig ook te koop bij de supermarkt • 1 eetlepel bruine basterdsuiker • 1 grote bloemkool ongeveer 800 gram • 250 gram tuinerwten doperwten • zout • peper

Instructies • Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, met een theelepel kurkuma in het kookwater. Giet af en zet apart. • Verwarm de olie. Snij de ui knoflook en gember heel fijn en bak deze in de olie. Voeg na 1 minuut de koriander, komijn, kurkuma en sambal toe en bak deze even mee. • Snij de tomaten in kleine blokjes en voeg toe aan de ui en kruiden en laat een paar minuten sudderen. • Voeg nu de tamarinde, suiker en kokosmelk toe en laat sudderen totdat de saus dik wordt. NB. Blijft jouw saus wat waterig? Maak dan een papje van een theelepel maizena en een theelepel water en roer dit door de curry om te verdikken. • Was de bloemkool en snij in kleine roosjes. Voeg toe aan de curry en laat 8-10 minuten mee pruttelen. Proef zelf hoe gaar je de bloemkool wilt. Ik hou ervan als de bloemkool nog een lekkere bite heeft. Voeg de laatste 2 minuten de tuinerwten toe. • Serveer met de gele rijst en/of naanbrood

Eet smakelijk! Gerda Reerink



In de media

Goud voor Marleen Baas, Jermaine Kleine en Olivia Harwig

Na een stabiele meerkamp pakte Marleen “gewoon” weer haar zoveelste nationale titel met hierbinnen een mega speerworp van 49.37. Jermaine Kleine pakt brons bij de U18 en als eerstejaars draaide Jory Davids met een 11de plek een ijzersterke

meerkamp met veel dikke PR's waaronder hoog (1.76) polshoog (3.10) en speer (41.57) als uitschieters! (lees meer: [Huis aan Huis](#), 8 september 2021).

Op 10 september wordt ook Jermaine Kleine Nationaal Kampioen, en wel op de 400m horden U18 in 52.53s.

Op donderdag 23 september behaalde Stijn Jansen bij de Dubbele Mijl te Hengelo een prachtig resultaat: de 3216m liep hij in 9.34 (20 p/u ofwel 3.00 p/km. Ook bij de dames Tion succes: zilver voor Elisabetta Ribera d'Alcala in 11.00.

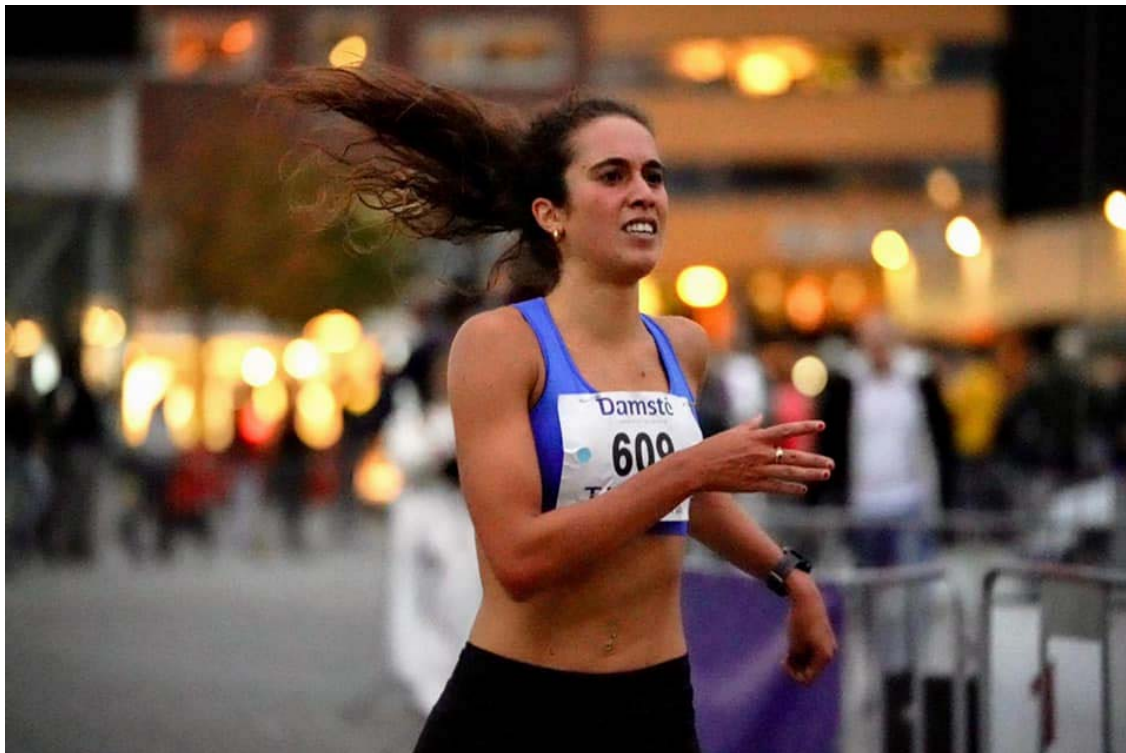
En nog een fantastische prestatie: Olivia Harwig won op zaterdag 25 september maar liefst 3x goud op de pre Special Olympics in Hengelo op de onderdelen 100, 400 en mini speer. Geweldige prestatie van de C junior. Gefeliciteerd allemaal!



Marleen Baas en Marcel Dost (foto: Huis aan Huis Enschede, 8 sept 2021)



Jermaine Kleine en Jory Davids (foto FB AC Tion, 5 Sept. 2021)



Elisabetta Ribera d'Alcala (foto: Coen Schilderman, FB AC Tion, 23 sept 2021)



Olivia Harwig wint 3x goud (foto FB AC Tion 26 Sept. 2021)

Update Nordic Walking

Dit keer geen nieuws, uitsluitend twee leuke foto's. met dank aan Annet de Kiewit.



Deze uitbundig bloeiende hei moet natuurlijk wel even op de foto!



Heel wat lidmaatschapsjaren op een bankje...

Wedstrijdkalender

Hou zelf goed in de gaten of de wedstrijden doorgaan in verband met eventuele corona maatregelen!

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

3 Oktober [Halve marathon Oldenzaal](#), 5-10-21.1 km

10 Oktober Alternatieve sportieve activiteit (i.p.v. de herfstloop)

- 17 Oktober [Amsterdam Marathon](#), kidsrun-8-21.1-42.2 km
- 24 Oktober [Rotterdam marathon](#), kidsrun-4.2-10.5-42.2 km
- 30 Oktober Nightrun - Diepe Hel Holterbergloop. 6 km
- 31 Oktober [Diepe Hel Holterbergloop](#), kidsrun -10-21.1; wandeltochten 10-20 km
- 7 November [Grote Veldloop](#), Vorden. 1.8-7.7-15.4 kilometer
- 13 November [Haarlebergtrail](#), Haarle. 22 - 30 kilometer
- 14 November [Haarlebergloop](#), Haarle. 1-2-5-10 kilometer www.haarlebergloop.nl
- 20 November [Zevenheuvelen nightrun](#), Nijmegen. 7 km
- 21 November [Zevenheuvelenloop](#), Nijmegen. 15 kilometer.
- 21 November [Run Bike Run](#), Haaksbergen. Diverse afstanden.
- 18 December? Kersttraining AC Tion. Diverse afstanden vanaf ons clubhuis.
- 27 December [Derde Kerstdag loop](#), Arnhem. 7-14.3-21.1 kilometer

Met vriendelijke groet,
AC TION



Copyright © 2021 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 18 november 2021 13:33 simon
To: TION Nieuwsbrief November-December 2021
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 November-December 2021



AC TION 48

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

Beste Tionezen,

Bij deze de nieuwsbrief van November-December, met daarin bijdragen van Johny Rower, Annet de Kiewit, Gea Siekmans, Gerda Reerink, Irna van der Molen en het bestuur.

Dit is de laatste nieuwsbrief onder onze redactie, wat Johny en ik met veel plezier

gedaan hebben. Een aantal Tionezen hebben regelmatig een bijdrage geleverd. We willen hen dan ook hartelijk bedanken! Ik noem dan even: Annet de Kiewit namens Nordic Walking, Gerda Reerink voor de recepten, Natalja Harwig die de interviews regelde van de pupillen en de jeugd, Klaas Keizer voor de foto's, Silvia Gerdes over de gezonde kantine, en Rik Hardon, Wim van Holsteijn, en Jan Davids namens het bestuur. Johny: dank je wel! Het was enorm leuk dit samen als duo te kunnen doen.

Wij wensen jullie een goede winter toe, en blijf gezond!

Namens de redactie (Johny en Irna)

Irna

Afsluiting van een tijdperk

De laatste..

Het valt me een beetje zwaar om aan dit stukje te beginnen, het is de laatste bijdrage van mij aan de nieuwsbrief van onze vereniging. Het begon (al) in 1996 met een verslag van een hardloop weekend op Terschelling dat we hadden georganiseerd, we maakten toen elke maand nog een papieren/gedrukte editie. En nu zevenentwintig jaar later, vele duizenden kilometers, reisjes, woorden, grapjes en plezier verder dus de laatste..

Het werd voor mij de laatste maanden steeds moeilijker om weer een stukje te tikken, sinds ik niet meer kan hardlopen (vanaf Januari al niet meer) en bijna niet meer bij de club kom krijg ik niet veel meer mee van alles wat er speelt binnen de vereniging. Ja natuurlijk, ik zit nog in een paar app groepjes maar maak geen deel meer uit van het 'loopgebeuren'. Je staat er helemaal buiten en de binding met loopgroepen valt een beetje weg.. zoiets groeit langzaam zo en dat is heel begrijpelijk.

Dat je deze dertig jaar hardlopen en zevenentwintig jaar lid zijn van de vereniging niet zomaar weg poetst heb ik al wel gemerkt, de eerste maanden dat ik niet meer kon hardlopen had ik het er heel moeilijk mee. Maar je kunt niet blijven treuren, het

leven gaat door en de knop moest gewoon om.. Inmiddels heb ik mijn weg gevonden bij de wielclub het Oosten (de burens van AC Tion), met heel sociale fietsgroepen en daar kan ik mijn energie ook best wel kwijt!

Maar wat hebben we (Marijke en ik) veel mee gemaakt bij AC Tion in al die jaren, veel reisjes gemaakt o.a. naar Terschelling, Texel, een paar keer naar Parijs en Berlijn, Praag, Barcelona, Wenen, Monschau, Ieper, Hoorn, Schiermonnikoog, de Bouillonnante in België en misschien vergeet ik er nog wel een paar. En was er vreugde bij de geboorte van kinderen binnen onze groepen maar ook voelden we de pijn bij het overlijden van een aantal van onze loopmaatjes!

Fijne jaren hebben we bij de club gehad, je bouwt met veel mensen een vertrouwensband op en deelt lief en leed en probeert elkaar te steunen. Marijke en ik kunnen er met een goed gevoel op terug kijken, het was een belangrijk deel van ons leven!

Ik heb nog geen idee hoe het verder zal gaan met de nieuwsbrief, zoals bekend stopt Irna ook met de eindredactie. Wellicht dat er toch iemand is of een aantal personen zijn die dit willen oppakken? Ik ga er wel van uit..

ik gooi er nog een paar dankjewels uit voor:

- Natalja voor je inzet bij Geef de Pen door, super dat je dit elke keer weer doet!
- Irna, voor de afgelopen jaren eindredactie, het was fijn om dit samen te doen!
- Gerda voor je (lekkere) recepten
- Annet de Kiewit met updates en verslagen van Nordic Walking
- Klaas Keizer voor je prachtige foto's
- Alle eerdere eindredacteuren en bezorgers van de Startklaar/nieuwsbrief
- Alle trainers voor hun inzet
- Alle lopers en loopsters met wie ik mocht samen lopen
- Alle kantine medewerkers
- Het bestuur

Met andere woorden: een dankjewel aan iedereen die mijn (hardloop)leven zo mooi heeft gemaakt! Veel plezier en succes met al jullie activiteiten, ik zal me af en toe nog wel even laten zien..

Johny.

Nieuwe redactie gezocht

Zoals gezegd, we zijn op zoek naar een nieuwe redactie, want wij stoppen ermee! Mocht je belangstelling hebben, meld je dan bij mij, of stuur dan een email aan startklaar@action48.nl en aan de secretaris (secretaris@action48.nl).

De tijdsbesteding is zo'n 3-4 uur per persoon per nieuwsbrief, wanneer je dit met z'n tweeën doet en verdeelt, dus zo'n 6-8 uur in totaal per nieuwsbrief. De werkzaamheden zijn

- enthousiasmeren van Tionezen om een bijdrage te schrijven
- verzamelen van vaste bijdragen voor de nieuwsbrief
- verzamelen van berichten uit de lokale Huis aan Huis / Facebook / Tubanta
- verzamelen en verkleinen van foto's voor de nieuwsbrief
- het samenstellen van de nieuwsbrief (wij gebruiken daar mailchimp voor)
- aanleveren van extra nieuwsbrieven voor Algemene Ledenvergaderingen
- 1x per jaar aanleveren van een stukje voor het jaarverslag

We horen graag van je wanneer je belangstelling hebt!

Irna & Johny

Wedstrijdverslagen

Nog even een aantal Tionezen in het zonnetje zetten!!

De afgelopen weken stonden er weer een aantal Tionezen aan de start van een marathon (het mocht weer), in Amsterdam liep John Hagemeier de hele marathon in 3.36.52, knappe tijd!

Jolanda, Enith, Cor en Patrick hadden goede hoop dit jaar wel in New York de marathon te kunnen lopen maar de grenzen daar waren door de pandemie nog steeds gesloten. Er werd snel gereageerd en geschakeld en besloten 'om dan maar' in Rotterdam van start te gaan, de voorbereiding was dan ook niet optimaal maar iedereen kwam goed over de finish! Patrick 3.42.01, Enith 3.51.16, Marco van Zanten 3.46.51, Cor Kuiper 4.09.23, Hennie van der Sluis 4.14.11, Jolanda Gerritsen 4.15.11, Lisette Sprakel 4.26.43 en Cees van Reemst 4.28.34. De snelste Tionees in deze marathon was Olav Seliger in 3.28.37! Lisette werd jammer genoeg de laatste weken voor de marathon gevelde door een griepaanval en kon daarom niet optimaal presteren, ze gaat voor een revanche.. En ja Cees, als ik het goed begrepen heb kwam hij er pas een week van tevoren achter dat hij zich ingeschreven had voor deze marathon, hij was geblesseerd geweest en was er niet zo mee bezig.. dan maar even een langere (test) duurloop doen en dan beslissen of hij mee zou doen, en dat ging wel goed, dus starten maar..

inmiddels heeft Cees zijn 200e marathon gelopen, en dat was een bijzondere! Op 11 november deed hij mee aan de Karneval-marathon in Köln, om 11.11 uur gingen ze van start, Cees deed er in gepast tenue 4 uur en 21 minuten over.

Zeker de vermelding waard is de prestatie van Dennis Wisselo, ik zag een uitslag en filmpje op Facebook van Dennis voorbij komen, hij liep op 30 oktober de Bear Trail in Voeren-België die maar liefst 57,88 kilometer lang was met 1490 hoogtemeters. Hij deed er 6 uur en 35 minuten over. Top prestatie en petje af!

Mooi doan!!

Johnny.



Twentse crosscompetitie

Twentse Cross-competitie.

De Twentse Cross-competitie is een reeks wedstrijden (korte afstanden) in het winterseizoen geschikt voor jong en oud, georganiseerd door een aantal regionale atletiekverenigingen waaronder Ac-Tion. **Inschrijving voor de gehele crosscompetitie is nog mogelijk t/m 19 november, dus wees er snel bij!**

De eerste wedstrijd staat gepland op 28 november. Uiteraard kun je ook individueel aan een cross meedoen en dan is de Rutbeek cross op 16 januari

natuurlijk een must voor leden van Ac-Tion, met als mooie uitdaging de skiheuvel.
Voor losse onderdelen kan je je nog later inschrijven.

Op onderstaande link is meer informatie te vinden;

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

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

SWITCH
Twentse Cross
COMPETITIE

SWITCH
EMPOWERING IT PERFORMANCE

6X CROSS 2021/2022

28/11 Bovenbergloop
19/12 Wintercross
31/12 Ouderjaarscross
16/01 Rutbeekcross
23/01 Hulsbeekcross
13/02 Dinkelloop

**Voorinschrijving
mogelijk t/m 19-11-2021**

Recept van de maand

Super snelle vegan Indiase curry met veel groente

Ingredienten

Voor de curry kruiden

- 2 kruidnagels
- 1 theelepel kardamon
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel garam masala
- 1 mespuntje chilipoeder of chilivlokken

Overig

- 2 eetlepels zonnebloemolie of arachideolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 3 cm verse gember
- 1 courgette
- 2 paprika's
- 250 gram cherrytomaat
- 200 ml kokosmelk
- 400 ml tomatenblokjes
- 1 blokje groenten bouillon
- 1 eetlepel citroensap
- 240 gram kikkererwten uitlekgewicht; blik van 400 gram
- 410 gram perzik uit blik (incl sap) blik van 410 gram
- zout
- peper
- 300 gram rijst

Optioneel

- naanbrood
- verse koriander

Instructies

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en giet deze af.

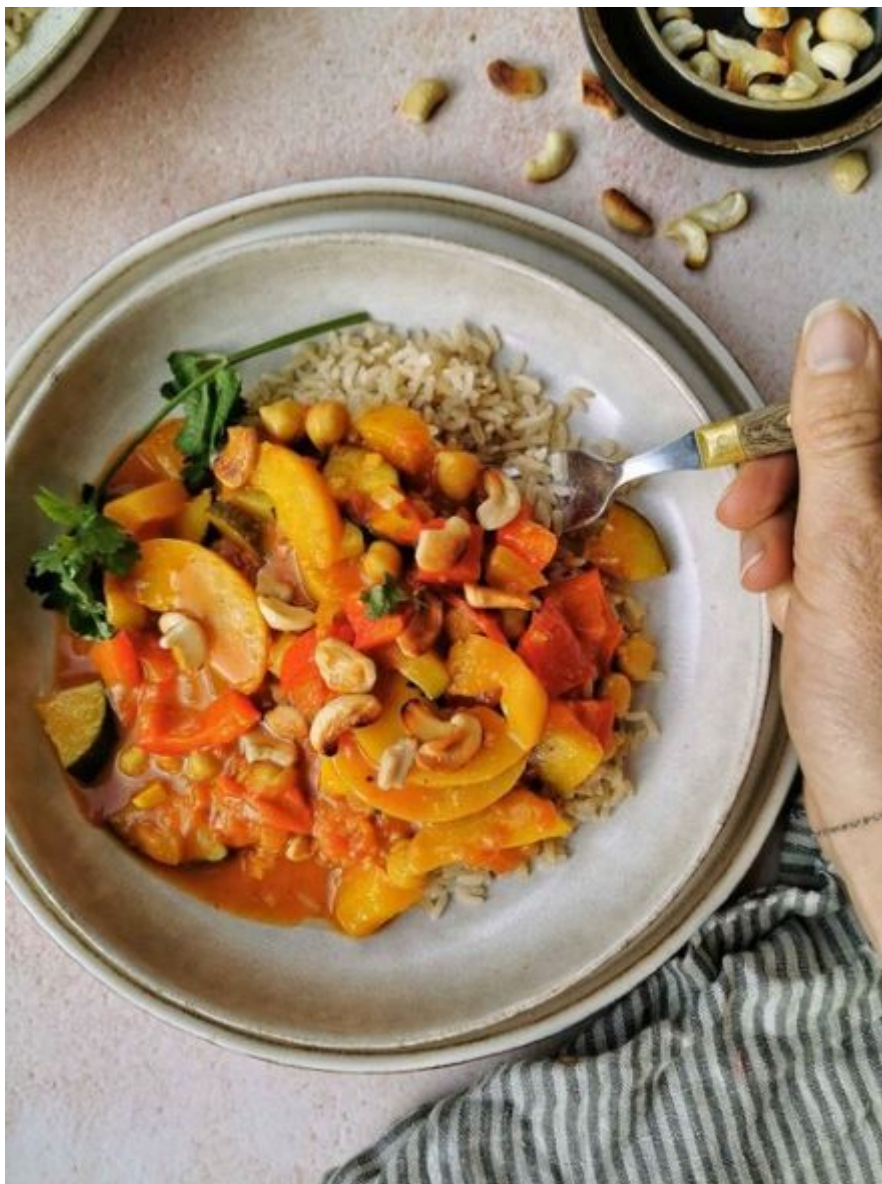
- Schil de gember, ui en knoflook en snij deze allemaal super fijn. Verwarm de olie in een hapjespan en voeg de gember, ui en knoflook toe en bak deze 2 minuten op middenhoog vuur.
- Was en snij intussen de courgette en de paprika en de cherrytomaat in stukjes en doe deze bij de rest in de pan. Bak de groente 5 minuten.
- Voeg de kruiden en specerijen (kardemon, kruidnagel, koriander, kurkuma, garam masala en chilipoeder) en de tomatenblokjes, kokosmelk, citroensap, bouillonblokje en de perziksap toe. Sluit de pan af met een deksel en laat het geheel 10 minuten pruttelen.
- Proef de curry en breng eventueel op smaak met zout en peper. Voeg de uitgelekte kikkererwten en perzikstukjes toe. Laat dit nog even een paar minuten mee pruttelen. Vis nog even de kruidnagels eruit en je curry is klaar! .
- Serveer de curry met rijst. Naanbrood is ook heel lekker bij deze curry. Garneer eventueel met wat verse koriander.

Kidsproof tips

- Curry is een echte kindervriend zolang je deze niet te spicy maakt. Pas dus op met pepertjes en proef tussendoor of de curry niet te scherp is.
- Deze curry kun je met allerlei verschillende groente maken, dus gebruik vooral wat jouw kind lekker vindt: sperziebonen, broccoli, paprika, champignon, courgette, kool, paksoi.

Eet smakelijk.

Gerda Reerink



Prikbord

AC Tion heeft een prachtige bijdrage van 1569,41 Euro ontvangen van de Rabobank Clubsupport actie. De bijgevoegde cheque is op 11 November overhandigd door de Rabobank bij aanvang van de training van de wegatletiek. Deze mooie bijdrage werd ontvangen met een enthousiast applaus van de lopers die klaar stonden voor de wegtraining.



Uiteraard iedereen bedankt die op één of andere wijze aan de PR heeft meegedaan, heeft gestemd.

Ronald Aarts, penningmeester



Update Nordic Walking

Etentje Nordic Walkers

Als je een jaar niet kunt, merk je pas hoe je tradities kunt missen. Dus zaten 29 blijde Nordic Walkers als vanouds te smikkelen bij restaurant Dolphia. En werden er weer wat mensen bij de neus genomen door de eigenaar, zoon van Mieke. Met een uitgestreken gezicht liet hij weten dat er dit jaar geen toetjes zouden zijn. Zo werkt het natuurlijk niet: liever minder hoofdgerecht en meer toetjes dan andersom, dus kwam er natuurlijk een dessertbuffet en daarna nog koffie voor de liefhebbers. Volgend jaar weer verzuchtte de tevreden meerderheid.



Locatielopen

De locatielopen van de zaterdaggroep voeren ons de

laatste maanden weer wat verder dan de Forelderij in Enschede. Zo is de hei bij Nijverdal geïnspecteerd aan de hand van een nieuwe route van Truus Wijnen, waarbij Roelof de speeltoestellen voor zijn rekening nam. En ook de verbouwing van Sprakel in Lonneker is goedgekeurd.

Cursus

In september hebben we een basiscursus Nordic Walking gedaan. Alle deelnemers waren enthousiast maar met de winter in aantocht blijken mensen toch wat huiverig om lid te worden. Misschien komt een enkele ons in het voorjaar versterken.

Tips

- De site wandel.nl wordt voortdurend van nieuwe info voorzien
- Naast het wandelnetwerk in Twente (te bereiken via <https://planner.gps.nl/>) is er ook een mooi wandelnetwerk in de Achterhoek. Kijk hiervoor op de site <https://achterhoek.nl/Wandelroutes>

Annet de Kiewit



Wedstrijdkalender

Helaas zijn er weer een aantal wedstrijden afgelast, waaronder de Bommelasloop en de Snertloop. Vanwege onzekerheid over het al dan niet doorgaan van wedstrijden, dit maal geen overzicht. Voor degenen die mee willen doen aan de Twentse Crosscompetitie: let op de sluitingsdatum voor inschrijving voor de Twentse crosscompetitie: 19 november!

Van de bestuurstafel

Allereerst aandacht voor twee bijzondere en belangrijke vacatures.

De eerste is de vacature van jurycoördinator. Die taak werd bij onze vereniging sinds jaar en dag vervuld door Ria Kirchjunger. Zij had kort geleden aangegeven haar functie te willen neerleggen. Op zoek naar een vervanger werden wij geconfronteerd met het overlijden van Ria. Zij is 72 jaar geworden. Wij wensen de familie heel veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.

De rol van jurycoördinator heeft Ria op haar eigen wijze vervuld. Er waren echter altijd voldoende juryleden ter plekke als er wedstrijden werden georganiseerd. Dat is een prestatie op zich. Wij zullen een bijeenkomst organiseren met alle ons bekende juryleden om te kijken of uit die kring een opvolger voor Ria te vinden is. Mocht u daarop niet willen wachten en nu al belangstelling hebben deze essentiële achtergrondfunctie in te vullen, neem dan s.v.p. contact op met de secretaris (secretaris@action48.nl).

Los van de vervulling van deze vacature zijn we op zoek naar juryleden voor de Rutbeekcross. Ook daarvoor kunt u zich melden bij de secretaris.

Verder blijft corona de aandacht van het bestuur eisen. Ik verwijs daarvoor naar het stukje van onze voorzitter daarover. Los daarvan hebben wij besloten dat de kersttraining en de nieuwjaarsbijeenkomst ook dit jaar worden geschrapt. Hopelijk is de situatie eind 2022/begin 2023 weer redelijk normaal en kunnen beide evenementen dan wel doorgang vinden.

Van de penningmeester ontvangen wij in onze bestuursvergaderingen ondanks alles steeds positieve berichten. Qua financiën hebben wij onze zaakjes op orde. Het aantal leden is duidelijk in een stijgende lijn. Dat ziet er dus goed uit.

De looptrainers hebben een door de Atletiekunie georganiseerde studiedag bijgewoond. Zij doen dat elk jaar en komen dan vol inspiratie en ideeën terug. Het zal vast mee hebben gespeeld bij het feit dat maar liefst 10 leden zich hebben aangemeld voor de cursus assistent-looptrainer. Een fantastisch gegeven.

Ten slotte hebben wij geconstateerd dat er in de loop van de tijd onduidelijkheid is ontstaan over de sleutels die in omloop zijn. Alle reden om te komen tot een nieuw

De tweede vacature is die van redacteur van deze nieuwsbrief. Irna van der Molen heeft aangekondigd per 1 januari a.s. te zullen stoppen. Dat geldt ook voor Johny Röwer. Zij kunnen terugkijken op een mooie periode van ruim 3 jaar waarin zij de nieuwsbrief verder vorm hebben gegeven. Het bestuur wil hen daarvoor bijzonder bedanken. Interesse om deze leuke taak te vervullen, meld je dan aan bij Irna of bij de secretaris. Een duo is ook zeer geschikt om deze rol op zich te nemen.

sleutelplan. Degenen die hiermee te maken hebben, zullen daarover t.z.t. worden geïnformeerd. De gedachten gaan uit naar een elektronisch systeem.

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

**Met vriendelijke groet,
AC TION**



Copyright © 2021 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](#)

