



Van het bestuur

De vakantie zit er weer op, dat is te zien aan de drukte op de baan. Na weken van weinig activiteit bruist het weer! Vooral de jeugdgroepen zijn ongekend groot en de loopgroepen ongekend actief. De selectie en oudere jeugd laat zich nadrukkelijk zien op de trainingsavonden en de VB-atletiek is ook weer van start. Over laatst genoemde groep gesproken. Hebben jullie ze al gespot op de club? Er staan 3 'frames' in de garage, bedoeld voor 'frame-running'. Meer hierover lees je verder op in deze nieuwsbrief. Wij wensen iedereen een succesvol en sportief najaar toe!

Clubkampioenschappen

Het laatste weekend van september vinden traditiegetrouw de clubkampioenschappen plaats. De meerkamp is verspreid over vrijdagavond en zaterdag. De 5000 meter vindt op de vrijdagavond plaats. Om in te schrijven klik [hier](#).

Tijdens de prijsuitreiking feliciteren we onze atleten die in het afgelopen jaar een podiumplaats hebben bereikt tijdens een NK en we bedanken onze trainers voor hun inzet. Dit jaar zal de gezellige nazit anders dan anders zijn. De gebruikelijke BBQ maakt plaats voor hapjes. Met de prijsuitreiking gaan we al los! En wist je dat de nazit voor iedereen is bedoeld? Blijf dus vooral nog even gezellig hangen!

Coopertest

Op donderdag 12 september organiseren de gezamenlijke loopgroepen een coopertest op de baan. De coopertest is een mooi instrument om te meten hoe je er conditioneel voorstaat. De start is klokslag 19:30 uur. Om 19:00 uur beginnen we met inlopen. Deze test is ook geschikt voor junioren! Je hoeft niet aan te melden voor deze avond en je houdt zelf het aantal rondjes bij. Lees meer over de coopertest [hier](#).

Framerunning

Tijdens de nationale vitaliteitsweek introduceren we 'frame-running'. De frames staan al in de opslag klaar voor de clinic, die verzorgd wordt door dochter en vader [Juliëtte en Cor van Brouwershaven](#). De clinic is op woensdag 25 september a.s. en start om 19:00 uur. Ben of ken je iemand die mogelijk belangstelling heeft om kennis te maken met deze vorm van hardlopen? [Laat het ons weten!](#) Wil je meer weten over 'framerunning'? Lees het [hier](#).

Save the date: vrijwilligersavond 2024

In november bedanken we onze vrijwilligers voor hun inzet gedurende het afgelopen jaar. Dit doen we tijdens de vrijwilligersavond. Behoor jij tot de club die in weer en wind, binnen, buiten, op de voorgrond of achter de schermen helpt? Blok vrijdagavond 22 november in je agenda en zorg dat je erbij bent. De uitnodiging voor deze gezellige en smakelijke avond volgt later.

Terugblik wedstrijden

In de laatste vakantieweken heeft een aantal kampioenschappen en nationale wedstrijden plaatsgevonden met Isala-atleten aan de start. Een korte terugblik.

U14

Loueann Huijsmans, Sven ten Heuvel en Mike Veenendaal vertegenwoordigden Isala in deze categorie. Er was een 25e plek voor Mike op het onderdeel speerwerpen (U14) en een 17e plek bij speer voor Sven (U13). Loueann (U13) haalde bij polstokhoog de aanvangshoogte helaas niet en liet de 1000m schieten,

U16

In deze categorie stonden Julynn Huijsmans, Anouk Wichers en William Veenendaal aan de start. Ze behaalden allemaal mooie resultaten. Voor Julynn was er zelfs een podiumplek: brons op de 300 meter!

U18

Hugo Visser draaide een geweldige meerkamp in Amersfoort. Hij won de wedstrijd in zijn categorie en zette een nieuw Kamper record puntenaantal op dit onderdeel neer.

Pupillen en junioren kamp - terugblik

Het is al even geleden, maar we willen het toch nog even benoemen, het Isala-kamp. Wat een geweldige kampweekend hebben de pupillen en junioren beleefd! Spelletjes in het bos, marsmallows in het kampvuur en de eerste zware editie van 'Kamp Venus'. Een kleine 100 Isala kids en jongeren waren erbij. We gaan in 2025 op herhaling!

Vrienden van Isala'96

Draag jij de vereniging een warm hart toe en wil je hier blijk van geven via een donatie? Informaite over 'vrienden van Isala' en de QR-code die je kan scannen om een donatie te doen vind je [hier](#).

Afscheid speaker Henk Borgmeijer

Na ruim 44 jaar actief geweest te zijn als speaker heeft Henk Borgmeijer tijdens 'zijn' thuiswedstrijd Loopfestijn Dalfsen afscheid genomen. Henk was jarenlang ook de stem tijdens RK Dos en AV Isala'96 wedstrijden. We zijn hem dankbaar voor zijn inzet en hopen hem natuurlijk af en toe nog tegen te komen als supporter bij regionale wedstrijden. Henk, bedankt!

Polstokhoogwedstrijd in Heerde

In het kader van het 75-jarige bestaan organiseert onze buurvereniging De Gemzen een unieke polstokhoogwedstrijd. In het hart van het dorp wordt speciaal hiervoor op 14 september een installatie geplaatst. De top van Nederland zal een demonstratie verzorgen. Iedereen is welkom om dit spektakel mee te maken. Lees meer hierover op de [website](#) van de Gemzen.

Looptips

12 sept Coopertest, Kampen

13 sept Landgoed Morren Run, Oosterwolde

21 sept Zevenheuvelentrail, Nijmegen

22 sept Zevenheuvelenhike, Nijmegen

22 sept Mooi Ruinen Run, Ruinen

27/28 sept Clubkampioenschappen, Kampen

29 sept Jouster Merke Loop, Joure

5 okt Hoge Veluwe Wandeldag, Otterlo

6 okt Hoge Veluwe Loop, Hoenderlo

12 okt Venoseloop, Vollenhove

12 okt Run Oldebroek, Oldebroek

12 okt Jumbo Reestrun, Meppel

19 okt Wolventrail, Nunspeet

19 okt Stadshagenrun, Zwolle

26 okt Diepehelholterbergloop, Holten

26 okt Dallirun, Heerde

27 okt Tiedkwietloop, Hoogeveen

2 nov Vechtdal crosscompetitie, Ommen

2 nov Najaarsloop Cialfo, Epe

23 nov KWC cross, Kampen

SPONSOREN



PAPEGAAIJ
& TEGELAAR
FYSIOTHERAPIE



maakt het memorabel



E-MAIL BESTUUR

bestuur@avisala96.nl



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsbrief@avisala96.nl toe aan uw adresboek.



Laposta