

**Van het bestuur**

De klok is verzet en het is grijs en grijs buiten. We zitten weer midden in de donkere dagen voor kerst. Dit betekent niet dat binnen blijven de regel is. In tegendeel! Het is heerlijk om juist nu naar buiten te gaan om te bewegen. Of het nu op het veld is, de baan of buiten op de weg, het kan allemaal! Genieten van de elementen. En toegegeven, ook wij hebben niet altijd zin en blijven ook wel eens liever met een kop koffie op de bank. Maar we gaan toch! Want die kop koffie smaakt vele malen lekkerder na een goede training. Dus kom van de bank af en ga lekker trainen! Er zijn per slot van rekening de komende maanden genoeg leuke activiteiten om naar toe te werken. Meer hierover lees je verderop in deze nieuwsbrief. En ga je nu 's avonds de weg op? Zorg ervoor dat je goed zichtbaar bent!

VB-trainer gezocht

De trainers van de VB-groep zoeken versterking!

Met een leuke groep van rond de acht personen wordt elke woensdag en vrijdag van 19:00 tot 20:00 uur getraind op de baan. Daarnaast doet een aantal atleten van de VB-groep af en toe mee aan wedstrijden met als sportieve hoogtepunt de Special Olympics. Nu het framerunnen erbij gekomen is, zijn we op zoek naar een extra trainer. Samen met de huidige trainer(s) verzorg je afwisselende trainingen zodat de atleten het beste uit zichzelf kunnen blijven halen en vooral plezier hebben met elkaar. Ben of ken je iemand die zich wil inzetten als trainer van deze leuke groep? [Laat het ons weten](#).

Indoorseizoen geopend!

Op zaterdag 16 november is het indoorseizoen geopend voor de atleten van AV Isala'96. In Heerde vonden de regionale indoorkampioenschappen plaats. Totaal stonden er 34 atleten aan de start. En deze talenten wisten maar liefst 11 medailles mee terug te nemen naar Kampen. 5x goud, 2x zilver en 4x brons! De gouden medailles gingen naar Mika Vrieling (U10), Wende Prinsen (U11), Tigo Dekker (U12), Senn Diender (U15) en Julynn Huijsmans (U18). Zilver was er voor Mads Dekker (U9) en Oliver van Loo (U15). En de bronzen medailles gingen naar Vajèn Prikken (U10), Sem Eenkhoorn (U15), Thijs Kasper (U16) en Suleen Penninkhof (U16). Een mooie start van het indoorseizoen 2024/2025 voor de atleten van AV Isala'96!

December activiteiten

Traditiegetrouw staat december weer vol met sportieve activiteiten. Zo is op donderdag 19 december de **Oliebollenloop**. Trainers Pieter en Jacqueline verzorgen die avond een gezamenlijke training voor alle loopgroepen, met na afloop oliebollen en gezelligheid. Een week later, op 26 december staan de vrijwilligers van de **Kerstcross** weer klaar in het Roggebotsebos, om honderden hardlopers te ontvangen voor een of meerdere rondjes. En dan hebben we natuurlijk ook **De Gilden Oudejaarsloop** op 31 december in het groene hart van de stad. De [inschrijving](#) voor deze sportieve jaarafsluiting is inmiddels open. Aarzel niet en schrijf je nu in en ga samen met ons sportief het jaar uit!

Isala'96 wintercompetitie en Regio IJsseldelta crosscompetitie**AV Isala '96 wintercompetitie:**

- Zaterdag 23 november: [Cross op de "bult" bij de KWC](#) (dit is tevens de 1e wedstrijd van de Regio-competitie)
- Donderdag 12 december Baanloop
- Donderdag 23 januari Baanloop
- Zaterdag 15 februari Allert Hagendoorn cross, finale Wintercompetitie.

Regio IJsseldelta crosscompetitie:

- Zaterdag 23 november: [Cross op de "bult" bij de KWC](#)
- Zaterdag 14 december: [Zwolle](#)
- Zaterdag 11 januari: [Epe](#)
- Zaterdag 8 februari: [Emmeloord](#)

Vrijwilligersavond

Aanstaande vrijdag is het dan eindelijk zover, dan vindt de jaarlijkse vrijwilligersavond plaats. Dit is dé avond waarbij we onze vrijwilligers bedanken voor hun inzet tijdens het afgelopen jaar. We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: zonder vrijwilligers géén activiteiten. Daarom vinden we het heel belangrijk om eens per jaar stil te staan bij wat we met z'n allen mogelijk maken. Alle vrijwilligers hebben een uitnodiging ontvangen en inmiddels hebben zich er zo'n 60 opgegeven. We heten ze vrijdag om 19:00 uur van harte welkom in de kantine. Het belooft weer een leuke avond te worden met lekker eten en veel gezelligheid.

Save the date: nieuwjaarsreceptie

Het duurt gelukkig nog even, maar toch hebben we alvast een datum geprikt voor de Isala'96 Nieuwjaarsreceptie. Je bent van harte welkom in de kantine op donderdag 9 januari, vanaf 20:30 uur om te proosten op het nieuwe jaar!

NedAir 2Bruggenloop

Over een kleine half jaar is het alweer zover. De 6e editie van de NedAir 2Bruggenloop wordt gehouden op zaterdag 5 april 2025. De inschrijving is open en het gaat hard met de startnummers! Wees er snel bij, want vol=vol! <https://2bruggenloop.nl/>

Reanimatietraining

Onlangs hebben enkele trainers, kantinemedewerkers en bestuursleden een herhalingscursus reanimatie/gebruik AED gevolgd. We vinden het belangrijk dat vrijwilligers die regelmatig op de baan te vinden zijn, weten hoe ze moeten reanimeren en hoe de AED moet worden ingezet. Daarom investeren we op deze manier in veiligheid voor iedereen. Natuurlijk hopen we dat het niet nodig is, maar je weet maar nooit....

En dan nog even dit....

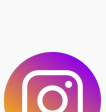
Op woensdag 13 december organiseert gemeente Kampen een **sportspullenmarkt**. Hier kunnen inwoners hun te kleine, grote of ongebruikte sportkleding en -spullen ruilen voor iets dat beter past of beter van pas komt. De sportspullenmarkt is onderdeel van een De Warme Winter Weken, een campagne om de bekendheid en het bereik van de minimaregelingen te vergroten. Het Leger des Heils zorgt voor een basisvoorraad aan kleding, maar de gemeente wil graag zoveel mogelijk inwoners blij maken met een ruim aanbod! Daarom deze oproep. Hoe kun jij bijdragen? Heb je thuis nette sportkleding of -spullen liggen die je niet meer gebruikt, of die niet meer passen? Lever deze dan in! Dit kan tot en met donderdag 12 december. Hiervoor staat een rood krat in de garage/materiaalhok.

Looptips

- * 23 nov KWC cross (Regio IJsseldeltacross), Kampen
- * 24 nov Bocotrail Nijverdal
- * 24 nov Thorbecke KWF run Zwolle
- * 30 nov Sintloop Heerde
- * 12 dec Baanloop Isala'96 wintercompetitie Kampen
- * 14/15 dec NK Cross Eersel
- * 14 dec Regio IJsseldeltacross Zwolle
- * 26 dec Kerscross Roggebotsebos
- * 27 dec Verlichte Cross Oldebroek
- * 31 dec De Gilden Oudejaarsloop Kampen
- * 11 jan Wijthmenerplasloop, Wijthmen
- * 11 jan Regio IJsseldeltacross Epe
- * 23 jan Baanloop Isala'96 wintercompetitie Kampen
- * 25 jan AH ABE Hunebedloop Havelte
- * 2 feb Midwintermarathon Apeldoorn
- * 8 feb Regio IJsseldeltacross Emmeloord
- * 15 feb Allert Hagedoorncross Kampen

SPONSOREN**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**