



AV Isala '96 Kampen-IJsselmuiden

Nieuwsbrief

16e jaargang | nummer 10

Van het bestuur

Het afgelopen jaar kende meerdere gezichten. Zo was het verdrietig, bewogen en soms een spannend jaar. Maar bovenal was het een prachtig sportjaar met vele hoogtepunten. Zo verpulverde de Ned Air 2Bruggenloop alle records en leverden atteten in alle categorieën prachtige prestaties. We hebben stappen gezet in de verduurzaming van onze accommodatie en we hebben al onze vrijwilligers bedankt tijdens de traditionele vrijwilligersavond. Zo langzamerhand maken we ons op voor het nieuwe jaar. Maar niet voordat we de Lichtjesloop, Oliebollenloop, Kerstcross en Oudejaarsloop achter de rug hebben. Er is dus nog genoeg te doen voor we het nieuwe jaar inluiden. Wij wensen je liefdevolle dagen en een prachtig nieuwjaar toe. Kom je op 7 januari proosten op het nieuwe jaar?

Fijne feestdagen en een gelukkig en gezond 2025!

Nieuwjaarsreceptie

Let op: de datum voor onze Nieuwjaarsreceptie is gewijzigd. In eerste instantie hebben we donderdag 9 januari gecommuniceerd. Dit wordt **dinsdag 7 janauri**. Je bent van harte welkom in de kantine vanaf 20:30 uur om te proosten op het nieuwe jaar!

December activiteiten (herhaling)

Traditiegetrouw staat december weer vol met sportieve activiteiten. Zo is op dinsdag 17 december de **Lichtjesloop**, een gezamenlijke training van de loopgroepen langs de verlichte straten van Kampen. Op donderdag 19 december is 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 **Feestmeesters 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! Ga samen met ons sportief het jaar uit!

Try Out Games

Zaterdag 14 en zondag 15 december stonden in het Omnisport in Apeldoorn de Try Out Games op het programma voor de U16 en U14 atleten. Twintig Isala'96 atleten hebben daar de vorm getest. Lees het verslag [hier](#).

In februari vinden de nationale indoorkampioenschappen plaats. Hier zullen verschillende Isala'96 atleten aan de start staan. We wensen iedereen alvast veel succes!

Terugblik IJsseldelta cross

Op zaterdag 12 december trad een mooie groep pupillen, junioren en senioren aan bij de tweede wedstrijd van de IJsseldelta competitie. Eerste plaatsen waren er voor Mads Dekker (JU9), Sebastiaan van der Molen (JU10), Lize Bottenberg (MU12), Sem Eenkhoorn (JU16) en Remko Eenkhoorn (M40K korte cross). Lees alle uitslagen [hier](#).

Isala'96 wintercompetitie

Onze eigen wintercompetitie is in volle gang. De uitslagen worden binnenkort op onze [website](#) gepubliceerd. De volgende twee wedstrijden zijn op de volgende momenten. Ben jij er dan ook weer bij?

* donderdag 23 januari Baanloop.

* zaterdag 15 februari Allert Hagendoorn cross, finale.

Regio IJsseldelta crosscompetitie

Inmiddels is de tweede wedstrijd in de IJsseldelta cross competitie een feit. De uitslagen zijn te vinden op uitslagen.nl. Op de [website van de regio](#) wordt de tussenstand bijgehouden. Er volgen nog twee wedstrijden in de competitie:

* zaterdag 11 januari: [Epe](#)

* zaterdag 8 februari: [Emmeloord](#)

Blessure check bij Papegaaij en Tegelaar

Een blessure? Morgen een wedstrijd en even de knie testen? Leden van Isala'96 die met blessures te maken krijgen kunnen bij Papegaaij en Tegelaar Fysiotherapie terecht. Laat per mail weten waar je last van hebt en dat je graag een **check** wilt. Je wordt dan uitgenodigd op de praktijk voor een check en je krijgt advies of je ermee kan doorlopen of dat het beter is om een behandeltraject in te gaan. Let op: de check duurt ongeveer 5 minuten, het is geen volledige behandeling. In het eventuele vervolgtraject zal er sprake zijn van behandelingen met de daaraan verbonden kosten. Mail naar han@fysiokampen.nl, en geef aan dat je lid bent van Isala'96. Mocht je al langere tijd (> twee weken) klachten hebben, of wat pijntjes hier en daar, dan graag aanmelden voor een intake. Bij Papegaaij en Tegelaar Fysiotherapie ben jij in goede handen!

NedAir 2Bruggenloop

Hoewel het nog lang geen 5 april is, komt de 6e editie van de NedAir 2Bruggenloop steeds dichterbij. Er mogen in 2025 meer mensen meedoen en op dit moment stevenen we hard af op 2500 inschrijvingen! Hiermee komt het plafond in zicht. Wil jij nog een startbewijs bemachtigen? Aarzel niet en schrijf je nu in, want vol=vol! <https://2bruggenloop.nl/>

Looptips

- * 26 dec Feestmeesters Kerscross Roggebotsebos
- * 27 dec Verlichte Cross Oldebroek
- * 31 dec De Gilden Oudejaarsloop Kampen
- * 4 jan Nieuwjaarsloop Zwartsluis
- * 5 jan Brink tot Brink Loop Deventer - Bathmen
- * 11 jan Otterlo Trailrun Otterlo
- * 11 jan Wijthmenerplasloop, Wijthmen
- * 11 jan Regio IJsseldeltacross Epe
- * 23 jan Baanloop Isala'96 wintercompetitie, Kampen
- * 25 jan Hondsrugcross, Emmerdennen
- * 25 jan AH ABE Hunebedloop Havelte
- * 26 jan Bosloopcompetitie Harderwijk
- * 2 feb Midwintermarathon Apeldoorn (uitverkocht)
- * 8 feb Regio IJsseldeltacross Emmeloord
- * 15 feb Allert Hagedoorncross Isala'96 wintercompetitie, Kampen
- * 23 feb Bosloopcompetitie Harderwijk
- * 2 mrt Achtkastelenloop Vorden
- * 8 mrt 43e Broekhuis Halve Marathon Harderwijk
- * 8 mrt Crossloop Aco van Elderen Ommen

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.

