

Van het bestuur

AV Isala'96 en de stadsgehoorzaal. Het lijkt op het eerste gezicht niet veel met elkaar te maken te hebben. Maar schijn bedriegt... laatst ontvingen we namelijk een uitnodiging voor de voorstelling 'Dat schiet lekker op zo'. Het is een humoristische theater-voorstelling vol met herkenbare situaties voor iedereen bij de sportclub. De voorstellling is gratis en is bedoeld voor ouders, trainers, coaches, bestuurders én kinderen. Ook voor jou dus! Heb je belangstelling om de voorstelling te bezoeken? Regel je kaartje rechtstreeks bij de organisator van de voorstelling. En zo heeft Isala'96 voor een keertje een link met de Stadsgehoorzaal :) Als je de voorstelling bezoekt, wensen we je nu alvast veel plezier!

Algemene Ledenvergadering
op 15 maart vindt onze Algemene Leden

(ALV) plaats. De vergadering begint om 20:00 uur, vanaf 19:30 uur staat de koffie klaar. Vanaf 1 maart ligt het jaarverslag ter inzage in de kantine. Tijdens de vergadering bekijken we terug op 2022 en kijken we vooruit naar het jaar dat voor ons ligt. Daarnaast wordt traditiegetrouw de aanmoedigingsprijs en waarderingsprijs uitgereikt. Kom jij ook?

Terugblik crossen

Het crosseizoen is nog niet helemaal voorbij, maar de regionale IJsseldelta competitie is inmiddels wel afgerond. Onze atleten - van pupil tot master - hebben voortreffelijk gepresteerd en er zijn weer veel podiumplaatsen weggekaapt. [Hier](#) vind je de eindstand van het klassement.

Terugblik indoor

Ook het indoorseizoen loopt op het einde. Dit weekend vonden de laatste nationale kampioenschappen plaats in het Omnisport. De Isala atleten waren een waar visitekaartje voor de club en er vielen zelfs enkele podiumplaatsen te vieren vielen. Zo stond Lars Hansman met zilver op het podium bij hoog en Jeroen van Veen pakte goud in de categorie masters 35+ bij horden. Dit leverde hem een uitnodiging op voor de wereldkampioenschappen eind maart van dit jaar in Polen. Jeomie Legebeke pakte in haar categorie zilver op de 60 meter sprint. Alle uitslagen van de indoorkampioenschappen zijn terug te vinden op

Op 11 maart vindt nog het NSK indoor 2023 plaats en op 12 maart de Decathlon Nationale Pupillen Indoor.

Clubfysie wordt clubfysie's

Inmiddels weten heel wat atleten van Isala'96 de weg naar Arjan Vorrseelman van Pepegaaïj & Tegelaar fysiotherapie te vinden. Dat is mooi, maar het wordt nóg mooier! Vanaf nu staan maar liefst twee deskundige fysiotherapeuten klaar om onze atleten te adviseren bij blessures en blessurepreventie. Naast Arjan is nu ook zijn collega Han beschikbaar voor Isala'96. Hij stelt zich aan ons voor:

'Mijn naam is Han van 't Ende en ik werk sinds een jaar bij Papegaaij & Tegelaar fysiotherapie. Daar werk ik met veel plezier en help ik mensen met onder andere hun hardlooplessures. Over het algemeen zie ik patiënten met pijnklachten in combinatie met hardlopen. Ik help eveneens met het geven van tip en tops naar aanleiding van een hardlooptanalyse. Zo'n analyse begint met een vraaggesprek om de klachten/wensen van de hardloper in kaart te brengen. Na een lichamelijk onderzoek volgt een analyse op de loopband in onze oefenzaal. Samen bekijken we de opnames. Aan de hand van deze analyse worden er adviezen gegeven in de vorm van oefeningen, aanpassing van schema, aanpassing looptechniek, pasfrequentie verhoging of iets dergelijks. Zelf loop ik uiteraard ook graag een rondje hard. Tot snel bij de club AV Isala'96 of wie weet wel bij de

Heb je een blessure? Op de website vind je de contactgegevens



Isala quiz-avond

Door omstandigheden hebben we de **Isala quiz-avond** verplaatst naar donderdag 13 april na de training. De organisatie van deze gezellige avond is al drukdoende vragen te bedenken. De categorieën lopen uiteen van sport tot flora en fauna, van muziek tot kennis van de wereld. En alles wat daar tussen zit! Wie wordt na afloop van de quiz tot ***Slimste van Isala***?

Aftellen naar de Ned Air 2Bruggenloop

Nog maar een paar weken te gaan en dan staan we aan de start van de 4e [Ned Air 2Bruggenloop](#). Inmiddels hebben ruim 1100 hardlopers zich opgegeven. En het goede nieuws is..... je kunt je nog steeds opgeven! De Ned Air 2Bruggenloop vindt plaats op zaterdag 25 maart 2023. Ter voorbereiding op de Ned Air 2Bruggenloop wordt een clinic hardlopen georganiseerd. Deze staat onder leiding van Richard Kroon en is inmiddels gestart. De

zin in, jij ook?

- ## Looptips
- * 25/26 feb: NK cross, Hellendoorn
 - * 4 mrt: Crossloop ACO van Elderen, Ommen
 - * 5 mrt: Kastelenloop, Vorden
 - * 11 mrt: AH Cross AV Isala '96, finale wintercompetitie
 - * 18 mrt: Laedexrun, Wapenveld
 - * 18 mrt: Oldemeijercross, Hardenberg
 - * 26 mrt: Haaksbergse Engelse Mijlenloop, Haaksbergen
 - * 1 apr: Moba Kippenren, Barneveld
 - * 2 apr: Ekiden, Zwolle
 - * 10 apr: Klap tot Klaploop, Stadskanaal
 - * 15 apr: 10 mijl van Zwolle Zuid, Zwolle
 - * 16 apr: IJsselloop, Deventer
 - * 22 apr: Woldbergtrail, Steenwijk

Gratis voorstelling!

'Dat schiet lekker op zo!'

Das bietet Ihnen die Option

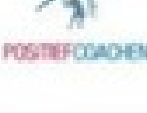
**Voor ouders, trainers,
coaches, bestuurders en**

Vrijdag 24 maart 2017

19:30 tot 20:45 uur
Stadsgehoorzaal Kampen

Meer informatie en tickets op:
www.datschietlekkeropzo.nl

*Addresses: handwritten format 10 pages



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



Laposta