

Nieuwsbrief Stepteam Twente



September 2021

In deze nieuwsbrief vind je weer volop informatie over onze activiteiten. Als je vragen of opmerkingen hebt over deze nieuwsbrief, stuur dan een mailtje naar info@stepteamtwente.nl.



Techniektraining: crosstechniek

Eén keer per maand staat onze training in het teken van steptechniek. **Techniektrainingen** zijn bedoeld voor alle steppers van onze vereniging, maar ook niet-leden zijn dan van harte welkom. Sinds kort organiseren wij deze trainingen op verschillende locaties. De trainingen in Enschede (18 deelnemers) en Haaksbergen (14 deelnemers) waren een succes.



De volgende techniektraining staat in het teken van **crosstechniek**. Op **zaterdag 2 oktober** trainen we op het BMX-baantje van het Hulsbeek in Oldenzaal. We verzamelen dan om 9.30 uur op parkeerplaats P4 op het Hulsbeek. (Op maandag 4 oktober is er dus geen techniektraining.)

Suggesties voor locaties voor volgende techniektrainingen zijn welkom.

Meettraining



We zijn van plan om één keer per maand voor al onze leden een meettraining te organiseren op het Oosterveld in Hengelo. Dan gaan we meten hoe snel je een aantal vaste afstanden kunt afleggen (bijv. een 200 m en een 1500 m). Als je meerdere keren per jaar meedoet, levert dat interessante informatie op:

- Je krijgt een indruk van je progressie en fluctuaties in je prestatieniveau
- Je krijgt een indruk van het effect van verbeteringen van je steptechniek, je conditie of je materiaal
- Je kunt je prestaties vergelijken met die van anderen

Verder kan het een leuke uitdaging zijn om steeds te proberen je persoonlijke records aan te scherpen. Voorlopig doen we dit vast op **elke derde woensdag van de maand**. De eerste keer wordt dan **woensdag 15 september**.

Terugblik: Twentse Stepmarathon

Op 4 september bonden 26 steppers uit het hele land, en ook een paar uit het buitenland, in Oldenzaal de strijd met elkaar aan op de wielersbaan van het Hulsbeek. In [Sport in Twente](#) en [Hengelo's Weekblad](#) kun je een artikel lezen. Sven en Agnes zijn geïnterviewd door [1Twente](#). En er zijn mooie [foto's](#) gemaakt.



25 september: Tukkertocht

Dit jaar kunnen deelnemers kiezen uit drie tochten in de omgeving van Buurse: 25 km, 40 km en een crosstocht van 35 km over een deel van het MTB-parcours van Haaksbergen. Overigens gaan de routes van 25 km en 40 km niet alleen over verharde, maar ook over onverharde (gravel)paden. We starten bij restaurant Captain Jack aan de Buurserbeek in Buurse. Deelname is **gratis** voor leden van STT. Via onze site kun je je aanmelden.



10 oktober: Crossdag



Dit jaar houden we onze crossdag in de omgeving van Buurse. Nivon-huis Den Broam in Buurse wordt onze uitvalsbasis. 's Morgens is er een clinic en 's middags een crosstour. STT-leden doen **gratis** mee. Via onze site kun je je aanmelden.

Onderhoudsclinic

Tegen het eind van het jaar houden we een clinic over steponderhoud bij onze sponsor in Hengelo, de Stepshop. Er kunnen onderwerpen worden behandeld zoals het afstellen van remmen, de werking van snelspanners, het plakken van banden, enz. Als je suggesties hebt voor een bepaald onderwerp op het gebied van steponderhoud, kun je dat laten weten via een mailtje naar info@stepteamtwente.nl.



Stepkleding



STT-leden krijgen flinke korting bij aankoop van Kickbike-stepkleding bij de Stepshop. Veel leden missen echter de naam **Stepteam Twente** op de clubkleding. Daarom biedt onze sponsor binnenkort de mogelijkheid om tegen een kleine meerprijs de naam van ons team op de borst te laten zetten van je volgende Kickbike-shirt met korte mouwen. Omdat het gaat om een relatief kleine oplage, willen we peilen hoe groot de belangstelling hiervoor is. Klik [hier](#) en laat het ons even weten.