

Van de redactie

Met gepaste, dus bescheiden, trots presenteert de redactie u de eerste editie in een volledige nieuwe vormgeving. We blijven leren want ook ditmaal bleek o.a. de wijze raad en daad van Robert v.d. Hulst voorwaarde voor het welslagen. Maar allereerst willen we degenen die de kopij op floppy inleverde (en dat deden alle inzenders!) danken. De in het vorige clubblad geuite wens van een "vlotte totstandkoming van de volgende editie" is volledig gerealiseerd. Resteert nog een heel klein verzoekje. Wilt u bij inlevering van de kopij naast het floppy ook een uitdraai of print van uw tekst bijvoegen?

De onlangs gehouden Run-Bike-Run heeft het een en ander teweeggebracht. Althans dat concludeert uw redactie aan de hand van bijdragen, vermeld op de bladzijden 6, 7 en 9. Zelfs "Speerpunt" en "De schoenen van..." konden niet om de happening heen. (Compliment voor Jaap).

Nu de donkere dagen zijn aangebroken en ook voor de sporter de winterse ongemakken voor de deur staan is het goed uw aandacht te vragen voor de adviezen van de bondarts van de KNAU, Els Stolk. Haar wijze raad is afgedrukt op de pagina's 12 en 13.

Naast Harry's Statistiek (blz. 14) en de overige uitslagen (blz. 20/21) adviseren wij u op blz. 15 en verder de wedstrijdverslagen te lezen. Diverse hoogtepunten, letterlijk en figuurlijk, markeren de vele sportieve prestaties van onze clubatleten.

Tot slot wijzen we u nog op de mutaties in de Colofon op blz. 22 en in de trainingstijden (blz. 23.)

Graag willen we u alvast fijne feestdagen toewensen met, wat ons betreft, vooral ontzettend veel oliebollen!

Tot ziens.



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Geef die pen eens door	2
Verjaardagen	3
Van de kantine commissie	3
Ledenmutaties	4
Grote Club Actie	5
Bestuursmededelingen	6
Volgende keer ben ik er weer bij !	6
Speerpunt	7
Uit de vrouwengroep	8
Wist u dat	8
De schoenen van... ..	9
Activiteitenagenda	10
Wedstrijdagenda 1998	10
Overzicht wedstrijdprogramma	11
Lopen in de herfst en in de winter	12
Harry's statistieken	14
Wedstrijdverslagen	15
Wist u dat	19
Uitslagen	20
Clubrecords	21
Colofon	22
Trainingstijden en categorieën	23
Agenda	24

CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe
21^e jaargang nr. 5 – december 1997

Kopij voor het februari nummer
inleveren voor 15 januari a.s.

Van de voorzitter

Het 'winterseizoen' is aangebroken. Op velerlei wijze wordt dit duidelijk. Pupillen en junioren hebben hun 'afscheidsfeestje' gehouden, samen met de trainers. Bij de jeugd zijn de groepen weer opnieuw ingedeeld naar leeftijdscategorie. De eerste indoorwedstrijd heeft al plaats gevonden en de eerste wintercross van het oostelijk circuit is achter de rug.

Bij de start van dit winterseizoen is het jullie wellicht niet ontgaan dat er ook nieuwe trainers bij zijn gekomen en dat er trainers naar een andere groep zijn gegaan. Deze doorstroming heeft mede plaats gevonden omdat er zeven leden hard aan het werk zijn om hun JAL opleiding (jeugd atletiek leider) af te ronden in het voorjaar. Een goede zaak deze kadervorming, want de jeugd vormt een belangrijke basis voor Cialfo. Door de wintertijd zijn we weer verplicht om op onze eigen baan te trainen, met kunstlicht. Het bos wordt alleen op de zondagochtend nog bezocht tijdens de familietraining.

In het najaar heeft traditiegetrouw ook weer de grote clubactie plaats gevonden, de jeugd heeft als afsluiting gesmuld van de pannenkoeken. Verder is er een commissie gestart met de oliebollenactie, nieuw hierbij is dat een aantal bedrijven actief benaderd wordt. Als vereniging zijn we voor een belangrijk deel financieel afhankelijk van dergelijke acties en sponsoring vanuit het bedrijfsleven. Op deze wijze kan de contributie laag blijven, zodat atletiek voor iedereen betaalbaar blijft. Sponsoring is een 'must'. De nieuwe adverteerders in dit clubblad en de vele nieuwe borden langs de baan zullen u vast niet zijn ontgaan.

Tenslotte wil ik ook namens Robert iedereen bedanken voor de felicitaties die we hebben ontvangen na de geboorte van Rolf, onze 'micro-pupil' die nu al in het bezit is van een Cialfo-logo en hardloopschoentjes.

Marian Koolhaas

Geef de pen eens door

Hallo allemaal,

Ik ben Jeroen Ribbink en ik heb de pen gekregen van Lauel. Lauel, hartstikke bedankt!!!!

Ik ben 14 jaar oud en zit al bijna 8 jaar op atletiek. Ik zit op de RSG in 3Mavo. Ik train 3x in de week: dinsdag, donderdag en zondag. Op zondag train ik altijd met de zondagochtendclub. Op zondag kun je lekker stieren met Willem Elskamp (jullie weten wel, die mijnheer die keukens, wasmachines en zelfs lampen verkoopt).

Helaas ben ik de enige van de jeugd die op zondag meeloopt. Er moeten maar meer jeugdige atleten komen, want dan wordt het nog veel leuker dan het al is.

Wij hebben sinds een paar weken een nieuwe trainer (coach), zijn naam is René. Ik hoop dat ik veel van U kan leren en dat de PR's van iedereen omhoogvliegen.

Mijn lievelingsonderdelen zijn de loopnummers, behalve de sprint en ook houd ik van speerwerpen.

Na dit hele lange verhaal geef ik de pen door aan **Ruben Zwarts** (Ruben, ook jij moet maar eens op zondag komen trainen, kun je zien hoe leuk het is).

Jeroen, C-junior, 2e jaars

P.S.: Harry, is dit een mooi lang verhaal?



Verjaardagen

December

01 Hermen Jan v. Petersen
03 Marije Witsenboer
03 Jan van Bussel
06 Jasper Smit
10 Tiny Voogd
15 Dennis Pieterse
17 Christa Koers
21 Paul Oudekotte
22 Ed Smits
22 Mathijs Koldewijn
25 Tineke Geerts
25 Marloes Lubberdink

Januari

01 Benny Bourgonje
01 Sven Strunk
08 Miranda Timmer
08 Lize Berenst
09 Ingrid Marissink
12 Harry Veldkamp
13 Wim Scholten
15 Hans Jansen
20 Gerbert Tiemens
22 Manon Logtenberg
22 Christina Wubs
25 Chris Scheepers
26 Gertine Brummel
26 Xander Schoolen
29 Jan Witsenboer
30 Mimi Koetsier
31 Dewy Faber
31 Aneya v.d.Blink

Wij feliciteren:

Marian en Robert met de geboorte van hun zoon Rolf !

Van de Kantine Commissie

Tijdens de zaaltraining is er op donderdag **één kantinedienst** van 19.30 tot 21.30

13 nov.	Ria Baack + Rosie Schutte	8 jan	mevr. Lindenschot
20 nov.	Mieke Logtenberg + Tiny Voogd	15 jan	Ed Smits
27 nov.	Ed Smits + Ben Bourgonje	22 jan	Ria Baack
4 dec.	Gerrie Jansen	29 jan	Mieke Logtenberg
11dec.	Gerda Dalhuizen	5 febr	Ben Bourgonje
18 dec	Mimi Koetsier	12 fbr	Rikie Smallegoor
		19 fbr	Rosie Schutte

26 febr. einde zaaltraining; weer **twee kantinediensten:** 17.45-19.30
19.30-21.30

26 febr.	mw. Lindenschot-Rikie Smallegoor	2 apr.	Gerda Dalhuizen - Ed Smits
5 mrt.	Ria Baack ????	9 apr.	Mimi Koetsier - ???
12 mrt.	Mieke Logtenberg - ????	16 apr.	mw. Lindenschot - ????
19 mrt.	Ben Bourgonje - Tiny Voogd	23 apr.	Ria Baack - Tiny Voogd
26 mrt.	Rosie Schutte - Riki Smallegoor		

Ledenmutaties

Nieuwe leden:

Bram Spaan
W.H. Frentz
C. Koopman
Nimrod Nieuwpoort
Ph.L.Hoogenraad
Meike Kleinpaste
H.G.M. Oosterbroek
Anneke Bokkema
Dorijn Korst
Corine Buers
Bert Keizer
Rogier Kelderman
J.A.M. Klijsma-Wennekes

Bedankt als lid:

Janine v.d.Berg
Roger David
Sven Schutte
Sonja Gijsen
Benny Bourgonje
Annet Steenwoerd
Lize Bernst
Remmy Pronk

Brieven

Annet Steenwoerd zegt haar lidmaatschap op en schrijft o.a.:

"Ik heb het erg naar mijn zin gehad maar ik ben de laatste tijd te weinig bij de trainingen i.v.m. andere bezigheden. In ieder geval hartelijk bedankt !!

I.v.m. voetbal is het niet meer mogelijk aan de trainingen van CIALFO deel te nemen voor Sven Schutte, maar hij bedankt iedereen voor de leuke tijd.

In de brief van Roger David staat het volgende:

Bij deze laat ik weten, tot mijn grote spijt, mijn lidmaatschap van CIALFO op te zeggen.

Recent onderzoek door een sportgeneesheer heeft uitgewezen dat ik opnieuw aan de knieën moet geopereerd worden en dat het "heel verstandig" is om de loopsport op te geven als ik in de toekomst mijn onderdanen nog enigszins wil gebruiken.

Dit alles met grote spijt in het hart omdat ik de sfeer in de groep van Henk "effenaf" prachtig vond, dwz. humorvol en toch al lachend de waarheid zeggen
groetend,

Roger David.

Janine van den Berg wil alle trainers/trainsters bedanken voor alles, want sinds een halfjaar heeft zij geen zin meer in trainen daarom stopt ze ermee. Maar over het algemeen heeft ze erg genoten en wenst CIALFO alle goeds toe.

Beste Cialfo-ers,

Hier even een berichtje uit het verre Noorden. Ik zit nu dus alweer een jaar in Groningen en het bevalt me prima. Mijn studie Engels is ook erg interessant en ik heb besloten om de volgende jaren door te gaan met deze taal.

Met mijn sportactiviteiten is het nogal bergafwaarts gegaan. Af en toe nog eens hardgelopen met Marije in het park, maar daar is het bij gebleven.

MAAR....ik heb nu goede voornemens! Ik ben lid geworden van de studentensportvereniging (ACLO) en ik ben van plan dan ook weer heel actief te worden.

Aangezien ik geen tijd meer heb om in Epe te komen trainen, heb ik mijn lidmaatschap opgezegd. Ik moet zeggen, dat ik dat toch niet echt leuk vond.... Vanaf m'n vijfde liep ik daar al rond en ik heb dan ook een ontzettend leuke tijd gehad.

Ik wil hiervoor alle trainers, begeleiders en de rest van Cialfo bedanken. Als de mogelijkheden er weer zijn, kom ik zeker weten terug!

Groetjes, Elles Smallegoor

Beste Cialfogangers,

Hierbij wil ik iedereen alsnog bedanken voor de gezellige tijd die ik bij Cialfo heb gehad, met name ex-trainster Mar en de "woensdagavond-dames".

Aangezien ik tegenwoordig elke dinsdag- en donderdagavond waanzinnig druk ben met Steps, komt de woensdagavond niet zo goed meer uit; bovendien ben ik allang blij als ik dan om 19.00 uur thuis ben om m'n potje te koken.

Ik heb lang getwijfeld om definitief op te zeggen, want al die leuke "extraatjes" bij Cialfo (dan denk ik aan de bere-gezellige fiets/ speurtochten, spelletjes, kaartavonden, barbecues, Sinterklaasavon-

den, fantastische Kerstdiners etc.) zal ik toch zeker missen!

Cialfo is en blijft één grote familie en het is fijn om daar deel van uit te maken. Ik zal Cialfo daarom ook altijd een warm hart toedragen. Ik wens jullie veel (train)plezier!!

Allemaal hartelijke groeten van Remmie!

(Zuukerweg 10 B tel: 0578-628564)

Studentlidmaatschap

Wanneer je buiten de gemeente Epe gaat studeren en daar ook gaat wonen kun je in aanmerking komen voor het **studentenlidmaatschap**. De Cialfo contributie wordt dan f 10,- per kwartaal.

De contributie aan de KNAU en je (eventuele) wedstrijdlicentie blijven onveranderd.

Wanneer je denkt hiervoor in aanmerking te komen, kun je mij even bellen (620343) of een briefje schrijven.

Anke v.d. Wal.

Opzegtermijn

In het vorige clubblad zijn wat letters weggevalen, daarom nog eens dit bericht, voor alle duidelijkheid. Als je je lidmaatschap wilt beëindigen moet je rekening houden met **één maand opzegtermijn**.

De opzeggingen voor **1998** moeten zelfs uiterlijk 2 december a.s. bij de KNAU binnen zijn anders wordt de contributie en wedstrijdlicentie voor 1998 toch aan CIALFO (dus aan de leden) door berekend.

Voor de wedstrijdlicentie geldt hetzelfde.

Wil of kun je komend jaar niet deelnemen aan wedstrijden geef dit dan door aan de ledenadministratie (**uiterlijk 22 november a.s.**), desnoods telefonisch.

Wedstrijdlicentie

Een wedstrijdlicentie heb je nodig als je aan wedstrijden mee wilt gaan doen.

De kosten (op dit moment, okt. '97) zijn:

veteranen	f 31,-
senioren	f 31,-
juniores	f 19.50
pupillen	f 11,-

Deze bedragen gelden voor het hele jaar en worden automatisch van je rekening afgeschreven, in december of januari als je ook in **1997** al een wedstrijdlicentie bezat.

Heb je nog geen wedstrijdlicentie (dit geldt alleen voor senioren en veteranen) en wil je wel aan wedstrijden deel gaan nemen bel of schrijf dan aan

Anke v.d. Wal

Opzeggen van het lidmaatschap dient uitsluitend **schriftelijk** te geschieden en wel één maand van tevoren bij de ledenadministratie t.a.v.

Anke v.d.Wal, Thorbeckestraat 5, 8161 DR Epe

Grote Club Actie

Op dinsdag 18 november werden er door Janny Strunk, Marijke Tiemens en Anke v.d. Wal zo'n **200** pannenkoeken gebakken.

Dit als dank voor de pupillen en C/D junioren die **loten voor de Grote Club Actie** hebben verkocht.

Betsy zorgde dan voor het drinken en de trainers verzorgen het "eetcafé".

Iedereen die loten heeft verkocht en gekocht wordt reuze bedankt want des te meer loten des te beter voor de club natuurlijk.

Mocht je nog (onverkochte) loten in je bezit hebben, dan is het uiteraard de bedoeling dat je deze nu zelf betaald en op de gebruikelijke wijze afrekent. (Dus geld in de envelop en bij Marijke Tiemens in leveren) .

Bestuursmededelingen

- Materiaalman Fred van der Wal krijgt een compliment, omdat hij een reeks **startblokken** van de vereniging heeft gerepareerd;
- Oud-secretaris L. Lodewijk heeft aangeboden om vanaf eind januari een zeer goedkope **EHBO-cursus** te geven bij atletiekvereniging Cialfo. Lodewijk is regelmatig aanwezig bij sportevenementen op onze baan. Bij voldoende belangstelling kan de cursus in het Cialfo-clubgebouw gehouden worden. Dat betekent dat er minimaal 12 deelnemers en maximaal 20-22 deelnemers kunnen zijn. Er zijn 12 pittige EHBO-lessen en 3 lessen verbandleer. Het examen zal in Vaassen plaatsvinden. Elk jaar is een herhalingscursus noodzakelijk. Van de deelnemers wordt een eigen bijdrage verwacht in de kosten, maar exacte kosten zijn nog niet aan te geven. Het bestuur wil eerst peilen of er belangstelling bestaat voor deze EHBO-cursus. Men kan zich melden bij secretaris Jaap Kooiman (0578/621629).
- De gemeente Hattem, AV De Gemzen (Heerde) en AV Cialfo zullen op 31 maart 1999 gezamenlijk de **Ambtenarenloop** organiseren (6 en 12 km.). In Hattem wordt nog naar een geschikt parkoers gezocht. De stad bestaat in '99 700 jaar. Er worden ca. 4000 deelnemers uit de meeste Nederlandse gemeenten verwacht. Specifiek voor dit evenement zoekt de wedstrijdorganisatiecommissie (WOC) mensen die meehelpen met de voorbereiding. Aanmelden bij Marteke Witsenboer (0578 - 612046). Hetzelfde geldt voor de **Waterleidingloop**, die in april 2000 zal plaatsvinden in Epe. Hieraan wordt deelgenomen door medewerkers van alle Nederlandse waterleidingbedrijven. De Waterleiding Maatschappij Gelderland en AV Cialfo zullen het sportieve evenement samen organiseren (ca. 1000-1200 deelnemers).
- De module 'lopen' van de **JAL-cursus** (Jeugd atletiek leider) zal in de maanden maart - april plaatsvinden in Epe. In overleg met de deelnemers worden de data vastgesteld (woensdagen en zaterdag). Zes Cialfo-trainers hebben met succes de module 'springen' van de JAL-cursus gevolgd. Deze cursus heeft in Epe plaatsgevonden. De geslaagden zijn: Tineke Geerts, Anja Zweekhorst, Johan van der Schilde, Arjan

Zweekhorst, Robert van der Hulst en Gerrie Staadegaard. Gefeliciteerd!

- De **jurycursus** in Epe is bij de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie) aangemeld voor de maanden februari en maart (woensdagen). De cursus is zeer geschikt voor mensen, die meer willen weten over de atletieksport en die willen jureren bij wedstrijden. Speciaal aanbevolen voor ouders van pupillen en junioren, die meegaan met wedstrijden! Belangstellenden kunnen zich melden bij Carla Wezenberg, tel. 0578/629724.

jaap kooiman, secretaris.

Volgende keer ben ik er weer bij !

Vanmorgen, zaterdag 15 november stonden we in alle vroegte al op het Cialfo veld.

Jaap reed op de fiets rond om "zijn" parcours te bekijken want het was zijn eerste door hemzelf georganiseerde **run bike run**.

Er waren 33 deelnemers die van start zijn gegaan en er zijn er 30 door de finish gekomen, die andere drie zijn ook in het clubhuis aangekomen om van de warme douche, de koffie en het hapje na te genieten.

Het was geen wedstrijd, volgens Jaap, maar sommige deelnemers dachten daar anders over!!

Het was wel erg gezellig en goed georganiseerd en volgende keer wil ik wel weer meehelpen !

Anke.

Speerpunt (Run-Bike-Strompel)

Wat mij betreft had de run bike run van Jaap beter zo geheten kunnen hebben.

Zaterdag 14 november, beetje mistig druilerig en somber. Maar we gaan toch richting Cialfo mijn racefiets en ik. Hij zag het eerst niet zo zitten die racefiets van mij, hij was pas schoongemaakt en normaal staat hij al op zolder in deze maanden. Maar we kunnen Jaap ook niet teleurstellen. Bij het clubhuis aangekomen barst het van de professionele triatlon atleten mijn fiets en ik schrikken ervan. Zelfs de plaatselijke favoriet Jos Koedijk is aanwezig. Mijn fiets wil terug naar huis maar ik weet hem over te halen toch mee te doen als ik hem beloof dat hij alleen het middelste gedeelte in actie hoeft te komen.

Gespannen staan we aan de start van de 5 kilometer, onze loopfavoriet Harry sprint weg op de voet gevolgd door rood zwarte triatleten. Later zie ik in de uitslag dat hij nog bijgehaald is, maar ja Harry moest zijn krachten ook verdelen. Samen met Elbert-Jan loop ik de 5 kilometer in een redelijk tempo maar ook weer niet te hard. Hij praat nog tegen mij maar ik zeg niet zoveel terug, hij weet zeker niet dat hij straks nog moet fietsen. Bij het wisselvak staat Goofy (fiets) al te wachten, dat is al de eerste winst van vandaag ik pak nu al twee concurrenten die de fietsschoenen nog aan moeten trekken Goofy en ik houden gewoon de gypies aan en sprinten lang het huis van Steven door de modder (zeker nog een eigen weg?). Als we de Officiersweg opdraaien zien we er al uit als Richard Groenendaal op zondagmiddag bij de “superprestige”.

De eerste ronde gaat samen met Ruud van Bussel. Hij zegt tegen mij niet te zwaar te fietsen anders krijg ik kramp. Tien minuten later is hij weg, hij heeft kramp.

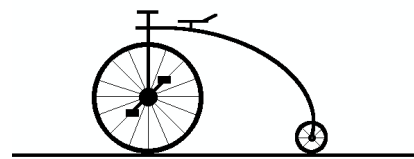
In de laatste ronde wacht ik op een redelijk grote groep die achter mij zit, opeens zit Jos Koedijk naast mij, “Ben jij het Bert?” vraagt hij “Helaas wel”, dit was dus een misser van de eerste klas en Goofy zegt tegen mij dat ik beter gewoon alleen door had kunnen fietsen.

“Waar is Jan Witsenboer vraag ik.” O’ die hebben we in de eerste ronde al van de weg afgereden. Ik krijg steeds meer spijt dat ik gewacht heb, bijna al het kopwerk moet ik alleen doen Jos zit steeds in mijn wiel lekker uit de wind. En zo nu en dan laat hij zich meetrokken door zich vast te houden aan

mijn zadel, ik merk daar niet veel van want ik ben sterk genoeg, maar toch is het niet fair.

Uiteraard finish ik als eerste van de groep bij het wisselvak. Gooi Goofy tegen de grond trek mijn regenjas uit en zet het op een lopen. Ja, VERGEET HET MAAR gestrompel wordt het. Ik krijg de ene poot bijna niet voor de andere. Als laatste poging om te versnellen gooi ik mijn petje weg maar dat helpt niet. Ik word ingehaald door Benny en Gerbert die ook bij mij uit de wind gefietst hebben, is dit nou hun dank? Ik verman mij en besluit door te lopen.” Als ik Jos maar voor blijf”, spookt het door mijn hoofd. Dan heb ik nog liever dat Frank mij inhaalt, maar die is waarschijnlijk nog bezig met de 5 kilometer. Na een rondje crossen kijk ik achterom. De shade blijft beperkt, ik zie alleen Ed (die Jan van de weg af moest rijden van Jos) verder niets. Ik eindig als 6e, valt toch nog mee, ik kan alleen niet meer lopen.

Jaap bedankt voor de uitstekende organisatie het was echt gezellig (behalve het fietsen)



Bike en strompel voorzichtig Bert.

Uit de vrouwengroep

Hallo sportvrienden en vriendinnen,

Van Riny Rutten kreeg ik de pen, dus ik zal mij even voorstellen.

Ik ben Jopie Scholtens, geboren in Nijbroek, en sinds mijn huwelijk met Rini (mijn man heet toevallig ook Rini) woonachtig in Epe en we hebben een zoon Niels van 11 jaar. Verder aan huisdieren een hond en een konijn.

Sinds ongeveer drie jaar ben ik lid van de dames trimgroep van Cialfo.

Daar ik niet zo heel erg sportief ben, hiervoor heb ik eigenlijk nooit iets aan sport gedaan, heb ik gekozen voor de trimgroep, mede omdat het altijd buiten is en ik een echt buitenmens ben.

Mijn hobby's zijn dan ook het meest buiten, zoals wandelen met de hond, fietsen en tuinieren. Onze favoriete vakantiebestemming is een echte zomervakantie, we gaan al jaren naar Italië, waar we een heerlijk stekkie gevonden hebben op een camping aan het meer van Lugano.

Verder werk ik nog halve dagen voor de Thuiszorg en voor de school van Niels doe ik ook nog het een en ander als het nodig is.

Zo, dat was het wel zo'n beetje.

Riny Rutten bedankt en ik geef de pen door aan Gertine Brummel.

Wist u dat

- Harry Veldkamp elke woensdagavond bij de dames komt kijken. Wat zoekt hij daar toch?? (Tatjana!!)
- Berend Knippenberg te lui is om zich te scheren
- de dames daar helemaal niet blij mee zijn
- veel run-bike-runners 's-avonds weer actief waren op de vrijwilligersavond.
- de meesten er moeite mee hadden om een bal door een korf te werpen.
- Marjan en Robert hun zoon Rolf lieten bewonderen.
- Rolf al een embleem van Cialfo heeft voor op z'n t-shirt.
- Jos K. een heel stel eekhoorns achter zich aan had zitten tijdens de run-bike-run.

- dit, volgens een Cialfo lid, kwam omdat zij nog nooit zo'n grote eikel hadden gezien!
- Jeroen de 5 km. samen liep met ma Loes.
- Jan Roke nog steeds een goede conditie heeft evenals good old Frank die Gert Schaap op de hielen zat.
- Jan W. een leuke band kreeg en met Peter mee mocht rijden.
- Ria (echtgenote van René B.) ook met trimmen is begonnen.
- we haar veel wijsheid en sterkte wensen.
- Marijke vleugels heeft gekregen.
- ze nu al 10 km. hard heeft gelopen !
- Ruud (c-pup) 1 km. in het bos tijdens de cross in Apeldoorn heel lang vond.
- Raymond samen met hem ging lopen en hij toen de finish haalde.
- er maar liefst 9 dames waren op de schoonmaakochtend !
- het met Mia heel goed gaat.
- de oliebolactie er aan staat te komen, dus het jaar weer bijna voorbij is.

De schoenen van...

In deze derde aflevering van “de schoenen van...”, een rubriek waarin iets wordt verteld over je eigen loopschoenen en de opmerkelijke dingen die de met je schoenen hebt meegemaakt, gaat het over een paar Saucony Jazz 4000 welke eigendom zijn van:

Wilfred Nijhof

Op het moment dat ik achter mijn pc heb plaatsgenomen om dit stukje te schrijven staan mijn Saucy's bovenop het beeldscherm te pronken. De eens hagelwitte schoenen verwerkt met het, bij de echte runners bekende, blauwe logo hebben hun beste tijd gehad. Ondanks de nog jeugdige leeftijd van zo'n 13 maanden zullen ze op korte termijn het veld moeten ruimen voor, naar alle waarschijnlijkheid, een jongere telg uit de Saucony familie. Maar alvorens de reeds grijze en grauwe maar zeer trouwe stappers de rust krijgen die ze verdienen wil ik graag iets kwijt over het “leven” van een paar running shoes. Hoe kan dit beter dan de schoenen zelf aan het woord te laten.

Een ochtendje sporten

Zaterdag 15 november 1997. Het is half negen 's ochtends en de wekkerradio gaat voor de eerste maal af. Het duurt deze keer maar liefst 7,38 seconden alvorens hij met een harde klap weer uitgeslagen wordt. Negen minuten later weer die pokke herrie van radio 538. Nu duurt het maar 3,43 seconden. Om twaalf minuten voor negen gaat de wekker voor de derde keer af. Dit keer wordt hij niet uitgeslagen maar de volumeknop wordt bijna geheel dichtgedraaid. Even is het nog rustig, dan een gestommel en een getier... Een slaperige maar verwilderde Wilfred springt uit bed en loopt gestrest allerlei kledingstukken bij elkaar te grissen. Met bruto geweld worden wij van het antieke dressoir getrokken en samen met de bij elkaar gegraaide sportgarderobe in die smerige sporttas gepropt. Voor we er erg in hebben worden we van de trap gegooid en enigszins dizzy horen we dat er in de keuken nog snel een paar boterhammen en een kop thee naar binnengewerkt wordt. Om tien voor tien worden we uit de tas gehaald en zien we dat we in de kleedkamer van Cialfo zijn aangeland. Ahá, een thuiswedstrijd. Even later lopen we rustig met nog ongeveer zestig andere schoenen (30 paar) richting de Grintgroeveweg waar we om tien uur

gemaand worden over te schakelen naar een hoger tempo. Het regent, dus dat zal wel weer een smerboel worden. Ja hoor, na ongeveer vijf minuten asfalt wordt het een modderbad. Een kwartier later komen we weer in de buurt van Cialfo. Een meevaller vandaag??

Niet dus! Nat en smerig de fiets op. Afgeklemd in de toeclips worden we ruim een uur dolgedraaid. Blij bevrijd te zijn uit de stijbeugels moet er tot overmaat van ramp moet na het fietsen nog een stuk gelopen worden, dit maal door nog meer modder. Al met al, na 1 uur en 42 minuten zwoegen mogen we eindelijk rusten. Wilfred gaat zich lekker douchen en wij, wij worden samen met de vuile natte kleren in een plastic zak gestopt. Gelukkig worden we dit keer niet zo lang gestraft. Na een uurtje worden we schoon-geborsteld en krijgen een lekker plekje voor de centrale verwarming waar we mogen blijven tot ons volgende uitje waar we al weer met heel veel plezier naar uit zien.

The Saucy's

Rest mij nog te melden dat in de volgende aflevering van “de schoenen van...” de razendsnelle schoenen van **Gerben Tiemens** hun verhaal mogen vertellen.

Activiteitenagenda

Activiteiten op de accommodatie van Cialfo

December:

4 december	Sinterklaas + Medaille uitreiking pupillen
6 december	Oostelijke Crosscompetitie in Epe
8 en 15 december	(Beginners) cursus reanimatie
10 december	(Herhaling) cursus reanimatie
15-20 december	Oud papieractie
18 december	Coopertest en 5 Km
19 december	Kerst-diner ? (<i>De datum is vrijwel zeker: Let op mededelingen in het clubhuis</i>)
23 december	Kaartavond
30 december	Oliebollen-actie

Januari:

2 januari	Nieuwsjaarsreceptie
-----------	---------------------

Wedstrijdagenda 1998

Overzicht wedstrijdprogramma A.V. Cialfo 1998	
Donderdag 19 maart	Coopertest en 5 km
Dinsdag 7 april	Club- en scholierencross
Donderdag 16 april	Jeugdavondwedstrijd
Zaterdag 25 april	CD competitie
Dinsdag 12 mei	Rabo 10 Engelse Mijlen en 5 km
Zondag 17 mei	Veteranencompetitie
Donderdag 18 juni	Coopertest , 5 en 10 km
Zaterdag 20 juni	Qolortech loop (wegwedstrijd 10 km)
Woensdag 9 september	Schoolatletiekmiddag
Donderdag 17 september	Coopertest en 5 km
Zaterdag 19 september	BCD medaillewedstrijd
Zaterdag 26 september	Clubkampioenschappen
Vrijdag 9 oktober	Herfstinstuif
Zaterdag 7 november	Nemef Halve Marathon en 10 km
Zaterdag ??? november	Oostelijke Cross
Donderdag 18 december	Coopertest en 5 km
Zaterdag 27 december	6-uursloop, 10 engelse mijlen en 1-uursloop op de baan

Overzicht wedstrijdprogramma

Maand	Dag	Wedstrijd	Vereniging
Maart	Donderdag 19	Coopertest en 5 km	Cialfo
April	Zaterdag 4	Medaillewedstrijd pupillen	A.V. NOP
	Dinsdag 7	Club- en scholierencross	Cialfo
	Donderdag 16	Jeugdavondwedstrijd	Cialfo
	Zaterdag 18	Medaillewedstrijd BCD	Athloss
	Zaterdag 18	Pupillencompetitie	Flevo Delta
	Zondag 19	A-juniorencompetitie	
	Zaterdag 25	CD-competitie	Cialfo
	Zondag 26	Veteranencompetitie	
Zondag 26	B-juniorencompetitie		
Mei	Zaterdag 9	Medaillewedstrijd pupillen	Isala
	Zaterdag 9	Meerkamp CD-junioren	
	Zondag 10	Meerkamp CD-junioren	
	Zondag 10	Seniorencompetitie	
	Dinsdag 12	Rabo 10 Engelse Mijlen en 5 km	Cialfo
	Zaterdag 16	CD-competitie	PEC
	Zaterdag 16	Pupillencompetitie	Gemzen
	Zondag 17	Veteranencompetitie	Cialfo
	Zondag 17	A-juniorencompetitie	
Juni	Zaterdag 6	Finale pupillencompetitie	Isala
	Zaterdag 6	Gelders/Overijssels kampioenschap CD junioren	
	Zondag 7	B-juniorencompetitie	
	Zaterdag 13	BCD-medaillewedstrijd	Gemzen
	Donderdag 18	Coopertest , 5 en 10 km	Cialfo
	Zaterdag 20	CD-competitie gebiedsfinale	
	Zaterdag 20	Qolortech loop (wegwedstrijd 10 km)	Cialfo
	Zondag 21	Seniorencompetitie	
	Zondag 28	Finale Veteranencompetitie	
September	Zaterdag 5	Medaillewedstrijd pupillen	PEC
	Zaterdag 5	BCD-medaillewedstrijd	A.V. NOP
	Zondag 6	Landelijke finale B-juniorencompetitie	
	Zondag 6	Landelijke finale Seniorencompetitie	
	Woensdag 9	Schoolatletiekmiddag	Cialfo
	Zaterdag 12	Medaillewedstrijd pupillen	Athloss
	Zaterdag 12	Landelijke finale CD-competitie	
	Zondag 13	Landelijke finale A-juniorencompetitie	
	Donderdag 17	Coopertest en 5 km	Cialfo
	Zaterdag 19	BCD-medaillewedstrijd	Cialfo
	Zaterdag 26	Clubkampioenschappen	Cialfo
Oktober	Vrijdag 9	Herfstinstuif	Cialfo
November	Zaterdag 7	Nemef Halve Marathon en 10 km	Cialfo
	Zaterdag ?	Cross	Cialfo
December	Zaterdag 27	6-uursloop, 10 engelse mijlen en 1-uursloop op de baan	Cialfo

Lopen in de herfst en winter

Het lopen met gladheid, in de duisternis en bij koude geeft extra risico of een ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk te houden door onderstaande adviezen op te volgen. Niet alle blessures of ongevallen zijn te voorkomen. Voor het geval dat je hulp nodig mocht krijgen, is het verstandig om samen met anderen te trainen die je dan eventueel kunnen helpen. Is dat erg moeilijk, geef dan thuis aan waar je gaat lopen. Het "thuisfront" kan dan hulp zoeken als je te lang wegblijft.

Gladheid

Natte bladeren, sneeuwval of bevroering kunnen voor een gladde ondergrond zorgen. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor de kans op blessures toeneemt. Als je valt, valt de schade vaak nog wel mee. Met een blauwe plek kom je er nog goed van af. Erger is het als je je echt blesseert, bijvoorbeeld doordat je door je enkel heengaat of een peesirritatie oploopt.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en scheurt, spreek je van een enkelverzwikking. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden inscheurt of afscheurt, betekent dat een veel ernstiger letsel is. Het is altijd verstandig om gelijk te stoppen met hardlopen. Pas "Eerste Hulp bij Sport Ongevallen" toe, dat bestaat uit minimaal 20 minuten koelen (liefst door ijsmassage, anders door de enkel in koud water te houden) en het aanleggen van een drukverband. Laat een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is, voordat je het hardlopen weer hervat. Na een lichte enkelverzwikking duurt het meestal dagen tot weken voordat je de looptraining weer kunt hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het vaak maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij hardlopen.

Spier- en peesirritaties.

Deze spier- en peesirritaties ontstaan omdat je voortdurend wat wegglijdt op de gladde ondergrond. Een van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen ("ad-ductoren") in de lies. Deze spieren moeten bij gladheid extra

hard werken om het wegglijden te voorkomen. Naarmate je harder loopt, glijd je meer weg en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van de schaambeentot. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt het risico op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteed ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekkings-oefeningen, met name voor spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan aan de gladheid of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams) training als het echt te gek is.

Duisternis

Als je gedwongen bent om in het donker te trainen, moet je een aantal belangrijke maatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding of schoeisel. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je op een weg waarop van twee kanten auto's kunnen naderen, aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer aankomen en je kunt, als dat noodzakelijk mocht blijken, zelf tijdig maatregelen nemen. Loop altijd een parcours dat je goed kent en dat je een paar keer bij daglicht verkend hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Onderkoelingsproblemen

Hoewel het niet vaak in Nederland voorkomt, kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij hardlopers optreden. Deze onderkoelingsverschijnselen kunnen al optreden bij temperaturen onder de 15 graden Celcius. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot het risico op het oplopen van onderkoelingsverschijnselen doordat dit het isolerend vermogen van veel kleding negatief beïnvloedt.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmte-

productie opvoeren, waardoor er "kippevel" en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het prestatievermogen snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden.

Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, onverschilligheid of juist agressiviteit. Het rillen maakt plaats voor spierstijfheid. Het is van groot belang om de verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Snel een beschutte en warme omgeving opzoeken, iets warmes drinken, een warm bad nemen en warme kleding aantrekken is vaak nog voldoende effectief. Is iemand echter verminderd aanspreekbaar of zelfs bewusteloos, dan kan dat duiden op ernstige onderkoelingsverschijnselen wat levensgevaarlijk is. Er zal snel deskundige hulp gezocht moeten worden (spoedopname in een ziekenhuis). Onderkoelingsproblemen kunnen door het dragen van functionele kleding voorkomen worden!

Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur daalt. In de herfst en winter moet de kleding je beschermen tegen wind en regen. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat je dan snel af kunt koelen en afkoelingsverschijnselen kunt krijgen.

Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De "thermo" onderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, kijk dan of je niet een keertje de looptraining zal overslaan. Zolang duren die extreme dagen in ons land meestal niet en je loopt sneller een blessure op dan dat je ervan af bent. Mocht je in vriestijd toch moeten trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg bent en warm en bezweet bent, kan je in ieder geval niet teveel afkoelen. Bescherm de

lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen in met vaseline, bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

Conclusie

Om in de herfst en winter toch blessurevrij te blijven hardlopen zijn extra voorzorgsmaatregelen nodig:

- Extra goede warming-up met aandacht voor rekkingsoefeningen om spier- en peesirritaties zoveel mogelijk te voorkomen.
- Extra aandacht voor de veiligheid tijdens het buiten op de weg hardlopen, met name door het dragen van reflecterende kleding.
- Extra aandacht voor de juiste kleding om onderkoeling te voorkomen.

Els Stolk, bondsarts KNAU

Harry's statistieken

Heerde, Ronde van Hoornerveen, 10,6 km.-prestatie-loop, org. AV De Gemzen, 20-9-1997; Pieter Boumeester, 42.01 min.

Zaandam, Dam-tot-Dam-loop, 1e wedstrijd nat. NUON-circuit, 21-9-1997, 10 Engelse Mijlen (16,1 km.): M40; 8e. Wim de Weerd, 55.25 min.

Edersee-Vöhl (Dld.), 'Super-marathon', 60 km., 21-9-1997; Jan-Willem Dijkgraaf, 5.52.48 u.

Zevenaar, Helhoekloop, 10 E.M. (16,1 km.), org. De Liemers, 28-9-1997: M40; 15e. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.07.19 u. (pr).

Olesnica (Polen), 10 km., 28-9-1997: M40; 13e. Henk Liefers, 43.07 min.

Breda, Singelloop (21,1 km.), 2e wedstrijd nat. NUON-circuit, 5-10-1997: M40; 8e. Wim de Weerd, 1.13.23 u. senioren; 62e. Harry Veldkamp, 1.22.30 u.

Bourges (Fr.), 24-uurloop, 4/5-10-1997: 23e. Jan-Willem Dijkgraaf, 160.770 mtr.

Loenen, halve marathon (21,1 km.), 7e wedstrijd wegcircuit Oost, 11-10-1997: 19. Harry Veldkamp, 1.24.18 u. (8e sen.); 28. Gerbert Tiemens, 1.26.49 u. (10e sen.); 57. Jaap Kooiman, 1.33.06 u. (17e. M40).

Nijkerk, halve marathon (21,1 km.), tevens Nederlands kampioenschap brandweer, 11-10-1997: 1e. Wim de Weerd, 1.15.40 u.

Eindhoven, marathon (42,2 km.), NK-senioren, 12-10-1997: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.37.28 u.

Meppel, 10e Reest-halve marathon (21,1 km.), org. De Sprinter, 18-10-1997: 18. Harry Veldkamp, 1.23.09 u.; 100. Jaap Kooiman, 1.35.28 u.; 116. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.36.26 u.

Haarlem, Trosloop, halve marathon (21,1 km.), 19-10-1997: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.36.29 u.

Kring van Dorth, 'De Kleine Haarloop', 10 E.M. (16,1 km.), 19-10-1997: Piet de Wildt sr., 1.18.18 u.

Harderwijk, 'Presswood Holland Athlos-cross', org. Athlos, 25-10-1997: jongens B (4090 mtr.); 2. Richard Berkhoff, 16.30 min.; M40 (7857 mtr.); 1. Wim de Weerd, 26.06 min.; 5. Jaap Kooiman,

30.04 min.; senioren (10.125 mtr.); 15. Harry Veldkamp, 40.17 min.

Heerde, Klokloop, org. De Gemzen, 25-10-1997: 15 km.; Pieter Boumeester, 1.02.48 u.; Dick Doornebal, 1.03.53 u.; 10,8 km.; Bert Otterspeer, 42.41 min.

5 km.; 2. Piet de Wildt jr., 17.31 min.; Ruben Zwarts, 19.28; Piet de Wildt sr., 20.46; Daan Philipsen, 20.50.

2 km.: 5.(meisjes) Christel Baack, 9.23 min.; Raymond Bourgonje, 10.07; Janneke Philipsen, 10.11; Marlies Zwarts, 10.40, Judith Reinders, 11.00.

1 km.: 2.(meisjes) Jolien Philipsen, 4.25 min.; 3. Iris van Wieringen, 4.31; 5. Annika Bourgonje, 4.53; Laura Zwarts, 6.11.

Etten-Leur, Marathon (42,2 km.), NK-veteranen, 26-10-1997: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.36.06 u.

Epe, Nemeef halve marathon (21,1 km.), 1-11-1997: 4. Wim de Weerd, 1.13.19 (3e M40); 6. Harry Veldkamp, 1.17.05 (3e sen., pr); 18. John Pannekoek, 1.23.35 (8e sen.); 23. Bert Otterspeer, 1.24.56 (2e. M45); 25. Bennie Geerts, 1.25.43 (12e. sen., pr); 33. Gerbert Tiemens, 1.28.42 (13e. sen.); 36. Dick Doornebal, 1.29.52 (8e. M45); 75. Ben Hoekstra, 1.41.29 (19e. M45); 79. Loes Ribbink (1e. V40, CR!); 90. Jack Ribbink, 1.44.47 (20e. 40). 10 km.-prestatie-loop: 1. Ronald van den Blink, 33.29; 4. Piet de Wildt jr., 37.19; 7. Jaap Kooiman, 39.52 (1e. M40); 20. Piet de Wildt sr., 44.42 (3e. M50); 37. Reinier Kelderman, 54.33; 43. Maarten Wolting, 59.57 (5e M40).

Aalsmeer, Ronde van de Haarlemmermeer (62,5 km.): M40; 12e. Jan-Willem Dijkgraaf, 5.47.46 u. (tussentijd marathon; 3.49.09 u.).

24-8-97 Jeugdinterland Nederland-Wales-België:

Bij de jeugdinterland Nederland-Wales-België heeft Ronald van den Blink een goede 3000 meter gelopen. Hij werd derde in Bergen op Zoom met 8.46.30 min. In de zaal heeft de jeugdige Emstenaar al eens 8.40 min. laten klokken. De warme weersomstandigheden verhinderden een snelle-re tijd, want Van den Blink kan beter gezien zijn tijden op de kortere afstanden. Met zijn 8.46 min. bleef hij een seconde verwijderd van het clubrecord van AV Cialfo bij de A-junioren. De wedstrijd werd gewonnen door de Nederlander Koen Raaymakers in 8.37 min. voor een Belgische junior (8.41 min.). Het grootste deel van de race had Ronald van den Blink het veld aangevoerd; de laatste 800 meter moest hij afhaken. "Het was warm en dan valt het niet mee", analyseerde trainer Henk Liefers. "Ronald kan zeker 8.30 min. lopen. Dat komt nog wel een keer."

12-9-97: Papendalgames

Ronald van den Blink heeft een fabelachtige 3.50.38 min. gelopen op de 1500 meter. Hij deed dit tijdens de Papendal Games in Arnhem. In een sterk bezette seniorenrace werd de Emstenaar vijfde. Van den Blink verbeterde met zijn nieuwe chrono in één klap zijn beste tijd met maar liefst zeven seconden.

De eerstejaars A-jongens heeft met deze fantastische prestatie een grote stap voorwaarts gezet. De Jong Oranje Atleet liep op de Papendal-baan zeer bekeken. Hij rukte vanuit het grote peloton op naar de kopgroep om sterk te finishen. Trainer Henk Liefers van AV Cialfo had in een voorzichtige prognose een tijd van circa 3.55 verwacht. Toen de klok stilstond op op 3.50.38 min. werd de enthousiaste Vaassenaar wel een beetje emotioneel. Dat het grootste talent uit zijn atletenstal zo verschrikkelijk hard zou lopen had hij ook niet kunnen dromen. Dergelijke tijden waren misschien volgend jaar binnen bereik gekomen, maar nu al ... daar was niet op gerekend. Ook de bondstrainers zagen Ronald van den Blink sterk lopen. Hij heeft nu definitief naam gemaakt; als dat al nodig was na alle nationale titels die hij inmiddels heeft behaald. Met zijn tijd heeft de Emstenaar een nieuw Cialfo record

gevestigd. Dat stond sinds 1989 met 3.55.0 min. op naam van Vincent Telgen.

13-9-97: Nationale D-spelen

Bij de Nationale D-spelen in Amsterdam is Tijmen Hondelink van AV Cialfo zevende geworden bij het speerwerpen. In de voorronde wierp hij 34.66 mtr. In de finale ging het nog iets beter; het werd 35.16 mtr., waarmee hij zijn eigen clubrecord met 12 centimeter aanscherpte. De kogel stootte de jeugdige Vaassenaar naar 9.43 mtr.

13-9-97: Bridge to Bridgeloop

Wim de Weerdt is derde geworden bij de veteranen bij de Bridge to bridge loop in Arnhem. Hij liep de 10 Engelse Mijlen in 54.52 min. De winst ging naar Apeldoerner Cees Kraaijeveld (52.13 min.). Tweede werd een Pool. Cialfo atleet Harry Veldkamp kwam na 62.23 min. over de streep, zijn beste seizoenstijd.

13-9-97: 100 km winschoten

Ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf heeft de 100 kilometer in Winschoten gelopen in 11.30.28 u. Het was reeds de zeventiende keer dat hij in deze wedstrijd finishte. De Epenaar is recordhouder, wat dat betreft. De atleet van AV Cialfo was tevreden over zijn prestatie. Hij had geen hoge verwachtingen en zonder noemenswaardige problemen kwam Dijkgraaf aan de eindstreep.

18-9-97: 5000 Meter

Juniorentopper Ronald van den Blink (AV Cialfo) heeft een toptijd gelopen op de 5000 meter op de eigen QolorTech-baan in Epe. Hij finishte als tweede in 15.28.3 min. Het is een van de snelste juniorentijden van dit jaar in Nederland. Van den Blink vestigde uiteraard een Cialfo clubrecord. De zege in deze goedbezette race ging naar Louis Pearson (AV NOP-Emmeloord), die na 15.21.6 min. eindigde. Opmerkelijk was ook de snelle tijd van Cialfo veteraan Dirk Bakkeren (67 jaar), die slechts 22.50.7 min. nodig had voor de 5 km. In de categorie M65 worden dergelijke tijden maar sporadisch gelopen. Twee B-jongens -eveneens uit de Cialfo-stal van trainer Henk Liefers- deden het ook uitstekend. Piet de Wildt jr. liep 17.39.9 min. en Richard Berkhoff finishte na 17.54.2 min. Beide jeugdige Vaassenaars scoorden persoonlijke records.

18-9-97: Coopertest

Net als op de 5000 meter was er ook op de Coopertest een grote deelname. Dankzij prima weersomstandigheden werd er goed gepresteerd. Bij de Coopertest wordt 12 minuten gelopen. De meeste meters zijn afgelegd door drie Cialfo-atleten: Gerbert Tiemens (3421), Jaap Kooiman (3402) en Wilfred Nijhof (3347). De volgende Coopertest/5 kilometer op de baan in Epe is op donderdag 18 december.

20-9-97 Medaillewedstrijd

C-junior Udo Husmans heeft bij de medaillewedstrijd in Apeldoorn een uitstekende meerkamp afgewerkt. Hij heeft hiermee zijn visitekaartje afgegeven. Met de kogel stootte hij 7.38 meter. Husmans sprong 4.34 mtr. ver. C-meisje Aniek Lankhorst sprintte naar een uitstekende 11.3 sec. op de 80 mtr., een nieuw persoonlijk record. Wiesje Mooiweer sprong 1.45 mtr. hoog. D-meisje Annet Freriks scoorde goed met 2.03.8 min. op de 600 mtr., een verbetering van haar beste chrono met maar liefst vier seconden. Tijmen Hondelink was weer een klasse apart bij de D-jongens. Bij het speerwerpen werd hij eerste met 33.96 mtr.

A-pupil Sabrina Bol sprong 1.15 mtr. hoog. Met 3.51.0 min. op de 1000 mtr. bleef ze nog zo'n 10 seconden verwijderd van het Cialfo clubrecord. Een tijd die al dateert van de tachtiger jaren. Rianne de Wilde stootte de kogel naar 6.31 mtr. A-pupil Martijn Schrooten toonde bij de medaillewedstrijd in Apeldoorn ook zijn talenten. Hij sprong 1.20 mtr. hoog, stootte de kogel naar 5.80 mtr. en hij liep de 1000 mtr. in 3.42.5 min. In Apeldoorn hebben 56 atleten van Cialfo meegedaan aan de medaillewedstrijd.

27-9-97: Clubkampioenschappen

Bij de clubkampioenschappen hebben vooral de C-meisjes uitstekende prestaties laten zien op de thuisbaan in Epe. Wiesje Mooiweer en Aniek Lankhorst maakten er een spannende tweekamp van. De C-juniores waren onlangs nog actief in de landelijke finale van de competitie in Alphen aan de Rijn. Wiesje Mooiweer haalde 1.50 mtr. bij het hoogspringen, een zeer goede hoogte. Aniek Lankhorst counterde met onder meer een kogelstoot van 9.13 mtr. en een voortreffelijke 600 mtr. (1.54.5 min.). Uiteindelijk werd Wiesje

Mooiweer clubkampioene door een discusworp van 22.58 mtr. In 21 categorieën zijn Cialfo clubkampioenen gehuldigd. Er konden 16 clubrecords in de boeken genoteerd worden. De clubkampioenschappen konden -na een koude, mistige aanloop- tijdens uitstekende weersomstandigheden afgewerkt worden.

Op de incurante 600 mtr. was er veel vuurwerk te zien van Ronald van den Blink en Wim de Weerd. Van den Blink vestigde met 1.24.8 min. een nieuw clubrecord bij de A-jongens. De 1.33.5 min. van De Weerd was bij de mannen-40 een record. Nationaal zijn er niet veel veteranen, die dergelijke tijden kloppen. Dirk Bakkeren (M65) liet de stopwatches stilstaan op 2.08.6 min. op de 600 mtr. en een formidabele 35.9 sec. op de 200 mtr.

Bij de heren senioren handhaafde Steven Hofenk zijn heerschappij op de meerkamp o.a. met 1.70 mtr. bij het hoogspringen en 24.7 sec. op de 200 mtr. Marco Mensink bleef nog het meest in de buurt. Hij wierp de 800 gr. speer naar 38.62 mtr. Bij de vrouwen senioren heeft AV Cialfo weer een goede werpster in de gelederen. Jonna Dertien wierp de discus naar 27.24 mtr. en de kogel naar 8.16 mtr. Daarmee komt ze dicht in de buurt van de clubrecords. De speer landde na een vlucht van 23.66 mtr. op het grasveld.

Bij de C-pupillen was het hoogspringen van Iris van Wieringen en Eilyn de Groot opvallend. Beide atleetjes bedwongen de lat op een hoogte van 0.95 mtr. Pearl Martijn (B-pupillen) liep de 40 mtr. in 6.9 sec. In dezelfde leeftijdsgroep sprongen Daan de Jong en Pepijn Boomsluit 1.00 mtr. hoog. D-junior Tijmen Hondelink was heel goed bezig op de meerkamp met o.a. 9.19 mtr. met de kogel, 4.33 mtr. bij het verspringen en 32.72 mtr. op zijn favoriete onderdeel het speerwerpen. Ely Bagerman (A-jongens) sprintte naar 12.3 sec. op de 100 mtr., hij sprong 5.26 mtr. ver en de kogel stootte hij naar 10.40 mtr. Bij de mannen-45 vestigde Henny Strunk drie clubrecords: 26.8 sec. (200 mtr.), 1.41.1 min. (600 mtr.) en 2.00 mtr. (polshoog). Frank Mensink (M50) pakte drie Cialfo records en Mimi Koetsier (V45) zelfs vier.

Clubkampioenen meerkamp

Pupillen:

JPC: Steven Geerts

MPC: Iris van Wieringen
JPB: Daan de Jong
MPB: Pearl Martijn
JPA: Pascha v.d. Hoolwerff
MPA: Rianne de Wilde
Junioren:
JD: Tijmen Hondelink
MD: Iris Schutte
JC: Udo Husmans
MC: Wiesje Mooiweer
JB: Joost Hezemans
MB: Centina Bouwman
JA: Ely Bagerman
MA: Debby Schoonen
Senioren
V Jonna Dertien
M Steven Hofenk
veteranen:
M40: Jaap Kooiman
M45: Hennie Strunk
M50: Jan Witsenboer
V40: Dicky Tiemens
V45: Mimi Koetsier
Clubkampioenen lopen
mannen senioren: Harry Veldkamp
mannen veteranen: Jaap Kooiman

Polshoog

De nieuwe polsstokhoogspring-installatie van AV Cialfo is in gebruik genomen tijdens de clubkampioenschappen. Remco van Veldhuizen en Frank Peeters, beide van AV'34, wedijverden om het eerste baanrecord tijdens een demonstratie. Van Veldhuizen haalde 4.00 mtr. en Peeters zelfs 4.20 mtr. De twee atleten waren zichtbaar content met deze hoogtes aan het einde van een lang baanseizoen. Jack Roozendaal (Olympisch atleet) verzorgde deskundig het commentaar, zodat Cialfo leden en belangstellenden konden horen wat er allemaal komt kijken bij dit zeer moeilijke technische atletiekonderdeel. Aan het einde van de middag was er gelegenheid voor Cialfo atleten de installatie 'in te springen'. B-junior Michiel Nederlof kon tot zijn genoegen constateren dat hij de beste bij Cialfo was met een keurige 2.65 mtr.

De drukbezochte clubkampioenschappen markeerden tevens een nieuwe fase in de ontwikkeling van de accommodatie. De ingebruikname van het materialenhok en de polshooginstallatie zijn een nieuwe stap voorwaarts voor

de actieve atletiekclub. Dit wil echter niet zeggen dat de accommodatie volledig is. De inrichting van het clubhuis is nog niet naar wens. Verder ontbreken nog diverse atletiekmaterialen, waarvoor soms grote investeringen nodig zijn. Sinds de verhuizing van de grasbaan naar de kunststofbaan (1991) is echter al onvoorstelbaar veel bereikt door veel zelfwerkzaamheid en inventief financieel beleid. De komende jaren wordt verder gewerkt aan de uitvoering van het beleidsplan van AV Cialfo.

1-11-97 Halve marathon Cialfo

De Slowaak Robert Rolko heeft de halve marathon (21,1 km.) van atletiekvereniging Cialfo gewonnen in 1.11.48 u. De atleet maakt deel van een groepje van acht van de Marathonclub Rajec, die een paar dagen in de gemeente Epe zijn op uitnodiging van de Oost Europa werkgroep. De Slowaken verlevendigden de wedstrijd met goede prestaties. De mannen eindigden alle-maal bij de eerste 25 en Marcella Hola werd derde bij de vrouwen in 1.44.46. Atleten van Cialfo zijn uitgenodigd voor een bezoek aan Rajec waar op 8 augustus 1998 een marathon plaatsvindt. Op cultureel gebied hebben Epe en de Slowaakse plaats (5000 inwoners) al de nodige uitwisselingen gehad; hier komen nu de sportieve contacten bij. Dit beantwoordt precies aan de doelstelling van de Oost Europa werkgroep.

Rolko blikte na afloop tevreden terug op de wedstrijd. In het Duits kon hij zich wel verstaanbaar maken. Dat hij vijftig meter verkeerd liep, kon zijn goede humeur niet bederven.

De Slowaak is vooral actief op de baan, met name de 3000 mtr. steeple chase. Op de 5000 meter staat zijn beste tijd op 15.00 min.; op de 10.000 meter is zijn persoonlijk record exact 31.00 min. 'Ik heb liever 14.59 en 30.59', grimaste hij. Op de halve marathon in Epe bleef hij twee minuten achter op zijn beste chrono. 'Ah, beetje koud, hé, maar goed gelopen. Parkoers prima. Elke kilometer te zien.' Zijn baansnelheid kwam Rolko van pas om top veteraan Cees Kraaijeveld kwijt te raken in de laatste 500 meter. Kraaijeveld finishte in een goede 1.12.08. De AV'34-loper heeft 'gehaast' in de marathon van Eindhoven (2.53 u.). Vorig weekeinde wilde hij al weer in Etten-Leur presteren op de marathon. Dat was echter te veel van het goede; na 32 km. stapte hij uit. Een 'spierkater' voegde hij een nieuw woord toe aan

het Nederlands. Microfonist Henk Borgmeijer kende ook nog wel een benaming. Hij noemde de Apeldoerner 'de grote Kraai'. Kraaijeveld is inmiddels vele malen Nederlands kampioen veteranen. Vorig jaar was hij eerste in het nationale wegcircuit, vóór Wim de Weerd van de organiserende vereniging. De Hattemer werd vierde in 1.13.19. Bij kilometerpaal 18 werd hij nog voorbijgegaan door Cees Tiemens (AV Veluwe), die bij de finish 1.13.08 op de klokken bracht.

Snelste Epenaar was Harry Veldkamp. De Cialfo-atleet had een superdag. Hij verbeterde zijn persoonlijk record in één klap met maar liefst twee minuten tot een uitstekende 1.17.05. Ontroerd kwam de blij verraste Veldkamp bij de streep. Hij snapte zelf niet hoe dit mogelijk was. 'Ik heb vanaf het begin goed gelopen. Tot de finish kon ik het tempo vasthouden. Ik schrok wel toen ik op 36.23 min. doorkwam op de 10 km. Ik liep in een mooi groepje'. Die wist hij kwijt te raken. Veldkamp werd derde senior achter winnaar Rolko (1.11.48) en Apeldoerner Maurice Winterman (1.14.10). Blijge gezichten ook bij de vrouwelijke deelnemers. Triatlete Christianne Zanders uit Dronten was gekomen voor een trainingssloop, maar ze bleek in goede doen. Ze bleef slechts 12 seconden verwijderd van haar beste tijd. In Epe werd het op de 21,1 km. 1.37.43. 'En ja, als je die goede tussentijden ziet, dan wil je wel', klonk het strijdlustig. Loes Ribbink werd tweede met een Cialfo clubrecord bij de vrouwen-40; 1.42.47. Ze was de hele week ziek geweest en haar deelname was al verrassend. Derde werd de Slowaakse Marcella Hola (1.44.46), die wat onwennig de honneurs op het erepodium over zich heen liet komen.

Het kille weer drukte op de deelnemersaantallen, maar degenen die gekomen waren, hadden veel lof voor de organisatie en het parkoers. Wie geen prijs had bij het lopen, mocht hopen op een kadootje bij de grote verloting op startnummer die na afloop plaatsvond.

Dat leidde tot een komische spraakverwarring met het contingent Slowaken, die een dergelijk gebruik kennelijk niet kennen. Nog vreemder hebben zij opgekeken van het 'levende kunstwerk' dat AV Cialfo in de kantine had geïnstalleerd naast een fontein met badschuim. Hiermee werd de aandacht gevestigd op de herinnering voor

iedere atleet; een flinke bus met shampoo van sponsor ETOS. Ook juniorenkampioen Ronald van den Blink kon tevreden met de bus shampoo onder de douche stappen. Zijn tijd op de 10 kilometer (33.29 min.) was voortreffelijk. Dat gold ook voor zijn twee achtervolgers. De in Nederland verblijvende Australiër Justin Winton liep 33.53 min. De Gemzen-atleet Jacob de Weerd -een neef van Wim de Weerd- verbaasde met 34.27 min. op de derde plaats. De Hattemer is pas anderhalf jaar actief in de loopsport en maakt enorm veel progressie. Daarna volgde Cialfo'er Piet de Wildt jr. met 37.19 min. Hij is nog B-junior. Samen met Richard Berkhoff behoort hij tot de nieuwe talenten, die bij Henk Liefers trainen. De 10 km. bij de vrouwen werd gewonnen door Monique Seffinga van het Arnhemse CIKO'66 in 37.46 min. De atlete is van nationaal niveau. De NEMEF halve marathon in Epe heeft een vaste plek op de wedstrijdkalender in november. Ook de vijftig vrijwilligers van AV Cialfo staan volgend jaar weer klaar om van het loopevenement een sportief succes te maken. En misschien zijn de Slowaakse lopers uit Rajec er ook wel weer. 'Mooi parkoers in bos', aldus winnaar Rolko na afloop.

8-11-97 Open Oostelijke cross competitie

Bij de eerste cross van de Open Oostelijke competitie is Wim de Weerd tweede geworden bij de veteranen. De 10.170 mtr. liep hij in het fraaie Orderbos in Apeldoorn in 36.25 min. AV'34-atleet Cees Kraaijeveld won de thuiswedstrijd, maar mogelijk wordt hij in de uitslag nog teruggezet. 'De grote Kraai' had mogelijk te laat ingeschreven en van achter de groene tafel viel het besluit om De Weerd als eerste te klasseren. De Cialfo-atleet deed niet moeilijk: 'Het maakt me niet uit. Cees was eerste.' De Weerd is op tijd in vorm voor de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Hij hoopt bij deze nationale wegklassieker de 15 km. onder de 50 min. te lopen.

Ronald van den Blink faalde in een wedstrijd waar hij had moeten winnen. Hij werd slechts vierde bij de A-junioren. 'Hij liep niet gemakkelijk', analyseerde trainer Henk Liefers. 'Het duurvermogen moet beter. Er moet meer getraind worden.' De ambitieuze Emstenaar liep aanvankelijk in de kopgroep, maar toen Apeldoerner

Stefan Beumer flink versnelde kon hij absoluut niet volgen. De tijd van Van den Blink was 20.58 min. op de 6000 mtr. Bij de B-jongens zette Richard Berkhoff zijn progressie voort. Na een goede tweede plaats bij de Athlos cross in Harderwijk werd hij nu vijfde in Apeldoorn met 15.50 min. op de 4 km. Alle veteranen van AV Cialfo eindigden in de top tien. De hoogste klassering bij de pupillen werd behaald door Jolien Philipsen (meisjes pupillen B). Zij werd vijfde met 5.16 min. op de 1000 mtr. De volgende cross van de Open Oostelijke competitie is op zaterdag 6 december in Epe.

Wist u dat

- Wim de Weerd Nederlands Kampioen Brandweer is geworden op de halve marathon. In Nijkerk (11-10) won hij met 1.15.40 u. als eindtijd;
- Cialfo-atleten uit 'de stal van Henk Liefers' de afgelopen maanden overal in Europa hebben gelopen. Dat Henk niet achter wilde blijven en in Polen (Olesnica) een 10 km. wedstrijd volbracht. Dat 43.07 min. nog lang geen tijd 'onder de veertig minuten is'?
- Harry Veldkamp wel eens in de uitslagen staat als Herrie Veldkamp. Dat Harry bij de halve marathon in Epe een formidabele halve marathon liep met 1.17.05 u. Dat iedereen nu aan trainer Henk Liefers vraagt, hoe dat kan;
- De 6-uurloop in Heerde plaats vindt op 30 december (start om 13.00 uur). Het bijprogramma vermeldt een 1-uursloop, een marathon-estafette (2-4 personen) en een 10 Engelse Mijlen (16,1 km.). Deelname kost vijf gulden per persoon. Het Loopevenement vindt afwisselend in Epe en Heerde plaats. Dit jaar is AV De Gemzen aan de beurt (sportpark Molenbeek aan de Veldweg). Er wordt gelopen op de sintelbaan.

Uitslagen

22 juni 1997: Emmen, seniorencompetitie (2e klasse),

Mannen:

Ely Bagerman	100 mtr.	11.8 sec.
Ronald van den Blink	400 mtr.	52.8 sec.
Ceriel Huisjes	110 horden	16.4 sec. (cr!)
	ver	5.49 mtr.
Ewout van den Blink	1500 mtr.	4.20.7 min.
Jaap Kooiman	1500 mtr.	4.50.4 min.
Harry Veldkamp	5000 mtr.	17.50.3 min.
John Pannekoek	5000 mtr.	18.48.7 min.
Wilfred Nijhof	hoog	1.55 mtr.
	speer	36.52 mtr.
Xander Schoolen	discus	28.94 mtr.
	kogel	9.09 mtr.

4 x 100 mtr. (Ceriel Huisjes, Ely Bagerman, Wilfred Nijhof en Steven Hofenk) 47.2 sec. 5e plaats: 6565 pnt.

Vrouwen:

Debby Rijnberk	100 mtr.	14.0 sec.
	ver	4.41 mtr.
Wendy Nijkamp	100 horden	20.7 sec.
	400 mtr.	1.19.8 min.
Monique v.d. Esschert	800 mtr.	3.08.4 min.
Loes Ribbink	3000 mtr.	12.41.1 min.(cr V40!)
Ineke Bijsterbosch	kogel	7.32 mtr.
	discus	18.74 mtr.
Elyanne v.d. Vosse	speer	29.08 mtr.

4 x 100 mtr. (Debby Rijnberk, Wendy Nijkamp, Elyanne van der Vosse en Monique v.d. Esschert) 56.1 sec.

9e plaats: 4584 pnt.

Apeldoorn, instuifwedstrijd, 27 juni:

B-junioren:

Richard Berkhoff	1500 mtr.	4.55.12 min.
------------------	-----------	--------------

A-junioren:

Ronald v.d. Blink	400 mtr.	54.80 sec.
-------------------	----------	------------

senioren:

Ewout v.d. Blink	1500 mtr.	4.20.73 min.
Harry Veldkamp	5000 mtr.	17.33.34 min.
Gerbert Tiemens	5000 mtr.	18.26.38 min.

vet.(M40):

Jaap Kooiman	5000 mtr.	17.47.70 min.
Jan-Willem Dijkgraaf	5000 mtr.	20.28.40 min.

27-9-97: Beste prestaties clubkampioenschappen AV

Cialfo: JPC: Steven Geerts, kogel, 5.01 mtr.; JPA: Pascha v.d. Hoolwerff, 60 mtr., 9.4 sec.; Matthijs Koele, 60 mtr., 9.4 sec.; JD: Bram Leemburg, kogel, 8.78 mtr. en hoog, 1.40 mtr.; JB: Joost Hezemans, hoog, 1.65 mtr. en 100 mtr., 12.5 sec.; Piet de Wildt jr., 200 mtr., 26.9 sec.; Ruben Broekhuis, kogel, 10.43 mtr.; M50: Frank Mensink, discus (1 1/2 kg.), 21.50 mtr. (CR) en kogel (6 kg.), 7.10 mtr. (CR) en polshoog, 1.80 mtr. (CR); Jan Witsenboer, 600 mtr., 1.46.1 min. (CR).

MPC: Carlijn Koedijk, kogel, 4.37 mtr.; Jolien Philipsen, 1000 mtr., 4.07.4 min.; MPB: Pearl Martijn, ver, 3.08 mtr.; MPA: Rianne de Wilde, bal, 25.32 mtr.; Astrid Geerts, 1000 mtr., 3.49.7 min.; MD: Iris Schutte, discus, 18.06 mtr. en 60 mtr., 9.1 sec.; Annet Freriks, hoog, 1.30 mtr.; MA: Debby Schoolen, speer, 25.80 mtr. en 800 mtr., 2.41.1 min.; V40: Annemieke Buiting, speer, 13.50 mtr. (ev. CR) en Loes Ribbink, 600 mtr., 2.08.5 min.; V45: Mimi Koetsier, ver, 2.58 mtr. (CR) en speer 13.04 mtr. (CR) en 200 mtr., 44.0 sec. (CR) en 600 mtr., 2.53.5 min. (CR)

8-11-97: Apeldoorn, AV'34, 1e cross Open Oostelijke competitie:

1000 mtr.: pupillen; JPC; 10. Ruud Logtenberg, 7.35; JPB; 17. Steven Geerts, 6.08; MPB; 5. Jolien Philipsen, 5.16; 11. Carlijn Koedijk, 5.57; Judith Reinders, 5.57; 15. Annet Pieterse, 6.24; JPA (1e jaars); 17. Daan de Jong, 5.04; 30. Jelle Aalbers, 6.27; MPA (1e jaars); 6. Manon Logtenberg, 5.10; 9. Rosemarie Smit, 5.14; 10. Pearl Martijn, 5.19; 14. Hester Wagenaar, 5.29; 16. Aniek Kleinpaste, 5.31; 22. Karin van Bussel, 6.06; MPA (2e jaars); 8. Astrid Geerts, 4.45; 30. Annika Bourgonje, 5.51.

1500 mtr.: junioren; MD (1e jaars); 16. Rianne de Wilde, 7.06; 29. Marlies Zwarts, 8.17.

2000 mtr.: JD (1e jaars); 17. Martijn Schrooten, 9.24; 35. Roel Staadegaard, 10.28; 41. Raymond Bourgonje, 11.49; JD (2e jaars); 21. Pim Buiting, 9.31; 22. Jasper Smit, 9.44; 28. Jasper Staadegaard, 10.14.

2500 mtr.: JC (1e jaars); 22. Bram Leemburg, 11.50; 26. Tijmen Hondelink, 12.31; 27. Pim Langevoort, 12.32; JC (2e jaars); 7. Ruben Zwarts, 10.30; 12. Jeroen Ribbink, 11.04; 14. Daan Philipsen, 11.24.

4000 mtr.: JB; 5. Richard Berkhoff, 15.50.

6000 mtr.: JA; 4. Ronald van den Blink, 20.58; 14. Piet de Wildt jr., 23.36.

10.000 mtr.: senioren; 18. Harry Veldkamp, 38.48; 35. Gert Tiemens, 42.40. veteranen; M40; 2. Wim de Weerd, 36.25; 6. Jaap Kooiman, 41.26; M45; 6. Bert Otterspeer, 41.36; M50; 5. Jan Witsenboer, 47.06.

Medaillewedstrijd, Apeldoorn, 20 september:

Jongens C:	100m	100 h	kogel	discus	ver
Daan Philipsen	16.5	26.5	4.91	13.76	2.65
Udo Husmans	14.0	18.5	7.38	17.08	4.34
Jeroen Ribbink	15.5	21.6	6.15	16.44	3.68
Ruben Zwarts	14.5	21.4	6.91	15.76	3.90

4 x 100 mtr. (Udo Husmans, Daan Philipsen, Jeroen Ribbink, Ruben Zwarts), 58.6 sec.

Meisjes C:	hoog	80 m.	80 H.	discus
Wiesje Mooiweer	1.45	11.6	14.3	20.82
Aniek Lankhorst	11.3		15.9	16.20
Ellen Hulleman	-	-	20.3	

Karin Cordia	-	-	-	17.64
Albertine de Wilde	1.30	12.1	17.8	17.22

4 x 80 mtr. (Wiesje Mooiweer, Aniek Lankhorst, Albertine de Wilde en Karin Cordia), 44.5 sec.

Jongens D:	80 m	80 H.	speer	ver
Pim Buiting	12.2	16.5	17.44	3.87
Pim Langevoort	11.8	-	18.52	2.90
Bram Leemburg	12.1	15.8	21.44	3.42
Tijmen Hondelink	11.2	15.8	33.96	4.29
Jasper Smit	13.1	17.8	14.66	3.80
Gert-Jan Schurink	13.1	20.0	13.60	3.04

4 x 80 mtr. (Pim Buiting, Jasper Smit, Pim Langevoort en Tijmen Hondelink), 47.7 sec.

Meisjes D:	60 H.	600m	hoog	kogel
Iris Schutte	12.5	2.09.9	1.20	7.86
Annet Freriks	13.8	2.03.8	1.20	6.53
Monica v. Westerveld	16.0	2.05.1	1.05	6.19
Linda v. Westerveld	23.9	2.48.6	1.00	5.84
Janine v.d. Berg	14.1	2.11.1	1.20	7.53
Inge van Bussel	15.9	2.31.0	1.00	4.96

Meisjes pupillen C	bal	hoog	1000 m
Jolien Philipsen	13.22pr	0.85pr	-

Carlijn Koedijk	12.92	0.80	4.37.6pr	Jelle Aalbers	0.80	3.71	5.24.0
Anne Hesselink	10.44pr	0.70	5.13.5pr	Meisjes pupillen A:	hoog	kogel	1000 m
Aneya v.d. Blink	10.16	0.90	-	Astrid Geerts	1.05	5.10	3.54.6
Iris van Wieringen	10.00	0.90pr	4.15.8pr	Sabrina Bol	1.15	4.77	3.51.0
Daniëlle Leeman	9.80pr	0.70	5.16.6	Rianne de Wilde	1.00	6.31	3.58.8
Eilyn de Groot	8.90pr	0.90	4.41.2pr	Liselotte Mooiweer	1.00	3.07	4.05.1
Annet Pieteron	7.40pr	0.75pr	5.50.1	Inge de Bruyn	1.00	4.09	4.08.0
Jongens pupillen C:	bal	hoog	1000m	Janneke Philipsen	0.85	4.75	4.13.4
Steven Geerts	18.04pr	0.80	4.42.3	Marlies Zwarts	1.10	4.61	4.42.2
Meisjes pupillen B:	hoog	kogel	1000m	Annika Bourgonje	0.85	4.51	4.43.8
Karin van Bussel	0.90pr	4.64	4.49.0pr	Lize Berenst	1.00	5.20	4.47.2
Suzan van Bussel	0.90pr	3.83pr	4.47.1	Marloes Spaan	1.00	4.58	4.48.0
Karin de Bruyn	0.90pr	3.61	4.16.1	Jongens pupillen A:	hoog	kogel	1000 mtr.
Melinde de Groot	0.90pr	2.88	4.28.7	Martijn Schrooten	1.20	5.80	3.42.5
Rosemarie Smit	0.95pr	3.58	4.21.0	Matthijs Koele	1.10	4.79	4.09.9
Hester Wagenaar	0.85pr	3.43	4.39.3pr	Roel Staadegaard	1.10	5.40	4.22.9
Manon Logtenberg	0.85	3.05	4.19.0pr	Raymond Bourgonje	1.00	6.71	4.40.6
Jongens pupillen B:	hoog	kogel	1000m	Dennis Pieteron	0.85	5.12	4.56.0
Daan de Jong	1.05	5.33	3.59.7				
Pepijn Boomsluiters	0.95	5.21	4.33.8pr				

Clubrecords

31.	JA:	Ronald van den Blink	600 mtr.	1.24.8 min.	27-9-1997	Epe
32.	M40:	Wim de Weerd	600 mtr.	1.33.5 min.	27-9-1997	Epe
33.	M45:	Hennie Strunk	600 mtr.	1.41.1 min.	27-9-1997	Epe
34.	M45:	Hennie Strunk	polshoog	2.00 mtr.	27-9-1997	Epe
35.	M50:	Frank Mensink	discus (1 1/2)	21.50 mtr.	27-9-1997	Epe
36.	M50:	Frank Mensink	kogel (6 kg.)	7.10 mtr.	27-9-1997	Epe
37.	M50:	Frank Mensink	polshoog	1.80 mtr.	27-9-1997	Epe
38.	M50:	Jan Witsenboer	600 mtr.	1.46.1 min.	27-9-1997	Epe
39.	M65:	Dirk Bakkeren	200 mtr.	35.9 sec.	27-9-1997	Epe
40.	M65:	Dirk Bakkeren	600 mtr.	2.08.6 min.	27-9-1997	Epe
41.	V40:	Annemieke Buiting	speer	13.50 mtr.	27-9-1997	Epe
42.	V40:	Loes Ribbink	600 mtr.	2.08.5 min.	27-9-1997	Epe
43.	V45:	Mimi Koetsier	ver	2.58 mtr.	27-9-1997	Epe
44.	V45:	Mimi Koetsier	speer	13.04 mtr.	27-9-1997	Epe
45.	V45:	Mimi Koetsier	200 mtr.	44.0 sec.	27-9-1997	Epe
46.	V45:	Mimi Koetsier	600 mtr.	2.53.5 min.	27-9-1997	Epe
47.	M45:	Hennie Strunk	150 mtr.	18.9 sec.	10-10-1997	Epe
48.	M50:	Peter Berends	150 mtr.	22.1 sec.	10-10-1997	Epe
49.	M45:	Hennie Strunk	300 mtr.	42.0 sec.	10-10-1997	Epe
50.	M50:	Peter Berends	300 mtr.	46.9 sec.	10-10-1997	Epe
51.	JA:	Ronald van den Blink	1 E.M.	4.38.3 min.	10-10-1997	Epe
52.	M40:	Wim de Weerd	1 E.M.	4.43.2 min.	10-10-1997	Epe
53.	JC:	Jeroen Ribbink	1 E.M.	6.00.7 min.	10-10-1997	Epe
54.	M65:	Leo Kwakernaak	1 E.M.	7.03.1 min.	10-10-1997	Epe
55.	V40:	Loes Ribbink	2000 mtr.	8.02.7 min.	10-10-1997	Epe
56.	V40:	Loes Ribbink	21,1 km.	1.42.47 u.	1-11-1997	Epe

Colofon

Bestuur

voorzitter	Marian Koolhaas	Zuukerweg 57	614306
penningmeester	Jack Ribbink	Leenhofweg 1	628005
secretaris	Jaap Kooiman	Haverkampsweg 12	621629
leden	Agnes v.d. Schilde	Jasmijnstraat 16 Vaassen	573281
	Gerhard Stegeman	Enkweg 33	620259
	Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343
	Marteké Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
	Arjan Zweekhorst	Kanaalweg 74, Emst	576764
	Peter Broekhuis	Meidoornstraat 8	620190

Trainers

Agnes v.d. Schilde	Jasmijnstraat 16	573281
Barend Bosman	Allendelaan 67	613848
Hennie Strunk	Troelstrastraat 14	616910
Henk Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
Ineke Bijsterbosch	Horsthoekerbeek 8	692706
Tineke Geerts	Troelstrastraat 40	613953
Anja Zweekhorst	Kanaalweg 74, Emst	576764
Gerrie Staadegaard	Quickbornlaan 12	
Henk Zevenhuizen	Officiersweg 58	628501
Elijanne v.d. Vosse	Vleerveld 32	615736
Berend Knippenberg	Oranjeweg 85A Emst	661579
Arjan Zweekhorst	Kanaalweg 74 Emst	576764
Henny Citteur	Lageland 11, Hattem	038-4441095
René Hondelink	Bremstraat 107, Vaassen	575337
Frank Mensink	Zuukerenkweg 14	612664

Kontaktpersonen

WOC Jan Witsenboer Burg.v.d.Feltzlaan 6 612046

Wedstrijdsecretariaat

thuis	Marteké Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
uit CD's/pup	Monique Konijnenberg	Hoofdstraat 18	628281
A/B/sen/Ver	Nicolette Zevenhuizen	Officiersweg 58	616083
Wedstrijdvervoer	Monique Konijnenberg	Hoofdstraat 18	628281

Wedstrijddepot Nicolette Zevenhuizen Officiersweg 58 616083
gironr: 6240410

Ledenadministratie Anke v.d. Wal Thorbeckestraat 5 620343

Clubhuis Sportpark Wachtelenberg Gringroeveweg 612512

Internet <http://www.tip.nl/users/cialfo>

E-mail cialfo@tip.nl

Giro 4480609

Bank 31.75.64.757 Rabobank Epe

Lottonummer Cialfo 21-10046

Redactie Clubnieuws Fred van Gasteren Boerweg 3 629876

Leontine Mensink Zuukerenkweg 14 612664

Bert Otterspeer Knibbelakker 43 615886

Trainingstijden en categorieën

categorie	dag	tijd	waar	wie
B/C-pupillen	di	17:00-18:00	baan	Ineke, Arjan
	do	17:00-18:00	zaal	Gerrie, Anja
A-pupillen	di	17:00-18:00	baan	Tineke, Gerrie
	do	17:00-18:00	zaal	Elijanne, Tineke
D-junioren	di	18:00-19:00	baan	Hennie S, Johan
	do	18:00-19:00	zaal	Hennie S, Johan
C-junioren	di	18:30-20:00	baan	René
	do	18:30-20:00	baan	René
A/B junioren+ senioren	di	18:30-20:00	baan	Henny C.
	do	18:30-20:00	baan	Henny C.
neo-senioren	ma	19:15-20:30	baan	Agnes
	do	19:15-20:30	baan	Agnes
loopgroep(Henk)	di	18:45-20:15	baan	Henk L.
	do	18:45-20:15	baan	
trimmers (m+v)	ma	19:00-20:00	baan	Henk Z.
trimmers (m)	di	20:00-21:00	baan	Barend
trimmers (v)	wo	19:00-20:00	baan	Berend
RAG	di	20:00-21:00	baan	Frank
fam. training	zo	09:30-10:30	bos	versch. trainers

CIALFO CLUBKLEDING is verkrijgbaar bij:

Fa. Nijenhuis, Sport en schoenen
Dorpsstraat 41
8171 BL Vaassen

o.a.: runningsuit dames en heren (in de officiële uitvoering)

- singlets
- de blauwe CIALFO sweater
- CIALFO trainingspak etc.

CATEGORIE-INDELING (vanaf 1 november 1997)

categorie	geboren in	contributie (per mnd)	KNAU (per jaar)	contributie	wedstrijd (per jaar)	licentie
minipupil	1991	f 10,50	f 15,00			
C-pupil	1990	f 10,50	f 15,00		f 11,00	
B-pupil	1989	f 10,50	f 15,00		f 11,00	
A-pupil	1987-1988	f 10,50	f 15,00		f 11,00	
D-junior	1985-1986	f 13,50	f 15,00		f 19,50	
C-junior	1983-1984	f 13,50	f 15,00		f 19,50	
B-junior	1981-1982	f 13,50	f 15,00		f 19,50	
A-junior	1979-1980	f 13,50	f 15,00		f 19,50	
senior	1978 en eerder	f 17,00	f 15,00		f 31,00	
veteraan (v)	1963 en eerder	f 17,00	f 15,00		f 31,00	
veteraan (m)	1958 en eerder	f 17,00	f 15,00		f 31,00	
trimmers	alle leeftijden	f 11,00	f 15,00			

Agenda en wedstrijdkalender

DECEMBER

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 6	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Open Oost. crosscompetitie</i>
zo. 7	De Gemzen	Heerde	Ronde Heerderstrand
zo. 7	Suomi	Velsen	Cross (Jaspers-memorial)
za. 13	De Sprinter	Meppel	Crossvierdaagse
do. 18	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Coopertest + 5 km.</i>
za. 20	Flevo Delta	Dronten	Halve marathon (21,1 km.)
di 30	De Gemzen	Heerde	6-uur loop/Loopevenement
wo. 31	Pijnenburg	Soest	Sylvestercross, nat.

JANUARI

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 10	Nijm. atl.ver.	Nijmegen	Open Oost. crosscompetitie
10/11	ATC'75	Eelde	Indoor Eelde, nat.
zo. 11	Le Champion	Egmond	Halve marathon, nat.
za. 17	De Gemzen	Heerde	halve marathon
		Zwolse Bos	
zo. 18	Sprint	Breda	Sprintcross, nat.

FEBRUARI

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
zo. 1	De Keien	Uden	Profilecross, nat.
za. 7	St. Mar	Apeldoorn	Midwintermarathon+mini
za. 7	NOP	Emmeloord	Indoor jun.C/D+pupillen
zo. 8	De Gemzen	Heerde	Ronde om Heerderstrand
za. 14	De Gemzen	Heerde	Open Oost. crosscompetitie
zo. 15	KNAU/AVV	Valkenswaard	NK Veldloop veteranen
zo. 15	NOVA	Schoorl	Marathon+halve marathon
zo. 15	AV'34	Apeldoorn	Indoorkampioenschappen
14/15	KNAU	Den Haag	NK-indoor, jun. A/B
21/22	KNAU	Den Haag	NK-indoor senioren+Nationale C-spelen
za. 28	Veluwe	Apeldoorn	ATC Run