

In onze vaste rubriek “de schoenen van” wordt in dit nummer een nogal gewichtige bijdrage geleverd. Gewichtig omdat de schrijver ditmaal coach Henk Liefers himself is en omdat zijn relaas een nogal omvangrijk aantal kilometers omvat. Als u echt nieuwsgierig bent, sla dan snel blz. 7 op.

De D-junioren doen verslag van twee happenings. Het blijkt dat ze op het tartan beter uit de voeten kunnen dan op de dansvloer. Op blz. 6 wordt u namelijk deelgenoot van een “schuifelprobleem”.

Verder is er op het sportieve vlak een verslag van de NK- cross Brandweer waarvoor ook dit jaar Cialfo de organisatie mocht doen. Met trots melden we dat ook in 1998 Cialfo een van de brandweerkampioenen in haar gelederen heeft. Het verslag is opgenomen op pagina 16

Verder maken we u attent op de aanstaande Koninginnedag (blz. 12) waarvoor enkele Cialfoers snode plannen aan het smeden zijn. Dat vele handen licht werk maken wist al, in ieder geval als gezegd. In het artikel op blz.8 is te lezen hoe een en ander in praktijk is te brengen. Over dit laatste weet zeker ook Marteke Witsenboer mee te praten. Deze duizendpoot doet haar verhaal uit de doeken op blz. 7

Onlangs zijn leden van de redactie op pad gegaan om clubleden te interviewen die op enigerlei wijze actief zijn voor onze vereniging (en dat zijn er nogal wat!). In dit nummer het verslag van de eerste **ontmoeting met**... de voor onze vereniging “kersverse” trainer Henny Citteur.

Tot de volgende keer.



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Verjaardagen	3
Van de ledenadministratie	4
Geef die pen eens door	5
Activiteitenagenda	5
Speerpunt	6
Feestavond van de D's	6
De schoenen van... Henk Liefers.....	7
Uit de vrouwengroep	7
Hallo allemaal	8
Experiment !!!	8
Ontmoeting met ... Hennie Citteur	9
Cialfo kampweekend.....	10
NK 10 EM Brandweer.....	11
Oproep Cialfo leden	12
Testwedstrijden pupillen	12
Ouders van pupillen opgelet.....	13
Kort verslag jaarvergadering	14
Donateursaktie 1998.....	14
KNAU loopclinic	15
NK Cross Brandweer	16
Harry's statistieken.....	18
Clubrecords	19
Onderlinge wedstrijd D-junioren.....	19
Wedstrijdverslagen	20
Uitslagen	21
Colofon.....	22
Trainingstijden en categorieën	23
Agenda	24

CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe
22^e jaargang nr. 2 – april 1998

Kopij voor het april nummer
inleveren voor 5 mei a.s.

Wat doen we aan onze uitstraling? U hoeft maar op de QolorTechbaan te komen en het is al te zien. Er is actie, op velerlei gebied. Om enkele voorbeelden te noemen:

- Momenteel wordt het clubhuis op woensdagavond bezet door twee cursusgroepen namelijk een jurycursus en een JAL-cursus (jeugdathletiektrainer).
- De WOC (wedstrijd-organisatie-commissie) is druk bezig met het treffen van voorbereidingen voor het nieuwe seizoen, hun jaaragenda is gereed, deze week is er de coopertest en vanaf april is er een druk bezette wedstrijdagenda. Er zit zelfs weer een sportdag voor gehandicapte sporters aan te komen in oktober.
- De trainers houden zich wekelijks bezig met het verzorgen van hun training, maar ze werken ook aan onderlinge afstemming, beleidsontwikkeling en scholing.
- Een wervingsactie in het voorjaar, met een loopcursus op zaterdagochtend t/m 20 juni en als hoogtepunt op 6 juni een loopmarkt (clinic) met twee bekende atleten waaronder Aart Stigter.
- Een 30-april groep die voorbereidingen treft voor een wagen bij de optocht, zodat we aan de Epese bevolking laten zien wie we zijn en wat we doen.
- Jeugdactiviteiten die nu tijdelijk door o.a. Elijanne worden georganiseerd, voor verschillende leeftijdsgroepen, omdat het even niet lukt om een voltallige jeugdcommissie bij elkaar te krijgen.
- De 'gewone dingen' zoals het kantenewerk bijvoorbeeld, of het tuinonderhoud, of de donateursactie, ze zijn allen van wezenlijk belang want daar ligt ook een stuk uitstraling naar binnen en naar buiten.

Wij realiseren ons niet altijd hoe uniek wij zijn, dit bleek wel uit een landelijke enquête over vrijwilligerswerk waar we aan mee hebben gedaan. Ons brede kader, onze zelfstandigheid en de betrokkenheid van individuen zorgen voor een bloeiende vereniging. In dit kader wil ik iedereen vragen: als er eens een beroep op je wordt gedaan, zeg dan 'ja', want het levert een heleboel positieve ervaringen op. Gelukkig hebben wij veel mensen die zich willen inzetten. 'Athletiek bedrijven' moet laagdrempelig zijn. Een lage contributie, deskundige trainers en goed georganiseerde activiteiten dragen hier allen toe bij. We willen tenslotte allemaal genieten van die mooie sport! Zeg dus ook aan je buurman of vriendin: 'kom eens mee trainen, of doe mee aan de loopcursus' voor iedereen is er wel iets. Dat is

namelijk ook een stukje uitstraling, die mond op mond reclame.

Marian Koolhaas

Bestuursmededelingen

- Het **jeugdkamp Vierhouten** vindt plaats in het weekeinde van 19-21 juni. Nadere bijzonderheden worden nog bekend gemaakt. Jeugd: zet deze data in je agenda, want het wordt weer een groot feest!
- De **Grote Clubactie** is zeer positief 'verlopen'. De opbrengst is uitstekend. Iedereen wordt bedankt voor de medewerking, in het bijzonder Marijke Tiemens voor coördinerende activiteiten.
- Op vrijdag 5 juni houdt AV Cialfo een **ledenvergadering** over statuten/reglementen. Op zaterdag 6 juni wordt op de accommodatie een **loop-clinic** georganiseerd in samenwerking met de KNAU en diverse sponsors.
- De **EHBO-cursus** bij AV Cialfo gaat niet door, omdat er te weinig deelnemers zijn.
- Bij de verkiezingen voor de **KNAU-Unieraad** heeft Cialfo 303 stemmen uitgebracht (aantal leden). Hiervan kreeg eigen lid Jan Witsenboer er 302 en Vriezo Wagena (Gemzen) 1 stem (één stem voor Wagena uit waardering dat hij zich verkiesbaar stelt voor deze functie).
- Lever **oud papier** in bij AV Cialfo. Het is de moeite waard, want alle inkomsten zijn zeer welkom. Het bestuur is blij verrast dat de OPA's (oud papier acties) in 1997 in totaal 2446 gulden hebben opgebracht; een heel mooi bedrag. Iedereen bedankt voor zijn/haar bijdrage!
- Het bestuur bedankt Hennie Citteur, omdat hij boeken in bruikleen heeft afgestaan voor de **athletiekbibliotheek** (in de bestuurskamer) van de vereniging.

jaap kooiman, secretaris

Verjaardagen

april

02 Christiaan Koopman
03 Bianca Versluys
04 Ineke Bijsterbosch
05 Rosemarie Smits
06 Dick Doornenbal
06 Jolien Philipsen
07 David Kasifa
08 Gertjan Dalhuisen
09 Raymond Bourgonje
11 Anneke Bokkema
11 Richard Knippenberg
11 Harmen Timmerman
11 Pearl Martijn
12 J.W.G.Buiting
13 Marteke Witsenboer
14 Betsy Nijkamp
15 Elze Brackel
16 Henk van Vemde
16 Pascha v. Hoolwerff
17 Hilda Mulder
17 Marjolein Slot
18 Arjen Pit
18 Trees Thijssen
20 Daan de Jong
21 Truus Koedijk
21 Melinde de Groot
29 Alman Werkhoven

mei

05 Therese Bourgonje
05 Ard Leurs
08 Ronald v.d.Esschert
08 Manon Mensink
08 Lauel Rahael
09 Laura Zwarts
10 Suzan Broekhuis
11 Eric Huiskamp
13 Ph. Hoogenraad
15 Iris Schutte
15 Wendy Nijkamp
16 Pepijn Boomsluitter
17 Pieter Boumeester
18 René Hondelink
19 Ben Geerts
19 Janneke Philipsen
21 Judith Reynders
22 Jeroen Ribbink
23 Pim Langevoort
23 Peter Broekhuis
24 Iris v. Wieringen
24 Eilyn de Groot
25 Marieke Kanis
25 Steven Geerts
25 Mariska v.d. Stouwe
25 Joost Hezemans
29 Annet Freriks
30 Matthijs Koele
30 Elbert Jan van Laar

Bondscontributies

De KNAU heeft, zoals in het vorige Clubnieuws al is aangegeven, besloten om met ingang van 1 januari 1998 de bondscontributies te verhogen. Op het moment dat dit bericht ons bereikte waren de incasso- en acceptgiro opdrachten, waarmee de bondscontributies geïnd worden, al verzonden. De resterende bedragen zullen in het tweede kwartaal van 1998 geïncasseerd worden en bedragen voor:

pupillen	f 1,00
juniores	f 2,00
sen/vet	f 3,50
recr./overigen	f 3,50

Bovengenoemde bedragen worden tevens verwerkt in de acceptgiro's die in het tweede kwartaal verzonden worden.

Van de ledenadministratie

Er zijn ook dit keer gelukkig meer aanmeldingen van leden dan bedankjes!

Dat gaat dus goed, vooral nu het mooier weer wordt en de avonden langer (dan kunnen sommige groepen weer in het bos gaan trainen) zullen er mensen zijn die meer in beweging willen komen.

Vraag dus gewoon die kennis, buurman of buurvrouw mee naar de training te gaan en de eerste ***vier weken trainen is gratis !!!***

Vanaf zaterdag 21 maart wordt er ook begonnen met een loopcursus (9.00-10.00) maar daarover staat verderop in de clubkrant wel meer.

De nieuwe leden zijn;

Elly van Asselt	techn.groep
Jeanette Meurs	A-pup.
Jan Lubbinge	recr.
Marjolein Slot	minipupil
Niels Versteeg	junior-A.

De bedankjes zijn gekomen van:

Mark Buter	(m.i.v. 1/3)
Ellis Hendriks	(m.i.v. 1/3)
Gülzen Calis	(m.i.v. 1/4)

Nadat de KNAU eind vorig jaar besloten heeft alle bij haar aangesloten leden het tijdschrift "ATLETIEK" toe te sturen, neem ik aan dat ook iedereen dat inmiddels heeft ontvangen.

Zoniet dan wil ik dat graag van je weten doormiddel van een telefoontje (620343) of een briefje (Thorbeckestraat 5, 8161 DR Epe)

De termijn om je als lid van cialfo aan te melden is vier weken, dat is behoorlijk ruim want in die weken betaal je dus geen contributie!

Bij cialfo betaal je geen inschrijfkosten, dat is ook behoorlijk bijzonder!

De opzegtermijn bij cialfo is vier weken en opzeggen kan alleen schriftelijk bij de ledenadministratie.

Bij deze clubkrant vind je ook de ***knau ledenpas 1998***

Op deze pas staat vermeld:

Het verenigingsnummer (V0021433)

Je naam en adres

KNAU nummer (***licentie nummer***)

De categorie en geboortedatum.

Bij sommigen: de jurycodes.

De ledenpas geeft aan dat je lid bent van de KNAU (waarbij CIALFO als vereniging is aangesloten)

Deze pas is noodzakelijk voor de leden met een wedstrijdlicentie en bij grote officiële wedstrijden voor juryleden.

Mocht je deze pas nog niet hebben ontvangen dan kun je dat melden bij

Anke v.d. Wal
(620343)

Gülzen Calis schrijft ons:

Al twee jaar zit ik op de atletiek vereniging CIALFO en in die twee jaren heb ik het heel leuk en gezellig gehad, maar de laatste tijd ben ik niet meer geweest wegens mijn studie en werk.

Omdat ik er bijna nooit ben en geen tijd heb wil ik nu mijn lidmaatschap bij CIALFO opzeggen, hoe jammer ik het ook vind.

Als ik wat meer tijd heb, kom ik zeker weer terug.

Voordat ik eindig wil ik iedereen de groeten doen.

Geef die pen eens door

Hoi, cialfo-ers,

Mijn naam is Arjen Pit. Toen ik las dat Ruben de pen aan mij had gegeven, was ik er heel erg blij mee (ehum). Bedankt Ruben.

Ik ben 14 jaar oud en zit nu op de RSG de Springborn, in 3 Atheneum+. Ik zit al zo'n 5½ jaar op atletiek en ik ben nu C-junior 2° jaars. De trainingen van René vind ik leuk, ook al is René een beetje streng.

De leukste onderdelen vind ik discuswerpen en hoogspringen. Mijn hobby's zijn: Computeren, tekenen, lezen en natuurlijk atletieken.

Verder heb ik niet zo veel te vertellen, dus geef ik de pen door aan Ellen. (hé, dat rijmt) Die zal er vast net zo blij mee zijn als ik.

Groetjes, Arjen



Activiteitenagenda

April:

- 1 april: sluiting donateursaktie
- 6 april: schoonmaak kantine
- 7 april: club/scholierencross
- 11 april: paaseieren zoeken
- 16 april: avondwedstrijd baan
- 25 april: C/D competitie
- 30 april: koninginne-optocht

Mei

- 5 mei: schoonmaak kantine
- 7 mei: schoolsportdagen
- 12 mei: RABO 10 E.M. en 5 km.
- 17 mei: veteranencompetitie

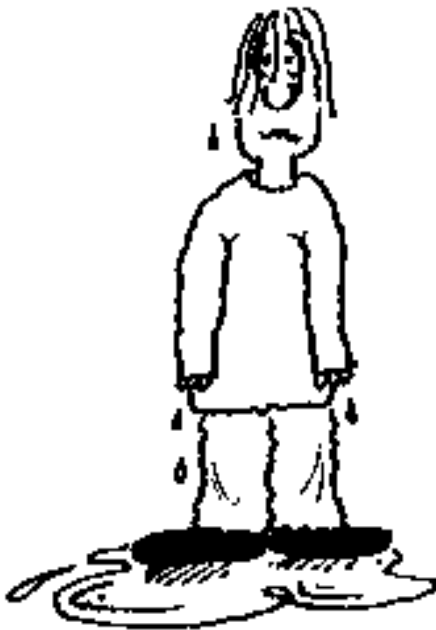
Juni

- 1 juni: schoonmaak kantine
- 6 juni: loopclinic
- 15 t/m 20 juni: oud papier actie
- 18 juni: Coopertest en 10 km.
- 20 juni: QolorTech loop Vaassen
- 19 t/m 21 juni: jeugdkamp Vierhouten

Alweer een nieuwe clubkrant, het lijkt wel of er steeds vaker een uitkomt, ik heb de inkt van de vorige keer nog aan m'n handen.

Maar eerst het goede nieuws "Het is weer lente!!!" en ik ben er dit keer echt aan toe, eindelijk wat meer naar buiten. Afgelopen zondag dacht ik ook lekker naar buiten, mooi een stukkie lopen naar mijn zwager in Zwolle(25 kilometer,)en mijn vrouw met de auto.

De avond ervoor waren we uitgenodigd voor een etentje bij een van onze sponsers, tot mijn verbazing kregen we een 4 gangen menu waaronder een struisvogelbiefstuk .Nou, dat is dus echt



wat voor een hardloper want die vogels kunnen ook best rennen.

Vol goede moed vertrek ik zondag dus uit Epe naar Heerde. Net bij "Rozenhof" krijg ik de eerste plensbui op m'n kop. Da is wel even een domper, maar ja we zijn wel wat gewent met de jaren, dus doorlopen maar.

In de buurt van Heerde weer een bui op m'n kop, da's wel jammer want de lol gaat er nu een beetje af. Terug naar huis kan niet meer, Joyce is al weg met de auto (ook naar Zwolle) maar dan over de A50. Misschien gaat ze wel binnen door dan kan ik mooi in de auto springen.

Ik krijg een stijve nek van het achteromkijken, maar geen Joyce. Ik heb het inmiddels ook goed koud, en Wapenveld is nog ver weg. Op de open stukken staat er ook nog een gemeen windje, toch komt Hattem al in zicht, in ieder geval ben ik over de helft.

De dijk is zeker een zwaar stukkie maar je ziet dan al de IJsselbrug dus krijg je het idee dat je er al bijna bent. Ik loop midden op de spoorweg-

overgang en plotseling beginnen die bellen toch te rinkelen! ik krijg een adrenaline-stoot van hier tot Zuuk en terug door me heen en vlieg in een keer de IJsselbrug over, de struisvogelbiefstuk breekt me bijna op. Ik kom dus toch nog op een redelijke manier in Ittersum aan,

al slinger ik wel behoorlijk op het end, maar dat zal wel door mijn tekort aan kilometers komen.

Joyce zit al achter de koffie en gebak. Ik doe mijn verhaal en zij merkt op dat mijn struisvogelbiefstuk wel van een exemplaar geweest is die altijd zijn kop in het zand heeft gestoken.

Ik geef deze keer maar geen commentaar en ga na deze enerverende middag maar even in bad liggen.

Struisvogel en loop voorzichtig.

Groeten Bert

Feestavond van de D's

In januari hebben wij, de D's , een feestavond gehad; we hebben gezellig gekoermet en er was natuurlijk ook een disco.

Het eten was verzorgd door de moeder van Marlies en de vader van Corine; Hennie, onze trainer, stond als een professionele kok in de keuken. Het eten was lekker en toen we hadden gegeten, was er een disco, waar wild werd gedanst door alle D's .Er was leuke muziek en Johan heeft ook swingend meegedaan.

Toen de schuivelmuziek op was ging iedereen aan de kant, behalve Annet en Monica, de anderen durfden niet (scheiters), maar Annet en Monica kregen ze wel mee, er werd dus later wel geschuiveld (he Pasja).

Na afloop ging iedereen naar huis. We hopen dit nog een keer te doen.

groetjes, alle D's

P.S. Johan, volgende keer niet zoveel eten, er blijft dan bijna niks meer over voor ons.

De schoenen van...Henk Liefers

Ik ben in 1976 met hardlopen begonnen bij de Gemzen. Leo Duursema was daar trainer.

Ik liep mijn eerste kilometers op een Duits schoenenmerk E.B.

Mijn eerste marathon was de midwintermarathon op Nike schoenen. de tijd was 2.59.30.

De tweede marathon was in Amsterdam met start en finish in het Olympisch Stadion. Deze marathon liep ik samen met de legendarische Arend Vinke, die me na 25 km inhaalde en in het voorbijgaan heel belangstellend vroeg of het soms niet ging.

Dat klopte wel, want het kaarsje ging heel langzaam uit en ik finishte in (Harry, let op) 2.59.59.

In 1979 werd ik lid van AV'34; daar kwam ik in de groep van Klaas de Ruiter.

Ik liep daar weer de Midwintermarathon in 2,55.19 op Asics schoenen.

In 1980 liep ik weer twee marathons in Apeldoorn in 2.49.45 en in Maassluis in 2.52.49.

In 1981 liep ik weer in Apeldoorn de midwintermarathon in 2.42.25. De jaren 83, 84 en 85 waren mijn beste jaren.

Ik ging meer trainen, gemiddeld 140 km per week In die jaren liep ik op Karhu schoenen. Ik versleet in die jaren twee paar schoenen per jaar.

Op de baan liep ik op Nike spikes en die heb ik nog steeds.

Na twee jaar aan mijn snelheid te hebben gewerkt, verbeterde ik mijn tijden op de 5000 m naar 15.28 en op de 10.000 m naar 32.07.

In 1984 liep ik mijn beste marathon in Maassluis in 2.32.59 op Karhu schoenen.

In 1985 liep ik in Utrecht 2.35.35 en werd ik 4e.

In 1986 liep ik mijn laatste marathon uit, ook weer in Maassluis. Hier zou het gebeuren; ik ging weg voor een tijd onder de 2 uur 30 minuten. Op 10 km kwam ik door op 33 minuten, wat veel te snel was; op 15 km kwam de eerste inzinking, daar kwam ik nog wel overheen, maar op de 32 km was het helemaal gebeurd. Die laatste 10 km vergeet ik nooit meer!

Ik kwam binnen in 2.36.40 en ik heb nooit meer een marathon uitgelopen.

In 1994 werd ik trainer bij Cialfo.

Tegenwoordig loop ik nog gemiddeld 50 km in de week en verslijt ik niet meer zoveel schoenen als vroeger.

De volgende die een verhaal mag schrijven over zijn schoenen is **Wim de Weerd**.

Uit de vrouwengroep

Tussen de werkzaamheden voor Cialfo door neem ik de tijd om iets over mijn activiteiten te schrijven. Op dit moment ben ik bezig met het voorbereiden van de woc vergadering . WOC staat voor Wedstrijd Organisatie Commissie en bestaat uit Evert, Carla, Frank, Gerrit, Steven, Jan en Simon,samen organiseren we de thuiswedstrijden. Ieder jaar maken we een jaarprogramma met een aantal vaste elementen zoals de coopertest ieder kwartaal, 10 EM in mei, Qolortechloop in juni ,Halve Marathon in het najaar maar ook competitiewedstrijden die toegewezen worden door de KNAU. Dit jaar zijn dat de C/D competitie op 25 april en de veteranencompetitie op 17 mei.

Het organiseren van wedstrijden vergt veel administratief werk,zoals uitnodigingen naar verenigingen binnen en buiten de regio, wedstrijduitslagen naar de KNAU en de betreffende verenigingen.In het WOC vergaderen we over de voorbereidingen m.b.t het parcours, (top)jury, parcourswachten, publiciteit, sponsoring, prijzen, diploma,s enz.Ook evalueren we iedere wedstrijd.

Dan zijn er nog wedstrijden met name voor pupillen en junioren(b.v.medaillewedstrijden) die in overleg met de verenigingen in de regio worden georganiseerd.Dat betekent vergaderen met de andere 7 verenigingen in de regio.

Tenslotte ben ik namens de woc lid van in het Cialfo bestuur, dat maandelijks vergadert.

Ik besteed veel tijd aan Cialfo en dat doe ik met veel plezier met veel leuke mensen.Toch kunnen we nog wel wat hulp gebruiken vooral m.b.t. de administratie en het verwerken van de wedstrijdgegevens op de dag zelf met behulp van de computer. Als je je geroepen voelt neem dan contact met me op.

Leuke mensen zijn er ook op woensdagavond tijdens de training op de Qolortechbaan waar ik regelmatig te zien , te horen en aan 't lopen ben, evenals vrijdagmiddag en zondagochtend.

Tot zover mijn bijdrage en ik wil de pen doorgeven aan Wendy Vosselman.

Marteke Witsenboer

Hallo allemaal

Wij hebben 28 februari meegedaan aan een selectietraining in Emmeloord, op een prachtige



atletiekaccommodatie.

Je hebt twee blokken van ieder 2 uur.

Het eerste blok was van 10.00 tot 12.00 uur, hierbij kwamen de technische onderdelen en horden aan bod.

De pauze duurde van 12.00 tot 13.00 uur. Hierna kwam het tweede blok, deze duurde van 13.00 tot 15.00 uur. Hierbij kwamen de loop- en sprintonderdelen aan de beurt. Wij deden mee met de midden- lange afstand (800m. tot 3000m.), daarbij was de trainer Bert van Veen.

Hierbij deden we:

- ☺ Warming-up
- ☺ Hoofd programma (waaronder 4x 600m. met en pauze van 3min. Daarna 3x 200m. met 200m. rust)
- ☺ Nog wat kort sprintwerk.
- ☺ Als allerlaatste het uitlopen en het rekken.

Het was een leuke maar ook een vermoeiende training.

Omdat het goed was bevallen komt er een vervolg van deze training op zaterdag 28 maart.

Wil je ook eens zo'n leuke training meemaken moet je min. 2 keer per week trainen en een goede mentaliteit hebben.

P.s. verder is er lekker en vooral veel snoep en ijs verkrijgbaar, vraag maar aan Tijmen.

RUBEN

EN

JEROEN

Experiment !!!

Aan al de leden - partners - ouders - kinderen - vrijgezellen

De eerste maandag van de maand is het de schoonmaakmorgen. Dat gaat.....4 a 5 personen! Een héél clubhuis schoonmaken is dan wel een hele klus.

Eens in de maand is ook wel weinig. Denken we aan de wc en de wasruimte.

Nu de proefneming: om halverwege de maand op de maandagavond schoon te maken.

En wel van 19.00 tot 20.30 uur. Dus extra. Dit is dan voor de vrijwilligers; dit telt voor alle leden van Cialfo die zich graag douchen en gebruik maken van de wc. En in een schone kantine zitten.

We hebben geen betaalde krachten die dit voor je schoonmaken, dus we zullen het samen moeten doen.

Help je mee of heb je een ander idee?

Maandagmorgen

8.30 11.00 uur

6 april

11 mei

8 juni

6 juli

3 aug

7 sept

5 okt

maandagavond

experiment

19.00-20.30 uur

23 maart

20 april

18 mei

Wat doen we allemaal?

Kleedkamers- douheruimtes - wc's gang
bestuurskamer - massagekamer -
kantine keuken

Als we tijd over hebben nog iets extra:
o.a. ramen - stoelen - deuren - kastjes

Vele handen maken licht werk

Ontmoeting met Hennie Citteur

Hij is nu ruim 4 maanden als trainer bij Cialfo, is 56 jaar, is legerofficier b.d. (buiten dienst) en woont in Hattem. Zijn naam: Hennie Citteur. Wie Hennie inmiddels bezig heeft gezien met de A/B junioren heeft kunnen vaststellen dat er “een oude rot” aan het werk is. Zijn kwaliteiten zijn bepaald niet uit de lucht komen vallen. Het



curriculum van Hennie vermeldt tal van opleidingen, waaronder trainer/coach B en specialisaties werpen, springen en lopen. Daarnaast is hij docent bij de KNAU voor de JAL en AL opleiding en kan hij bogen op uitgebreide ervaring, opgedaan in de regio o.a. bij PEC Zwolle en AV34 te Apeldoorn. Voor zover Hennie kan nagaan geeft hij sinds ongeveer 1973 al trainingen. Wellicht is er sprake van een mijlpaal in 1998. Vijftientig jaar is niet niks!! Desalniettemin heeft hij met veel elan enkele taken bij Cialfo opgepakt. Deze zijn:

- training geven aan de junioren A en B
- het op een hoger peil brengen van het technisch niveau van de vereniging, en
- het geven van advies en sturing aan de jeugdtrainers

De eerste maanden na binnenkomst bij de club heeft Hennie o.a. als inventarisatieperiode gebruikt. Hij constateerde daarin dat het technisch niveau in het algemeen niet goed was en dat er wat veranderd diende te worden aan de instelling van atleten. Voorts stelde hij vast dat sinds 1992 qua prestaties de club in de “jonge” categorieën nagenoeg geen progressie meer heeft gemaakt: niet of nauwelijks clubrecords en dalende puntentotalen in competities. Hij ziet met name in het werken aan verbetering in techniek en mentaliteit een fikse uitdaging. Daartoe heeft hij ambitieuze plannen ontwikkeld o.a. in de vorm van het formuleren van doelstellingen en het schrijven van een jeugdbeleidsplan. Als geen ander realiseert Hennie zich dat voor het welslagen van een en ander een goede samenwerking met de andere trainers onontbeerlijk is. Hij is dan ook blij met het feit dat de trainersbelegcommissie het beleidsplan heeft goedgekeurd en dat er thans samen wordt nagedacht over de uitwerking.

Hennie wil niet onvermeld laten hoezeer hij bij binnenkomst in Epe werd getroffen door het enthousiasme dat uit Cialfo sprak. “Leuke mensen

met een duidelijk aanwezige clubliefde, dat is bijzonder”, zo typeerde hij de vereniging.

Tot slot van de ontmoeting met Hennie Citteur overlegt hij de (hiervoor genoemde) doelstellingen voor de komende 5 jaar. De (zeven) doelstellingen luiden:

- het op een hoger peil brengen van het technisch niveau van de atleten
- het leggen van prioriteit de komende jaren op de technische opleiding van de pupillen en de junioren D en C.
- verhogen van de technische kennis en vaardigheid van de pupillentrainers
- afstemmen van de technische aspecten in de vereniging
- afstemmen van het technisch niveau per groep (einddoelen bepalen)
- het maken van een meerjaren trainingsplan
- het maken van een vijfjarenplan met daarin een aantal kernactiviteiten, zoals
 - verhoging (10% meer per jaar) van het aantal jeugdleden
 - meer promoten schoolatletiek
 - bereiken landelijke finale C/D jeugd
 - organiseren jeugdtrainingskampen door de A-jeugd
 - formeren volwaardige dames- en herenploeg binnen 3 jaar
 - realisatie promotie dames- en herenploeg binnen 5 jaar
 - tot stilstand brengen van het verloop in de A/B junioren-groep.

Cialfo kampweekend 19-21 juni 1998

Het tweejaarlijkse kampweekend zal dit jaar gehouden worden op 19-20-21 juni 1998.

We gaan weer naar het vertrouwde adres nl. "Het Kamphuis" in Vierhouten.

Het vertrek is voorlopig gepland op vrijdagmiddag ± 17.30 uur en de terugkomst zal zondagmiddag ± 16.00 uur zijn.

Het clubhuis van Cialfo is zowel vertrek als eindpunt.

Iedereen die voldoende zelfstandig is en tenminste 16 km heen en 16 km terug kan fietsen mag mee (gaat natuurlijk mee!)

Wat je precies mee moet nemen hoor je nog wel. Je slaapzak en luchtbed, indien goed in plastic verpakt, wordt door ons vervoerd naar Vierhouten.

De kosten zijn f 25,- per persoon

Opgave en betaling gelijktijdig in het clubhuis A.V.Cialfo.

Eventuele bijzonderheden over voeding of andere zaken kunt u doorgeven aan de kampcommissie.

We willen er weer een "**Machtig**" kamp van gaan maken, met heel veel gein en lol.

Iedere deelnemer/ster aan dit kamp doet dit op eigen verantwoording. Er is kamplei(ij)ding aanwezig. Voor info kan men altijd contact opnemen met de kampcommissie.

Mochten er leden of ouders van leden zijn die na het lezen van dit bericht belangstelling hebben om mee te willen werken aan dit kamp, neem gerust contact op met de kampcommissie.

Coördinatie kampcommissie:

Peter Broekhuis 620190

Agnes van de Schilde 573281

OPGAVE FORMULIER

CIALFO-KAMPWEEKEND 19 – 20 – 21 – JUNI 1998

Naam :

Adres :

Woonplaats:.....

Telefoon:.....

Handtekening ouders:.....

Oproep Cialfo leden

Betreft: optocht koninginnedag 1998

Aan alle leden van AV Cialfo
(Pupillen / Junioren / Senioren / Veteranen / Trimheren & dames / Herintreders / Deelnemers Familie trainingen enz.)

Van de festiviteiten, welke de laatste jaren door de Wilhelmina vereniging zijn georganiseerd, is de jaarlijkse optocht een publieks trekker bij uitstek gebleken.

De Oranje groep van Cialfo wil dan ook weer gebruik maken van de gelegenheid om onze vereniging daar te promoten.
Het idee bestaat om met een versierde wagen mee te doen aan deze optocht.

Op deze wagen zal de atletiek sport op ludieke manier worden uitgebeeld.

Zover niets nieuws zult u denken, Cialfo doet al jaren mee aan deze optocht.

Om echter mensen enthousiast te krijgen om actief te gaan sporten (het liefst bij Cialfo) ligt het in de bedoeling om zo veel mogelijk leden (zowel jong als oud) achter onze kar aan te laten lopen.

Zo kunnen we onze dorps genoten een indruk geven hoeveel groepen bij Cialfo actief sporten. (Er is dus altijd een groep waar de toeschouwer zich bij kan aansluiten).

Deelnemers worden oa. verzocht om (het liefst in sport tenue) folders uit te delen, met lichte sandwich borden te lopen enz.

Dus leden noteer 30 April vast in je agenda om van ± 12.00 uur tot en met ± 15.00 uur (het juiste tijdstip volgt) om Cialfo te promoten.

Alleen bij voldoende belangstelling van onze leden gaat deze actie door.

Nadere informatie (waaronder een aanmeldings formulier) volgt zo spoedig mogelijk op een van de volgende trainingen.

We sluiten af in het clubgebouw met oranje gebak, oranje koffie/fris en voor een ieder die aan dit Mega gebeuren heeft meegedaan iets te eten.

Voor vragen en/of suggesties kunt u contact op nemen met:

Peter Broekhuis tel. 0578-620190
Bennie Geerts tel. 0578-613953

Testwedstrijden pupillen

Testwedstrijdjes B/C en A-pupillen.

Donderdag 19 maart hebben we, voordat de kinderen de Coopertest gingen lopen, twee wedstrijdjes georganiseerd.

Dit was niet om te zien wie de beste van de groep is, maar meer om de techniek van de kinderen te testen en om ze te laten wennen aan het wedstrijdgevoel.

Het ging nu om balwerpen en kogelstoten.

Je kon merken aan de kinderen dat ze weer moesten wennen aan het kogelstoten, wat in de winterperiode (zaal) op een lager pitje staat.

Met het oog op de komende wedstrijden willen we met de kinderen wat meer op de technische details gaan letten, dus dat ze in ieder geval de basisprincipes beter onder de knie krijgen.

We willen dit soort wedstrijdjes voor elke Coopertest gaan doen, maar dan ook met andere onderdelen.

De uitslag van deze "eerste wedstrijd" is verderop in het clubblad te vinden.

De B/C en A-pupillentrainers (-sters)

Kort verslag jaarvergadering

Welkom

Voorzitter Marian Koolhaas kondigt in haar openingswoord een loopcursus aan, met een loopclinic i.s.m. de KNAU op zaterdag 6 juni.

Mededelingen:

Secretaris Jaap Kooiman meldt dat AV Cialfo op vrijdag 5 juni een ledenvergadering houdt over de statuten en reglementen.

Verslagen

Alle verslagen en financiële stukken worden goedgekeurd.

Uitreiking wisselbekers

De prestatie-wisselbekers worden uitgereikt.

Financiën

- Bestuur en kantinecommissie zullen de winstmogelijkheden van de kantine onderzoeken. In 1997 zijn de kantine-inkomsten achtergebleven.
- Investerings worden aangekondigd: polshoogoverkapping en spikesmat (hoogspringen). Er is financiële ruimte voor renovatie van de meterkast in het clubhuis en de aanschaf van een kopieerder. Plannen worden gemaakt voor verbouwingen en opknapwerk (o.a. kleedkamers, krachthonk). Penningmeester Jack Ribbink wijst nadrukkelijk op de (hoge) kosten van het onderhoud van het clubgebouw.

Bestuursverkiezingen

Bij de bestuursverkiezingen worden Aggie v.d. Schilde en Peter Broekhuis herkozen. Jack Ribbink en Arjan Zweekhorst zijn afgetreden. Gert Mulder wordt penningmeester. In het bestuur is één vacature.

N.B. de volledige concept-notulen van de jaarvergadering kunnen bij de secretaris opgevraagd worden)

Activiteitenlijst n.a.v. jaarvergadering:

- kantine-inkomsten (Jack Ribbink/Gerhard Stegeman)
- polshoogoverkapping/spikesmat (mat. Commissie)
- el.meterkast (gebouwencomm./Peter Broekhuis)
- kopieerder (bestuur)

- verbouwingen/opknapwerk/onderhoud (gebouwencommissie)
- krachthonk (materialencommissie/TC)
- bar (Peter Broekhuis/Gerhard Stegeman)
- medische commissie (Marian Koolhaas)
- vrijwilligersbeleid (bestuur/Marian Koolhaas)
- bestuursvacature (DB/bestuur)
- activiteitenlijst (Jaap Kooiman)
- wedstrijd ouders (T.C./Aggie v.d. Schilde/Mar Kwakernaak)

Jaap Kooiman, secretaris

Donateursaktie 1998

Stand van zaken: op 9 maart was er een bedrag binnen van f 2485,- Een hele mooie start. We hebben nog een kleine maand te gaan tot 31 maart 1998. Zo hier en daar hoor je leuke reacties hoe iedereen bezig is de kaarten te verkopen en ook dat mensen de kaart echt gaan gebruiken, die hem in het verleden wel kochten maar niet gebruikten. Dus als je gaat winkelen, neem hem dan mee! De winkeliers hebben allen ook de sponsor kaart ontvangen, zodat ze weten waar U mee komt. Er zijn ook leden die meer kaarten gevraagd hebben; voor elk gezin zaten er 3 in de envelop, met één erbij dus twee gratis barbecue-kaarten. Voor een enkeling zaten er twee kaarten in de envelop.

Op de barbecue-avond zal er een lijst bij de "kassa" liggen, wie er recht heeft op de gratis barbecue. Dus als u uw tegoedbon kwijt bent geen nood.

De drukker heeft ruim voldoende kaarten gedrukt, dus meldt u gerust als u nog een klant ontmoet en u uw kaarten al verkocht heeft.

Levert u wel zo snel mogelijk, in ieder geval vóór het einde van de maand: het geld én de eventuele niet verkochte kaarten in, dat spaart de vereniging een massa telefoontjes en de organisatoren tijd om iedereen weer te benaderen.

Namens de donateursaktie-commissie

Johan van de Schilde.

KNAU loopclinic op zaterdag 6 juni

Loopcursus bij atletiekvereniging cialfo

"Loop je fit bij AV Cialfo". Met dit motto organiseert de atletiekclub een cursus voor lopers/loopsters. Op zaterdag 21 maart wordt het startsein gegeven met een training van 9.00-10.00 uur. De cursus vindt elke zaterdag op hetzelfde tijdstip plaats tot en met zaterdag 20 juni. Belangstellenden kunnen op elke zaterdag 'instappen'. Ongeacht de weersomstandigheden; de trainingen gaan altijd door!!

De loopcursus is ook zeer geschikt voor Cialfo-leden (rekreanten). Niet-leden betalen 50 gulden voor de cursus (inkl. KNAU-clinic). Leden van Cialfo hoeven niets te betalen voor de cursus! De bijdrage voor de loopclinic (zaterdag 6 juni) bedraagt slechts 10 gulden! Hiervoor moet men zich van tevoren opgeven. Nadere bijzonderheden over de loopsportdag worden nog bekend gemaakt.

Er wordt niet alleen getraind, maar men krijgt tijdens de cursus ook achtergrondinformatie over medische zaken (blessurepreventie), trainingen (loopoefeningen, schema's), schoenen en kleding, e.d. Diverse sprekers zullen op zaterdagen inleidingen verzorgen tijdens het theoretische gedeelte van de cursus. Alle trainingen vinden plaats op de baan van AV Cialfo op het sportpark Wachtelenberg in Epe onder leiding van gediplomeerde KNAU-trainers.

Loperslogboek

Alle deelnemers aan de cursus krijgen een loperslogboek om gegevens van trainingen bij te houden. In dit logboek staat de nodige voorlichting om op een plezierige wijze de loopsport te beoefenen.

Loopsportdag

Een van de onderdelen van de cursus is een clinic, die op zaterdag 6 juni wordt georganiseerd in samenwerking met de KNAU, Reebok (schoenen) en Polar (hartslagmeters). Op de accommodatie (sportpark Wachtelenberg) wordt een loopmarkt ingericht. Er vinden demonstraties, testen en trainingen plaats. Bondstrainers en een bekende loper zullen op deze dag aanwezig zijn. Alleen

deelnemen aan de loopclinic kost niet-leden 30 gulden; leden betalen 10 gulden.

Prestatielopen

De loopcursus is vooral interessant voor Cialfo-leden, die eens een keertje 5 of 10 km. willen volbrengen. De cursus duurt drie maanden met als finale de QolorTechloop in Vaassen (zaterdag 20 juni). De prestatielopen, die in april, mei, juni plaatsvinden, maken onderdeel uit van de cursus. Voordat je het beseft, loop je tien kilometer!

Theorie cursus

Op diverse zaterdagen zullen sprekers na de trainingen (korte) inleidingen verzorgen over diverse onderwerpen m.b.t. de loopsport.

zaterdag 4 april: kleding en schoeisel

zaterdag 18 april: blessurepreventie

zaterdag 9 mei: training

zaterdag 23 mei: voeding en sport

Rekreanten-leden; doe mee aan de loopcursus/-clinic !!!

Het bestuur doet een dringend verzoek aan de leden om zoveel mogelijk (ongeorganiseerde) lopers/loopsters te interesseren voor deze activiteiten. Er zijn folders beschikbaar.

Harry's statistieken

(en Jan-Willems uitslagen)

Egmond a/Zee, Halve marathon (21,1 km.), NUON Run Circuit, nat., 11-1-1998:

wedstrijd: Wim de Weerd, 1.13.34 u. (8e M40); Gerbert Tiemens, 1.28.47 (235e sen.); Jaap Kooiman, 1.29.37 (88e M40); 'Haas Harry' Veldkamp, 1.43.01 (442e sen.);

vrouwen: Loes Ribbink, 1.43.02 (11e V40).

prestatie loop: Pieter Boumeester, 1.41.00 u.

2 km.: Jeroen Ribbink, 8.07 min.

Heerde, Zwolse Bos-halve marathon (21,1 km.), 17-1-1998:

wedstrijd: 20. Jaap Kooiman, 1.23.33 u. (9e M40); 52. Gerbert Tiemens, 1.29.35 (15e sen.); 72. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.33.26 (26e. M40); 110. Piet de Wildt sr., 1.41.35 (pr).

prestatie loop, 14,3 km.: Jack Ribbink, 1.13.59 u.;

7,3 km.: 6. Jeroen Ribbink, 32.12 min. vrouwen:

3. Mariska van der Stouwe, 35.34 min.

Amsterdam, Vondelparkloop, ATOS, Nederlands Kampioenschap brandweer, 18-1-1998: 10 km.: 1. Wim de Weerd, 33.00 min.

Heumen, Terploep (prestatie loop), 18-1-1998: 20 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.34.32 u.

Grootebroek, Kloetloop, 25 km.-wedstrijd, SAV, 25-1-1998: Jan-Willem Dijkgraaf.

Doel-Graauw, 25 km.-prestatie loop, 31-1-1998: 107. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.48.53 u.

Apeldoorn, 25e Midwintermarathon, 7-2-1998: marathon (42,2 km.): Jan-Willem Dijkgraaf, 3.21.54 u.

Asselronde (27,5 km.): 146. Gerbert Tiemens, 1.53.04 u. (pr); Pieter Boumeester, 1.58.52; Piet de Wildt sr., 2.14.02 (pr); Henk van 't Erve, 2.18.20.

Minimarathon (18,6 km.): 32. Wim de Weerd, 1.03.46 u. (pr); 61. Harry Veldkamp, 1.08.24 (pr); Gerrit Tenkink, 1.21.20 (pr); Jan Witsenboer, 1.24.20; Ben Hoekstra, 1.26.10; Hermen-Jan van Petersen, 1.27.30; Bert Otterspeer, 1.30.35; Gert v.d. Esschert, 1.32.24 (pr); Peter Berends, 1.34.40; Vincent Smit, 1.35.00; Jack Ribbink, 1.35.39; Dirk Bakkeren, 1.36.20; Frank Mensink, 1.36.20; Gerard Rutten, 1.37.00; Henk Zevenhuizen, 1.45.24.

Emmeloord, Bosbaanloop (prestatie loop), AV NOP, 8-2-1998: 15 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.19.36 u.

Schoorl, marathon, AV NOVA, 15-2-1998: marathon (42,2 km.) Jan-Willem Dijkgraaf,

3.19.55 u. (pr). 30 km.: Jack Ribbink, 2.52.22 u. 21,1 km.: Loes Ribbink, 1.39.13 (CR V40!).

Ermelo, defensie-crossloop, 19-2-1998: 8 km.: Gert v.d. Esschert, 37.54 min.

Alphen a/d Rijn, Zegerplasloop, 30 km.-prestatie loop, 21-2-1998: Jan-Willem Dijkgraaf, 2.24.34 u.

Castricum, 10 E.M. (16,1 km.), Nederlands Kampioenschap brandweer, 22-2-1998: 1. Wim de Weerd, 56.22 min. (nieuw parkoersrecord).

prestatie loop, 10 E.M.: Harry Veldkamp, 1.01.50 u.; Jan-Willem Dijkgraaf, 1.19.37.

Wenum/Apeldoorn, ATC-run (wedstrijd), AV Veluwe, 28-2-1998: 25 km.: 11. Gerbert Tiemens, 1.40.41 u. (7e. sen. en pr; Jack Ribbink, 2.17.25 (pr). prestatie loop; 11,7 km.: Gert v.d. Esschert, 53.20 min.

Stein, 'Zes uur van Stein', ultra-circuit, 1-3-1998: Jan-Willem Dijkgraaf, 68.679 mtr. (CR M40).

Wapenveld, Berga-papierloop, AV De Gemzen, 10 E.M. (16,1 km.), 7-3-1998:

wedstrijd 3. Wim de Weerd, 55.23 min. (1e M40); 9. Harry Veldkamp, 60.51 (7e sen.); 22. Dick Doornebal, 70.35 (8e.M40); 27. Jan-Willem Dijkgraaf, 72.50 (11e. M40); 32. Peter Berends, 76.14 (6e M50).

prestatie loop: Pieter Boumeester, 67.45; Piet de Wildt sr., 75.46; Gert v.d. Esschert, 82.56 (pr).

5,5 km.: 2. Piet de Wildt jr., 20.26; 3. Jeroen Ribbink, 22.58. vrouwen: 3. Mariska van der Stouwe, 25.59 min.

Tilburg, 'De dertig van Tilburg', Attila, 8-3-1998: 30 km.; M40: 39. Jan-Willem Dijkgraaf, 2.22.45 u.

Clubrecords

Indoor-clubrecords 1997/1998

2. MD: Annet Freriks	hoog	1.30
mtr.	Apeldoorn	15-2-1998
3. JC: Tijmen Hondelink	50 mtr. H.	7.20
sec.	Emmeloord	7-2-1998
4. JD: Pim Buiting	50 mtr. H.	7.04
sec.	Emmeloord	7-2-1998
5. JA: Ronald v.d. Blink	1500 mtr.	4.02.61 min.

Outdoor clubrecords 1998

1. V40: Loes Ribbink	21,1	km.
	1.39.13	u.
	Schoorl	15-2-1998
2. M40: Jan-Willem Dijkgraaf	6	uur
	68.679 mtr.	Stein
		1-3-1998
Den Haag	21-02-1998	

Onderlinge wedstrijd D-junioren

Op donderdagavond 19 maart hebben wij als trainers van de D-junioren i.p.v. een training nu eens drie onderdelen in wedstrijdvorm afgewerkt. Om dit toch enigszins vlot te laten verlopen hadden wij ruim voor 6 uur de spullen al gereed gezet. Helaas was onze oproep om enige hulp van de ouders niet beantwoord. Daarom hebben wij de groep opgesplitst in twee groepen. Bij de sprint waren er mooie tijden. Bij de onderdelen hoog en ver kon je goed merken, dat dit weer de eerste keer was na het winterseizoen. Bij diverse atleetjes kwam de aanloop nog niet goed uit. Gelukkig voor ons en de atleten hebben wij nog voldoende tijd om dit verder te gaan oefenen. De grootste pechvogels waren wel Corine, die al niet fit aan de wedstrijd begon en bij hoogspringen met de rug op de lat kwam, en Rainer die verkeerd uitkwam bij hoog en tegen de paal knalde. Annet was om half acht als laatste nog bezig bij het hoogspringen. Onderstaand volgen de uitslagen.

Uitslagen van de onderlinge avondwedstrijd op 19 maart

D-Meisjes	Hoog	Ver	60 mtr.
Annet Freriks	1.25	3.79	7.1
Marlies Zwarts	1.15	3.00	11.5
Linda van Westerveld	1.10	3.18	10.2
Elle Thijssen	1.05	3.20	10.0
Miranda Timmer	1.05	2.95	10.4
Monica van Westerveld	1.05	3.18	9.6
Inge van Bussel	1.00	2.98	10.8
Corine Buers	0.90	3.57	10.1
Janneke Philipsen	0.90	2.94	10.6
D-Jongens	Hoog	Ver	80 mtr.
Pim Buiting	1.25	3.46	11.9
Jasper Staaedegaard	1.25	3.40	12.0
Pascha v.d.Hoolwerff	1.10	3.86	11.5
Martijn Schrooten	1.10	3.20	12.4
Raymond Bourgonje	1.05	2.94	14.0
Rainer den Heier	1.05	3.46	12.2
Roel Staaedegaard	1.00	2.92	14.3

1-2-1998: Uden, nationale cross

A-junior Ronald van den Blink (AV Cialfo) is derde geworden bij de nationale Profile-cross in Uden. Hij had ongeveer 24 min nodig voor 7370 mtr. Het was de beste klassering van de Emstenaar totnu toe in het crosscircuit.

In Uden waren de zandpaden keihard bevroren. Van den Blink was direct goed weg na een snelle start. 'Het parkoers was lastig met veel heuveltjes', zei hij na afloop. 'Ik ben best tevreden met dit resultaat'.

21/22 febr. NK-indoor junioren., Den Haag,

Ronald van den Blink is op een teleurstellende vierde plaats geëindigd op de 1500 mtr. bij het Nederlands kampioenschap junioren in Den Haag. Bij het indoorkampioenschap was een medailleplaats verwacht. De Emstenaar finishte in 4.02.61 min. Het nieuwe Cialfo-record was niet genoeg voor een ereplaats. De middenafstandsloper liep aanvullend. Tot 800 meter liep hij op kop van een pelotonnetje A-junioren. Daarna werd hij gepasseerd door de latere winnaar Bram Som (3.55), Koen Raaymakers (3.58) en Bas Verduyn (4.00). 'Het lukte niet om het veld uit elkaar te trekken', zei Van den Blink na afloop. 'Ik had gegokt dat Som, Raaymakers en ik zouden overblijven, maar dat lukte niet. Heel jammer.'

22 febr. NK-Brandweer, Castricum, 10 EM

Wim de Weerd van atletiekvereniging Cialfo heeft in Castricum de nationale brandweertitel veroverd. En passant verbeterde hij het parkoersrekord op de 10 Engelse Mijlen (16,1 km.) tot 56.22 min. 'Het leek wel een cross met al die zandpaden in de duinen. Het was bepaald niet gemakkelijk. De eerste plaats kwam echter niet in gevaar', aldus de geroutineerde Hattemer. In Castricum kon de concurrentie hem niet bedreigen. Er waren 70 deelnemers aan het NK voor brandweertitel. In mei reist De Weerd naar Durban (Zuid-Afrika) om daar zijn wereldtitel brandweer te verdedigen. 'Dat wordt nog een lastige klus, maar de trainingen gaan momenteel erg goed. Dus ik heb er wel vertrouwen in.' De sterke veteraan traint vaak twee keer per dag. Per week komt hij zo aan ca 140-160 loopkilometers. Cialfo-trainer Henk Liefers maakt de schema's voor de Hattemer.

1 mrt Stein: 6 uursloop

Ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf heeft een uitstekende prestatie geleverd bij de internationale 6 uursloop in het Limburgse Stein. De Cialfo-

atleet verbeterde zijn recordprestatie op deze afstand met 2 kilometer tot een totaal van 68.679 mtr. Met deze afstand werd de Epenaar negende bij de veteranen. Hij verbeterde zijn eigen clubrecord bij AV Cialfo. Dijkgraaf was al een tijdje goed in vorm, maar de verbetering kwam toch als een verrassing. Hij liep een regelmatige race op het rondje van 2402 mtr. Op de 50 kilometer kwam hij door in een tussentijd van 4.11.25 u. 'Dat had ik nog niet eerder gedaan. Ik wist toen dat een record mogelijk was. De laatste twee uur was het wel erg zwaar. Er vielen winterse buien en de temperatuur zakte behoorlijk. Gelukkig kon ik het tempo vasthouden. Als je een beste prestatie neer kunt zetten dan kun je altijd meer. De kilometerreter zal in België twee zes uurslopen meedoen' in Zolder en Gistel. Samen met het Nederlandse Stein wordt van de drie wedstrijden een klassement opgemaakt.

Uitslag 5 Km QolorTechbaan 19 maart 1998

1	Jan van Ommen	De Gemzen	15:16:9	
2	Wim de Weerd	Cialfo	15:20:0	M-Vet40
3	Harry Veldkamp	Cialfo	17:07:4	
4	Piet de Wildt jr.	CIALFO	17:10:4	JB
5	Gerbert Tiemens	Cialfo	18:05:6	
6	Jaap Kooiman	Cialfo	18:17:5	M-Vet40
7	Bert Otterspeer	Cialfo	18:37:0	M-Vet45
8	Flip Nijhof	De Gemzen	18:58:8	M-Vet45
9	Derk Wegmans		19:09:0	
10	H.J.v.Petersen	CIALFO	20:09:0	M-Vet40
11	J-W Dijkgraaf	Cialfo	20:35:1	M-Vet40
12	Piet de Wildt sr	CIALFO	20:39:5	M-Vet50
13	Wil Dieker	Sanders	20:54:2	
14	R.Hamadi	Cialfo	20:55:2	
15	M.J.v.Huffelen		21:28:9	
16	Rob Grossl	Cialfo	21:48:3	
17	Daan Philipsen	Cialfo	22:19:3	jC
18	Jos Koedijk	Cialfo	22:19:8	
19	Jan Koers	Cialfo	23:43:3	
20	Henk Frans	PEC Zwolle	23:46:9	
21	Ans Nijhof	De Gemzen	23:50:0	V
22	Henk van Giessen	PEC Zwolle	24:08:3	M-Vet60
23	Nimrod Nieuwpoort	Cialfo	25:18:7	jC

Uitslagen

7-2-98 Emmeloord, indoor, AV NOP

Jongens D (1e jaars)	hoog	kogel	35m
12. Matthijs Koele,	1.15,	4.51	6.16
15. Raymond Bourgonje	1.15	5.30	7.02
Roel Staaedegaard	1.05	4.49	6.56
Martijn Schrooten	1.20	4.65	7.44;

Jongens D (2e jaars)	hoog	kogel	35m
7. Pim Buiting	1.30	7.49	5.94
9. Jasper Staade-gaard	1.25	6.90	6.00
14. Jasper Smit	1.25	6.81	6.50.

Pim Buiting, 50 mtr. horden, serie: 7.15 (serie)
finale: 3. 7.04 (CR!).

Jongens C (1e jaars)	hoog,	kogel	35 m	50 mH
5. Tijmen Hondelink	1.35	8.71	5.69	7.20 (CR!)

14-2-98: Heerde, 4e Oostelijke cross

12.061 mtr.: heren senioren: 14. Harry Veldkamp, 46.10 min.; heren veteranen: 1. Wim de Weerd, 44.07; 12. Jan-Willem Dijkgraaf, 57.18.

4756 mtr.: mannen: 4. Wim de Weerd, 16.12 min.

3525 mtr.: JC (1e jrs.): 20. Bram Leemburg, 16.00; 21. Tijmen Hondelink, 16.09; JC (2e jrs.): 5. Ruben Zwarts, 13.25; 10. Jeroen Ribbink, 14.49.

1979 mtr.: JD (1e jrs.): 15. Martijn Schrooten, 8.27; 31. Roel Staaedegaard, 10.09; 32. Raymond Bourgonje, 10.32; JD (2e jrs.): 20. Pim Buiting, 8.42; 21. Jasper Staaedegaard, 8.48; 22. Jasper Smit, 8.49.

1503 mtr.: MD (1e jrs.): 26. Janneke Philipsen, 7.35; 28. Marlies Zwarts, 7.56; JPA (1e jrs.): 27. Daan de Jong, 7.23; 34. Jelle Aalbers, 8.16. JPA (2e jrs.): 47. Dennis Pieterse, 7.57. MPA (1e jrs.): 7. Rosemarie Smit, 7.01; 8. Manon Logtenberg, 7.02; 13. Pearl Martijn, 7.28; 16. Hester Wagenaar, 7.35; 24. Karin van Bussel, 8.36; 26. Anoe Kleinpaste, 8.48; MPA (2e jrs.): 28. Annika Bourgonje, 8.03; MPB; 5. Iris van Wieringen, 7.14; 6. Jolien Philipsen, 7.14; 11. Carlijn Koedijk, 7.35; 12. Judith Reinders, 7.44.

15-2-1998 Apeldoorn, indoor

40 mtr., 40 mtr. H., hoog, kogel

JC: 10. Tijmen Hondelink 6.3, 7.41.40, 7.80.

MC: 11. Christel Baack, 7.0, 9.0, 1.10, 6.69.

JD: 5. Pim Buiting, 6.4, 7.8, 1.30, 7.45;
24. Pascha v.d. Hoolwerff, 6.3, 12.1, 1.10, 5.48
25. Raymond Bourgonje, 7.8, 10.1, 1.15, 6.01

MD: 5. Annet Freriks, 6.4, 8.6, 1.30 (CR), 7.01
18. Monica van Westerveld, 6.9, 10.1, 1.05, 6.83.

Coopertest

BC-pupillen:	9 dec. 97	mrt.98
Jelmer Bron	1640m.	
Steven Geerts	2160m.	2043m.
Rogier Kelderman	1470m.	1586m.
Aneya v.d.Blink	2329m.	
Suzan v.Bussel	2144m.	
Eileyn de Groot	2001m.	1831m.
Anne Hesselink	2090m.	1926m.

Meike Kleinpaste	1466m.	
Carlijn Koedijk	2201m.	2343m.
Sharon Kusters	2000m.	2240m.
Danielle Leeman	2004m.	1921m.
Jolien Philipsen	2426m.	2476m.
Judith Reijnders	2009m.	2255m.
Iris v.Wieringen	2121m.	2240m.
Sarah Zevenhuizen	1492m.	1578m.
Ine Joyce	2002m.	
Felien Kelderman		1389m.
Lisa van Leeuwen		1389m.
Marjolein		1632m.
Annet Pieterse		1950m.

A-pupillen:	9 dec. 97	mrt.98
Jelle Aalbers	2160m.	2278m.
Pepijn Boomsluiters	2053m.	
Daan de Jong	2581m.	2522m.
Dennis Pieterse	2188m.	2182m.
Bram Spaan	2627m.	2573m.
Sabrina Bol	2489m.	
Annika Bourgonje	2052m.	1996m.
Astrid Geerts	2636m.	2671m.
Melinde de Groot	2120m.	1831m.
Anouk Kleinpaste	2017m.	
Manon Logtenberg	2419m.	2476m.
Pearl Martijn	2292m.	2161m.
Liselotte Mooiweer	2423m.	2428m.
Rosemarie Smit	2419m.	2481m.
Hester Wagenaar	2171m.	
Suzan v.Bussel		1887m.
Joshua v.d.Kolk		2566m.
Jeanette Meurs		1999m.

C/D junioren mrt.98

Tijmen Hondelink	2690
Ruben Zwarts	3076
Marieke Moerland	2424

Vanaf B-junioren mrt 98

Henk Liefers	3148
Richard Berkhoff	3311
A.Kieskamp	2463
Peter Berends	2855
Jos Koedijk	3028
R.Hamadi	
Ronald v.d Blink	3443
James Drysdale	2907
Hermen-Jan v Petersen	3195
Mariska v.d.Stouwe	2855
Jan Koers	2711

Overigen	
Emanuel Veldhuis	3233
Bart Nijstad	3182
Niels Nijstad	2116
Rein Keurhorst	2550
H.Rosendal	2552

Colofon

Bestuur

voorzitter	Marian Koolhaas	Zuukerweg 57	614306
penningmeester	Gert Mulder	Heerderweg 12	614761
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
	Peter Broekhuis (vacature)	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	038-4441045
René Hondelink	Bremstraat 107, Vaassen	575337
Frank Mensink	Zuukerenkweg 14	612664
Johan v.d. Schilde	Jasmijnstraat 16	573281

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 gironr: 6240410	Officiersweg 58	616083
Ledenadministratie	Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343
Clubhuis	Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveveweg	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	<i>eindredactie</i>	Boerweg 3	629876
Leontine Mensink	<i>coördinatie</i>	Zuukerenkweg 14	612664
Bert Otterspeer	<i>reproductie</i>	Knibbelakker 43	615886
Harry Veldkamp	<i>statistiek</i>	Scherpe Egtel 9	612329
Robert van der Hulst	<i>layout</i>	Zuukerweg 57	614306

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. Neijenhuis, Sport en schoenen
Dorpsstraat 41
8171 BL Vaassen

- 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 16,00			
C-pupil	1990	f 10,50	f 16,00		f 11,00	
B-pupil	1989	f 10,50	f 16,00		f 11,00	
A-pupil	1987-1988	f 10,50	f 16,00		f 11,00	
D-junior	1985-1986	f 13,50	f 17,00		f 19,50	
C-junior	1983-1984	f 13,50	f 17,00		f 19,50	
B-junior	1981-1982	f 13,50	f 17,00		f 19,50	
A-junior	1979-1980	f 13,50	f 17,00		f 19,50	
senior	1978 en eerder	f 17,00	f 18,50		f 31,00	
veteraan (v)	1963 en eerder	f 17,00	f 18,50		f 31,00	
Veteraan (m)	1958 en eerder	f 17,00	f 18,50		f 31,00	
Trimmers	alle leeftijden	f 11,00	f 18,50			

Agenda en wedstrijdkalender

April

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za 4	KNAU/LA	Leiden	NK-weg veteranen
za 4	NOP	Emmeloord	Medaillewedstrijd pupillen
zo 5	AV Veluwe	Apeldoorn	CB-loop, 10 km.
zo 5	De Gemzen	Heerde	Ronde om Heerderstrand
di 7	Cialfo	Epe	Club- en scholierencross
do 16	Cialfo	Epe	Jeugdavondwedstrijd
za. 18	Gemzen	Heerde	15 km.
za 18	Athlos	Harderwijk	Medaillewedstrijd BCD
za 18	Flevo Delta	Dronten	Pupillencompetitie
zo 19	St. Mar.	Rotterdam	Marathon
zo 19	NOP	Emmeloord	A-juniorencompetitie
za 25	Cialfo	Epe	C/D-competitie
zo 26	SAV	Grootebroek	Veteranencompetitie
zo. 26	NOP	Emmeloord	B-juniorencompetitie
do. 30	AV'34	Twello	Dorpsloop, 10 km.
do. 30	NOP	Emmeloord	Koninginloop, 10 km.
do. 30	Sprinter	Meppel	Oranjeloop, 8 km.

Mei

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
9/10	Atletico'73	Gendringen	Geld.kamp. C/D-meerkamp
za 9	Isala	Kampen	Pup.medaillewedstrijd
zo 10	NOP	Emmeloord	Seniorencompetitie
d. 12	Cialfo	Epe	RABO-10 EM + 5 km.
za 16	PEC	Zwolle	C/D-competitie
za 16	De Gemzen	Heerde	Pupillencompetitie
zo 17	Cialfo	Epe	Veteranencompetitie
zo 17	HAC'63	Hoogeveen	A-competitie
di 19	Flevo Delta	Dronten	5 Engelse Mijlen
22/23	St. 24 uur	Apeldoorn	24 uur van Apeldoorn
zo 24	St. loop	Nijmegen	Zevenheuvelenloop

Juni

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
ma.1	St. APM	Hengelo	APM/GP
vr.5	Cialfo	Epe	Alg. ledenvergadering
za.6	Cialfo	Epe	Loopsport-clinic
za.6	PEC	Zwolle	Geld./Over. kamp. C/D
za.6	Isala	Kampen	Pupillencomp. (fin.)
6/7	Liemers	Zevenaar	NK-baan veteranen
zo 7	Sperwers	Emmen	B-competitie
za 13	De Gemzen	Heerde	Medaillewedstrijd BCD
12/13/14	Prins Hendrik	Vught	NK-baan A/B-junioren
do 18	Cialfo	Epe	Coopertest+5km.+10km.
19-21	Cialfo	Epe	Kampweekend
za 20	Cialfo	Vaassen	QolorTechloop
zo 21	Sperwers	Emmen	Seniorencompetitie
26/27	Isala	Kampen	Reg. kamp. BCD-meerkamp
zo 28	Achilles Top	Landgraaf	NK-berglopen

