

## Van de redactie

---

Aan de copy is het goed te merken. Veel uitslagen (zie achterin dit nummer), van pupil tot veteraan. Ook wederom met Harry's Statistiek. Inderdaad, het wedstrijdseizoen is weer op volle kracht van start gegaan. Medaillewedstrijden, competities, instuiven en straks in juni de diverse kampioenschappen. Onze vereniging bruist op alle fronten van energie.

In ons vorige nummer maakte Marteke Witsenboer in de rubriek "Uit de vrouwengroep" al een en ander bekend over haar activiteiten voor de club. De redactie wilde haar verhaal graag aanvullen in het artikel: "Ontmoeting met.... (zie blz 8).

Verder zijn er in dit nummer enkele artikelen opgenomen die, van jong tot oud, met levensstijl te maken hebben. Op blz. 11. namelijk is een artikel opgenomen met als titel "Puur natuur" en van de hand van Jaap Kooiman vindt u een verhaal over "Gezond sporten" (blz. 10).

Eveneens aan te bevelen zijn de artikelen "Speerpunt" en "de Schoenen van". Het valt de redactie steeds weer op dat er clubleden zijn die, naast sportieve prestaties, ook prozaisch goed uit de voeten kunnen.

Kortom, weer genoeg leesplezier

Tot Ziens



---

### Index

Van de redactie .....	1
Van de voorzitter .....	2
Bestuursmededelingen .....	2
Van de ledenadministratie .....	3
Koninginnedag .....	3
Verjaardagen .....	4
Uit de vrouwengroep .....	5
Open brief .....	5
Geslaagd .....	5
Geef de pen eens door .....	5
Jurycursus algemeen .....	6
Activiteitenagenda .....	6
Wist u dat .....	6
Speerpunt .....	7
Ontmoeting met .....	8
Wist u dat .....	8
De schoenen van .....	9
Pupillenwedstrijden .....	9
Hoe raak je kilo's kwijt .....	10
Jaaps statistiek .....	11
Atletiek 'puur natuur' .....	11
Ambtenarenloop 1999 Hattem-750 .....	12
Loopcursus .....	12
Doping en dopingcontrole .....	13
Harry's statistieken .....	15
Clubrecords vrouwen .....	16
Clubrecords 1998 .....	20
Ranglijsten .....	20
Wedstrijdverslagen .....	21
Uitslagen .....	23
Colofon .....	28
Trainingstijden en categorieën .....	29
Agenda .....	30

#### CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe  
22<sup>e</sup> jaargang nr. 3 – mei 1998

Kopij voor het juli nummer  
inleveren voor 15 juni a.s.

Ziet u ze ook zo vaak langs de weg of in het bos lopen? Die mensen die voor zich zelf aan het trainen zijn, omdat ze fit willen blijven, om gezondheidsredenen of gewoon.....omdat het zo lekker is om sportief bezig te zijn in de buitenlucht. Ik denk dan vaak: jammer dat ze niet bij ons komen kijken en meedoen, want de praktijk leert: de meeste mensen die op de QolorTechbaan zijn geweest komen weer terug en sluiten zich aan bij Cialfo. Daarom kijk ik ook met genoeg naar de zaterdag-loopcursus die dit voorjaar is gestart.

Wij willen veel mensen laten genieten van het lopen, daarom is er op 6 juni een loopsport clinic i.s.m. de KNAU. Deelnemers aan deze ochtend maken nader kennis met GEZOND EN VEILIG LOPEN. Neem er notitie van en kom ook met die buurman en/of buurvrouw die wel eens gaat lopen.

Het WOC is druk bezig met het organiseren van wedstrijden (de CD competitie, de 10 EM en de veteranencompetitie hebben we net achter de rug, de coopertest en de ColorTechloop komen er aan) en vele leden nemen deel aan wedstrijden. Van pupillen tot veteranen.....iedereen heeft al weer mee kunnen doen met de competitie of medaillewedstrijden. Het is genieten van sport op deze wijze.

Opvallend daarentegen is de lage opkomst bij de familietraining op de zondagochtend. Waar ligt dit nu aan? Ik kan vele verklaringen vinden (blesures, andere sportieve activiteiten, weekendjes weg met de caravan enz.), maar waarom komen er zo weinig leden? Ik ga er maar van uit dat het de tijd van het jaar is, want bij andere atletiekverenigingen zijn juist de zaterdag- en zondagtrainingen goed bezet. Iedereen die gezond en fit wel blijven adviseer ik: kom ook een op de zondagochtend-training met je gezin. Dan denkt u na afloop ook: 'heel goed dat ik geweest ben, ik heb nog een hele zondag voor me, ik voel me heerlijk fit en ben weer lekker bezig geweest'. En ook hier geldt: neem die buurman en/of buurvrouw die wel eens gaat lopen mee naar de training. Dan kunnen ze met eigen ogen zien en ervaren hoe leuk het lopen in groepsverband kan zijn.

Marian Koolhaas

## Bestuursmededelingen

- In het **bestuur** is de volgende **taakverdeling** afgesproken: Marian Koolhaas (voorzitter, Start, externe contacten), Gert Mulder (penningmeester), Jaap Kooiman (secretaris, pr), Gerhard Stegeman (kantinecommissie), Marteke Witsenboer (wedstrijdorganisatiecommissie), Aggie van de Schilde (trainerscommissie), Anke van der Wal (ledenadministratie), Peter Broekhuis (jeugdcommissie i.o., gebouwencommissie, activiteiten), vacature (materialencommissie). De belangen van de andere commissies worden behartigd door het dagelijks bestuur. Bij een activiteit wordt in onderling overleg een coördinerend bestuurslid aangewezen;
- De **schoolspordagen** zijn op 18-19 mei in Vaassen en op 25-26 mei in Epe.
- Op zaterdag 3 oktober organiseert AV Cialfo in samenwerking met de NSG en AV Holten een **sportdag voor verstandelijk gehandicapten**.
- Het bestuur heeft besloten om de **kantineprijzen** te verhogen voor koffie en frisdrank. Met ingang van 1 mei is de prijs: f 1,25.
- Alle **body-warmers** van de vereniging zijn genummerd. Met dank aan Marijke Tiemens.

### **Het is mei, dus er komen nieuwe leden bij!!!!**

De nieuwe leden zijn:

R.Hamadi	Senioren
Féline-Danique Kelderman	minipup.
Bertus Kieskamp	Veteraan
Joshua van der Kolk	A-pupil
Lisa van Leeuwen	minipup.
D.H.Steentjes-Deege	recreant
J.C.M.Steentjes	recreant
Gerie Faber	recreant

Er zijn bedankjes gekomen van:

Anneke Bokkema  
Karin de Bruyn  
Alman Werkhoven  
Laura Zwarts  
Lauël Rahaël  
Elze Brackel  
Gijs Versteeg  
Jolanda van Schoonhoven

Wanneer je bedankt voor het lidmaatschap van CIALFO moet je er rekening mee houden dat je dit schriftelijk doet en wel vier weken van tevoren!

***Het lidmaatschap van de knau en de eventuele wedstrijd-licentie gelden nog wel tot het einde van het jaar.***

Dus mocht je in de loop van dit jaar toch weer lid willen worden van CIALFO dan ***hoef je alleen je cialfo lidmaatschap te betalen!!***

### **Koninginnedag**

Hebben jullie ook allemaal gekeken naar de optocht met ***koninginnedag?***

"s-Morgens heb ik eerst naar de koningin gekeken op de t.v. tijdens het koffiedrinken. Rond twaalf uur werd ik bij het Clubhuis verwacht waar nog meer jongeren en enige ouderen aanwezig waren om "oranjekoek", koffie, limonade en **oranjebit-ter** te nuttigen.

Na enige tijd moesten we naar buiten waar de tractor met daarop **Arjan** al klaar stond.

We stelden ons op aan de Hoge Weerd tussen de brandweer en de ambulance van het Rode Kruis (Wat toepasselijk allemaal)

Volgens ons verdienden we wel een prijs voor het lawaai dat we maakten en een prijs voor alle jeugdleden die meeliepen en telkens weer ballen gooiden en ophaalden of andere dingen deden b.v. met sandwich borden lopen!

Ze deden het zonder morren en dat is toch wel een prijs waard. Maar nee dat is er niet van gekomen, wel kregen we een vaantje dat we hebben deelgenomen aan de optocht.

Als het goed is wordt dat hierbij afgedrukt en het hangt in de kantine.

Bij de Posthoorn aangekomen zou Suzan voor 3-drinkjes zorgen, dat had ze de avond voor Koninginnedag nog speciaal gevraagd en beloofd!!

Maar ook dat ging niet door. Suzan was er wel, bij de Posthoorn, maar geen glaasje fris voor ons! Enfin in het Clubhuis werden we onthaald met croquetten en patates en dat verdween als sneeuw voor de zon!

Daarna zijn we nog even naar het dorp gegaan en bij de Posthoorn op het terras gezeten.

Het was daar gezellig druk en veel CIALFO-ers waren daar te zien. 's-Avonds ben ik nog in Zutphen naar het vuurwerk geweest en dat was grandioos zoveel spetterende vuurpijlen als daar de lucht ingingen onder begeleiding van muziek.

Helaas ook dat is weer voorbij, maar volgend jaar is er weer een nieuwe kans met een nieuwe versierde wagen van CIALFO!

# Verjaardagen

---

## juni

01 Jelmer Bron  
01 Jos Klijnsma  
03 H.G.M.Oosterbroek  
04 Johan Visser  
07 Niels Versteeg  
08 Robert v.d.Hulst  
13 Rainer den Heyer  
16 Bert Keizer  
19 Hein ten Pas  
20 Alien Hansman  
21 Mar Kwakernaak  
22 Linda v. Westerveld  
22 Monica v. Westerveld  
26 Tim de Jong  
28 Anouk Nijhof  
29 Annet Pieterse

## juli

01 Henk van't Erve  
02 Ruben Zwarts  
03 Ruben Broekhuis  
03 Anne Hezemans  
04 Martijn Schrooten  
05 Hans Popping  
06 Hester Wagenaar  
07 Debby Rijnberk  
08 Jos Opdam  
09 Bert Otterspeer  
09 J.B.Helders  
10 Johan Logtenberg  
15 Annie Telgen  
16 Gerhard Stegeman  
16 Henny Citteur  
17 Ron van Vemde  
19 Daan Phillipsen  
19 Ruben Broer  
19 Karin Cordia  
23 James Drysdale  
24 Jeanette Meurs  
25 Liselotte Mooiweer  
26 Rikie Smallegoor  
27 Mia Leurs  
27 Jannie Strunk  
27 Elyanne v.d.Vosse  
27 Klaas Huisman  
28 Gert Schaap  
30 Gert Mulder  
31 Giny Scheepers  
31 Suzan van Bussel

## Uit de vrouwengroep

---

Hallo, ik ben Wendy Vosselman, ik loop al acht jaar bij Cialfo en dat doe ik nog steeds met veel plezier.

Ik ben moeder van Naomi, zij wordt in juli 3 jaar. Mijn hobby's zijn boetseren met brooddeeg en strofiguren maken; die verkoop ik dan ook.

21 mei sta ik in de Walstraat te Deventer bij het middeleeuwsfestijn, komt allen, zou ik zeggen!

Daarnaast ben ik werkzaam als oproepverkoopster bij Wedo mode, daar heb ik het goed naar mijn zin.

Nu geef ik de pen door aan **Thea Mulder**.

### Open brief

Lieve Diny,

Wat in 't vat zit, verzuurt niet.....

Eindelijk dan onze hartelijke dank voor Diny Mentink. Je hebt veel werk verricht in de kantine. Je was er met de clubkampioenschappen, de wedstrijden "in de kuil" en andere evenementen op de zaterdag,

Fijn dat we vaak een beroep op je konden doen, we hebben goed samengewerkt, je was heel handig. Het was: "geen woorden, maar daden". Niet zeuren, aanpakken.

Nogmaals namens alle leden, kantineleden en commissie: **BEDANKT!**

We gaan nog een trouwe hulp bedanken: **Coby Kremer**.

Ja, Coby heeft ook heel wat uurtjes in de kantine doorgebracht. Naast de evenementen op zaterdag draaide jij ook nog de dinsdagavond kantinedienst en hielp je mee met het dienstrooster maken. Ook Karel heeft heel wat uurtjes klussend voor Cialfo doorgebracht.

Alle twee begonnen bij Cialfo als actieve lopers; toen het met 't lopen minder ging, bleven jullie helpen.

En jullie zijn nog heel druk met het vrijwilligerswerk in Epe, maar dan meer voor de "oudere jeugd". (busje rijden, maaltijden verzorgen, koersbal e.d.)

Coby en Karel, het was fijn om jullie te kennen en dat we met jullie mochten samenwerken.

Heel hartelijk dank, namens alle leden en in het bijzonder de kantinecommissie

Tot ziens, nog eens in de kantine, dan aan de andere kant van de bar.

Het ga jullie goed!

### Geslaagd

Uniek voor Cialfo is dat er zes gekwalificeerde trainers zijn bijgekomen. Zij zijn geslaagd voor het J.A.L. diploma: Jeugd Atletiek Leider.

Om voor het diploma in aanmerking te komen, zijn 4 modules nodig: assistent (basismodule) springen, werpen en lopen.

De geslaagden zijn: de dames **Anja Zweekhorst, Gerrie Staadegaard, Tineke Geerts** en de heren **Arjan Zweekhorst, Robert v.d. Hulst** en **Johan v.d. Schilde**.

Een zevende kandidaat behaalde zijn 3e module t.w. **Gerhard Stegeman**.

Deze mensen zijn een welkome aanvulling op de andere trainers. In de week zijn er zo'n 15 actieve trainers in de weer naast een aantal mensen die de zondagochtend trainingen (half 10) voor hun rekening nemen.

De zondagochtend training is toegankelijk voor leden en niet-leden!

### Geef de pen eens door

Hallo allemaal!

Ik ben Ellen Hulleman en ik ben 15 jaar.

Ik ben op atletiek gekomen toen ik 9 was.

Nu ben ik C-junior 2e jaars en ik vind het nog steeds leuk, vooral speerwerpen.

Ik zit op de RSG De Springborn in 3 Atheneum en school vind ik niet (echt) leuk.

Ik weet verder niks te schrijven, dus ik stop maar. (Ik weet dat het een kort stukje is, sorry!)

O ja, Arjen, nog bedankt voor de pen en ik geef hem door aan **Jutta**, die het vast leuk vindt.

Groetjes, Ellen.

Het voorjaar was een drukke tijd wat betreft cursussen bij Cialfo. Eén hiervan was de cursus jury algemeen.

Vol goede moed had ik achttien cursisten opgegeven bij de KNAU. Echter, mede door de andere cursus vielen er personen af en later nog eens vier!! Algehele stress!

Snel nog wat hier en daar rondgevraagd (gesmeekt bijna) en gelukkig konden er nog drie personen aan de lijst worden toegevoegd.

Deze cursus gaat voornamelijk over de technische onderdelen, het gewicht van speren en kogels en de manieren van opmeten e.d. Erg leerzaam en heel fijn dat er weer wat meer mensen bijgekomen zijn om voor de wedstrijden te vragen.

Ook waren er drie cursisten van een andere vereniging, t.w. De Gemzen.

Hierbij wil ik dan ook onderstaande personen hartelijk feliciteren met hun behaalde jurydiploma en graag tot ziens bij Cialfo.

de heer J. Raveling	De Gemzen
de heer G. v.d. Veen	De Gemzen
mw. J. Eilander	De Gemzen
mw. D. Tiemens	Cialfo
mw. H. Phillipsen	Cialfo
mw. R. Liefers	Cialfo
mw. T. Bourgonje	Cialfo
hr. S. Staadegaard	Cialfo
hr. P. de Wildt sr.	Cialfo
hr. P. de Wildt jr.	Cialfo
hr. van Bussel	Cialfo

Carla Weezenberg, juco

## Wij feliciteren.....

Jos en Anke Opdam met de geboorte van hun dochter **Marjet**.

## Activiteitenagenda AV Cialfo

12 mei: RABO 10 EM en 5 km  
11/12 mei: schoolsportdagen Vaassen  
17 mei: veteranencompetitie QolorTechbaan  
18/19 mei: schoolsportdagen Epe

01 juni: schoonmaken kantine (ochtend)  
06 juni: loopclinic  
15 t/m 19 juni oud papieractie  
18 juni coopertest en 5 / 10 km  
19-21 juni: jeugdkamp Vierhouten  
20 juni: ColorTechloop Vaassen

## Wist u dat

- **Wim de Weerd**t niet alleen een snelle brandweerman is, maar ook een snelle ambtenaar ...? In Lisse werd hij tweede veteraan op het Nederlands Kampioenschap Cross voor Ambtenaren. Het bijna 12 km. lange parkoers nabij de Keukenhof werd afgelegd in 41.33 min. Voor zijn tweede plaats kreeg hij een windjack. 'Wel wat groot. Ik pas er samen met mijn vrouw in', aldus Wim.
- **Jeroen Ribbink** ook traint als zijn hand tien centimeter dik in het verband zit (na een operatie)? Veertig minuten draafde hij door het dorp en op/rondom de baan. 'Hij moet zijn energie kwijt', aldus zijn moeder. Van wie heeft hij die 'loopverslaving' eigenlijk? Trainer Henk Liefers ziet het wel zitten met dergelijke doorzetters.
- Drie prestaties van Cialfo-ploegen door Harry Veldkamp alsnog als clubrecord zijn erkend. Het betreft o.a. de vrouwen-estafetteploeg bij de 24 uursloop in Apeldoorn (zie elders in het clubblad). **Mar Kwakernaak** vindt het nog steeds jammer, dat zij toen niet bij de deelnemers was. Zijn er nog negen andere vrouwen bij de club die met haar de uitdaging willen aangaan om meer als 290.876 mtr. te lopen?
- **Bert Otterspeer** bij de clubcross bij de mannen-50 is ingedeeld. En Bert is pas 48 jaar ... Heeft hij nou zelf zijn leeftijd opgegeven? Het is toch nog goed gekomen, want hij werd eerste bij de ... mannen-45 met 31.52 op de 7500 mtr.

Tien Engelse mijlen en 30 graden, en twee dagen de tijd om er aan te wennen.

Een slechte combinatie maar we gaan er toch voor.

Op 12 mei was dat dus. Een groot voordeel is dat iedereen dezelfde handicap heeft in deze omstandigheden.

De start is stoffig op de Grintgroeveweg en het wemelt van de blessures de een heeft nog ergere kwalen dan de ander.

Verkeerde voeten rare knieën zere spieren en vergroeide pezen.

Je kunt het zo gek niet denken of ze staan wel aan de start, dus denk ik bij mezelf,

“deze versleten achillespezen kunnen er ook nog wel bij”.

En dan niet te vergeten de mensen die niet getraind hebben of verleden jaar voor het laatst goed gelopen hebben. Groot is dan ook mijn verbazing om het feit dat er naar een rolstoelatleet aanwezig is.

Rare jongens (en meisjes) die hardlopers.

Na de start van Ome Evert schieten we de Officiersweg op en ik heb nu al een droge bek, ik stond behoorlijk te vooraan bij de start en nu moet ik wel mee anders is het ook zo'n vreemd gezicht, zo'n afzakker in de kopgroep.

Gelukkig kan ik mij verstoppen in een warme windvlaag. Als je eenmaal loopt voel je je meestal beter dan voor die tijd, en ik begin het zowaar weer leuk te vinden.

Ik vind dan ook al snel aansluiting in een groepje dat toch te hard voor mij gaat, maar dat is nu eenmaal de gewoonte, gewoon blijven hangen tot je d'r af moet dat is de tactiek.

Alleen jammer dat je dan altijd van de kant moet horen “kom op je bent bijna bij dat groepje” ja, denk je dan “daar ben ik net van af gevallen.”

Vol goede moed gaan we op de rotonde af en in gedachte zie ik Jos al staan met z'n eerste waterpost, bij de rotonde dus maar nee hoor, niks nada water.

Gemopper alom. Ik weet de meute tot bedaren te brengen en beloof zo dat Jos over enkele ogenblikken wel op zal doemen met zijn waterpost.

Nou dat “doemen” klopt dus wel bij de knobbel staat hij pas, ik rijk mijn handen al uit naar het begeerlijke vocht Jos ziet mij al van verre en roept “hier Bertje” ik val hem bijna in de armen en in plaats dat hij mij het bekertje geeft gooit hij me de hele inhoud in m'n snufferd, ik drijf helemaal maar heb geen slok binnen gekregen. ”Je gaat lekker roept hij me na”. “Je bent niet lekker denk ik”.



Op de zuidweg komt Tom bij mij fietsen “Wat zie jij d'r uit” zegt hij ja zeg ik “Jos heeft mij water gegeven. o' zegt Tom “Is het weer zo laat?”

Voor de rest van de race blijft Tom bij mij, voorziet me van water, praat op me in en zorgt ervoor dat ik nog in een acceptabele tijd finish,” Bedankt Tom.”

Als Jos savond's tijdens de loterij mijn inschrijvingbriefje voor de trekking uit de pot haalt en ik na 2 flesjes bier begin te slingeren ga ik maar weer eens tevreden huiswaarts “Het was weer een onvergetelijke avond”

Water en loop voorzichtig ,  
Groet Bert.

## Ontmoeting met.....Marteke Witsenboer

---

Het is 12 mei 1998, plm. 19.45 uur en nog 25 graden. De Rabo-10 Engelse Mijl is zojuist van start gegaan. De ontmoeting is in de slagschaduw van de kantine op ons sportcomplex.

Een betere entourage is nauwelijks denkbaar voor een gesprekje met Marteke Witsenboer, een van de duizendpoten die onze club rijk is. In het vorige nummer, op blz. 7, vertelde Marteke al het een en ander over de WOC, de wedstrijd organisatie commissie.



Gebruikmakend van ee.n korte pauze staat ze welwillend de redactie te woord. Ze verklaart nog maar net 50 (!) te zijn. Op 13 april jl. heeft ze Sara gezien. Marteke heeft er geen moeite mee te zeggen dat ze daar al een jaar tegenaan had lopen hikken. Zou de knieblesure, waar ze al enige tijd last van heeft, daar mee te maken hebben? De damesgroep mist haar in ieder geval wel!

De relatie met Cialfo dateert van septemebr 1990. Toen vestigde de sportieve familie Witsenboer, komend uit Duitsland, zich weer in Nederland. Er volgde toen al snel de kennismaking met Cialfo omdat de familie Witsenboer in Duitsland ook al actief was in de atletiek.

En die activiteit is gebleven.

Niet alleen Marteke, maar ook echtgenoot Jan, dochter Marije en zoon Niek werden lid van de vereniging. Al snel werd Marteke opgenomen in de WOC, met de portefeuille "Thuiswedstrijden". Reeds in 1991 werd zij in het Bestuur gekozen.

Ruim 7 jaar inmiddels op deze wijze actief voor Cialfo. Het heeft haar nog geen moment verveeld. Het heeft dan ook aantrekkelijke kanten, vindt ze, om op deze wijze bezig te zijn. De WOC werkt als een team, waarin ieder, bloksgewijs, zijn eigen taken heeft. Zo zijn er, o.a., de blokken: Parcours- en parcourswachten, het blok Jury en het blok Inschrijvingen e.d.

Niet alleen het collectief dat een thuiswedstrijd moet doen slagen vindt Marteke aantrekkelijk. Zij is inmiddels ook gewend geraakt aan wat wel wordt genoemd de "wedstrijdstress". Hoe de planning ook is, er komt altijd wel iets onverwachts of een last-minute klus waardoor je creativiteit wordt uitgedaagd. Over 4 dagen verzorgt de WOC (de voorbereiding is al geweest) de volgende opdracht.

De organisatie van de 2e competitie voor Veteranen. Voor de derde keer op rij komt een grote groep veteranen op de Cialfo-baan haar krachten meten. De atleten komen graag naar Epe. Dat moet een compliment zijn voor o.a. de WOC. Marteke gunt zich geen tijd daar lang bij stil te staan. Zij is al in gedachten bezig met hetgeen ze nog moet doen: o.a. de laatste mutaties verwerken en daarna z.s.m. het chronologisch maken op de avond voor de wedstrijddag.

Voor de derde maal tijdens ons gesprek wordt Marteke weggeroepen: de 5km lopers van de Rabo-loop komen binnen. Aanschouwelijker kan het niet. Marteke is in haar element. Zij wil niets missen. Onze vereniging wil haar niet missen!

PS: Tot slot nog een hartekreet van Marteke: wie wil de WOC komen versterken, met name voor de administratie in het algemeen en het verwerken van de gegevens op de wedstrijddag zelf in het bijzonder.

### Wist u dat

- Trainer **Henk Liefers** altijd als laatste onder de douche gaat op dinsdag en donderdag? Dat doet hij om te kijken of iedereen terug is van de baan. Dat kan nog wel eens laat worden. Daarom neemt Henk tegenwoordig maar een pilsje mee naar de kleedkamers!
- Onze **voorzitster** niet zo heel erg goed op de hoogte is van de regels van de atletieksport: tijdens de competitiewedstrijd in Emmeloord op 10 mei j.l. werd zij gediskwalificeerd op de 800 meter omdat zij te vroeg haar baan verliet! En zij liep nog wel een persoonlijk en een clubrecord: Geen kunst zult u denken, zij sneed de boch af, maar niets is minder waar. Ze corrigeerde nog maar de jury was onverbiddelijk... We wachten af Marian, op 17 mei heb je een nieuwe kans!



Mijn naam is *Spike left* en die van mijn tweelingbroer *Spike right*. We zijn geboren op 19 november 1988 te Amerika. Nadat we zijn geboren zijn we verhuist naar Hattem te Nederland. We zijn namelijk *geadopteerd* door Willem de Weerd. In het begin moesten we wennen aan de reuk (lees zweet) van zijn voeten. Na die gewenning waren het leuke jaren, want we werden niet zo vaak uit de kast gehaald. Onze kollega's wegschoenen hadden het veel zwaar te verduren elke dag maar weer, soms twee keer per dag. Vooral als er weer een voorbereiding was voor een marathon. Wij kwamen uit de kast voor een baanwedstrijdje en die liep Willem toen niet zoveel. Sinds hij bij de atletiekvereniging in Epe traint is er voor ons veel veranderd. Ons leventje werd daardoor drastisch gewijzigd. Elke week moeten wij nu mee met onze wegschoenen naar de baan. Zodra de tempo's er aankomen moeten wij opdraven. Het is zo erg, dat we zelf door de modder moeten bij de diverse crossen. Hierdoor hebben mijn broer en ik ons gebit (lees puntjes) moeten vervangen door nieuwe. En nog was het niet genoeg. Op de competitie in Grootebroek werden we drie keer uit de tas gehaald voor een wedstrijd. Vooral voor mijn broer left was dit bijna teveel. Wat wel leuk is dat de nieuwe spikes niet meer zo snel zijn als vroeger. Willem loopt nog regelmatig voorin het wedstrijdveld, dat doet ons veel goed. Binnenkort gaan we op tournee in Zuid Afrika, waar Willem de brandweertitels zal verdedigen. Daar zullen we weer ons beste schoentje voort zetten en proberen alle spikes weer achter ons te laten. Wat we zeker in Willem waarderen is de manier zoals hij met ons omgaat. Hij maakt ons schoon en lucht ons regelmatig. Tevens worden we niet bloot meegenomen, maar in een mooie schoebag.

Namens ons het beste en we maken nog wel een verslag van de reis.

Groetjes van Left en Right.

De volgende die een verhaal mag schrijven over zijn schoenen is **Dirk Bakkeren**.

### Pupillenwedstrijden

Op het moment dat ik dit stukje schrijf zitten er drie van de acht pupillenwedstrijden op.

In het natte koude Emmeloord werd de eerste wedstrijd gehouden en konden we zien hoe jullie allemaal fantastisch vooruit zijn gegaan en sterker zijn geworden.

Betere prestaties ieder op zijn eigen niveau.

In Epe was het op 14 april fantastisch atletiekweer en dat leverde prima prestaties op van allemaal op de 40, 60, 600 of 1000m.

Twee dagen later gingen we naar Dronten.

Onze pupillen schrokken zich rot toen ze de grasbaan zagen.

Het is wel eens goed dat jullie zien dat het ook anders kan dan onze super-baan!

Het gras was net gemaaid en de kleedkamers, toiletten en kantine lagen dan ook bezaaid met gras. Het deed mij aan onze jaren op de Kweekweg denken.

Wonder boven wonder bleef het praktisch droog en er werd goed gepresteerd.

Voor de uitslagen verwijzen we naar de uitslagenpagina's achterin het clubblad.

Wel blijkt dat we in het verleden heel goede pupillen gehad hebben. Een clubrecord gaat er niet zo snel aan.

Astrid zit er op de 1000m. nog het dichtst bij.

Persoonlijke records sneuvelen er bij bosjes en dat natuurlijk veel belangrijker!

Voor een vader, moeder of trainer liep het bezoek aan Dronten wel heel slecht af.

Wij hadden de auto's geparkeerd langs de sloot, maar iemand had de auto haaks op de sloot gezet en niet op de handrem... Auto rechtop in de sloot. Zielig hoor!

Groetjes en tot de volgende keer

Mar.

## Hoe raak je kilo's kwijt ...

---

### **en wat is beter lopen of fietsen?**

Sporten (bewegen) kan op veel manieren. Wil je fit zijn dan wordt gestreefd naar een 'gezond' lichaamsgewicht. Niet altijd gemakkelijk. Maar als je vele sporten kunt combineren (met name bijv. in de vakantie) dan wordt afvallen gemakkelijker. Wandelen, fietsen, zwemmen, trim-hardlopen, e.d. -vooral als men enkele uren bezig is- 'vreet' heel wat kilocalorieën.

Wat is het goede nieuws? Hoe zwaarder je weegt, des te meer calorieën worden gebruikt!

Iemand van 80 kg., die twee uur wandelt (4-6 km. per uur), levert dezelfde inspanning als iemand van 60 kg., die een uur hardloopt in een tempo van 9-11 km. per uur.

Wie serieus wil afvallen moet de marathon (42,2 km.) lopen in 2.10 u. (18,3 km. p. uur). Maar wie kan dat? Dan wordt toch al snel het verbruik van een 'normale dag' verdubbeld. Per persoon zijn de verschillen heel groot, maar iemand van 70 kg. verbruikt toch al gauw 3850-4024 Kcal met zo'n snelle marathon. Dit is voor iemand van hetzelfde gewicht vergelijkbaar met een bergetappe wielrennen van ca. 4 uur of veel uurtjes fietsen met 40 km. per uur.

Voor gewone stervelingen, zoals de meesten van ons, lijkt wandelen, fietsen, zwemmen en hardlopen in een wat gematigder tempo een betere oplossing. Langlaufen scoort trouwens zeer hoog als het om energie-gebruik gaat; een zware sport als het tempo 15 km. per uur is. Bergwandelen (vakantie!) kan ook zeer intensief zijn, zeker op grote hoogte.

Enkele vergelijkingen: hardlopen (9-11 km. p. uur), schaatsen (12-14 km. p. uur), fietsen (25-30 km. p. uur), snelwandelen (8,5 km. p. uur) en roeien (6 km. p. uur) zijn gemiddeld gedurende een uur even zwaar.

Wie een uur 12-14 km. hardloopt, zal zeker 35 km. p. uur moeten fietsen om dezelfde hoeveelheid energie te gebruiken. Trim-hardlopen met ca. 7-9 km. p. uur is ongeveer gelijk aan fietsen met 15-25 km. p. uur.

De individuele ervaringen kunnen natuurlijk erg verschillen, want het gaat om gemiddelden. Als je niet kunt schaatsen is het gekrabbel een zeer zware sport om maar eens iets te noemen. Wie als een ware Gianni Romme over het ijs glijdt, die voelt nauwelijks moeheid en zal vermoedelijk ook minder vetten en koolhydraten gebruiken.

ATB-fietsen -ook behoorlijk populair bij Cialfo- vergt nogal wat energie. Voor de liefhebbers is dit geen verrassende constatering. Gerekend wordt met een gemiddeld energieverbruik per kilogram lichaamsgewicht gedurende een uur. Voor iemand van 60 kg. gaat het gem. om een verbruik van 780-900 kCal; voor 70 kg. is dit een verbruik van 770-840 kCal en voor iemand van 80 kg. ca. 1040-1200 kCal. Men mag ook een uurtje hardlopen (15-17 km. p. uur), fietsen op het vlakke (min. 35-40 km. p. uur) of wedstrijd-roeien/-zwemmen.

Een wielrenner in de Tour de France kan op een dag wel 8000 kCal gebruiken. Dat is een enorme berg voedsel. Ze moeten eten als ze fietsen anders krijgen ze last van een 'hongerklomp', zoals Steven Rooks zegt. Ze zijn letterlijk opgebrand. Voor de meeste teamsporten is minder energieverbruik nodig, hoewel bij intensief sporten ook heel wat koolhydraten nodig zijn (bijv. voetbal, handbal). Tennis scoort relatief laag als het om energiegebruik gaat.

Het is ook geen nieuws, dat het energieverbruik samenhangt met de intensiteit (km.'s per uur bij lopen/fietsen). Niet meetbaar is het plezier dat men aan sport beleeft.

Jaap Kooiman

### **Wie heeft er verstand van de marathon?**

Om die vraag maar gelijk te beantwoorden: Pieter Boumeester heeft verstand van de marathon. Hij heeft zijn eindtijd in de Rotterdam-marathon exact voorspeld. Heel knap! Met bruto/netto-tijden kunnen er nog kleine veranderingen komen, maar de triatleet finishte na 3.11.20 bruto. Goed voor 3.10 netto en zo luidde dan ook zijn prognose. En een nieuw persoonlijk rekord!

Een andere opvallende conclusie is dat de meer ervaren lopers hun eigen eindtijden slecht inschatten. Harry Veldkamp (11 marathons, 25 min. in de plus), John Pannekoek (23 minuten plus) en Jan-Willem Dijkgraaf (55 marathons, 14 minuten plus). Harry lukt het beter om de eindtijden van de andere deelnemers in te schatten; daarbij staat hij aan de top.

Van de 7 atleten, die in Rotterdam op de Coolsingel zijn gefinisht is Hermen-Jan van Petersen (gemiddeld) de grootste deskundige. Hij liep vijf minuten sneller dan zijn eigen prognose (met 3.24.04 kwam hij fluitend over de streep). Bij de meeste atleten zit hij aardig in de buurt van de eindresultaten.

Bij de niet-deelnemers (10) is er een duidelijke kopgroep van drie marathonkenners: 1. Gerhard Stegeman; 2. Henk Liefers en 3. Peter Berends. Trainer Henk Liefers is een expert; Peter Berends heeft zeer voorzichtig eindtijden voorspeld. Dat is verstandig geweest. Stegeman heeft Hermen-Jan, Pieter en Gerbert vrijwel tot op de minuut goed ingeschat. Als Gerhard zoveel kijk heeft op de marathon, zal hij ongetwijfeld ook een keer de klassieker willen volbrengen! Het mag in ieder geval geen probleem zijn om de eigen prestatie te voorspellen.

De meeste 'gokkers' hadden iets meer verwacht van John Pannekoek en Harry Veldkamp.

Gerbert Tiemens, Pieter Boumeester en Hermen-Jan van Petersen hebben gemiddeld genomen de hoge verwachtingen waargemaakt.

Emmanuel Veldhuis liep veel sneller. Alleen Henk Liefers had dit voorzien!

Jan-Willem Dijkgraaf viel op het laatste moment in voor Gerrit Tenkink, die -zeer spijtig- moest afhaken wegens griep. Dijkgraaf zag al vier Cialfo-atleten onder of dichtbij drie uur finishen. Deze keer lukte dat niet. Een laatste conclusie: de marathon blijkt toch onvoorspelbaar te zijn!

jaap kooiman

### **Atletiek "puur natuur"**

De allerjongste pupillen lopen dit jaar voor het eerst 600m. in plaats van 1000m.

Op donderdag 14 april hadden we op onze baan een optreden

van onze eigen mini"s en de jury heeft genoten !

Anne, die na 200m. als eerste langs de finish kwam, liep met twee losse veters. Sara op de tweede plek met een losse veter, viel mee dus. Ruud Logtenberg liep er prima bij.

De Keldermannetjes (Rogier en Felien) liepen ook mee.

Dochterlief met een shirt met wel heel lange mouwen die bij elke beweging van de armen meeflapt (Goed voor de luchtweerstand).

Na 300m. vond Sara het tijd worden om wat van de omgeving te gaan genieten en ging wandelen. Op de 200m. lijn stonden ze te gillen dat ze door moest lopen en begon ze maar weer.

Na 500m. misten we opeens de koploopster Anne. Na wat speurwerk vonden we haar zittend in het gras.

Een van haar schoenen was uitgegaan en ze nam ruim de tijd om beide veters eens goed te gaan strikken.

Sara zag dat voor haar gebeuren en kreeg vleugels !

Nadat ze Anne voorbij was ging ze er als een haas vandoor.

Anne stond snel op en ging achter haar aan maar Sara liet zich niet meer inhalen.

Anne beweerde naderhand dat ze dacht dat ze wel gewonnen had als ze niet gestopt was ! Wat een logica !

Rogier moest op de laatste 20m. ook nog alle zeilen bijzetten omdat zijn fanatieke zus hem op de hielen zat !

Jullie maakten er een spannende race van met voor ons heel veel kijkplezier !

Mar.

## Ambtenarenloop 1999 Hattem-750

---

Ongeveer een half jaar geleden bereikte de WOC het verzoek om, samen met De Gemzen, mee te werken aan de organisatie van de **10e Ambtenarenloop op woensdag 31 maart 1999** in Hattem.

Dit verzoek bereikte ons via Wim de Weerdt, zelf ambtenaar bij de gemeente Hattem en al een aantal jaren enthousiast deelnemer aan deze loop.

De reden dat de gemeente Hattem zich voor de organisatie van deze loop heeft aangemeld ligt in het feit dat de gemeente in 1999 haar **750-jarig** bestaan viert.

Een evenement als de Ambtenarenloop past daar uitstekend in.

Uit het hele land komen deelnemers, van zo'n 400 verschillende gemeenten, in totaal **4500** lopers, is de verwachting.

Voor de WOC vormde dit verzoek direct al een uitdaging, want 4500 lopers voor een evenement is iets waar we tot nog toe alleen maar van gedroomd hebben.

In overleg met het bestuur is al vrij snel besloten op deze uitdaging in te gaan.

In november is er een eerste oriënterende bespreking geweest met ambtenaren van de gemeente Hattem en met leden van het WOC van De Gemzen.

Het werd al snel duidelijk dat de organisatie een hele klus zal worden.

Maar tegenover een flinke investering aan mankracht (lees ook: vrouwkracht) staat een leuke bron van inkomsten voor de vereniging en een belangrijke lering.

Alhoewel de huid van de beer nooit verkocht moet worden voordat de beer geschoten is, heeft het bestuur vooruitlopend op de verwachten opbrengst reeds een doel voor dit geld gekozen: *het aanbrengen van een heuse bar in de kantine en het uitbreiden van het wedstrijd materiaal.*

Gezien het feit dat beide doelen in ieders belang zijn hopen we dat veel mensen zich voor en tijdens dit evenement zullen inzetten.

Vandaar nu al de oproep: ***zet deze dag in uw agenda!***

We realiseren ons dat er een flink bezwaar aan deze dag kleeft, het is een doordeweekse dag, woensdag, en dan heeft niet iedereen zo maar vrij. Toch hopen we dat zo veel mogelijk leden hun best willen doen deze dag tot een vrije dag te maken. omdat het aantal vrijwilligers dat nodig is zeer aanzienlijk is.

In Lisse, waar het evenement dit jaar werd gehouden, waren op de dag zelf **150** vrijwilligers actief. Tel daarbij nog het aantal vrijwilligersuren dat voor die tijd nodig is, dan is wel duidelijk welke klus er op ons afkomt.

Vandaar dat het een goede zaak is dat 2 verenigingen zich hiervoor inzetten en dat de gemeente Hattem zelf ook veel werk op zich neemt en voor vrijwilligers zorgt.

Van nu af zullen we in elk verschijnend clubblad u op de hoogte brengen van de voortgang van de voorbereiding.

### Loopcursus en loopclinic

U heeft er vast al wel iets van gehoord, de loopcursus die dit voorjaar plaats vindt op zaterdagochtend ( in het vorige nummer van clubnieuws hebben we er ook over bericht). Er is een enthousiaste groep mensen aan het trainen, onder de deskundige begeleiding van verschillende looptrainers. De deelnemers hebben een logboek ontvangen en ze proberen hun prestaties en looptechniek te verbeteren zodat het loopplezier vergroot wordt.

Naast de training en de loopscholing ontvangt met informatie over blessures, loopscholing, voeding en gezond en veilig lopen. Het hoogtepunt van de cursus is op 6 juni ( de loopclinic) en op 20 juni wordt de loopcursus gezamenlijk afgesloten met de QolorTechloop in Vaassen.

Leden die niet deelnemen aan de loopcursus, maar wel belangstelling hebben voor het logboek (incl. informatie over lopen), kunnen dit aanschaffen op 6 juni tijdens de loopclinic. Op deze dag is er namelijk een stand van Cialfo met promotiemateriaal. Bestelling is eveneens mogelijk.

Bij dit nummer van Clubnieuws vindt u een aanmeldingsformulier voor de loopclinic. Aarzel niet en meldt u aan. ***Voor Cialfo leden is er een speciale prijs van f 10,-***

## Inleiding

Atletiek is een prachtige sport, maar komt helaas nogal eens negatief in de publiciteit door dopingschandalen. Jaarlijks blijken tientallen atleten 'positief' bij een dopingcontrole en wordt een veelvoud aan beschuldigingen geuit, zonder dat daarvoor bewijzen kunnen worden geleverd. Daarnaast ontkennen atleten wiens uitslag van de dopingcontrole 'positief' is, dat ze (zich ervan bewust zijn) doping gebruikt te hebben. Het blijkt dat veel atleten niet (meer) weten waar ze aan toe zijn. In onderstaand artikel wordt in het kort uit de doeken gedaan wat doping nu eigenlijk is en wat de wedstrijdathlet er zelf van moet weten. Als er vragen overblijven, neem dan contact op met je (club) arts, met de bondsarts Els Stolk (tel: (030) 608 73 00 of het NeCeDo tel: (010) 433 14 84).

## Doping

De eerste verhalen van doping stammen uit de Griekse oudheid. Bij extreme vermoeidheid werd aan vrouwenmelk, rechtstreeks uit de borst gedronken, een stimulerende werking toegekend. Zou de 'rendierenmelk', waarvan gezegd werd dat zij verantwoordelijk was voor de successen van de Finse lange-afstand lopers, op dezelfde manier hebben gewerkt?

Het gebruik van doping is verboden omdat ervan uitgegaan wordt dat het gebruik van doping voordeel oplevert voor diegenen die gebruiken (geen 'fair play') en het gebruik van doping de gezondheid kan schaden. De IAAF/KNAU hebben een lijst met dopinggeduide middelen opgesteld. Op deze lijst staan ook stoffen die 'vrij' in de handel verkrijgbaar zijn en/of door een arts als medicament voorgeschreven kunnen worden ter behandeling van een ziekte. De prestatiebevorderende en/of de schadelijke werking van de stoffen op de dopinglijst is niet in alle gevallen bewezen. Dat doet echter niets toe of af aan het feit dat het gebruik van de stoffen die op de IAAF/KNAU-lijst staan verboden is.

## Dopingcontroles

Dopingcontroles kunnen zowel op wedstrijden als in de trainingsperiode gehouden worden. Bij dopingcontroles op wedstrijden komen in principe alle deelnemers in aanmerking om uitgeloot of aangewezen te worden voor een dopingcontrole. Voor 'out of competition dopingcontroles' komen alleen de Nederlandse toppers (lid van de Budapest/Sydney en Jong Oranje selecties) in aanmerking.

Diegene die uitgeloot of aangewezen wordt voor een dopingcontrole, wordt hiervan door middel van een formulier op de hoogte gesteld. Deze

atleet is verplicht dit formulier te ondertekenen en mee te werken aan de dopingcontrole. Daartoe dient deze atleet zich bij wedstrijden binnen een uur op de dopingcontrolepost melden, waarbij hij/zij zich mag laten vergezellen door een begeleider. Tot het tijdstip waarop deze atleet zich meldt, zal hij/zij 'bewaakt' worden door een 'steward'. Aangekomen in de dopingcontrolepost zal precies uitgelegd worden hoe de verdere procedure is. Weigering om mee te werken aan een dopingcontrole (of 'bedriegen' tijdens het leveren van de urine) wordt als een overtreding van de dopingreglementen beschouwd, waarna een schorsing van 2 jaar opgelegd kan/zal worden.

**BELANGRIJK** om te weten is dat bij **dopingcontroles op wedstrijden op de hele dopinglijst gecontroleerd wordt, terwijl bij dopingcontroles buiten wedstrijden om alleen gecontroleerd wordt op het gebruik van medicijnen met een anabole werking (o.a. anabole steroïden en bèta-sympaticomimetica) en op middelen en methoden die het gebruik hiervan kunnen maskeren ('plaspillen', Bromantan en Probenicid).**

## Dopinglijst

De dopinglijst is zo uitgebreid geworden dat je in principe geen medicijnen gebruiken moet. Bij medicijnen moet je niet alleen denken aan door een arts voorgeschreven 'pillen' en 'medicinale dranken', maar ook aan alle inhalatie-, snuif-, wrijf-, plak- en 'alternatieve' middelen, zoals homeopathische middelen of kruidenmengsels waaraan een bepaalde werking wordt toegekend. Als je toch medicijnen nodig heb, volgen hieronder enkele praktische richtlijnen om te voorkomen dat je de dopingreglementen overtreedt. Als je nog vragen hebt, kun je contact opnemen met je (club)arts, de bondsarts Els Stolk (tel: (030) 608 73 00) of het NeCeDo (tel: (010) 433 14 84).

- **Astma(tische) bronchitis.** De medicijnen Atrovent, Lomudal en Theolair zijn in alle toedieningsvormen toegestaan. Corticosteroïden zijn alleen toegestaan per inhalator/rotacaps. Van de bèta-sympaticomimetica is alleen het gebruik van Ventolin, Bricanyl en Serevent toegestaan, mits gebruikt per inhalator/rotacaps en mits de (bondsarts van de) KNAU hiervoor schriftelijk toestemming heeft verleend. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts gericht te worden, waarbij een kopie van het laatst uitgeschreven recept of een verklaring van de behandelend arts

---

bijgevoegd dient te worden. Voor de volledigheid, het gebruik antibiotica is toegestaan.

- **Verkoudheid/griep/hooikoorts.** In medicijnen tegen verkoudheid, griep en hooikoorts kunnen middelen voorkomen die op de dopinglijst staan. Hieronder staan medicijnen genoemd die wel toegestaan zijn.
  - Als een neusspray nodig is, zijn Otrivin, Nasivin, neusspray's tegen hooikoorts en neusspray's waarin corticosteroiden zitten toegestaan.
  - Als een 'slijmoplosser' nodig is, zijn Bisolvon, Brochopect en Fluimucil toegestaan.
  - Als een 'hoestdemper' nodig is, zijn Bredon dragees/siropen, Tosilon suspensie en Darolan capsules toegestaan. Sinds 1995 is ook de sterke hoestdemper / pijnstillers codeïne toegestaan!
  - Middelen tegen allergie, zoals Tinsed, Triludan, Claritine, Allerfree en Zyrtec zijn toegestaan.
  - Het is niet toegestaan om corticosteroiden (voor een algemeen werking) te spuiten of te slikken.
- **Pijn.** Bekende pijnstillers zoals Aspirine, Paracetamol, Indocid, Naproxen, Rengasil, Ibuprofen, Butazolidi-ne, Feldene, Ethylmorphine, Dextropropoxyfeen en Codeïne zijn toegestaan. Keuze te over dus. Het gebruik van sterkere pijnstillers dan hierboven genoemd (b.v. morfine) is niet toegestaan tijdens wedstrijden. Wees erop verdacht dat sommige pijnstillers cafeïne bevatten, waarvan het gebruik tijdens wedstrijden aan regels gebonden is.
- **Stimulerende middelen en cafeïne.** Alle stimulerende middelen zijn in de wedstrijdperiode verboden. Hier vallen ook medicijnen onder die bij de ziekte van Parkinson voorgeschreven kunnen worden! Vaak worden deze middelen opgenomen in (compositum = samengestelde) medicijnen tegen b.v. verkoudheid of hoofdpijn of in 'natuurlijke kruidenmengsels', zoals 'Ma Huang' en 'Ephedra'. Ook Cafeïne heeft een licht stimulerende werking en wordt boven een bepaalde concentratie in de urine ook als 'doping' beschouwd. Voor alle zekerheid moet je op de dag van de wedstrijd niet meer dan 5 koppen koffie en/of glazen cola drinken.
- **Anabole steroiden, testosteron en aanverwant werkende middelen.** Anabole steroiden zijn synthetische hormonen met (grotendeels) dezelfde werking als het

mannelijk hormoon testosteron. Het gebruik van anabole steroiden en (voorlopers van) testosteron is altijd verboden. Wees erop verdacht dat ook Gestronon, Androstenedion en DHEA (in sommige landen als voedingssupplement te koop!) hier sinds kort onder vallen. Ook het gebruik van hormonen die het lichaam (mogelijk kunnen) aanzetten tot een hogere productie van mannelijke hormonen (b.v. groeihormoon en HCG) is te allen tijde verboden.

- **'Plaspillen', Bromantan en Probenicid.** 'Plaspillen', Bromantan en Probenicid zijn medicijnen die het gebruik van testosteron en anabole steroiden (gedeeltelijk) kunnen maskeren. Het gebruik van deze medicamenten is daarom zowel tijdens wedstrijden als in de trainingsperiode verboden.
- **Uitzonderingen.** Sinds enkele jaren bestaat de mogelijkheid om, via de bondsarts, bij de IAAF dispensatie te vragen voor het gebruik van medicamenten die op de dopinglijst staan. Deze toestemming kan/zal alleen in zeer speciale gevallen bij chronische aandoeningen verleend worden (voor de periode van hoogstens een jaar), waarbij beargumenteerd zal moeten worden waarom niet volstaan kan worden met de medicatie die wel is toegestaan volgens de dopinglijst van de IAAF/KNAU.

Els Stolk, bondsarts

\* **Alphen a/d Rijn**, 'Twintig van Alphen', 20 km., 14-3-1998: 54. Wim de Weerd, 1.09.50 (5e. M40); 93. Harry Veldkamp, 1.13.17 (70e. sen., pr); 278. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.28.37 (59e. M40).

\* **Zaandam**, 30 km., 15-3-1998: Gerbert Tiemens, 2.00.22 (pr); Jan-Willem Dijkgraaf, 2.19.20.

\* **Steinfurt (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 21-3-1998: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.51.55.

\* **Spaarnwoude**, Spaarnwoudeloop, 22-3-1998: Jan-Willem Dijkgraaf, 2.27.11.

\* **Eerbeek**, Lenteloop, 21,1 km., 22-3-1998: Pieter Boumeester, 1.33.00.

\* **Lisse**, Ambtenarencross, 11.883 mtr., 25-3-1998: M40; 2e. Wim de Weerd, 41.33 min.

\* **Heerde**, 30 km., 28-3-1998: 7. Harry Veldkamp, 1.54.21 (CR! en pr); 8. Wim de Weerd, 1.54.22 (1e. M40); 37. Pieter Boumeester, 2.10.54 (pr, 12e. sen.); 119. Piet de Wildt sr., 2.32.38 (pr en 7e. M50).

10 Eng. Mijlen (prest.): Jaap Kooiman, 1.12.32. 9.2 km.: 1. Bert Otterspeer, 35.29 min.

\* **Den Haag**, City-Pier-City, prestatie-loop, 28-3-1998: 10 km.; Gerhard Stegeman, 40.47 min. 21,1 km.: Jan Lubbinge, 1.40.59.

\* **Zolder (B.)**, 6 uursloop, 28-3-1998 41. Jan-Willem Dijkgraaf, 62.189 mtr. (9e. M40).

\* **Drachten**, 14e Dunlop Enerka-Uurloop, Impala, 4-4-1998: M40; 1e. Jaap Kooiman, 15.520 mtr. (pr); Jan-Willem Dijkgraaf, 14.253 mtr. (pr).

\* **Apeldoorn**, Centraal Beheerloop, AV Veluwe, 10 km., 5-4-1998: M40; 1e. Wim de Weerd, 33.19; Harry Veldkamp, 36.04; Piet de Wildt jr., 38.47 (pr); Richard Berkhoff, 39.27; Bert Otterspeer, 39.58; Jan Lubbinge, 43.18; Jan-Willem Dijkgraaf, 43.33; Peter Berends, 44.25 (5e. M50); Piet de Wildt sr., 44.39 (6e. M50, pr); Loes Ribbink, 45.23 (CR! en 2e. V40); Jaap Kooiman, 45.25; James Drysdale, 46.10 (pr).

\* **Roermond**, Waterleidingloop, cross, 11-4-1998: Jan Witsenboer, 1.06.00; Frank Mensink, 1.11.00 min.

\* **Santpoort-Hoek van Holland**, Jan Knippenberg Memorial, 12-4-1998: 76 km.; 7e. Jan-Willem Dijkgraaf, 8.16.00 u.

\* **Stadskanaal**, Klap tot Klaploop, 10 km., 13-4-1998; M40: 4e. Wim de Weerd, 33.21 min.; Jan-Willem Dijkgraaf, 45.58 min.

\* **De Meern**, Paaspolderloop, 15 km., 13-4-1998: Dick Doornebal, 1.03.32 (CR M50!).

\* **Heerde**, 15 km., AV De Gemzen, 18-4-1998: Jaap Kooiman, 57.15; Bert Otterspeer, 1.01.23; Dick Doornebal, 1.04.39; Jan-Willem Dijkgraaf, 1.05.58. 5 km.-prest.loop: vrouwen: 2e. Mariska van der Stouwe, 23.05 min.

\* **Rotterdam**, marathon (42,2 km.), 19-4-1998: (officieuze tijden) Gerbert Tiemens, 3.09.18 (pr); Pieter Boumeester, 3.11.20; Harry Veldkamp, 3.20.07; Hermen-Jan van Petersen, 3.24.04 (pr); Jan-Willem Dijkgraaf, 3.59.59.

\* **Hattem**, Grachtenloop, 30-4-1998; 9,6 km.: senioren: 2. Harry Veldkamp, 36.09; Pieter Boumeester, 38.32. M40: 1. Wim de Weerd, 33.06; 2. Jaap Kooiman, 37.35. 4,8 km.: 1. Mariska van der Stouwe, 23.15. mannen: Henk van der Stouwe, 21.25.

## Clubrecords vrouwen

---

Op veler verzoek publiceren we in dit nummer de clubrecords van de meisjes en vrouwen van Cialfo (met dank aan **Harry** en **Jaap** voor het verzamelen en ordenen van de gegevens. Sommige records zijn erg oud, en stammen uit de 70-er en 80-er jaren. Dames: het atletiekseizoen is in volle gang, doe je best, en zoek een prestatie uit die je kunt verbeteren.

De records van de mannen volgen in het volgende nummer van Clubnieuws

**Let op:** de records van 1998 zijn in dit overzicht nog niet verwerkt.

### MEISJES PUPILLEN C

Afstand	Naam	Prestatie	Plaats	Datum
40 m	Mariska v.d. Veer	6.9 sec.	Papendal	04/10/86
1000 m	Mariska v.d. Veer	3.58.3 min.	Papendal	04/10/86
Hoogspr.	Mariska v.d. Veer	1.00 mtr.	Zutphen	23/08/86
Hoogspr.	Mariska v.d. Veer	1.00 mtr.	Epe	20/09/86
Hoogspr.	Danielle Bosch	1.00 mtr.	Epe	20/09/86
Hoogspr.	Rianne Bosman	1.00 mtr.	Epe	20/09/86
Hoogspr.	Aniek Lankhorst	1.00 mtr.	Epe	05/10/91
Verspr.	Mariska v.d. Veer	3.44 mtr.	Apeldoorn	13/09/86
Kogelst.	Karin van Bussel	4.88 mtr.	Epe	28/09/96
Balw.	Danielle Bosch	21.50 mtr.	Epe	20/09/86
4x 40m	Maartje v.d. Stege, Harriet v.d. Hoek, Petra Veenhuizen			
	Inge Betzema	29.9 sec.	Apeldoorn	10/09/88

### MEISJES PUPILLEN B

40 m	Sandra Strunk	6.6 sec.	Papendal	01/10/83
40 m	Tamara Witteveen	6.6 sec.	Zwolle	07/09/85
1000 m	Aniek Lankhorst	3.41.3 min.	Papendal	10/10/92
Hoogspr.	Danielle Bosch	1.10 mtr.	Apeldoorn	11/04/87
Hoogspr.	Mariska v.d. Veer	1.10 mtr.	Zwolle	13/06/87
Hoogspr.	Janine v.d. Berg	1.10 mtr.	Epe	24/09/94
Verspr.	Sandra Strunk	3.72 mtr.	Apeldoorn	10/09/83
Balw.	Sandra de Graaf	26.0 mtr.	Apeldoorn	10/09/83
Kogelst.	Martiene Enserink	5.93 mtr.	Epe	20/09/86
4x 40m	Mette v.d. Veer, Jolinde Reurink, Doenja v. Leeuwarden			
	Martiene Enserink	27.9 sec.	Apeldoorn	13/09/86

### MEISJES PUPILLEN A

60 m	Aniek Lankhorst	8.9 sec.	Epe	11/06/94
1000 m	Sandra Strunk	3.40.7 min.	Zwolle	15/09/84
1000 m	Manon Mensink	3.40.7 min.	Zwolle	07/09/85
Hoogspr.	Mariska v.d. Veer	1.30 mtr.	Apeldoorn	15/04/89
Hoogspr.	Mariska v.d. Veer	1.30 mtr.	Harderwijk	20/05/89
Verspr.	Aniek Lankhorst	4.15 mtr.	Apeldoorn	10/09/94
Balw.	Sandra de Graaf	30.00 mtr.	Deventer	05/05/84
Kogelst.	Rianne Bosman	8.10 mtr.	Apeldoorn	15/04/89
4x 60m	Cecile Nitert, Sandra de Graaf, Yvonne Telgen			
	Sandra Strunk	37.8 sec.	Zwolle	15/09/84

### MEISJES D

60 m	Karin Cordia	8.4 sec.	Apeldoorn	22/04/95
600 m	Sandra Strunk	1.51.5 min.	Papendal	04/10/86
1000 m	Manon Mensink	3.21.0 min.	Hengelo	04/06/88
60 m hor	Karin Cordia	11.4 sec.	Deventer	17/06/95
Hoogspr.	Margreet Riphagen	1.40 mtr.	Zwolle	09/06/90
	Sabine Dijkgraaf	1.40 mtr.	Zutphen	11/04/92
	Wiesje Mooiweer	1.40 mtr.	Apeldoorn	22/04/95
	Wiesje Mooiweer	1.40 mtr.	Nijmegen	01/07/95
	Wiesje Mooiweer	1.40 mtr.	Enschede	16/09/95
	Marieke Moerland	1.40 mtr.	Zwolle	20/04/96
	Marieke Moerland	1.40 mtr.	Apeldoorn	11/05/96



Verspr.	Marit Bosman	4.45 mtr.	Hengelo	04/06/88
Verspr.	Tamara Witteveen	4.45 mtr.	Deventer	23/09/89
Verspr.	Tamara Witteveen	4.45 mtr.	Epe	30/09/89
Kogelst.	Gerlinde Buringa	10.24 mtr.	Deventer	18/06/88
Discusw.	Rianne Bosman	19.32 mtr.	Epe	05/10/91
Speerw.	Gerlinde Buringa	25.78 mtr.	Apeldoorn	10/09/88
6-kamp	Yvonne Telgen	2.244 pt.	Zwolle	23-24/08/86
4x 60m	Wiesje Mooiweer, Aniek Lankhorst, Ellen Hulleman			
	Karin Cordia	33.8 sec.	Nijmegen	01/07/95
Komp.1ekl.	Elles Smallegoor, Wietske Terpstra, Danielle Bosch			
	Mariska v.d. Veer, Mette v.d. Veer, Margreet Riphagen			
	Rianne Bosman	6.651 pt.	Zwolle	09/06/90
Komp.2ekl.	Wiesje Mooiweer, Fanny jansen, Aniek Lankhorst			
	Ellen Hulleman, Karin Cordia, Rianne Knippenberg			
	Albertine de Wilde	4.233 pt.	Nijmegen	01/07/95
<b>MEISJES C</b>				
80 m	Tamara Witteveen	10.5 sec.	Zwolle	09/06/90
80 m	Tamara Witteveen	10.5 sec.	Epe	05/10/91
150 m	Yvonne Telgen	20.7 sec.	Hengelo	17/06/89
600 m	Ingrid Albers	1.44.1 min.	Papendal	01/10/83
800 mtr.	Wiesje Mooiweer	2.47.4 min.	Apeldoorn	27/04/97
1000 m	Manon Mensink	3.17.8 min.	Papendal	13/10/90
80 m hor	Yvonne Telgen	12.7 sec.	Zevenaar	03/06/89
80 m hor	Yvonne Telgen	12.7 sec.	Hengelo	17/06/89
300m hor	Sandra Strunk	53.0 sec.	Zwolle	23/05/87
Verspr.	Tamara Witteveen	4.80 mtr.	Deventer	11/05/91
Hoogspr.	Germa Huiskamp	1.55 mtr.	Amsterdam	09/09/79
Hoogspr.	Yvonne Telgen	1.55 mtr.	Hengelo	17/06/89
Hoogspr.	Yvonne Telgen	1.55 mtr.	Zevenaar	01/07/89
Speerw.	Gerlinde Buringa	27.02 mtr.	Hengelo	02/06/90
Discusw.	Sandra de Graaf	29.10 mtr.	Zevenaar	03/06/89
Kogelst.	Sandra de Graaf	10.77 mtr.	Zevenaar	03/06/89
7-Kamp	Yvonne Telgen	3.646 pt.	Hengelo	17-18/06/89
4x 80m	Debby Rijnberk, Tamara Witteveen, Elyanne v.d. Vosse			
	Manon Mensink	42.8 sec.	Arnhem	21/04/90
Komp.1ekl.	Debbie Rijnberk, Maaïke v. Putten, Heriette Knippenberg, Sandra de Graaf			
	Yvonne Telgen, Elyanne v.d. Vosse, Gerlinde Buringa, Manon Mensink			
	Marit Bosman	8.463 pt.	Zevenaar	01/07/89
Komp.2ekl.	Aniek Lankhorst, Marieke Moerland, Albertine de Wilde			
	Wiesje Mooiweer, Karin Cordia			
	Ellen Hulleman	4725 pt.	Emmeloord	21/06/97
<b>MEISJES B</b>				
100 m	Aafke Bakker	12.8 sec.	Zwolle	03/07/84
200 m	Aafke Bakker	27.6 sec.	Zwolle	19/06/84
400 m	Manon Mensink	63.16 sec.	Zwolle	24/05/92
600 m	Renske Terpstra	1.50.3 min.	Apeldoorn	18/04/93
800 m	Manon Mensink	2.28.7 min.	Epe	05/10/91
1000 m	Manon Mensink	3.14.1 min.	Epe	14/09/91
1500 m	Renske Terpstra	5.40.5 min.	Papendal	10/10/92
100m hor	Yvonne Telgen	15.87 sec.(et)	Zevenaar	26/05/90
300m hor	Manon Mensink	48.7 sec.	Zevenaar	29/09/91
Hoogspr.	Germa Huiskamp	1.60 mtr.	Nijmegen	20/06/81
Verspr.	Tamara Witteveen	4.97 mtr.	Emmeloord	20/06/93
H.S.S.	Manon Mensink	10.73 mtr.	Zwolle	24/05/92
Speerw.	Elyanne v.d. Vosse	27.66 mtr.	Zevenaar	13/05/92
Discusw.	Marleen Kwakernaak	26.04 mtr.	Emmeloord	18/07/79
Kogelst.	Marleen Kwakernaak	10.02 mtr.	Arnhem	03/06/78

4x 100m	Elyanne v.d. Vosse, Debbie Rijnberk, Renske Terpstra Tamara Witteveen	53.6 sec.	Emmeloord	24/06/92
Komp.	Debbie Rijnberk, Tamara Witteveen, Renske Terpstra Elyanne v.d. Vosse, Miranda v. Dragt, Manon Mensink Wendy Nijkamp	5960 pt.	Zwolle	03/06/92
<b>MEISJES A</b>				
60 m	Margreet Benning	8.7 sec.	Nijmegen	12/04/87
100 m	Harriet Schreurs	13.1 sec.	Nijmegen	23/08/91
100 m	Tamara Witteveen	13.33 sec.	Emmeloord	14/06/92
200 m	Harriet Schreurs	26.83 sec.	Zwolle	23/05/92
300 m	Monique v.d.Esschert	46.6 sec.	Nijmegen	12/04/87
400 m	Harriet Schreurs	60.8 sec.	Apeldoorn	26/04/92
600 m	Jolanda v.Schoonhoven	1.56.1 min.	Nijmegen	12/04/87
800 m	Harriet Schreurs	2.25.23 min.	Emmeloord	14/06/92
100m hor.	Yvonne Telgen	15.4 sec.	Gendringen	16/05/93
400m hor.	Manon Mensink	71.56 sec.(et)	Roosendaal	01/09/91
Verspr.	Harriet Schreurs	5.64 mtr.	Zwolle	24/05/92
Hoogspr.	Germa Huiskamp	1.60 mtr.	Zutphen	17/05/80
Hoogspr.	Germa Huiskamp	1.60 mtr.	Zevenaar	04/07/82
H.S.S.	Harriet Schreurs	11.11 mtr.	Apeldoorn	06/09/91
Kogelst.	Marleen Kwakernaak	8.96 mtr.	Zevenaar	06/09/80
Discusw.	Marleen Kwakernaak	28.00 mtr.	Hengelo	28/06/81
Speerw.	Manon Mensink	28.11 mtr.	Epe	24/09/94
4x 100m	Harriet Schreurs, Tamara Witteveen, Renske Terpstra Debbie Rijnberk	52.5 sec.	Apeldoorn	26/04/92
Komp.2ekl.	Harriet Schreurs, Kristel Klomp, Debbie Rijnberk, Manon Mensink, Yvonne Telgen, Elyanne v.d. Vosse	5520 pt.	Zwolle	23/06/91
Komp.1ekl.	Renske Terpstra, Elyanne v.d. Vosse, Wendy Nijkamp, Marit Bosman, Miranda v. Dragt, Harriet Schreurs, Manon Mensink, Tamara Witteveen, Yvonne Telgen, Kristel Klomp, Debby Rijnberk, 10784 pt.		Emmeloord	14/06/92
<b>VROUWEN VETERANEN V35</b>				
100 m	Rikie Smallegoor	16.1 sec.	Epe	20/09/86
800 m	Rikie Smallegoor	2.47.6 min.	Epe	20/09/86
1500 m	Loes Ribbink	6.03.4 min.	Epe	26/09/92
3000 m	Loes Ribbink	12.16.5 min.	Amsterdam	06/06/93
Hoogspr.	Rikie Smallegoor	1.25 mtr.	Epe	20/09/86
Verspr.	Rikie Smallegoor	3.71 mtr.	Epe	20/09/86
Kogelst.	Rikie Smallegoor	6.46 mtr.	Epe	20/09/86
Discusw.	Rikie Smallegoor	19.18 mtr.	Epe	20/09/86
Speerw.	Rikie Smallegoor	17.16 mtr.	Epe	20/09/86
10 EM	Loes Ribbink	1.08.55 uur	Epe	14/05/96
21,1km	Loes Ribbink	1.34.51 uur	Schoorl	09/03/96
30km	Loes Ribbink	2.23.22 uur	Heerde	25/03/95
Marathon	Loes Ribbink	3.54.17 uur	Rotterdam	23/04/95
4x 100m	Leontien Mensink, Loes Ribbink, Agnes v.d. Schilde, Marteke Witsenboer	66.3 sec	Amsterdam	06/06/93
<b>VROUWEN VETERANEN V40</b>				
100 m	Mar Kwakernaak	14.8 sec.	Epe	27/09/80
200 m	Rikie Smallegoor	33.9 sec.	Epe	30/09/95
400 m	Rikie Smallegoor	77.5 sec.	Epe	14/09/91
600 m	Loes Ribbink	2.08.5 min.	Epe	27/09/97
800 m	Agnes v.d. Schilde	2.44.8 min.	Epe	03/07/94
1000m	Rikie Smallegoor	3.54.5 min.	Epe	24/09/93
1500m	Rikie Smallegoor	6.50.4 min.	Epe	26/09/92
2000m.	Loes Ribbink	8.02.7 min.	Epe	10/10/97
3000m	Loes Ribbink	12.41.1 min.	Emmen	22/06/97

5000m.	Loes Ribbink	21.23 min.	Epe	18/12/97
ver	Agnes v.d. Schilde	3.74 mtr.	Epe	03/07/94
hoog	Thea Veenhuizen	1.30 mtr.	Amsterdam	06/06/93
kogel	Rikie Smallegoor	7.19 mtr.	Epe	30/09/95
discus	Mar Kwakernaak	20.44 mtr.	Epe	27/09/80
speer	Annemiek Buiting	13.50 mtr.	Epe	28/09/96
speer	Annemiek Buiting	13.50 mtr.	Epe	27/09/97
10km.	Loes Ribbink	47.31 min.	Apeldoorn	13/04/97
15km.	Loes Ribbink	1.12.02u.	Zwolle	22/11/97
21,1km.	Loes Ribbink	1.39.13u.	Schoorl	15/02/98
marathon	Loes Ribbink	3.46.36u.	Eindhoven	13/10/96
4 x100m	Leontien Mensink, Rikie Smallegoor, Mar Kwakernaak			
	Agnes v.d. Schilde	62.2 sec.	Epe	03/07/94

#### **VROUWEN VETERANEN V45**

100m	Leontien Mensink	15.3 sec.	Aalsmeer	02/05/93
200m	Mimi Koetsier	44.0 sec.	Epe	27/09/97
400m	Ans Frijns	86.9 sec.	Epe	14/09/91
600m	Mimi Koetsier	2.53.5 min.	Epe	27/09/97
800m	Anneke Terpstra	2.54.8 min.	Amsterdam	06/06/93
1000m	Anneke Terpstra	4.28.0 min.	Epe	24/09/93
kogel	Jannie Strunk	6.51 mtr.	Epe	03/07/94
discus	Marteke Witsenboer	18.52 mtr.	Amsterdam	06/06/93
speer	Mimi Koetsier	13.03 mtr.	Epe	27/09/97
ver	Mimi Koetsier	2.58 mtr.	Epe	27/09/97

#### **VROUWEN VETERANEN V50**

800m	Mar Kwakernaak	3.04.9 min.	Epe	05/10/91
Kogel (4kg)	Mar Kwakernaak	6.73 mtr	Epe	14/09/91
Kogel (3kg)	Ans Frijns	5.09 mtr.	Epe	30/09/95
1000m	Mar Kwakernaak	5.03.2 min.	Epe	24/09/93

#### **VROUWEN VETERANEN V55**

100m	Mar Kwakernaak	17.2 sec.	Epe	28/09/96
200m	Mar Kwakernaak	38.0 sec.	Epe	30/09/95
800m	Mar Kwakernaak	3.11.5 min.	Epe	30/09/95
1000m	Mar Kwakernaak	4.14.0 min.	Epe	23/09/94
Hoogspr.	Mar Kwakernaak	1.10 mtr.	Epe	03/07/94
Kogel(3kg.)	Mar Kwakernaak	7.09 mtr.	Epe	28/09/96
speer(400gr.)	Mar Kwakernaak	14.34 mtr.	Epe	28/09/96

#### **VROUWEN VETERANEN V60**

200m	Kinny v.Laar	42.0 sec.	Epe	30/09/95
800m	Kinny v. Laar	4.04.8 min.	Epe	30/09/95
kogel(3kg)	Kinny v. Laar	6.15 mtr.	Epe	30/09/95

#### **VROUWEN**

100 m	Debby Rijnberk	13.5 sec.	Gendringen	16/05/93
200 m	Alien Hansman	32.8 sec.	Epe	30/09/95
400 m	Manon Mensink	64.0 sec.	Hengelo	04/07/93
600 m	Marjan v. Essen	2.00.7 min.	Apeldoorn	18/04/93
800m	Harriet Schreurs	2.28.6 min.	Hengelo	04/07/93
1000m	Marian Koolhaas	3.35.1 min.	Epe	25/09/94
1500m	Lydia Potkamp	6.06.5 min.	Epe	20/09/86
3000m	Christianne Zanders	12.13.8 min.	Nijmegen	01/05/92
5000m	Christianne Zanders	21.42.5 min.	Epe	14/09/91
15km.	Christianne Zanders	1.09.37uur.	Baarn	15/12/91
10EM	Marian Koolhaas	1.11.19uur.	Epe	10/05/94
20km.	Christianne Zanders	1.32.28uur.	Baarn	19/01/92
21,1km.	Christianne Zanders	1.37.40uur.	Nijkerk	28/12/91
30km.	Christianne Zanders	2.24.17u.	Heerde	20/03/93
Marathon	Christianne Zanders	3.33.45u.	Rotterdam	18/04/93

100m H	Yvonne Telgen	15.4 sec.	Gendringen	16/05/93
Verspr.	Harriet Schreurs	5.47 mtr.	Gendringen	16/05/93
Hoogspr.	Yvonne Telgen	1.55 mtr.	Gendringen	16/05/93
Speerw.	Betty Hofmeier	29.24 mtr.	Epe	14/09/91
Discusw.	Patricia Klok	27.36 mtr.	Harderwijk	23/08/78
Kogelst.	Patricia Lodder	8.58 mtr.	Hengelo	17/09/89
Kogelst.	Patricia Lodder	8.58 mtr.	Epe	30/09/89
4x 100m	Debby Rijnberk, Monique v.d. Esschert, Manon Mensink			
	Harriet Schreurs	52.9 sec.	Hengelo	04/07/93
Komp.2kl.	Debby Rijnberk, Monique v.d.Esschert, Manon Mensink, Harriet Schreurs			
	Yvonne Telgen, Elijanne v.d.Vosse, ChristianneZanders			
	Marjan v.Essen	6914 pt.	Gendringen	16/05/93

## Clubrecords 1998

### Outdoor-clubrecords 1998 (t/m 28/04/1998):

3.	HS:	Harry Veldkamp	30 km.	1.54.21 u.	Heerde	28/03/1998
4.	VS:	Leontien Mensink	24 uurs-loop	290.876 mtr.	Apeldoorn	29-30/05/1992
		Tiny Voogd, Marteke Witsenboer, Ingrid Marissink, Irma Marissink, Janny Strunk, Laetitia v.d. Heide, Christianne Zanders, Monique v.d. Esschert Agnes v.d. Schilde (incl. veteranen).				
5.	V40:	Loes Ribbink	10 km.	45.24 min.	Apeldoorn	05/04/1998
6.	HS:	Arend Vinke	4x15 km.	4.04.44 u.	Utrecht	21/10/1978
		Jan Haas, Yde v.d. Heide, Willem Schipper				
7.	M40:	Arend Vinke	4 x 15 km.	4.17.37u.	Utrecht	27/10/1979
		Yde v.d. Heide, Willem Schipper, Leo Kwakernaak				
8.	JB:	Piet de Wildt jr.	1000 mtr.	2.44.2 min.	Epe	16/04/1998
9.	M50:	René Hondelink	100 mtr.	13.5 sec.	Epe	16/04/1998
10.	M50:	René Hondelink	200 mtr.	28.5 sec.	Epe	16/04/1998
11.	M40:	Wim de Weerdt	1000 mtr.	2.45.4 min.	Epe	16/04/1998
12.	M50:	Jan Witsenboer	1000 mtr.	3.13.3 min.	Epe	16/04/1998
13.	V55:	Mar Kwakernaak	2000 mtr.	9.37.8 min.	Epe	16/04/1998
14.	M65:	Leo Kwakernaak	2000 mtr.	9.09.2 min.	Epe	16/04/1998
15.	M40:	Wim de Weerdt	1 E.M.	4.40.8 min.	Kampen	17/04/1998
16.	M50:	Dick Doornebal	15 km.	1.03.32 u.	De Meern	13/04/1998
17.	V35:	Marian Koolhaas	100 mtr.	15.3 sec.	Grootebroek	26/04/1998
18.	V35:	Marian Koolhaas	800 mtr.	2.41.5 min.	Grootebroek	26/04/1998
19.	M50:	Jan Witsenboer	ver	4.85 mtr.	Grootebroek	26/04/1998

marathon (21,1 km.) genoteerd op de tiende plaats met 1.10.58.

## Ranglijsten

Op de indoor-ranglijsten van afgelopen winter '97/'98 staat **Ronald van den Blink** 5e op de 1500 mtr. met 4.02.61 min.

**René Hondelink** (M50) staat tweede op de ranglijst 1997 bij het hoogspringen met 1.65 mtr.

**Dirk Bakkeren** (M65) staat als enige op de lijst van de 3000 mtr. met 13.59.5 min.! Op de 5000 mtr. komt hij op de 7e stek met 22.50.7 min. **Wim de Weerdt** staat op de ranglijst 1997 op de halve

## Epe, 19 maart 1998

### Snelle tijden

Bij de 5000 meter-wedstrijd op de QolorTechbaan in Epe zijn vroeg in het outdoor-seizoen snelle tijden gelopen. Onder goede weersomstandigheden kwam Jan van Ommen (De Gemzen) als eerste over de streep in 15.16.9 min. Direct daarachter kwam veteraan Wim de Weerd (AV Cialfo) al binnen in een zeer goede 15.20.0. De twee Hattemers hadden gedurende de race prima samengewerkt. Er waren 23 deelnemers in Epe.

De derde plaats op de 5000 meter was voor Cialfo-atleet Harry Veldkamp, die met 17.07.4 min. zijn snelste tijd sinds drie jaar liep. Opmerkelijk was ook de vierde plaats van B-junior Piet de Wildt jr. De talentvolle Vaassenaar, eveneens van de organiserende vereniging, liep een 'dik' persoonlijk record met 17.10.4 min. Snelste vrouw was Ans Nijhof (De Gemzen) met 23.50.0 min.

### Coopertest

Ronald van den Blink heeft op de Coopertest van AV Cialfo de meeste meters gelopen. Op zijn thuisbaan deed hij het relatief rustig aan met 3443 mtr. De middenafstands-topper heeft al een tijdje last van een voetblessure. Mariska van der Stouwe was de eerste vrouw met een goede 2855 mtr. Er waren 15 deelnemers.

## Apeldoorn, 5 april 1998

Wim de Weerd heeft op 5 april de Centraal Beheerloop (10 km.) in Apeldoorn gewonnen bij de veteranen in 33.20 min. De Cialfo-atleet hoopte op een tijd onder de 33 min., maar dat was met de sterke wind niet mogelijk. Na een snelle start moest de Hattemer in het tweede gedeelte tijd inleveren. Loes Ribbink (vrouwen-veteranen) werd tweede in haar categorie met een nieuw clubrecord: 45.24 min. Het had nog iets sneller gekund, maar ze kreeg tijdens de wedstrijd last van een knieblessure. Ze moest drie keer wandelen. Harry Veldkamp werd zestiende bij de senioren in 36.04 min. Hij bleef tien seconden verwijderd van het Cialforecord.

## Epe, C/D-competitie, 25 april;

De C-jongens van AV Cialfo hebben de eerste baanwedstrijd in de C/D-competitie gewonnen. Kennelijk inspireerde de thuiswedstrijd in Epe de atleten om goede prestaties te leveren. Ongeveer 200 atleten waren door de verenigingen ingeschreven. De tientallen vrijwilligers van AV Cialfo zorgden voor een vlot verloop van de

wedstrijd. De KNAU-afgevaardigden waren zeer tevreden over de wedstrijdorganisatie.

Op een regenachtige dag won Udo Husmans de 100 meter horden in 17.9 sec. en hij sprong 1.50 mtr. hoog. Ruben Zwarts stootte de kogel naar een goede 9.10 mtr., ook de eerste plaats. De derde zege was voor Arjen Pit. Hij wierp de speer naar 25.91 mtr. De 4 x 100 mtr.-estafetteploeg had een minder gelukkige dag. Men wisselde niet goed, waarna er overgelopen moest worden. Het team kreeg 100 punten in mindering. Hierdoor slonk de voorsprong op naaste concurrent Isala (Kampen) aan het einde tot een magere 38 punten. Plaatsing voor de regionale finale is mogelijk bij winst in de volgende competitieronde.

Bij de D-jongens had nieuweling Rainer Heijer een goede start. Hij won het kogelstoten met 7.68 mtr. Bij de D-meisjes was de 8.8 sec. van Annet Freriks van hoog niveau. De C-meisjes van Cialfo presteerden wisselvallig. Marieke Moerland sprong 1.45 mtr. hoog. De 80 mtr. horden liep zij in 14.1 sec. De estafetteploeg (4 x 80 mtr.) scoorde veel punten met een tijd van 44.8 sec. De volgende wedstrijd van de C/D-competitie is op zaterdag 16 mei bij PEC-Zwolle.

## Grootebroek, 26 april 1998

Veteraan Wim de Weerd is in supervorm voor het wereldkampioenschap brandweer, dat over 2 weken plaatsvindt in Durban (Zuid-Afrika). Bij de start van de veteranencompetitie in Grootebroek domineerde hij zowel de 1500 mtr. als de 5000 mtr. De mannenploeg van AV Cialfo, die uitkomt in de hoogste klasse, werd knap zesde.

De Weerd was veruit de snelste op de 1500 mtr. (4.19.63 min.) en 5000 mtr. (15.50.3 min.). Ronduit opgetogen was de Hattemer over zijn prestatie in de Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.). Hij raffelde de 400 mtr. af in 57.5 sec. Zo snel was hij nog nooit geweest in een rondje op de baan en De Weerd is toch al ruim twintig jaar actief in de atletiek. René Hondelink toonde zijn klasse bij het hoogspringen. De Vaassenaar liet 1.60 mtr. noteren. Hondelink won vorig jaar zilver op het Nederlands kampioenschap voor veteranen bij de mannen-50-plus. Met dergelijke sprongen is hij nu opnieuw medaillekandidaat. Jan Witsenboer verraste bij het verspringen. De middenafstandsloper, vorig jaar finalist op het NK-veteranen, vestigde een clubrecord met 4.85 mtr. Daarmee komt hij bij de mannen-50-plus in de top-25 aller tijden. De 800 mtr. liep Witsenboer in een goede 2.28.2 min.

Bij de vrouwen kon AV Cialfo in Grootebroek slechts een halve ploeg op de been brengen. Marian Koolhaas maakte een voortreffelijke indruk. Zij won de 800 mtr. in een formidabele

---

2.41.5 min., een nieuw clubrecord. Koolhaas, voorzitter van de Eper vereniging, maakte een goede come-back na jarenlange afwezigheid op de atletiekbaan door blessure's en zwangerschap. De volgende wedstrijd van de landelijke veteranencompetitie is op zondag 17 mei als AV Cialfo organisator is op de eigen QolorTech-baan in Epe.

# Uitslagen

## Uitslag Coopertest maart 1998

### Pupillen

Steven Geerts	2043
Eilyn de Groot	1831
Anne Hesselink	1926
Rogier Kelderman	1586
Carlijn Koedijk	2343
Sharon Kusters	2240
Danielle Leeman	1921
Jolien Philipsen	2476
Annet Pieterse	1950
Judith Reijnders	2255
Iris van Wieringen	2240
Sara Zevenhuizen	1578
Marjolein Slot	1632
Feline Kelderman	1389
Lisa van Leeuwen	1389
Jelle Aalbers	2278
Annika Bourgonje	1996
Suzan van Bussel	1887
Astrid Geerts	2671
Melinde de Groot	1831
Daan de Jong	2522
Manon Logtenberg	2476
Pearl Martijn	2161
Jeanette Meurs	1999
Liselotte Mooiweer	2428
Dennis Pieterse	2182
Rosemarie Smit	2481
Bram Spaan	2573
Joshua v.d. Kolk	2566

### C/D-junioren

Tijmen Hondelink	2690
Ruben Zwarts	3076
Marieke Moerland	2424

### Vanaf B-junioren

Henk Liefers	3148
Richard Berkhoff	3311
A.Kieskamp	2463
Peter Berends	2855
Jos Koedijk	3028
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

## Medaillewedstrijd pupillen, Emmeloord, 4 april 1998

C-pupillen jongens (ver, 40 mtr., kogel): 14. Rogier Kelderman, 2.49, 9.98, 2.84.

C-pupillen meisjes (ver, 40 mtr., kogel): 10. Anne Hesselink, 2.19, 8.73, 3.95; 15. Meike Kleinpaste, 1.92, 8.70, 3.97.

B-pupillen meisjes (40 mtr., kogel, hoog): 2. Iris van Wieringen, 7.69, 4.57, 0.95; 4. Sharon Kusters, 7.49, 3.05, 1.00; Jolien Philipsen, 7.72, 4.02, 0.95; 11. Judith Reinders, 8.21, 3.50, 0.80; 12. Eilyn de Groot, 8.69, 2.84, 0.95; 15. Annet Pieterse, 8.26, 3.51, 0.70; 17. Daniëlle Leeman, 8.54, 2.78, 0.80.

A-pupillen meisjes (hoog, bal, 1000 mtr.): 3. Astrid Geerts, 1.05, 20.12, 3.48.8; 7. Sabrina Bol, 1.10, 15.54, 4.03.8; 22. Liselotte Mooiweer, 1.05, 9.56, 4.19.6; 33. Pearl Martijn, 0.95, 13.72, 4.52.0; 36. Hester Wagenaar, 0.90, 11.20, 4.34.2; 39. Annika Bourgonje, 0.85, 11.76, 4.44.7; 40. Karin van Bussel, 0.95, 11.44, 5.10.0; 43. Rosemarie Smit, 0.90, 9.00, 4.48.6; 44. Aniek Kleinpaste, 0.90, 12.54, 5.19.1.

A-pupillen jongens (bal, ver, 1000 mtr.): 31. Daan de Jong, 20.44, 2.80, 4.07.7; 54. Dennis Pieterse, 13.20., 2.55, 4.42.3

## Epe, avondwedstrijd 16 april:

### C-Pup. Jongens ,40 mtr

1 Rogier Kelderman	9.1
2 Ruud Logtenberg	10.1

### C-Pup. Jongens ,600m

1 Ruud Logtenberg	3.20.8
2 Rogier Kelderman	3.29.9

### C-Pup. Meisjes ,40 Mtr

1 Sara Zevenhuizen	8.9
2 Anne Hesselink	9.0
3 Feline Kelderman	10.6

### C-Pup. Meisjes ,600m

1 Sara Zevenhuizen	3.04.1
2 Anne Hesselink	3.04.7
3 Feline Kelderman	3.30.5

### B-Pup. Jongens ,40 Mtr

2 Steven Geerts	7.7
-----------------	-----

### B-Pup. Jongens ,1000 Mtr

2 Steven Geerts	4.54.3
-----------------	--------

### B-Pup. Meisjes ,40 Mtr

1 Sharon Kusters	7.1
2 Iris van Wieringen	7.2
Jolien Philipsen	7.2
4 Ine-Joyce Bakker	7.6
5 Eilyn de Groot	8.1
6 Judith Reijnders	8.3
7 Danielle Leeman	8.4
Annet Pieterse	8.4
9 Carlijn Koedijk	8.9

### B-Pup. Meisjes ,1000 Mtr

1 Jolien Philipsen	3.59.3
2 Iris Van Wieringen	4.15.4
3 Sharon Kusters	4.42.0
4 Ine-Joyce Bakker	4.53.4
5 Danielle Leeman	5.06.9
6 Judith Reijnders	5.07.7
7 Eilyn De Groot	5.08.1
8 Annet Pieterse	5.36.4
9 Carlijn Koedijk	

A-Pup. Jongens 1e Jrs ,60 Mtr		3	Monica v. Westerveld	9.6	
1	Bram Spaan	10.1	4	Linda v. Westerveld	10.2
2	Joshua v.d. Kolk	10.3	5	Inge van Bussel	10.4
3	Daan De Jong	10.7		Janneke Philipsen	10.4
4	Jelle Aalbers	11.4	D-Jun. Meisjes ,1000 Mtr		
	Dennis Pieteron	11.4	3	Monica v. Westerveld	4.07.1
A-Pup. Jongens 1e Jrs ,1000 Mtr			4	Elle Thijssen	4.10.9
3	Bram Spaan	3.57.3	5	Corine Buers	4.12.3
5	Daan de Jong	4.01.3	6	Janneke Philipsen	4.34.2
7	Joshua v.d. Kolk	4.10.3	7	Inge van Bussel	4.39.6
9	Dennis Pieteron	4.57.0	8	Annelin Langevoort	4.40.6
10	Jelle Aalbers	5.44.5	9	Marlies Zwarts	4.53.5
A-Pup. Meisjes 1e Jrs ,60 Mtr			C-Jun. Jongens ,100 Mtr		
1	Pearl Martijn	9.4	2	Arjen Pit	13.4
2	Rosemarie Smit	9.7	3	Tijmen Hondelink	13.7
	Astrid Geerts	9.7	4	Pim Langevoort	13.9
	Sabrina Bol	9.7	5	Bram Leenburg	15.1
5	Manon Logtenberg	10.8	C-Jun. Jongens ,1500 Mtr		
	Liselotte Mooiweer	10.8	2	Jeroen Ribbink	5.17.6
	Suzan van Bussel	10.8	3	Daan Philipsen	5.56.6
8	Jeanette Meurs	10.9	4	Tijmen Hondelink	6.06.8
9	Anika Bourgonje	11.8	5	Nimrod Nieuwpoort	6.09.1
10	Melinde de Groot	12.3	6	Bram Leenburg	7.10.7
A-Pup. Meisjes 1e Jrs ,1000 Mtr			C-Jun. Meisjes ,80 Mtr		
1	Astrid Geerts	3.46.3	2	Iris Schutte	11.7
3	Sabrina Bol	4.08.5	3	Karin Cordia	12.0
4	Pearl Martijn	4.16.0	4	Christel Baack	12.4
5	Liselotte Mooiweer	4.19.0	5	Ellen Hulleman	12.6
6	Rosemarie Smit	4.23.6	6	Albertine de Wilde	12.9
7	Manon Logtenberg	4.25.8	B-Jun. Jongens ,1000m		
8	Suzan van Bussel	5.00.6	2	Piet de Wildt	2.44.2
9	Jeanette Meurs	5.03.0	A-Jun. Meisjes ,200 Mtr		
10	Melinde de Groot	5.06.0	1	Christina Wubs	30.1
11	Anika Bourgonje		2	Yvonne Scholten	35.0
D-Jun. Jongens ,80 Mtr 1e Serie			Sen. Mannen ,100 Mtr		
1	Jasper Staaedegaard	11.9	1	Steven Hofenk	12.9
2	Pim Buiting	12.0	2	Rob Grossl	13.2
4	Roel Staaedegaard	14.2	Sen. Mannen ,200 Mtr		
D-Jun. Jongens ,80 Mtr 2e Serie			1	Steven Hofenk	26.1
1	Matthijs Koele	12.3	2	Rob Grossl	27.7
	Rainer De Heyer	12.3	Sen. Mannen ,1000 Mtr		
3	Jasper Smit	12.6	1	Steven Hofenk	2.50.6
4	Mathijs Schrooten	13.3	Vet. Mannen, 40+ ,1000 Mtr		
5	Raymond Bourgonje	13.9	1	Wim de Weerdt	2.45.4
D-Jun. Jongens ,1000 Mtr			2	Jaap Kooiman	3.08.2
3	Pim Buiting	3.37.0	Vet. Mannen, 45+ ,100 Mtr		
4	Mathijs Schrooten	3.44.0	1	Hennie Strunk	13.2
5	Jasper Staaedegaard	3.51.7	Vet. Mannen, 45+ ,200 Mtr		
6	Jasper Smit	3.54.0	1	Hennie Strunk	27.2
8	Raymond Bourgonje	4.29.7	Vet. Mannen, 50+ ,100 Mtr		
9	Roel Staaedegaard	4.40.6	1	Rene Hondelink	13.5
D-Jun. Meisjes ,60 Mtr 1e Serie			2	Peter Berends	14.4
3	Elle Thijssen	9.9	Vet. Mannen, 50+ ,200 Mtr		
4	Corine Buers	10.1	1	Rene Hondelink	28.4
5	Marlies Zwarts	11.3	2	Peter Berends	30.2
D-Jun. Meisjes ,60 Mtr 2e Serie			Vet. Mannen, 50+ ,1000 Mtr		
2	Annelin Langevoort	9.4	1	Jan Witsenboer	3.13.3



2 Piet De Wildt 3.27.4  
Vet. Mannen, 60+ ,2000 Mtr  
1 Leo Kwakernaak 9.09.2  
Vet. Vrouwen, 55+ ,2000 Mtr  
1 Mar Kwakernaak 9.37.9

*Ronald, bedankt voor je bijdrage aan deze geslaagde en sportieve avond.*

#### **Kampen, baanwedstrijd 17 april:**

1 E.M. (1609 mtr.), 1. Wim de Weerd, 4.40.8 min. (CR M40).

#### **Dronten 18 april, Pupillencompetitie:**

40 mtr., bal, ver; JPC: 10. Jelmer Bron, 8.6, 2.23, 15.14; MPC: 12. Anne Hesselink, 8.8, 2.39(pr), 10.78(pr); MPB: 3. Jolien Philipsen, 7.7, 12.44, 2.97(pr); 4. Iris van Wieringen, 7.4(pr), 11.02(pr), 2.77; 6. Sharon Kusters, 7.2, 7.36, 2.92(pr); 12. Judith Reinders, 7.6(pr), 9.26(pr), 2.46; 15. Eilyn de Groot, 8.6, 9.18, 2.58; 4 x 40 mtr., 30.7 sec.  
60 mtr., hoog, kogel; JPA (1e jrs.): 15. Joshua v.d. Kolk, 10.4, 0.95, 4.15; 24. Daan de Jong, 11.8, 0.90, 5.09;  
60 mtr., kogel, ver; MPA (1e jrs.): 2. Pearl Martijn, 10.0, 4.38 (pr), 3.82 (pr); 6. Rosemarie Smit, 10.3, 4.20(pr), 3.22 (pr); 16. Manon Logtenberg, 11.1, 3.80, 2.96 (pr); 18. Suzan van Bussel, 11.1, 4.06, 2.66; 23. Melinde de Groot, 12.3, 3.58, 2.57(pr), 4 x 60 mtr., 45.6 sec.; MPA (2e jrs.): 9. Astrid Geerts, 10.8, 5.72, 3.03; 15. Annika Bourgonje, 11.3(pr), 4.74, 2.69. Estafette 4 x 60 mtr.: 41.7 sec.

#### **Harderwijk 18 april, Junioren-medaillewedstrijd:**

(speer, kogel, ver, 80 mtr. H.): JD (1e jrs.) Matthijs Koele, 11.04, 5.30, 2.84, 18.2; Martijn Schrooten, 8.05, 5.21, 2.85, 18.4; Raymond Bourgonje, 13.97, 6.03, 2.31, 23.0; Roel Staadegaard, 10.51, 4.78, 2.66, 21.5. JD (2e jrs.) Pim Buiting, 23.55, 7.85, 3.17, 16.1. Jasper Staadegaard, 19.11, 6.96, 3.43, 17.4; Jasper Smit, 18.94, 7.09, 3.27, 18.1; Rainer Heyer, 15.77, 7.12, 2.88, 16.5.

speer, kogel, ver, 60 mtr. H.: MD (1e jrs.): Annelin Langevoort, 10.98, 6.78, 2.54, 16.7; Marlies Zwarts, 9.40, 5.77, 2.50, 15.7; Janneke Philipsen, 5.79, 4.95, 2.53, 16.7. MD (2e jrs.): Annet Freriks, 11.32, 6.78, 3.32, 13.8; Monica van Westerveld, 12.17, 6.77, 2.89, 16.4; Linda van Westerveld, 10.70, 6.90, 2.94, 22.3.

Jongens C (hoog, kogel, discus, 100 mtr. H.): 5. Ruben Zwarts, 1.45, 9.75, 24.36, 21.7; 6. Udo Husmans, 1.35, 7.31, 21.60, 18.9; 11. Jeroen Ribbink, 1.30pr, 6.47, 19.10, 22.6; 12. Daan Philipsen, 1.10pr, 5.34, 14.46, 25.7; 15. Pim Langevoort, 1.25, 7.28, 19.20, -; 18. Nimrod Nieuwpoort, 1.20, 5.11, 13.38, 27.2.

Meisjes C (hoog, kogel, discus, 80 mtr. H.): 4. Iris Schutte, 1.25, 6.52, 12.30, 16.4; 4. Marieke Moerland, 1.35, 7.17, 17.54, 17.6; 5. Albertine de Wilde, 1.15, 6.80, 14.96, 18.0; 6. Ellen Hulleman, 1.25pr, 7.33pr, 16.84, 21.0.

#### **A-competitie, Emmeloord, 19 april:**

A-meisjes (2e klasse): Marloes Lubberdink, 100 mtr., 16.89 sec. en hoog, 1.25 mtr.; Christina Wubs, 400 mtr., 69.56 sec. en ver, 4.16 mtr.; Yvonne Scholten, 800 mtr., 3.19.31 en

kogel, 7.80 mtr.; Debby Schoonen, discus, 19.79 mtr. en speer, 25.43 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette, 60.02 min.; 6e. plaats, 3777 pnt.

#### **Epe, C/D-competitie, 25 april:**

D-jongens: Roel Staadegaard, 80 mtr., 14.0 sec. en ver, 2.99 mtr.; Jasper Staadegaard, 80 mtr., 11.7 sec. en 1000 mtr., 3.40.2 min.; Mathijs Koele, 80 mtr., 11.8 sec.; Martijn Schrooten, 1000 mtr., 3.30.9 min.; Pim Buiting, 80 mtr. horden, 15.4 sec. en hoog, 1.15 mtr.; Rainer Heijer, 80 mtr. horden, 16.3 sec. en kogel, 7.68 mtr.; Jasper Smit, ver, 3.57 mtr. en discus, 19.79 mtr.; Raymond Bourgonje, kogel, 5.42 mtr. en discus, 13.45 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette, 47.8 sec.; 2e. plaats 3596 pnt.

D-meisjes: Annet Freriks, 60 mtr., 8.8 sec. en hoog, 1.30 mtr.; Annelin Langevoort, 60 mtr., 9.2 sec.; Monica van Westerveld, 60 mtr., 9.3 sec. en 1000 mtr., 3.44.3 min.; Corine Buers, 1000 mtr., 3.55.1 min. en ver, 3.72 mtr.; Inge van Bussel, 4.28.1 min.; Marlies Zwarts, 60 mtr. horden, 15.0 sec. en hoog, 1.15 mtr.; Elle Thijssen, 60 mtr. horden, 14.2 sec.; Dorijn Korst, 60 mtr. horden, 14.4 sec. en ver, 3.15 mtr.; Rianne de Wilde, kogel, 7.83 mtr.; Linda van Westerveld, kogel, 7.37 mtr. en speer, 15.09 mtr.; Miranda Timmer, speer, 12.93 mtr.; 4 x 60 mtr. estafette, 35.4 sec.; 3e plaats 3637 pnt.

C-jongens: Arjen Pit, 100 mtr., 13.1 sec. en discus, 25.91 mtr.; Ruben Zwarts, 100 mtr., 13.5 sec. en kogel, 9.10 mtr.; Pim Langevoort, 100 mtr., 14.4 sec. en speer, 20.25 mtr.; Bram Leemburg, 800 mtr., 2.57.4 min. en kogel, 7.44 mtr.; Udo Husmans, 100 mtr. horden, 17.9 sec. en hoog 1.50 mtr.; Nimrod Nieuwpoort, hoog, 1.20 mtr.; Tijmen Hondelink, ver, 4.51 mtr. en speer, 28.42 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette, 53.9 sec.; 1e. plaats, 4974 pnt.

C-meisjes: Karin Cordia, 80 mtr., 12.1 sec. en discus, 18.70 mtr.; Iris Schutte, 80 mtr., 11.5 sec. en 80 mtr. horden, 15.8 sec.; Aniek Lankhorst, 80 mtr., 11.6 sec. en kogel, 8.56 mtr.; Albertine de Wilde, 1000 mtr., 4.04.1 min. en kogel, 7.66 mtr.; Christel Baack, 1000 mtr., 4.04.8 min. en speer, 13.47 mtr.; Marieke Moerland, 80 mtr. horden, 14.1 sec. en hoog, 1.45 mtr.; Ellen Hulleman, ver, 3.89 mtr. en speer, 18.93 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette, 44.8 sec.; 4e. plaats, 4367 pnt.

#### **Grootebroek, 26 april veteranencompetitie:**

mannen (1e klasse): Henny Strunk, 100 mtr., 13.2 sec. en discus, 19.14 mtr.; Peter Berends, 400 mtr., 68.4 sec.; Frank Mensink, 1500 mtr., 5.33.1 min.; Wim de Weerd, 1500 mtr., 4.19.63 min. en 5000 mtr., 15.50.3 min.; Bert Otterspeer, 5000 mtr., 18.35.0 min.; Hans Jansen, kogel, 8.87 mtr.; René Hondelink, speer, 33.82 mtr. en hoog, 1.60 mtr.; Jan Witsenboer, 800 mtr., 2.28.2 min. en ver, 4.85 mtr. (CR M50); Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.), 2.26.4 min.; 6e. plaats, 5901 pnt.

vrouwen (2e klasse): Marian Koolhaas, 100 mtr., 15.3 sec. (CR V35) en 800 mtr., 2.41.4 min. (CR V35); Dicky Tiemens, ver, 2.81 mtr.; Agnes v.d. Schilde, kogel, 6.03 mtr. en discus, 15.28 mtr.; 1398 pnt.

#### **Epe, Rabo 5 Km 12 MEI 1998**

1	Ronald v.d.Blink	A.V.Cialfo	16:47:9		16	Stefan van Dijk	A.V.Isala	01:02:17	
2	Piet de Wildt JB	A.V.Cialfo	16:58:7		17	Kees Berlijn	Athlos	01:02:31	M40(7)
3	Fred Riezebos	S.V.Putten	18:35:8	M45(1)	18	Cor Vellinga	Athlos	01:02:37	M55(1)
4	J.Nijland		18:40:0		19	Andre Pelgrom	A.V.Veluwe	01:02:57	
5	Richard Berkhoff JB	A.V.Cialfo	18:41:7		20	Ron Zaal	A.V.34	01:03:01	M40(8)
6	Edward Willemsen		19:04:1		21	Henk v.d. Esschert	de Gemzen	01:03:21	
7	Dirk Wigmans	Sanders	19:11:7		22	J. van Riessen	A.v. Pec	01:03:32	M50(2)
8	A.Kluin		19:52:2		23	Tonny Stouten	A.V.Veluwe	01:03:51	
9	Hermen Jan v.Petersen	A.V.Cialfo	20:02:3	M40(1)	24	Rudi ten Hove	de Gemzen	01:04:26	
10	E.van Duin		20:22:5		25	Piet Wassenaar	Loopgr P.K.	01:05:06	M45(2)
11	Theo van Hoek		20:46:5		26	Rene de Jonge	A.V.Veluwe	01:05:40	
12	Jan Leunk	Pec Zwolle	21:00:1	M50(1)	27	Lianne Bouwmeester	A.V.Athlos	01:05:45	V35(1)
13	Henk v.d.Stouwe	A.V.Cialfo	21:22:6		28	Sjack Hooyer	de Gemzen	01:06:08	
14	Loes Ribbink	A.V.Cialfo	21:31:3	V40(1)	29	Gerbert Tiemens	A.V.Cialfo	01:06:15	
15	W.P.Stoorvogel	Athlos	24:06:8		30	Joop Bosman	de Gemzen	01:06:27	M50(3)
16	Mariska v.d.Stouwe	A.V.Cialfo	24:21:6	V(1)	31	Wim Potjes	de Gemzen	01:06:42	
17	Daan Philipsen JC	A.V.Cialfo	24:43:5		32	Joost Keizer		01:07:08	
18	Dirk Bakkeren	A.V.Cialfo	24:49:1	M50(2)	33	Bert Otterspeer	A.V.Cialfo	01:07:13	M45(3)
19	G.van Rutten	A.V.Cialfo	24:58:9		34	H.J. Visser	Lpk Dodew	01:07:21	M40(9)
20	de Jong	S.V.Putten	25:18:9	M40(2)	35	Henk Slijkhuis	A.V.Veluwe	01:07:36	M45(4)
21	Pim Buiting JD	A.V.Cialfo	25:48:9		36	Flip Nijhoff	de Gemzen	01:07:37	M45(5)
22	Bertus Kieskamp	A.V.Cialfo	26:04:3		37	Ruud Jansen	Athlos	01:07:50	
23	Martijn Schrooten JD	A.V.Cialfo	26:11:3		38	Gert Evers	A.V.34	01:09:03	
24	Jasper Smit JD	A.V.Cialfo	26:11:6		39	G.F. Nijhuis	Athlos	01:09:20	
25	Matthijs Koele JD	A.V.Cialfo	26:11:9		40	Jaap Kooiman	A.V.Cialfo	01:09:35	M40(10)
26	Reinier Kelderman	A.V.Cialfo	26:24:2		41	Annette Voets	A.V.Veluwe	01:09:50	V35(2)
27	Tijmen Hondelink JC	A.V.Cialfo	27:12:3		42	Ben Spaan	A.V.Isala	01:09:52	
28	Mar Kwakernaak	A.V.Cialfo	27:15:2	V45(1)	43	Dick Aalderink	de Gemzen	01:09:56	
29	Dicky Tiemens	A.V.Cialfo	28:27:8	V40(2)	44	Harry Veldkamp	A.V.Cialfo	01:09:57	
30	Raymond Bourgonje JDA	A.V.Cialfo	29:23:8		45	Evert Leunk	A.V.Veluwe	01:09:58	M40(11)
31	Wendy Nijkamp	A.V.Cialfo	29:28:4	V(2)	46	Rob Schuil	Pec 1910	01:10:02	
32	Monique Blom	A.V.Cialfo	29:29:6	V(3)	47	Hans Ter Horst	A.V.Pec	01:10:08	M40(12)
33	Nolda Beckers	A.V.Cialfo	29:29:9	V(4)	48	Eric Blaakman	Spirit	01:10:24	
34	E.van Laar	A.V.Cialfo	29:30:2		49	B, Kok	Isala	01:10:41	M60(1)
35	Zita v.Noordenburg	A.V.Cialfo	29:30:7	V(5)	50	Remco Romeijn	A.V.Spirit	01:10:43	
36	Philip Hogeraad		29:32:4		51	T. van Engeland		01:10:57	
37	Ria Oosterbroek	A.V.Cialfo	29:33:5	V(6)	52	J. van de Broek	Athlos	01:11:10	
38	Marijke Tiemens	A.V.Cialfo	30:43:4	V(7)	53	Ron Yanse	A.V.Veluwe	01:11:30	
39	An Boltjes	A.V.Cialfo	33:00:0	V(8)	54	Dolf Bartels	Spirit	01:11:39	M45(6)
40	Henk Zevenhuizen	A.V.Cialfo	33:00:0		55	Frank van 't Hul	de Gemzen	01:11:49	M50(4)
					56	Angelique Meyer	A.V.Spirit	01:12:07	V(1)
					57	Gerda van de Kolk	A.V.Isala	01:12:13	V40(1)
					58	F. van Ginkel		01:12:32	
					59	Evert Spijkerboer		01:12:37	
					60	Andr, Meuleman		01:13:23	
					61	Hans Harmsen	A.V.Spirit	01:13:23	M50(5)
					62	Henk Dokter	Vet. Ned	01:13:25	M45(7)
					63	Rob de Swart	A.V.Spirit	01:13:26	M40(13)
					64	Kees Keizer	de Gemzen	01:13:29	M45(8)
					65	E. Leusink		01:13:43	
					66	N. van Leeuwen	Athlos	01:13:48	
					67	Wim Lowijs		01:13:58	
					68	T. Holaya	A.V.34	01:14:02	
					69	Warry Kooistra	de Gemzen	01:14:19	V40(2)
					70	Henk Freie	Laac Twente	01:14:24	M50(6)
					71	Ap Bleumink		01:15:15	
					72	Jan Lubbing	Cialfo	01:15:26	

**Epe, Rabo 10 EM 12 mei 1998**

1	Cees Tiemens	A.V.Veluwe	00:57:26	M40(1)					
2	T. de Vries	A.V.34	00:57:39	M40(2)					
3	Johnny Johnson	Triathlon	00:57:52	M40(3)					
4	Martin Hasebos	S.v.Friesland	00:57:55						
5	Melchior van de Pol	A.V.34	00:58:19						
6	Jacob de Weerd	Pec	00:59:47						
7	Jasper de Groot	Flevo Delta	01:00:19						
8	Win Liefers	A.V.34	01:00:43	M40(4)					
9	Hans van Driel	A.V.Veluwe	01:00:46						
10	B. de Vries	A.V.Veluwe	01:01:08						
11	Elbert Voogt	A.V.Veluwe	01:01:09	M40(5)					
12	Bert van de Saag	A.V.34	01:01:12	M50(1)					
13	Erwin Noorman	A.V.Spirit	01:01:19						
14	Kloppenber	Pec Zwolle	01:01:32	M45(1)					
15	Aart van Beek	Athlos	01:02:04	M40(6)					

---

73	Gijs Honing	Vet. Ned	01:16:03	M50(7)
74	Rob Steketee	de Gemzen	01:16:12	M45(9)
75	Piet de Wildt	A.V.Cialfo	01:16:53	M50(8)
76	Dick Doornebal	A.V.Cialfo	01:16:59	M50(9)
77	Herman de Boer	Spirit	01:17:05	
78	Ben Kok	Isala	01:17:33	
79	R. L'ortye	Athlos	01:18:13	
80	Stoffelen		01:18:26	
81	Johan v. Santen	Vet.Ned.	01:18:35	M45(10)
82	Bertha van 't Hul	de Gemzen	01:19:05	V40(3)
83	J. Drysdale	Cialfo	01:19:30	
84	Jan de Bekker	de Gemzen	01:19:46	M50(10)
85	Ijtje Jonker	A.V.Spirit	01:20:11	V45(1)
86	Mientje Hofmeijer	de Gemzen	01:21:40	V45(2)
87	Peter Berends	A.V.Cialfo	01:21:53	M50(11)
88	Theo v.d. Sloot	A.V.Veluwe	01:21:57	M45(11)
89	J. van Riel	de Gemzen	01:22:35	
90	Eric Paap	A.V.Veluwe	01:22:37	M45(12)
91	Jos Jansen		01:22:55	
92	Kees Heil	A.V.34	01:23:04	
93	Marjan Vermeer	A.V.Veluwe	01:23:30	V (2)
94	Jan Riezebos	A.V.Isala	01:23:45	M45(13)
95	Rieny Riezebos	A.V.Isala	01:25:23	V45(3)
96	Hans Mulder		01:25:56	
97	Jack Ribbink	A.V.Cialfo	01:26:26	M40(14)
98	R.J. Hase		01:28:25	
99	Ans Nijhoff	de Gemzen	01:28:47	V40(4)
100	G. Schaap	Cialfo	01:28:50	
101	Sylvia Christoffels	Isala	01:29:44	
102	Henk Juffer		01:29:44	
103	P. Buijsman	Hollandia	01:30:43	
104	Henk van Giezen	A.V.Pec	01:31:03	M60(2)
105	L. Holdijk		01:31:37	
106	Roozenburg	A.V.Spirit	01:33:07	
107	Evert Klomp		01:39:27	
108	Jor Teeuwen	de Gemzen	01:40:48	M55(2)
109	Hetty Freie		01:41:39	V(3)

# 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 Citeur	Lageland 11, Hattem	038-4441045
René Hondelink	Bremstraat 107, Vaassen	575337
Frank Mensink	Zuukerenkweg 14	612664
Johan v.d. Schilde	Jasmijnstraat 16	573281

## **Kontaktpersonen**

<b>WOC</b>	Jan Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
<b>Wedstrijdsecretariaat</b>			
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
<b>Wedstrijdvervoer</b>	Monique Konijnenberg	Hoofdstraat 18	628281
<b>Wedstrijddepot</b>	Nicolette Zevenhuizen gironr: 6240410	Officiersweg 58	616083
<b>Ledenadministratie</b>	Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343
<b>Clubhuis</b>	Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveweg	612512
<b>Internet</b>	<a href="http://www.tip.nl/users/cialfo">http://www.tip.nl/users/cialfo</a>		
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:cialfo@tip.nl">cialfo@tip.nl</a>		
<b>Giro</b>	4480609		
<b>Bank</b>	31.75.64.757	Rabobank Epe	
<b>Lottonummer Cialfo</b>	21-10046		

<b>Redactie Clubnieuws</b>	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

Let op: Opzeggingen van het lidmaatschap dienen tenminste 4 weken van tevoren schriftelijk bij de ledenadministratie (Anke van der Wal) doorgegeven te worden !

## Trainingstijden en categorieën

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

---

### Mei

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
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
<i>vr.5</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Alg. ledenvergadering</i>
<i>za.6</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Loopsport-clinic</i>
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
<i>do 18</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Coopertest+5km.+10km.</i>
<i>19-21</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Kampweekend</i>
<i>za 20</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Vaassen</i>	<i>QolorTechloop</i>
zo 21	Sperwers	Emmen	Seniorencompetitie
26/27	Isala	Kampen	Reg. kamp. BCD-meerkamp
zo 28	Achilles Top	Landgraaf	NK-berglopen

### Juli

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
wo.8	Sprinter	Rouveen	10 km.-wedstrijd
10/11/12	KNAU/Argo	Groningen	NK-baan senioren
za. 11	Vet. Ned.	Geldrop	12 uur-ultraloop
za. 18	St. Games	Papendal	Papendal Games
wo. 22	AV'34	Voorthuizen	10 km.-weds

### Aug

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
vr. 7	Stokvisdennen	Dalfsen	Halve marathon
di. 25	PEC	Zwolle	10 km.-wedstrijd
29/30	AAC	Amsterdam	Nationale C-spelen