

Van de redactie

Het aanbod van copy voor dit nummer was wat minder dan verwacht. Wellicht dat de sluitingsdatum voor het inleveren, 16 augustus 1998, te dicht op de vakantie zat.

Desalniettemin zijn er enkele bijdragen waar we graag uw aandacht voor vragen. Heeft u er, bijvoorbeeld, wel eens bij stilgestaan waarom een mens hard loopt? Op blz. 6 staat een verrassend bericht hierover.

Voor veel leden van onze vereniging is de betekenis van de naam "de Knip" op het nieuwe materialengebouw niet duidelijk. Er wordt o.a. aan de portemonnee gedacht (ons bent zuinig) maar daar heeft het kennelijk niet mee te maken. In het artikel "een ontmoeting met" wordt een en ander duidelijk.

Naast "de schoenen van" waarin een terugblik in het verleden van Harry Veldkamp (jawel, dezelfde van Harry's statistiek) wordt gegeven, ook enkele artikelen die gericht zijn op de toekomst. Hiervoor verwijzen we u naar de oproep vanuit de damesgroep voor een weekend Texel in 1999 (blz. 9) en nadere mededelingen over de organisatie van de ambtenarenloop in 1999.

De Grote Clubactie 1998 staat ook weer voor de deur. In deze editie wordt daar al een mededeling over gedaan. Binnenkort ontvangen al onze leden daar nadere informatie over. Het spreekt vanzelf dat we deze belangrijke lotenactie warm bij u aanbevelen.

De redactie heeft gemerkt dat in steeds meer (Cialfo-) huisgezinnen de automatisering een vaste plaats krijgt. Inleveren van copy "op flop" is al tot gewoonte verheven. Voor diegenen die ook al met e-mail vertrouwd zijn: u kunt uw bijdrage voor de copybus ook rechtstreeks e-mailen naar : Cialfo@tip.nl. Deze elektronische postbus van onze club wordt dagelijks geleegd en wat voor de redactie is bestemd wordt direct op ons buro gelegd.

Tot slot, veel leesplezier en hopelijk zien we elkaar ook bij de Clubkampioenschappen op 26 september a.s.!!



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
In memoriam	2
Verjaardagen	3
Van de ledenadministratie	4
f 10,- lidmaatschap	4
Geef de pen eens door	4
Speerpunt	5
De schoenen van	6
Voor u gelezen	6
Uit de vrouwengroep	7
De stichting Start	7
Coopertest en 5km	8
Ontmoeting met	9
Activiteitenagenda	9
Ambtenarenloop	10
Texel	10
Klussendag	11
Pupillenhoek	12
Clubkampioenschappen	13
Enkelverzwikking	14
Speciale Training	16
Harry's statistieken	17
Wist u dat	17
Wedstrijdverslagen	18
Uitslagen	20
Clubrecords 1998	21
Colofon	22
Trainingstijden en categorieën	23
Agenda	24

CLUBNIEUWS
clubblad van AV Cialfo Epe
22^e jaargang nr. 5 – september 1998

Kopij voor het september nummer
inleveren voor 15 oktober a.s.

De vakantie is weer voorbij, ook bij Cialfo betekent dit: we gaan weer aan de slag en vraag me niet hoe. Iedere week in september wordt er wel een wedstrijd georganiseerd. De voorbereidingen zijn in volle gang en als u deze clubkrant leest dan hebben we de schoolatletiekdagen al achter de rug. Maar het hoogtepunt vormen de clubkampioenschappen op 26 september.

De kantinecommissie, de materialencommissie en niet te vergeten de WOC draaien op volle toeren. Het doet me dan goed om te horen dat diverse 'vacatures' die er ontstaan bij het vrijwilligerswerk elke keer weer opgevuld worden met nieuwe mensen. Dit vereist wel veel energie van mensen, maar gelukkig hebben we enkele leden die het elke keer weer voor elkaar krijgen om mensen actief te betrekken. Dat is natuurlijk ook hét grote verschil met de commerciële sportinstellingen. Wij bestaan voor, door en dankzij onze leden, maar een sportschool bijvoorbeeld heeft andere doelstellingen. Zij zijn dienstverlenend, en gericht op winstbejag, daar hangt dan ook een prijskaartje aan vast, maar ook een andere cultuur. Daarom hoop ik dat ook de komende clubkampioenschappen een afspiegeling zijn van onze verenigingscultuur. Kom en doe mee als sporter of als vrijwilliger, als toeschouwer of als 'meeëter' op de barbecue.

Marian Koolhaas

Bestuursmededelingen

- Hans Voogd heeft met ondersteuning van o.a. Peter Berends en Tiny de binnenkant van de baan weer wit geschilderd. Bedankt.
- De grote clubactie gaat in oktober weer van start, voor de vereniging een belangrijke bron van inkomsten, doet u ook weer mee?
- In de week van 14 t/m 20 september is er weer een oud papier actie, de container staat op de parkeerplaats.

In memoriam

Begin augustus is **Gerry Jansen** zeer plotseling overleden.

Wij zullen haar enorm missen en wensen Hans, de kinderen én haar familie veel kracht toe om dit grote verlies te verwerken.

Gerrie heeft altijd veel voor Cialfo gedaan. Tijdens de clubkampioenschappen was het Gerry die de kinderen wel wilde schinken, bij een ledenvergadering was het Gerry die wel achter de bar wilde staan, bij de schoonmaak wilde Gerry wel even helpen, ze was altijd bereid bar-diensten te draaien enz.

Zij was zeer betrokken bij onze vereniging. In de gesprekken kwam ze over als iemand die het heel druk had, maar toch zocht ze altijd een mogelijkheid om te helpen. Voor iedereen had ze een opbeurend woordje en toonde ze belangstelling.

Haar handigheid in de kantine was opvallend, ze kon goed met de mensen omgaan en had voor iedereen belangstelling. Ze hield van gezelligheid en was altijd goed gemutst, ondanks de pijn die ze soms had van haar reuma.

Na een drukke dag (bijvoorbeeld de clubkampioenschappen) zei ze altijd 'kom, nog even samen wat drinken'. Ze creëerde daarmee een sfeer van gezelligheid en zorgzaamheid om zich heen Haar leven stond in het teken van: 'voor anderen klaar staan'.

Marian Koolhaas
Voorzitter

Verjaardagen

september

01 Wilfred Nijhof
02 Yvonne Scholten
02 Jan Willem Dijkgraaf
05 Adri Nederlof
06 Niek Witsenboer
07 Peter van Houten
07 Ruud Logtenberg
09 Ely Bagerman
10 Jan Koers
10 Gerrit Tenkink
12 Gerald Knippenberg
15 Anne Hesselink
15 Marijke Sprokholt
15 Elle Thijssen
19 Tom Leurs
20 Jos Harleman
20 Piet Stegeman
23 Ingrid Nierich
23 Ans Frijns
25 Arjan Zweekhorst
25 Jan Lubbinge
27 Marian Koolhaas
28 Marco Mensink
29 Trix van Dam
29 Nicolette Zevenhuizen

oktober

01 Henk Liefers
04 Els Orië
05 Stef v.d.Breden
05 Jeanette Kers
07 Willy de Graaf
09 Bonnie van Moorst
10 Juul Mual
10 Loes Ribbink
11 Annika Bourgonje
12 John Pannekoek
13 M.M. Winkel-Arts
14 An Boltjes
15 Tijmen Hondelink
16 Hermien Broekhuis
16 Marije Koldewijn
17 Inge van Bussel
17 Elly van Asselt
17 Fred van der Wal
17 Anja Zweekhorst
21 Udo Husmans
21 Wendy Vosselman
22 Erwin van Duinen
22 Meike Kleinpaste
25 Dirk Bakkeren
25 Albertine de Wilde
26 Daniëlle Leeman
29 Bram Leenburg
30 Gert Konijnenberg
31 Sara Zevenhuizen

Van de ledenadministratie

Door een langdurige blessure is Jan Spaan genoodzaakt zijn lidmaatschap op te zeggen bij CIALFO.

Hij heeft altijd met plezier getraind bij de trimmers op de dinsdagavond onder de **bezielende** leiding van Barend (en Berend).

Hij beëindigd zijn brief met de vriendelijke groeten en voor CIALFO een hele goede toekomst.

NIEUWE LEDEN ZIJN

Arjan Kluin	senioren
Max Dertien	recreanten
Zita van Noordenburg	recreanten
Stef van Beden	B-pupillen
Jeffrey Oosterbroek	D-junioren *
Ria Coers	recreanten

* Jeffrey wordt lid voor 3 maanden.

De enige afmelding die ik heb binnen gekregen is van Jan Spaan en dat is niet vrijwillig, maar door een blessure dat hij moet opzeggen !!

Probeer dus zoveel mogelijk je vrienden en bekenden mee te nemen naar CIALFO want het is leuk om mee te trainen !

Iedereen weet toch wel dat je de **eerste maand** gratis mee kunt doen !

f 10,- lidmaatschap / f 10,- lid

CIALFO-leden die uit Epe verhuizen naar een andere gemeente om daar te gaan studeren,
*Bel mij nog even voor je f 10,- lidmaatschap
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!*

Anke van der Wal
(tel:620343)

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!!***

Van de kantinecommissie

Wij zijn weer bezig met het kantineroster en het schoonmaakrooster voor de wintermaanden. U raadt het al: wij zoeken mensen die kunnen helpen. Het hoeft niet vaak te zijn, iedereen die een keertje kan helpen is welkom. Wij bieden: gezelligheid, aardige mensen. U levert een bijdrage aan de vereniging 'in nature' en deelt mee in de sfeer.

De kantine en kleedkamers worden één keer in de maand op maandagochtend en maandagavond schoongemaakt. Koffie en koek zijn natuurlijk aanwezig, gezelligheid neem je zelf mee.

De data zijn:

Maandagochtend van ± 8.30 tot 11.00 uur:

5 oktober

2 november

7 december

4 januari

Maandagavond van ± 18.45 uur tot 20.30 uur:

26 oktober

23 november

21 december

18 januari

Voor de kantinedienst zijn wij op zoek naar mensen die vooral de dinsdag avond kunnen helpen (1 ½ uur per avond, ongeveer één keer in de zes weken).



Geef de pen eens door

Mijn pappa vertelde mij dat er bij Cialfo een pen is die door wordt gegeven, maar die de vorige maand op de grond is gevallen. Daarom mag ik er deze maand even mee spelen.

Mijn naam is Rolf van der Hulst, ik ben bijna één jaar en ik ben aspirant-mini-pupil. Ik wil al graag meetrainen met de andere kinderen, maar dat mag nog niet, omdat ik nog niet kan lopen....

Nou vraag ik je, bij atletiek leer je toch juist om goed te lopen ?

Ik ben al wel een paar keer wezen kijken en ik vind het heel leuk. Vooral als mamma wint, dan moet ik heel hard juichen.

Nou, meer weet ik niet te vertellen. Ik geef de pen nu door aan **Sara Zevenhuizen**.

Speerpunt

Zo, daar zijn we weer, ik heb veel meegemaakt maar ik mag niet alles schrijven anders zegt Jan weer 'Leuk stukje, alleen had het niets met lopen te maken'.



Over fietsen schrijven mag nog wel, dat doet hij zelf ook graag, (Behalve toen met de RBR maar dat was ook een best eind lopen nadat hij door de ploeg van Jos de kant in was gereden.) Tijdens de vakantie heb ik dus ook gelopen, naar het dorp, naar de markt, naar de kroeg, naar de bakker, naar de tent, naar de rivier, ga zo maar door. ("Genoeg gelopen Jan?")

Dan komen we nu bij het fietsen, op 15 km van de camping vandaan (Ardeche) ligt een bult, die heet de "serre de tourr" en om de conditie een beetje op peil te houden had ik mijzelf voorgenomen om elke dag die bult te bedwingen. Ik heb nog een oude ATB van 22,7 kilo en die heb ik altijd bij me in de vakantie, op het vlakke stuk door het dorp fietst dat fantastisch maar bij het oplopen van het wegdek gebeuren er door de zwaartekracht vreemde dingen, zo kan bij een stijging van 15 % het gewicht van mij fiets toenemen met een factor X, Ik zal het even voorrekenen $22.7 \text{ kilo} \times 15\% \text{ gedeeld door } 3$ (behendigheidsgetal) dan kom je op een werkelijk gewicht van de fiets uit van maar liefst 113,5 kilogram (Als je naar boven fietst dus) Jullie begrijpen nu wel waarom ik van die dikke kuiten heb gekregen.

Als ik naar boven fietste was ik altijd 1.30 uur aan het knokken om boven te komen, dan dronk ik een halve liter water en een uur rust, en van het uitzicht genietend bereidde ik mij voor op de afdaling waar ik zegge en schrijve 8.23445minuut voor nodig had, auto's campers caravans, alles haalde ik in, zonder helm, alleen in de korte broek 70 'a 80 kilometer per uur. Niet goed bij m'n hoofd was ik om zonder beschermingsmiddelen zo af te dalen. Als je valt zie je er in het minst erge geval uit als een fricandel. (Nooit meer doen.)

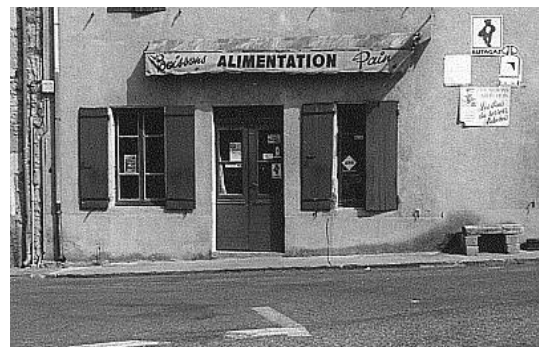
Ik heb voor jullie nog een foto van de bult gemaakt.

Om nu een kort verhaal lang te maken ben ik wel



elke dag weer veilig op de camping aangekomen. We gingen elke dag in het dorp uit eten. Als niet zou weten waar je was zou je denken in Italië te zijn aangeland van de tien eetgelegenheden waren er twaalf die "Pizza's" op het menu hadden staan, dus ik kan nu de eerste maanden geen "P" meer zien.

Ik heb ook nog iets gekst gezien in Frankrijk, namelijk een winkeltje waar je alimentatie kunt betalen, in elk dorpje was er wel een.



Er zijn daar natuurlijk veel scheidingen. Misschien een gat in de markt voor Nederland ik zit binnenkort toch zonder werk, je weet maar nooit?

Om jullie te overtuigen heb ik er maar een foto van gemaakt.

Het is nu de eerste keer dat ik mijn "speerpunt" via Email naar Robert v/d H toestuur, dus als er onregelmatigheden zijn of er is iets niet duidelijk dan moet je Rob even bellen.

Meer onzin kan ik er op dit moment niet uit krijgen, dus allemaal de hartelijke groeten en tot ziens.

Alimentatie en fiets voorzichtig,
Bert.

De schoenen van ... Harry Veldkamp

Beste mensen,

Een bijdrage van mij over de schoenen die ik destijds heb gekocht in Epe.

We schrijven het jaar 1983. Mijn debuut op de Midwinter-mini-Marathon over een afstand van 18.6 km in Apeldoorn, waarin ik een loodzware strijd leverde samen met mijn broer Willem, die mij toen op het juiste spoor zette om te gaan trimmen.

De dag voor de bewuste 5 februari, vrijdag 4 februari, kocht ik samen met mijn broer een paar schoenen bij een nu failliete sportzaak Bob Nieuwenhout aan de Marktwand. Dit waren schoenen uit moeders oude glorie, lichtgewicht trimmers met rubbernopjes onder de voetzool met nauwelijks vering en demping aan de schoen zelf.

Toch werd mijn eerste loopprestatie voltooid met deze wonderbaarlijke PUMA-trimmers, die destijds het bedrag van f30,- kostten. Mijn officiële eindtijd bedroeg toen 1.58.45, dit werd bewerkstelligd samen met mijn broer, die ik toen nog niet kon verslaan. De omstandigheden waren erbarmelijk slecht te noemen (koud, onder het vriespunt), zodat mijn medeloper-broeder mij met regelmaat Emiel-rijke ingrediënten moest inspreken om tot het gewenste resultaat te komen; dat lukte uiteindelijk.

Mijn verdere uitrusting bestond uit: een muts, 1 paar handschoenen, een joggingpak, een T-shirt met lange mouwen en tenslotte een pyjamabroek onder de trainingsbroek.

Willem nog bedankt voor het lenen. Ook bedank ik mijn maatje PUMA supertrimmers voor een bedrag van ong. f 30,-. Willem bedankt 15 jaar geleden en nu in het heden een nettotijd van 1.09.21.

Bedankt voor de aandacht; het volgende slachtoffer is **Piet de Wildt jr.**

Grote Clubaktie

Beste Cialfoleden

Het is bijna weer zover: volgende maand oktober komen de loten van de grote clubaktie er weer aan.

Deze aktie brengt veel geld op voor onze atletiekvereniging!

Dus doe je best en probeer ze te verkopen.

Alvast succes gewenst!

Marijke Tiemens

Voor u gelezen:

Waarom loopt een mens hard ?

De moderne psychologie geeft hierop twee antwoorden:

1. Omdat hij/zij achterna gezeten wordt door een medemens met deegroller, danwel door een roofdier met snijtanden.
2. Omdat hij/zij een bal volgt, die in geval van de juiste beroering voor intense gelukzaligheid kan zorgen.

In alle andere gevallen is sprake van ongezonde uitsloverij, hetgeen vragen is om moeilijkheden.

Het is maar dat U het weet !!

Uit de vrouwengroep

Even voorstellen....

Nu ik op alleraardigste wijze de pen doorgekregen heb van Thea, zal ik mij even voorstellen.

Ik ben Annemieke Buiting en ben sinds 1991 of 1992 lid van CIALFO. Samen met George, Marieke en Pim woon ik sinds februari 1991 in Epe. Ik moet eerlijk zeggen dat atletiek niet altijd mijn eerste voorkeur had. Ik heb namelijk altijd gevolleybald, maar moest dit door rugklachten opgeven. De enige sport die voor mij overbleef was atletiek.

Ik heb er echter geen moment spijt van gehad dat ik lid ben geworden van CIALFO. Ik trim bij de damesrecreanten. Het allerbelangrijkste vind ik dat ik mij er vanaf het begin thuis gevoeld heb. Mensen zijn belangstellend en ieders prestatie wordt gewaardeerd.

Vriendinnen sleep ik graag mee om dit ook te ervaren.

Pim is ook sinds jaren lid van CIALFO en ik merk dat ook bij de jeugd een goede sfeer is en de individuele prestatie gewaardeerd wordt. Wat niet wil zeggen dat er niet gestreefd wordt naar een optimale prestatie!

Kortom: ik heb het goed naar mijn zin bij CIALFO.

Het bloed kruipt echter wel waar het niet gaan kan en dat betekent dat ik bij de volleybalvereniging mijn meest tijdrovende vrijwilligersactiviteit heb. Jurylid zijn bij de wedstrijden lukt me nog af en toe.

Ik zie wel dat er ook bij CIALFO veel vrijwilligers nodig zijn, maar ik troost me met de gedachte dat ik andere mensen met CIALFO in contact gebracht heb, die dat dubbel en dwars doen.

Ik wil de pen dan ook graag doorgeven aan **Gerrie Staaedegaard** die met haar hele gezin betrokken is geraakt bij CIALFO.

Sportieve groeten van Annemieke Buiting.

De Stichting Start

De Stichting Start, voluit de 'Stichting Promotie en Beheer Kunststof Atletiekbaan Epe', is een onafhankelijke stichting die is opgericht om de aanleg en de exploitatie van een kunststof-atletiekbaan t.b.v. de AV Cialfo mogelijk te maken.

Het bestuur van de AV Cialfo heeft er destijds (1988) bewust voor gekozen om deze weg te bewandelen, omdat:

- a) een stichting slagvaardiger kan handelen en
- b) het bestuur van de vereniging de belasting die het beheer van een kunststof atletiekbaan met zich meebrengt er niet bij hoeft te doen.

Om de stichting en de vereniging nauw op elkaar betrokken te houden is het volgende bepaald:

- het bestuur van de stichting Start bestaat, statutair, uit tenminste 3 leden van de AV Cialfo
- 1 bestuurslid van de AV Cialfo heeft zitting in het bestuur van de stichting.

Dit laatste zorgt ervoor dat het bestuur van de AV Cialfo (en dus daarvan afgeleid de leden) volledig inzage heeft in het beleid van het stichtingsbestuur.

Het bestuur van de stichting bestaat op dit moment uit:

Jan Witsenboer, voorzitter

Jos Koedijk, secretaris

Hennie Strunk, penningmeester

Marian Koolhaas, lid

Frank Mensink, lid

Coopertest en 5 Kilometer

Ontmoeting met Richard Knippenberg

Richard is al ruim 10 jaar lid van Cialfo, zijn "loopbaan" begon al op de Kweekweg. Hij herinnert zich nog goed de eerste training aldaar bij Barend. Na een verjaardagsfestje bij Gerrit van Zuuk -hij rookte toen nog- constateerden beiden dat het met de conditie niet zo best was gesteld en ze besloten daar wat aan te gaan doen. In hun dagelijkse kloffie -spijkerbroek, gewone schoenen- kwamen ze op de training en in die kledij hebben ze ook meegetraind!

Inmiddels is Richard aardig bij de club betrokken geraakt: samen met Fred van der Wal en Jan van Bussel vormt hij de materialencommissie. Dat houdt in dat bij alle thuiswedstrijden het



materiaal op de goede plaats moet staan; mensen die regelmatig onze thuiswedstrijden bezoeken zien Richard en zijn mannen dan ook de hele dag van hot naar her sjouwen. Tussen de wedstrijden door zorgen zij voor het onderhoud van het materiaal.

Ook tijdens crossen en lange afstandwedstrijden doet men nooit tevergeefs een beroep op Richard: altijd is hij parcourswacht, samen met zijn vaste maat Fred van der Wal. Je hoeft hen niets meer uit te leggen, ze weten precies wat er moet gebeuren.

Zelfs heeft hij nog een korte tijd trainingen gegeven: toen Barend tijdelijk uit de roulatie was, was Richard niet te beroerd om zijn trainingen over te nemen. Maar toen broer Berend dat ook wel leuk vond om te doen, vond Richard dat allang best.

Maar de meeste tijd van Richard ten behoeve van Cialfo is toch wel gaan zitten in de zogenaamde "kluszaterdag". Veel nieuwe leden weten het niet eens, maar toen de baan werd opgeleverd (1991) stond er dus helemaal geen clubhuis. Een afgedankt schoolgebouw werd uit Emst hierheen vervoerd en een hele ploeg vrijwilligers heeft er jarenlang praktisch iedere zaterdag aan gewerkt om het te maken tot wat nu ons clubhuis is. En Richard was daarbij duidelijk één van de leidinggevende figuren. Al het tegelwerk, zowel binnen als buiten is van zijn hand. En hij zegt het altijd met veel plezier gedaan te hebben; ze waren met een heel koppel, het was altijd gezellig, er was koffie en soep en een pilsje na afloop. Richard is van mening dat je

als lid van een vereniging wat tijd in de club moet steken om de zaak draaiend te houden. Bij deze club, zegt hij, heb je altijd 5 tot 10 man die bereid zijn te komen, als je hen vraagt.

De laatste grote klus was het materialenhok, dat van een vereniging in Vaassen moest komen. Ze hebben hier de fundering ervoor gelegd en toen kon de rest er opgezet worden.

In het dagelijks leven is Richard onderhoudsman bij Veneman in Apeldoorn, daar betgelt hij ook o.a. badkamers en wc's.

Zijn hobby's zijn tuinieren en fietsen; het fietsen doet hij niet alleen hier in de omgeving, maar ook in de rest van het land met de fietsen achterop de auto.

Mensen zoals Richard zijn goud waard voor een vereniging en dat zijn werk gewaardeerd wordt mag dan ook wel eens tot uitdrukking worden gebracht. Dat gebeurde vorig jaar tijdens de clubkampioenschappen. Aan Richard werd gevraagd het nieuwe materialenhok officieel te openen en tot zijn niet geringe verbazing verscheen toen een naambordje met het opschrift "DE KNIP".

Activiteitenagenda

14 t/m 19 september: oud papier actie
17 september: coopertest en 5 km
26 september: clubkampioenschappen
3 oktober: sportdag gehandicapten
5 oktober: schoonmaakochtend
6 oktober: start loten grote clubactie
9 oktober: herfstinstuif
10 oktober: klussendag
26 oktober: schoonmaakavond

2 november: schoonmaakochtend
7 november: NEMEF ½ marathon
14 november: vrijwilligersavond
23 november: schoonmaakavond

Het plaatje onder het laatste stukje over de Ambtenarenloop (clubblad mei) zou de suggestie kunnen wekken dat de WOC 'zich slapend rijk rekent', 'het maar gedroomd heeft', 'er bij is gaan liggen' of 'maar afwacht wat er gaat gebeuren'.

Geen van deze ideeën is waar. In de afgelopen tijd is er wel degelijk doorgewerkt aan de voorbereiding. Echter, dat leverde niet zoveel nieuws op dat het de moeite waard was om in het clubblad te publiceren.

Maar de feitelijke stand van zaken is als volgt, en dan beperk ik me tot het atletiek-technische gedeelte, omdat we vanuit de vereniging daarmee te maken hebben en niet met alle randvoorzieningen.

Er is een mooi parcours gevonden. Een ronde van circa 6 km, die 1 of 2 maal (6 km / 12 km) gelopen moet worden. Er zit behoorlijk wat 'vals plat' in, maar het geeft een aardige indruk van de omgeving van Hattem, veel gevarieerd bos en daartussen weilanden.

Voor de geïnteresseerden een korte aanduiding van het parcours:

start bij de voetbalvelden van Hattem (aan de Zwolseweg), daarna langs de golfbanen, over het oude spoorwegtracé en dan de Zwolseweg oversteken. Vervolgens over een lang bospad de Filipsberg op, boven aan gekomen wat paden 'heen en weer' en vervolgens door het weiland terug naar de Zwolseweg. Daar aangekomen volgt er een 'onnatuurlijke' klim over een Baily-brug (over de weg geplaatst) en gaat het af op de finish die is gelegen voor de hoofdtribune van de voetbalvereniging.

Door de keuze van het parcours hebben we het aantal posten behoorlijk kunnen beperken. Het ziet er naar uit dat er circa 30 mensen op het parcours nodig zijn + dan de assistentie bij start/finish /wedstrijdsecretariaat/startnummeruitgifte, vermoedelijk bij elkaar 50 personen.

Dat betekent dat Cialfo en De Gemzen er ieder 25 moeten leveren.

Naast het werken aan het parcours is er ook overleg geweest over andere atletiek-technische zaken, zoals: het werken met 'chips' (voor niet-ingewijden: elektronische tijdwaarneming d.m.v. een labeltje aan de schoen), de organisatie van het uitdelen van de startnummers, de geluidsvoorziening, drinkposten, vergunningen etc.; werk dat niet direct zichtbaar is, maar toch moet gebeuren. Ook is er een bijeenkomst geweest met de organisatoren van de Ambtenarenloop van dit jaar uit Lisse. Met hun ervaringen kunnen we ons voordeel doen.

Maar pas echt zichtbaar wordt alles op de dag zelf, zeker als u daar als vrijwilliger bij aanwezig bent.

Dus, nogmaals: noteer deze dag in uw agenda, **woensdag 31 maart 1999**, we hopen dat er velen op die dag zullen kunnen assisteren.

Bedrukte regenjasjes en petten zijn al in de maak voor alle helpers!

Texel

De *Vrouwen Trimgroep* is weer eens aan een extra trainingsstage toe !!!

De laatste keer was in oktober 1996, dus.....

Wat hebben we voor jullie in gedachten ?

TEXEL TEXEL TEXEL TEXEL TEXEL

In De Koog, midden op het eiland TEXEL ligt een "groepsakkomodatie" waar we met maximaal 36 personen terecht kunnen en minimaal 20.

We hebben een optie genomen omdat we denken dat het wel lukt om 20 vrouwen bij elkaar te krijgen uit onze trimgroepen.

Het wordt dan het week-end van **9-10-11-april**
Vrijdagmiddag 14.00 mogen we erin.

Wanneer we met minimaal 20 personen kunnen gaan worden de kosten ± f 65,- p.pers. (inclusief de bootretour)

Eten en drinken en de reiskosten Epe, Den-Helder komen er nog wel bij.

Je denkt misschien o.k. dat is pas volgend jaar, maar voor je het weet is het al zover en we moeten wel wat kunnen reserveren, dus als je nu al weet dat je mee gaat of dat je meer wilt weten dan kun je terecht bij:

Marteke Witsenboer en/of
Anke van der Wal

In november willen we dan toch wel kunnen zien of er genoeg deelnemers zijn om naar **TEXEL** te kunnen gaan.

Marteke/Anke.

Klussendag

Zaterdag 10 oktober van 8.15 uur tot 13.00 uur

OPROEP AAN: Leden, en ouders van jeugdleden

Op zaterdag 10 oktober hebben wij weer de bedoeling om diverse klussen die, aan en op onze atletiekaccommodatie gedaan moeten worden, te verrichten.

Zoals bij elke vereniging, kan het bestuur wel véél willen, maar de uitvoering zal toch door de leden moeten plaatsvinden.

Daarom willen wij een beroep doen op **de leden**, zich voor het klussen op te geven. Men kan hierbij zelf aangeven welke klus men het liefst doet.

Onderstaand een greep uit de vele klussen.

- *Schilderwerk clubhuis*
- *Reparatie dakgoten*
- *Hekwerk plaatsen achteringang*
- *Snoeien en kanten afwerken*
- *Puin afvoeren*
- *Hek plaatsen ver / baan*
- *Oude polshoog opruimen*
- *Kantine stoelen schuren / verven*
- *Tegels / klinkers leggen*
- *Materialen bergingen opruimen*
- **enz. enz. enz.**

Als bestuur denken wij dat het Cialfo lidmaatschap niet alleen betekent " genieten van ...", maar dit tevens inhoud dat elk lid iets aan zijn / haar vereniging toevoegt.

Wij verwachten dat er minstens 50 klussers actief zijn op 10 oktober a.s. U kunt zich nu al opgeven bij onderstaande personen of u wordt binnenkort door een van de bestuursleden benaderd.

Bestuur A.V.Cialfo

Contactpersonen: Peter Broekhuis 620190
Hennie Strunk 616910

De vakantie is voorbij en er staan ons in september nog drie baanwedstrijden te wachten.

Op 5 september was de derde medaillewedstrijd in Heerde en op 12 september de vierde medaillewedstrijd in Harderwijk.

De laatste zaterdag in september de 26ste houden we op onze baan de Clubkampioenschappen.

Alle pupillen doen natuurlijk mee !!!

Ben je pas lid en heb je nog nooit aan een wedstrijd meegedaan, dan is dit een mooie gelegenheid om eens te kijken hoe het op een echte wedstrijd toegaat.

We hopen dat ook veel ouders komen kijken !!

Meehelpen kan ook als U dat leuk vindt.

In november begint de crosscompetitie voor ons district.

Dat zijn vier boslopen van 1000m. voor pupillen.

In Deventer 11 nov., Kampen 12 december, Gaanderen 30 januari en Zutphen 27 februari.

Als ze aan drie van de vier wedstrijden meedoen krijgen ze een herinnering.

Ze starten in de klasse waarin ze ook in 1999 uitkomen !!

Dus als ze nu C-pupil zijn, moeten ze in november bij de crossen al starten bij de B-pupillen en de B-pup. bij de A-pupillen.

Verder zullen er de komende tijd wat wisselingen zijn bij de trainers.

Anja en Arjan verwachten niet een, maar twee babies dus Anja zal een tijdje afwezig zijn. Sterkte beiden !!

Tineke is ook ziek geweest. Beterschap Tineke.

Arjan, Gerry, Ineke en Elyanne vormen voorlopig de vaste trainerskern.

Ely Bagerman en Debby Schoolen hebben deze trainers een paar weken geassisteerd en daar waren we heel blij mee.

Misschien, als het schoolrooster gunstig uitpakt, zien we ze nog terug als begeleiders bij de training.

Mevr. Logtenberg, Dijkhuizerweg 30, 8161 NV Epe tel. 621520 heeft van Monique het wedstrijdsekretariaat van de pupillen overgenomen.

Voor de pupillen die zo graag met wormen gooien hebben we nog een doolhofje. Deze worm is verdwaald, Weten jullie hoe de worm er weer uit komt ?

Clubkampioenschappen, zaterdag 26 september

Programma:

Zaterdag 26 september

9.50 uur: opening
10.00-16.00 uur clubkampioenschappen en ??? voor de kinderen
17.00 uur prijsuitreiking clubkampioenen
17.30-22.30 barbecue, live muziek en tentenkamp

Zondag 27 september

8.30 uur ontbijt voor de nachtbrakers

Het atletiekprogramma begint om 10.00 uur. Per categorie volgen hieronder de onderdelen:

pupillen	C/Djunioren	A/Bjunioren
balwerpen	discuswerpen	discuswerpen
kogelstoten	kogelstoten	verspringen
40m/60m	60m (MD)80m(JD,MC)	hoogspringen
verspringen	100m(JC)	100m
hoogspringen	speerwerpen	200m
1000m	verspringen	speerwerpen
	hoogspringen	800m
	600m(MD,MC)800m(JC)	kogelstoten
	1000m(JD)	
trimvrouwen	mannen(veteranen)	
verspringen	hoogspringen	
speerwerpen	discuswerpen	
200m	speerwerpen	
600m	200m	
	kogelstoten	
	600m	
	verspringen	
	3000m	

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!doe mee en geef je op!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Inschrijfformulieren hangen op de prikborden in de gang. Ook oud Cialfo leden mogen meedoen. Dus geef je vriendje of vriendinnetje die lid is geweest van Cialfo ook op als hij of zij mee wil doen aan het atletiekprogramma.

Enkelverzwikking

Inleiding

Bij atletiek kan een verzwikking van de enkel optreden met een (gedeeltelijke) scheuring van de enkelbanden. Bijna altijd betreft het hier beschadiging van de buitenste enkelbanden. Vaak treedt een zwelling op en is na verloop van tijd een

bloeduitstorting te zien. Bij een wat ernstiger enkelverzwikking is bewegen en belasten van het enkelgewricht pijnlijk of zelfs onmogelijk.

Oorzaken van deze enkelblessure

Een enkelverzwikking kan optreden door:

- 'Verstappen' bijvoorbeeld op een zachte ondergrond (bos!) of op de -rand van de binnenbaan.
- Een verkeerde afzet of landing bij bijvoorbeeld verspringen of hordenlopen. Een sporter die deze enkelblessure al eerder heeft gehad is vaak extra kwetsbaar voor het opnieuw oplopen daarvan.

Hoe voorkom je deze enkelblessure?

Om deze enkelblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten:

Warming up

Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan een specifieke warming-up uit.

Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede conditie en een goede techniek bij de afzet en landing.

Ondergrond

Hou je concentratie erbij tijdens het sporten. Laat je niet afleiden door je mede-atleten en kijk goed waar je je voeten neerzet, met name tijdens het lopen op een zachte of oneffen ondergrond. Zorg (ook) zelf voor veilige omstandigheden. Hark bijvoorbeeld de verspringbak regelmatig aan tijdens de training of zorg dat er geen kogels achter de balk liggen waar je op kunt stappen.

Sportschoenen

Draag stevige, goed passende sportschoenen.

Evenwichtstraining / spierversterkende oefeningen

Bij zwakke enkels of eerder doorgemaakte enkelblessures verdient het aanbeveling om voor de spieren, die rondom het enkelgewricht aanhechten, extra spierversterkende oefeningen uit te voeren. Voer daarnaast eenbenig uitgevoerde 'evenwichtsoefeningen' uit.

Tape

Tijdens trainingen en wedstrijden kan een ondersteuning van de enkel nuttig zijn in de vorm van een zwachtel, tape of een enkelbrace. Een deskundige (bijvoorbeeld een sportarts of een fysiotherapeut) kan je advies geven over de aankoop van zo'n enkelbrace of over het aanleggen van een zwachtel of tape. Let goed op, zodat je het na een aantal keren zelf kunt doen.

Cooling-down

Beëindig de training altijd met een cooling-down, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd kunnen worden. Deze cooling-down bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen.

Wat kan je doen als deze enkelblessure (toch) is ontstaan ?

- Als eenmaal een enkelverzwikking is ontstaan, is het zaak 'erger' te voorkomen door:
- **Rust**
- Loop of steun niet op de geblesseerde enkel.
- Vermijd bewegen van de geblesseerde enkel en hou het been zoveel mogelijk omhoog. Op deze manier blijft een eventuele bloeduitstorting zo klein mogelijk.
- Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de enkelverzwikking de enkel zo min mogelijk te belasten. Gebruik in overleg met je arts eventueel elleboogkrukken.
-
- **Koelen**
Koel direct door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen

moet zeker 15 tot 20 minuten volgehouden worden. Zorg er wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd om huidbeschadiging door

bevriezing te voorkomen. Blijf doorgaan met koelen, waarbij je een periode van 15 tot 20 minuten koelen afwisselt met een periode van 20 minuten zonder koeling.

- Ga zeker 48 uur door met koelen, zodat de bloeduitstorting zo gering mogelijk blijft. Deze bloeduitstorting ontstaat doordat er ook bloedvaatjes in de gewrichtsbanden gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!

Drukverband

Leg zelf of laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen en laat dit zo mogelijk 48 uur zitten. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling weer verloren gaat.

Niet laten masseren

Laat de enkel niet masseren en gebruik geen warmte of warmte-inbrengende zalven. Hierdoor bestaat namelijk de kans dat de bloeduitstorting ten gevolge van de enkelverzwikking toeneemt. Blijf de enkel meerdere keren op een dag koelen zolang de enkel gezwollen is. Eventueel kun je na twee tot drie dagen in plaats van koelen wisselbaden toepassen.

Vraag sportmedisch advies

Raadpleeg na bovengenoemde EHBO-maatregelen je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam zijn in een ziekenhuis, Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of Olympische Steunpunt. Deze (sport)arts kan je adviseren of nader onderzoek (bijvoorbeeld een röntgenfoto) van het gewricht gemaakt moet worden. Dat zal alleen het geval zijn als een botbreuk vermoed wordt. Zonodig kan je naar een fysiotherapeut doorverwezen worden.

Wanneer kan je de training hervatten?

Al snel kun je met de enkel binnen de pijngrens 'naar onder en boven toe' bewegen. Je kunt deze oefening ook 'isometrisch' uitvoeren, waarbij je met je voet kracht zet tegen bijvoorbeeld een handdoek, maar waarbij je je enkel niet beweegt. Begin ook met deze oefenvorm met 'naar onder en boven toe' bewegen, later aangevuld met 'de rand van de voet naar buiten bewegen'. In een later stadium moet de spierkracht van de spieren die aanhechten rondom het enkelgewricht aanvullend worden getraind. Daarnaast moet je het 'evenwicht' (coördinatie) trainen door eenbenige standoefeningen. Deze eenbenige standoefeningen kun je moeilijker maken door het andere been heen en weer te zwaaien of door op een zachte mat of oefentol te gaan staan. Natuurlijk kan je daarnaast ook andere spierversterkende oefeningen uitvoeren, waarbij de enkel niet belast wordt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bankdrukken, buikspierversterkende oefeningen, 'leg-press' en hamstrings-versterkende oefeningen.

De meer algemene training kan in de meeste gevallen na de eerste week weer voorzichtig aangevangen worden met fietsen en als dat pijnvrij kan, weer met dribbelen. Bedenk echter wel dat een enkelverzwikking een blessure is die vaak terugkomt wanneer de training te snel wordt hervat. Neem dus de tijd (zeker 4-8 weken!) voor de revalidatie. Overleg met je trainer en eventueel je fysiotherapeut, over een goede trainingsopbouw. Hierbij moet veel aandacht worden gegeven aan

- Eenbenige evenwichtsoefeningen
- Spierversterkende oefeningen
- Rekkingsoefeningen voor de kuitspieren.

Zeker in de herstelfase is het aan te bevelen de enkel met een zwachtel, tape of enkelbrace te ondersteunen. Als de enkel echter 'zwak' blijft aanvoelen, of als je er nog wel eens doorheen gaat, is het verstandig om de enkel gedurende langere tijd te blijven ondersteunen.

Je bent pas volledig trainingsbelastbaar als je geen pijn meer voelt, als de spieren rondom de enkel weer volledig op kracht is en de kuitspieren weer hun oorspronkelijk lengte hebben. Globaal kan de trainingsopbouw na een enkelverzwikking uit de volgende stappen bestaan: onbelast oefenen, wandelen of fietsen; rustig lopen; versnellingsloopjes en langere tempolopen; submaximaal sprinten; voluit sprinten op de training, springen op de training en uiteindelijk ook sprinten.

Els Stolk, bondsarts KNAU



Vorbereiding op de clubkampioenschappen
van 26 september

Doe mee!!!!

Speciale training
elke maandag- en donderdag in augustus en
september van 19.00 – 20.15 uur.

Alle technische onderdelen van de clubkampioenschappen
komen aan de orde!!

Een betere voorbereiding is er gewoon niet.

Deze specifieke training is voor **alle** senioren.

Meer informatie bij: Aggie van de Schilde: tel. 0578- 573281

Bergentheim 4e Banthumloop wedstrijd 19-06-98 10 km: 10. Wim de Weerd 32.57 (4e M40), 36. Harry Veldkamp 36.36 (15e sen)

Apeldoorn - Coopertest AV Veluwe 24-06-98 Jeroen Ribbink 3135 (nieuw afstandsrecord), Loes Ribbink 3040, Harry Veldkamp 3135

Landgraaf- NK Bergloop Achilles Top 28-06-98 15km Bergloop: 23 Harry Veldkamp 1.32.23 (17e sen), 29 Jaap Kooiman 1.35.41 (8e M40)

Rouveen - Munnikenslagloop over 10 km 08-07-98 10 km wedstrijd 2. Wim de Weerd 32.40, 31. Harry Veldkamp 36.15, 44. Gerbert Tiemens 37.21 (PR), 49. Jaap Kooiman 37.55, 55. Erwin van Duinen 38.28 (PR), 62. Arjan Kluin 39.11 (PR), 84. Piet de Wildt sr. 41.45.
5 km: 3. Piet de Wildt jr. 16.47

Voorthuizen - VSB loopfestijn ism AV'34 22-07-98 10 km wedstrijd 102. Harry Veldkamp 36.54 10 km prestatie: 34. Arjan Kluin 40.58, 40. Jan Lubbinge 41.51 (PR)

Broekland - Kermisprestatie 26-07-98 5 km: 4. Piet de Wildt jr. 18.40, 40. Piet de Wildt sr. 21.45

Blokzijl - 18e Kolkloop AV Start 01-08-98 8 km KNAU: 15. Harry Veldkamp 28.43, 22. Erwin van Duinen 30.11, 25. Arjan Kluin 31.12 veteranen: 12. Jaap Kooiman 31.11

Ulrum - 9e halve marathon Lauwersoog-Ulrum 01-08-98 21.1 km: Jan Willem Dijkgraaf 1.49.49 (come-back na twee maanden afwezigheid)

Dalfsen - 12e halve marathon van Dalfsen 07-08-98 21.1 km KNAU: 13. Wim de Weerd 1.14.16, 45. Harry Veldkamp 1.22.56, 205. Jan Willem Dijkgraaf 1.43.52

Monschau - Run in Nature Marathon 09-08-98 marathon: Jan Willem Dijkgraaf 4.50.10

Hardenberg - 2e Klepperstadloopwedstrijd 14-08-98 10 km KNAU: 9. Wim de Weerd 31.59 (1e M40+CR40), 24. Harry Veldkamp 35.27 (12e sen + CR Msen)

Middelkerke (B.), marathon, 16-8-1998: 150. Jan-Willem Dijkgraaf, 4.29.13 u.

Gouda, Ultraloop, 50 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 5.06.23 u.

Zwolle, Salverda Berkum-loop, 10 km., 25-8-1998: 11. Wim de Weerd, 33.31 min. (3e. M40); 34. Harry Veldkamp, 36.42 (17e sen.); 52. Erwin van Duinen, 38.04 (23e. sen. en PR); 55. Gerbert

Tiemens, 38.17 (24e. sen.); 64. Arjan Kluin, 38.54 (26e sen. en PR).

Aalten, Gerard Terbroke Memorial, 10 km., 29-8-1998: 42. Harry Veldkamp, 35.40 (29e. sen.).

Brielle, 'Rondje Voorne', 50 km., 30-8-1998: Jan-Willem Dijkgraaf, 5.05.49 u.

St. Jacobiparochie, Albert Hadderingh Memorial, marathon, 5-09-1998, prestatie: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.59.41 u.

Warnsveld, Hanzeloop, halve marathon (21,1 km.), AV Hanzesport, 5-09-1998: 2. Wim de Weerd, 1.13.00 (1e M40).

Heerenveen, Nederlands Kampioenschap halve marathon (21,1 km.), AV'55, 6-09-1998: 27. Harry Veldkamp, 1.23.39 u.

Wist u dat

- Raymond en Therese maar liefst in een dag naar Brabant fietsten (160 km.).
- Hans en Tiny hun trainingmiddag gebruikten om de laatste meters van het randje om de binnenbaan wit te schilderen.
- er heel wat pupillen op vrijdagavond op de kinderrommelmarkt stonden.
- Kiny trakteerde op beschuit met muisjes omdat ze voor de vierde keer oma was geworden !
- de trimdames in april naar Texel gaan.
- een senior de trimschoenen van zijn vrouw meebracht om te gaan trainen.
- hij een paar schoenen leende om toch te kunnen lopen.
- de pupillen Anja haar dikke buik mochten bekijken.
- de meeste pupillen er weer veel zin in hadden.
- er nu gelukkig ook weer wat nieuwe jongens bijgekomen zijn.
- Gerhard al meer dan twaalf en een half jaar bestuurslid is.

Heerenveen, 20-6 regiofinale C/D competitie

De C-jongens van atletiekvereniging Cialfo hebben zich geplaatst voor de landelijke finale van de competitie. Het team werd in Heerenveen derde in de regiofinale met 5660 punten. Op 12 september vindt de finale plaats in Heerhugowaard. De ploeg bestaat uit: Arjen Pit, Udo Husmans, Tijmen Hondelink, Ruben Zwarts en Jeroen Ribbink.

In de regiofinale liep Arjen Pit 13.22 sec. op de 100 mtr. De discus wierp hij 27.83 mtr. Veel punten werden behaald door Udo Husmans bij het hoogspringen met 1.50 mtr. Op de 100 mtr. horden liep hij een persoonlijk record met 16.80 sec. Voor Ruben Zwarts was er een persoonlijk record op de 800 mtr. met 2.26.08 min. Tijmen Hondelink wierp de speer 31.35 mtr. ver. Bij de C-meisjes werd de beste prestatie geleverd door Marieke Moerland bij het hoogspringen. Zij evenaarde haar beste prestatie met 1.50 mtr.

Emmen, seniorencompetitie 21-6

De mannenploeg van AV Cialfo is vijfde geworden bij de tweede competitiewedstrijd in Emmen; de vrouwen werden zesde. De ploeg haalde 500 punten meer als in de eerste competitiewedstrijd in Emmeloord. Ronald van den Blink won gemakkelijk de 1500 mtr. in 4.04.12 min. Hij had 17 seconden voorsprong op de concurrentie. Gezien de tropische weersomstandigheden scoorde hij in zijn solo-race een uitstekende tijd. Cerial Huisjes werd tweede op de 110 mtr. horden. in een prima 16.75 sec. Hiermee bleef hij niet ver verwijderd van het clubrecord van AV Cialfo. Veel punten werden behaald door de estafetteploeg (Steven Hofenk, Ard Leurs, Ely Bagerman, Cerial Huisjes) op de 4 x 100 mtr. met 47.54 sec.

De veelzijdige Jonna Dertien vestigde twee Cialfo-clubrecords. Bij het discuswerpen werd zij tweede met een uitmuntende 30.98 mtr. Zij stootte de kogel naar 8.86 mtr. Op de lange loopnummers werd Marian Koolhaas derde met 2.34.11 min. en Loes Ribbink werd vierde op de 3000 mtr. met 12.16.25 min. De vrouwenploeg heeft zich geplaatst voor de regionale finale.

Hengelo, baanwedstrijd, 28-6

Ronald van den Blink is derde geworden bij een 3000 mtr.-wedstrijd in Hengelo. De jonge Emstenaar liep een prima 8.37.73 min. Bij atletiekvereniging Cialfo is dat een nieuw clubrecord. Hij moest de laatste kilometer iets toegeven na een snelle start. Koen Raaijmakers (De Meern) werd eerste in 8.21 en Bob Winter

(Lycurgus) werd tweede in 8.28 min. Van den Blink heeft de laatste weken enkele goede prestaties neergezet op diverse afstanden. Hij lijkt in vorm voor het Nederlands Kampioenschap senioren, waaraan hij als A-junior ook mag deelnemen op de 1500 meter. Vorig jaar liep Ronald van den Blink een zeer goede 3.50 min. tijdens de Papendal Games in Arnhem.

NK-Berglopen, Landgraaf, 28-6-1998

Bij het Nederlands Kampioenschap berglopen in Landgraaf is Jaap Kooiman (AV Cialfo) achtste geworden bij de veteranen met 1.35.41 op de 15 km. Het parkoers was uitgezet op de voormalige kolenberg Wilhelmina met maar liefst 40 stijgingen en 6 km. klimmen. Door de regenval waren sommige afdalingen zeer gevaarlijk geworden. Een kwart van de deelnemers stopte voortijdig. In totaal werd Kooiman 29e. Senior Harry Veldkamp deed het iets beter. Hij werd 23e in totaal met 1.32.23 en 17e bij de senioren. Het was de eerste keer -en met succes- dat de beide Cialfo-atleten zich aan deze discipline waagden.

Uden, Keien-meeting, 4-7

A-junior Ronald van den Blink van atletiekvereniging Cialfo heeft zijn beste tijd op de 800 meter aangescherpt tot 1.54.63 min. Hij verbeterde zijn persoonlijk record bij de Keien-meeting in Uden met maar liefst drie seconden. De Emstenaar had tot nu toe een matige tijd achter zijn naam staan op deze middenafstand. In een solo-race won hij zijn serie in Uden. Komend weekeinde start hij op de 1500 meter op het Nederlands Kampioenschap voor senioren in Groningen. In Apeldoorn heeft C-junior Jeroen Ribbink zijn persoonlijk record op de 800 meter verbeterd. Na een snelle opening liep hij bij deze instuifwedstrijd 2.34.64 min.

Papendal Games, 18-07-98

Cialfo-atleet Ronald van den Blink heeft zichzelf overtroffen bij de Papendal Games in Arnhem. De A-junior liep een verbazingwekkend snelle tijd op de 1500 meter. Hij werd in 3.47.45 min. tweede in de B-race van deze internationale wedstrijd. Hij verbeterde zijn beste chrono met drie seconden. Uiteraard vestigde de Emstenaar een nieuw Cialfo-record.

Van den Blink is nu de snelste junior in Nederland. Bovendien staat hij in de toptien bij de senioren. Vorig weekeinde zag het er nog helemaal niet naar uit, dat hij in topvorm was. Bij het Nederlands kampioenschap voor senioren in

Groningen bleef Van den Blink in de serie's steken met een matige 3.57 min.

Bij de Papendal Games haalde hij zijn gram. Van den Blink -bijgenaamd 'Ronaldo'- liet zijn talent flonkeren. Brutaal eiste hij de tweede plek op achter de ingehuurd 'haas'. Rondjes van 60 seconden wilde hij lopen op de 400 meter en dat deed hij ook. Zakte hij in Groningen nog weg; op de snelle baan op het Nationaal Sportcentrum Papendal denderde hij door na 800 meter. In de laatste meters pakte Wouter Timmer van Hellas alsnog de zege op de 1500 mtr. De Cialfo-junior heeft met 3.47.45 min. een tijd achter zijn naam staan, die ook internationaal tot de verbeelding spreekt. Komende week loopt Ronald van den Blink 800 mtr. tijdens de Flanders Cup in Gent. Daarna wacht nog 'de Nacht van Hechtel', een internationale topwedstrijd waar veel Nederlanders meedoen. In Hechtel (Belgie) neemt hij deel aan de 1500 mtr.

Gent (B.), 22-07-98

Ronald van den Blink heeft het Cialfo-clubrecord bij de A-junioren verbeterd. In het Belgische Gent liep de Emstenaar een uitstekende 1.53.03 min. De baanwedstrijd in Gent vond plaats in het kader van de Flanders Cup. Zijn vorige toptijd was 1.54.63 min. Het vorige rekord stond al tien jaar op naam van Vincent Telgen.

Emmeloord 5-9-98

Bij de derde medaillewedstrijd in Emmeloord hebben de C-jongens van AV Cialfo enkele prima prestaties laten zien. Zij hebben zich al geplaatst voor de landelijke finale van de competitie, die komend weekeinde plaatsvindt in Zwolle. Arjen Pit noteerde een zeer goede 5.14 mtr. bij het verspringen. Tijmen Hondelink wierp de speer naar 32.66 mtr. en Ruben Zwarts liep 2.25.88 min. op de 800 mtr. Alle drie junioren vestigden een persoonlijk record. Bij de D-meisjes vielen twee prestaties op. Annet Freriks liep 2.00.18 min. op de 600 mtr. en Linda van Westerveld wierp de discus naar 16.42 mtr.

Emmen 6-9-1998

De vrouwenploeg van atletiekvereniging Cialfo is zesde geworden in de regiofinale Noord/Oost. Bij de wedstrijd in Emmen leverde veterane Loes Ribbink de beste prestatie. Zij werd tweede op de 3000 mtr. met 11.37.25 min. Ribbink vestigde niet alleen een persoonlijk record maar ook een Cialfo-record. De atlete is in training voor het Nederlands Kampioenschap marathon in Eindhoven. Met een laatste kilometer van 3.47

min. en een goede finish dook zij voor het eerst in haar carrière ruim onder de grens van 12 min.

Op de 800 meter werd Marian Koolhaas derde in een goede 2.34.12 min. De estafetteploeg behaalde veel punten op de 4 x 100 mtr. Zij finishte na 57.58 sec. Daarmee waren Centina Bouwman, Elijanne van der Vosse, Wendy Nijkamp en Debby Schoonen een seconde sneller als in de voorronde's. Van goed niveau was ook het kogelstoten van Yvonne Scholten. Zij kwam tot 8.31 mtr., waarmee ze niet eens zo heel veel achter bleef op het clubrecord. Dat gold ook voor Elijanne van der Vosse, die de speer 27.44 mtr. ver wierp.

Heerenveen, regiofinale C/D-competitie, 20-6:

Jongens C: Udo Husmans, 100 mtr. horden, 16.80 sec. en hoog, 1.50 mtr.; Ruben Zwarts, 800 mtr., 2.26.08 min. (pr) en kogel, 9.43 mtr.; Jeroen Ribbink, 2.38.87 min. (pr); Arjen Pit, 100 mtr., 13.22 sec. en discus, 27.83 mtr.; Tijmen Hondelink, speer, 31.35 mtr. en ver, 4.36 mtr.; 4 x 100 mtr. (Arjen Pit, Udo Husmans, Tijmen Hondelink en Ruben Zwarts), 51.86 sec.; 3e plaats, 5660 pnt. (geplaatst voor landelijke finale).

Meisjes C: Albertine de Wilde, 1000 mtr., 4.07.18 min. en kogel, 7.90 mtr.; Iris Schutte, 80 mtr., 11.78 sec.; Marieke Moerland, 80 mtr. horden, 14.20 sec. en hoog, 1.50 mtr.; Ellen Hulleman, speer, 22.62 mtr. en ver, 3.80 mtr.; Karin Cordia, discus, 15.20 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette, 45.63 sec.; 4e plaats, 4303 pnt.

Jongens D: Pim Buiting, 80 mtr. horden, 15.49 sec., en 1000 mtr., 3.46.37 min.; Raymond Bourgonje, 80 mtr. horden, 19.68 sec. en kogel, 6.11 mtr.; Martijn Schrooten, 1000 mtr., 3.35.31 min.; Matthijs Koele, 80 mtr., 12.15 sec.; Roel Staadegaard, 80 mtr., 14.54 sec.; Jasper Smit, discus, 19.71 mtr.; Pascha v.d. Hoolwerff, ver, 3.99 mtr.; Jasper Staadegaard, hoog, 1.20 mtr.; 4 x 80 mtr. (Pim Buiting, Jasper Staadegaard, Jasper Smit, Pascha v.d. Hoolwerff), 46.44 sec.; 6e plaats met 2380 pnt.

Meisjes D: Annet Freriks, 60 mtr. horden, 13.00 sec. en ver, 3.82 mtr.; Monica van Westerveld, 1000 mtr., 3.55.21 min. en 60 mtr., 9.51 sec.; Rianne de Wilde, 60 mtr., 9.75 sec. en hoog, 1.20 mtr.; Linda van Westerveld, kogel, 7.30 mtr. en speer, 15.78 mtr.; 4 x 60 mtr., 35.66 sec.; 7e plaats met 3534 pnt.

Emmen, seniorencompetitie, 21-6:

vrouwen: Debby Rijnberk, 100 mtr., 14.26 sec.; Debby Schoolen, 400 mtr., 70.46 sec. en hoog, 1.35 mtr.; Marian Koolhaas, 800 mtr., 2.34.11 min.; Loes Ribbink, 3000 mtr., 12.16.25 min.; Mariska v.d. Stouwe, 3000 mtr., 13.45.02 min.; Wendy Nijkamp, 100 mtr. horden, 21.43 sec. en ver, 3.88 mtr.; Jonna Dertien, kogel, 8.86 mtr. (CR) en discus, 30.98 mtr. (CR); 4 x 100 mtr. (Debby Rijnberk, Jonna Dertien, Wendy Nijkamp, Debby Schoolen), 58.13 sec.; 6e plaats, 5169 pnt.

mannen: Ely Bagerman, 100 mtr., 12.31 sec. en kogel, 9.31 mtr.; Steven Hofenk, 400 mtr., 56.94 sec. en hoog, 1.55 mtr.; Ronald van den Blink, 1500 mtr., 4.04.12 min.; Harry Veldkamp, 1500 mtr., 4.44.55 min.; Gerbert Tiemens, 5000 mtr., 18.18.26 min.; Cerieel Huisjes, 110 mtr. horden, 16.75 sec. en ver, 5.19 mtr.; Ard Leurs, discus, 24.58 mtr.; Jaap Kooiman, speer, 23.45 mtr.; 4 x 100 mtr. (Steven Hofenk, Ard Leurs, Ely Bagerman, Cerieel Huisjes), 47.54 sec.; 5e plaats, 6028 pnt.

Medaillewedstrijd, Heerde, 5-9, pupillen:

A-pupillen jongens (1e jrs.) (60 mtr., kogel, hoog): 15. Daan de Jong, 11.2, 6.58 (pr), 1.00; 18. Pepijn Boomsluit, 12.0, 5.65 (pr), 0.95; 24. Jelle Aalbers, 11.5, 4.59 (pr), 0.90 (pr).

A-pupillen jongens (2e jrs.) (60 mtr., kogel, hoog): 19. Dennis Pieterse, 12.7, 6.21 (pr), 0.80.

A-pupillen meisjes (1e jrs.) (60 mtr., ver, kogel): 4. Rosemarie Smit, 10.1, 3.54 (pr), 4.29 (pr); 13. Anouk Kleinpaste, 10.6 (pr), 2.72, 4.92 (pr); 18. Manon Logtenberg, 10.8, 3.02 (pr),

3.75; 19. Karin van Bussel, 12.2, 2.88, 5.42; 21. Hester Wagenaar, 11.4, 2.74, 4.25; 22. Suzan van Bussel, 11.3, 2.76 (pr), 3.96; 27. Melinde de Groot, 12.6, 2.54, 3.25.

A-pupillen meisjes (2e jrs.) (60 mtr., ver, kogel): 8. Sabrina Bol, 10.0, 3.54, 5.21; 15. Astrid Geerts, 10.4, 3.14, 5.42; 18. Liselotte Mooiweer, 11.2, 2.94, 3.94; 20. Annika Bourgonje, 12.0, 2.78, 4.96 (pr).

B-pupillen meisjes (1000 mtr., ver, bal): 5. Jolien Philipsen, 4.24.5, 3.15, 13.33; 9. Sharon Kusters, 4.40.2, 3.15, 11.76; 11. Eilyn de Groot, 4.52.3, 2.85, 11.52; 17. Iris van Wieringen, -, 2.76, 11.89; 19. Judith Reinders, -, 2.72, 11.16; 20. Annet Pieterse, 5.39.2, 2.50, 8.73.

B-pupillen jongens (40 mtr., ver, kogel): 19. Steven Geerts, 7.9, 2.52, 4.57.

C-pupillen meisjes (hoog, bal, 600 mtr.): 13. Anne Hesselink, 0.75, 13.03, 2.54.9; 21. Dewy Faber, 0.75, 9.58, -; 23. Meike Kleinpaste, 0.75, 8.19, -.

C-pupillen jongens (hoog, bal, 600 mtr.): 9. Jelmer Bron, 0.80, 21.19, 3.06.8 (CR!).

Emmeloord, medaillewedstrijd, 5-9:

D-junioren: Meisjes (60 mtr., hoog, discus, 600 mtr.): 6. Annet Freriks, 9.1, 1.20, 13.76, 2.00.18 (pr); 22. Linda van Westerveld, 10.4, 1.05, 16.42 (pr), 2.45.57; 29. Monica van Westerveld, 9.4, 1.10, 13.93, 2.09.11; 30. Marlies Zwarts, 11.4, 1.10, 14.38, 2.25.82. Jongens (80 mtr., hoog, discus, 1000 mtr.): 11. Jasper Smit, 12.83, 1.20, 12.25, 3.49.2; 14. Matthijs Koele, 12.13, 1.15, 11.26, 4.10.57; 19. Martijn Schrooten, 13.78, 1.10, 10.38, 3.50.32; 20. Raymond Bourgonje, 14.73, 1.10, 13.83, 4.35.25; 23. Pim Buiting, 12.5, -, 15.56, 3.56.34; 27. Roel Staadegaard, 14.6, 1.10, 11.55, 4.26.74.

C-junioren: Meisjes (80 mtr., ver, speer, 600 mtr.): 7. Iris Schutte, 11.63, 3.64, 12.93, 2.13.09; 11. Albertine de Wilde, 12.67, 3.67, 17.02, 2.20.60; 13. Marieke Moerland, 12.49, 4.15, 9.40, 2.16.26; 14. Christel Baack, 12.26, 3.55, 13.05, 2.17.86; 15. Ellen Hulleman, 13.03, 3.70, 19.68, 2.29.82. Jongens (100 mtr., ver, speer, 800 mtr.): 4. Arjen Pit, 13.23, 5.14 (pr), 26.44, 2.42.45; 7. Ruben Zwarts, 13.59, 4.11, 26.42, 2.25.88; 11. Tijmen Hondelink, 14.08, 4.40, 32.66 (pr), 2.58.30; 13. Udo Husmans, 13.53, 4.35, 17.54, 2.33.50; 15. Bram Leenburg, 14.57, 4.23, 23.88, 2.43.08; Pim Langevoort, speer, 24.14 mtr.

Regionale finale Noord/Oost, 6-9:

vrouwen: Centina Bouwman, 100 mtr., 15.04 sec.; Wendy Nijkamp, 100 mtr. horden, 21.88 sec. en ver, 3.80 mtr.; Marian Koolhaas, 800 mtr., 2.34.12 min.; Loes Ribbink, 3000 mtr., 11.37.25 min. (CR V40); Mariska v.d. Stouwe, 3000 mtr., 13.00.83 min. (pr); Debby Schoolen, 400 mtr., 69.62 sec. (pr) en hoog, 1.30 mtr.; Yvonne Scholten, kogel, 8.31 mtr. (pr) en discus, 20.34 mtr.; Elijanne v.d. Vosse, speer, 27.44 mtr.;

4 x 100 mtr. (Centina Bouwman, Elijanne van der Vosse, Wendy Nijkamp, Debby Schoolen), 57.58 sec.: 6e plaats met 5376 pnt.

Schoolatletiekdag, 9-09-1998:

In totaal 120 leerlingen basisscholen !!

Estafette (8 x 60 mtr.):

1. Gildeschool 1	1.19.0 min.
2. Bernardusschool (7/8)	1.24.5
3. Hogeweerschool 1	1.24.6
4. Bernardusschool (5/6)	1.25.8
5. Gildeschool 2	1.26.1
6. Hogeweerschool 2	1.26.5
7. Nwe. Wisselseschool	1.34.4

Clubrecords 1998**Outdoor-clubrecords 1998 (t/m 6/09/98):**

27.	JA:	Ronald van den Blink	18-06-98	5000 mtr.	15.22.7 min.	Epe
28.	VS:	Jonna Dertien	21-06-98	kogel	8.86 mtr.	Emmen
29.	VS:	Jonna Dertien	21-06-98	discus	30.98 mtr.	Emmen
30.	JA:	Ronald van den Blink	28-06-98	3000 mtr.	8.37.73 min.	Hengelo
31.	JA:	Ronald van den Blink	18-07-98	1500 mtr.	3.47.45 min.	Papendal
32.	JA	Ronald van den Blink	22-07-98	800 mtr.	1.53.03 min.	Gent (B.)
33.	M40:	Wim de Weerd	14-08-98	10 km.	31.59 min.	Hardenberg
34.	HS:	Harry Veldkamp	14-08-98	10 km.	35.27 min.	Hardenberg
35.	V40:	Loes Ribbink	6-09-98	3000 mtr.	11.37.25 min.	Emmen
36.	JPC:	Jelmer Bron	5-09-98	600 mtr.	3.06.8 min.	Heerde
37.	MPC:	Anne Hesselink	16-05-98	600 mtr.	2.46.5 min.	Heerde

(n.b. De C-pup. lopen dit jaar 600 mtr. i.p.v. 1000 mtr.)

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
	Marteke Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
	Peter Broekhuis	Meidoornstraat 8	620190

Trainers

Agnes v.d. Schilde	Jasmijnstraat 16	573281
Barend Bosman	Allendelaan 67	613848
Hennie Strunk	Troelstrastraat 14	616910
Henk Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
Ineke Bijsterbosch	Horsthoekerbeek 8	692706
Tineke Geerts	Troelstrastraat 40	613953
Anja Zweekhorst	Kanaalweg 74, Emst	576764
Gerrie Staadegaard	Quickbornlaan 12	
Henk Zevenhuizen	Officiersweg 58	628501
Elijanne v.d. Vosse	Vleerveld 32	615736
Berend Knippenberg	Oranjeweg 85A Emst	661579
Arjan Zweekhorst	Kanaalweg 74 Emst	576764
Henny Citteur	Lageland 11, Hattem	038-4441045
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	Marteke Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
Uit pupillen	Mw. Logtenberg	Dijkhuizerweg 30	621520
Uit CD's	Mw. Smit	Willem Dreeslaan 40	616329
Uit A/B/sen/Ver	Nicolette Zevenhuizen	Officiersweg 58	616083
Wedstrijdvervoer	Mw. Logtenberg & Mw Smit	Zie boven	Zie boven
Wedstrijddepot	Nicolette Zevenhuizen gironr: 6240410	Officiersweg 58	616083
Ledenadministratie	Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343
Postadres	Postbus 140,	8160 AC EPE	
Clubhuis	Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveweg	612512
Internet	http://www.tip.nl/users/cialfo	E-mail	cialfo@tip.nl
Lotonummer Cialfo	21-10046	Kabeltext	Pagina 305
Giro	4480609		
Bank	31.75.64.757	Rabobank Epe	

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

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/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

Let op: *Gedurende de zomermaanden is er voor pupillen en CD junioren één training van 18:30-19:30 uur*

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

September

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
<i>Do. 17</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Coopertest+5 km.</i>
Za. 19	Sprinter	Meppel	Hunebedloop
<i>Za. 19</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Med.wedstrijd B/C/D</i>
Za. 19	De Gemzen	Heerde	20 km. Hoornerveen
Zo. 20	Le Champion	Amsterdam	Dam-tot-Dam-loop
<i>Za. 26</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Clubkampioenschappen</i>

Oktober

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
<i>vr.9</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Herfstinstuif-baan</i>
zo. 11	St. Mar.	Eindhoven	NK-marathon sen.+ vet.
zo. 11	Gemzen	Heerde	Ronde Heerderstrand
za. 17	Sprinter	Meppel	Halve marathon
za. 17	Isala	Kampen	Halve marathon + 10 km.
za. 31	Athlos	Harderwijk	Athlos-cross
za. 31	Gemzen	Heerde	Klokloop

November

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
zo. 1	Gez. ver. A'dam	Amsterdam	Marathon
<i>za. 7</i>	<i>AV Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Nemef-halve marathon + 10 km.</i>
za. 14	Daventria	Deventer	Crosscomp. G/O
<i>za. 14</i>	<i>AV Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Vrijwilligersav.</i>
za. 21	PEC	Zwolle	15 km.
za. 21	Sprinter	Meppel	Cross
za. 21	Gemzen	Heerde	Indoorwedstrijd
zo. 29	St. Loop	Tilburg	Warandeloop, nat.